

Tidiga signaler på ohälsa

Introducera lektionen.

Vi ska prata om tidiga signaler på ohälsa.

Kunskapsmål:

- Ha kunskap om tidiga signaler på ohälsa.
- Kunskap om återhämtningens betydelse för vår hälsa.

Egna anteckningar

Tidiga signaler på ohälsa

Tidsåtgång: Cirka 3 minuter.

Vi börjar med att titta på en film om tidiga signaler på ohälsa hos enskilda individer och i arbetsgrupper.

Syftet med filmen är att ge en bild av hur tidiga signaler på ohälsa kan komma till uttryck hos olika individer.

Vi är alla olika och visar hur vi mår och har det på olika sätt och olika mycket. För att vi ska kunna bemöta varandra på ett sätt som blir ”rätt” för var och en behöver vi lära känna varandra på arbetsplatsen.

Titta på filmen och fundera på hur ni vill ha det på er arbetsplats.

Egna anteckningar

Talarstöd till bild 3 av 18

Om tidiga signaler på ohälsa

Inget talarstöd finns till denna bild.

Egna anteckningar

Skapad: 2024-10-13

Talarstöd till bild 4 av 18

Exempel på kroppsliga signaler

Här är exempel på vad tidiga signaler kan vara och hur kroppen kan reagera. Att fånga upp tidiga signaler på ohälsa är viktigt i det förebyggande arbetet. Det är ofta möjligt att upptäcka tidiga signaler långt innan en längre sjukfrånvaro blir oundviklig. En tidig signal på ohälsa hos en eller flera kan ibland vara tecken på att det behövs ett större grepp om arbetsmiljön på arbetsplatsen.

Egna anteckningar

Talarstöd till bild 5 av 18

Exempel på emotionella signaler

Det här är exempel på känslor som kan kopplas till att man inte mår riktigt bra.

Ni kanske kan känna igen någon eller flera av känslorna hos er själva eller någon annan exempelvis vid långvarig hög arbetsbelastning utan möjlighet till återhämtning.

Egna anteckningar

Talarstöd till bild 6 av 18

Exempel på beteendemässiga signaler

Ni kanske kan känna igen någon eller flera av känslorna hos er själva eller andra när det exempelvis är stressigt i livet och lite för mycket att göra.

Egna anteckningar

Exempel på kognitiva signaler

Om man är stressad av någon anledning kan det vara svårt att koncentrera sig och komma ihåg saker. Här är exempel på hur vår kognitiva förmåga kan påverkas när vi inte riktigt mår bra.

Egna anteckningar

Orsaker kan finnas i den organisatoriska arbetsmiljön

Orsakerna till att vi inte mår bra kan ju vara många och handla både om privatlivet och arbetslivet. Men här begränsar vi oss till arbetslivet och då kan orsakerna finnas i både den organisatoriska och sociala arbetsmiljön.

Här är exempel på faktorer i den organisatoriska arbetsmiljön som kan bidra till dåligt mående på arbetsplatsen.

Egna anteckningar

Orsaker kan finnas i den sociala arbetsmiljön

Orsakerna till att vi inte mår bra kan ju vara många i arbetslivet och finnas i exempelvis den sociala arbetsmiljön.

Här är några exempel på vad som kan påverka vårt mående på arbetsplatsen negativt.

Egna anteckningar

Koppla rätt åtgärd till rätt orsak

Åtgärderna behöver om möjligt möta det som orsakar ohälsa på arbetsplatsen för att de ska få den effekt som önskas, därför är det nödvändigt att lägga tid på att analysera orsakerna till vad som skapar ohälsa.

Egna anteckningar

Talarstöd till bild **11 av 18**

Stress

Det finns mycket som kan stressa oss, även de positiva sakerna i livet. Hjärnan förstår inte om vi upplever stress på grund av att vi planerar en stor fest eller att vi ska hålla en viktig presentation... det är samma stresssystem i oss som drar igång.

Stress är ju egentligen i grunden något positivt, så länge den följs av en period av återhämtning. Det är frånvaron av återhämtning som i längden kan göra oss sjuka av stress. Återhämtning är A och O för att vi ska hålla för ett långt arbetsliv.

Egna anteckningar

Talarstöd till bild **12 av 18**

Hur kan vi förebygga arbetsrelaterad osund stress?

Tidsåtgång: Cirka 10 minuter.

Hur kan arbetsrelaterad stress på vår arbetsplatsen förebyggas?

Instruktion:

1. Prata två och två eller dela in er i mindre grupper.
2. Återsamlas och summera.

Egna anteckningar

Tips till dig som chef

Några tips till dig som chef...

Försök att skapa ett klimat i arbetsgruppen där det är ok att fråga hur någon mår och det är också ok att berätta hur det är.

Egna anteckningar

Tips till dig som skyddsombud

Några tips till dig som skyddsombud...

Våga fråga hur någon mår och försök bidra till ett klimat i arbetsgruppen där det är ok att fråga hur arbetskollegan mår och att det är ok att berätta hur det står till.

Egna anteckningar

Talarstöd till bild 15 av 18

Återhämtning handlar om nedvarvning

Var uppmärksam på medarbetare som har en tendens att hoppa över återhämtning under arbetspasset. Det kan handla om väldigt engagerade medarbetare eller medarbetare med för hög arbetsbelastning. Då kan chefen behöva påminna om, eller skapa förutsättningar för att pauser tas.

Egna anteckningar

Talarstöd till bild 16 av 18

Exempel på återhämtning

Återhämtning handlar inte bara om att ta det lugnt eller att ta en fika med kollegorna. Det kan till exempel handla om att hinna med en kort stund av reflektion eller att varva utmanande arbetsuppgifter med lite enklare, rutinmässiga uppgifter. Målet är ett arbetstempo som är balanserat och som håller över tid.

Egna anteckningar

Talarstöd till bild **17 av 18**

Återhämtning under arbetsdagen - råd från forskningen

Som chef är det viktigt att strukturerat följa upp att alla får återhämtning och är en viktig del i arbetsmiljöarbetet. Till exempel är det viktigt att chefer ger utrymme för medarbetarnas återhämtning både under och mellan arbetsdagarna – och även att ni själva som är chefer tar pauser.

Egna anteckningar

Talarstöd till bild **18 av 18**

Tack och bra jobbat!

Inget talarstöd finns till denna bild.

Egna anteckningar