

## Anpassningar relaterade till balans i arbetet

### Skapa balans mellan krav och resurser

Ge resurser som svarar mot de krav som finns, exempelvis:

- ✓ Minska arbetsmängd
- ✓ Ge stöd i att prioritera
- ✓ Ge möjlighet till återhämtning
- ✓ Tillför kunskap
- ✓ Ändra arbetssätt
- ✓ Bemanna utifrån behov
- ✓ Erhåll teknisk utrustning anpassad och utformad för arbetet

### Vid starkt psykiskt påfrestande arbete

- ✓ Undersök behov av särskilda utbildningsinsatser
- ✓ Skapa rutiner för agerande vid svåra situationer
- ✓ Ge möjlighet till handledning och kollegialt stöd

### Klargöra arbetsinnehållet

- ✓ Tydliggör vilka arbetsuppgifter som ska utföras, på vilket sätt och vilket resultat som förväntas
- ✓ Vid ökad arbetsbelastning eller tidsbrist, se till att medarbetarna känner till hur de ska prioritera
- ✓ Se till att medarbetarna vet vem de kan vända sig till för att få hjälp och stöd

### Ge utrymme för återhämtning

- ✓ Ge möjlighet till korta pauser under arbetet och längre raster (fika och lunch)
- ✓ Möjliggör tid för reflektion
- ✓ Skapa lugna miljöer på arbetsplatsen som kan ge återhämtning
- ✓ Vid flexibla arbetstider, skapa scheman som möjliggör återhämtning
- ✓ Organisera arbetet inom ramen för ordinarie arbetstid
- ✓ Diskutera normer och vilka riktlinjer som gäller för nåbarhet och tillgänglighet
- ✓ Vid behov ge medarbetaren stöd i en fungerande gränssättning
- ✓ Uppmuntra ett bra socialt klimat och stöd på arbetet
- ✓ Ge möjlighet till fysisk aktivitet