

Kognitiv ergonomi

Hur får vi till det i praktiken?

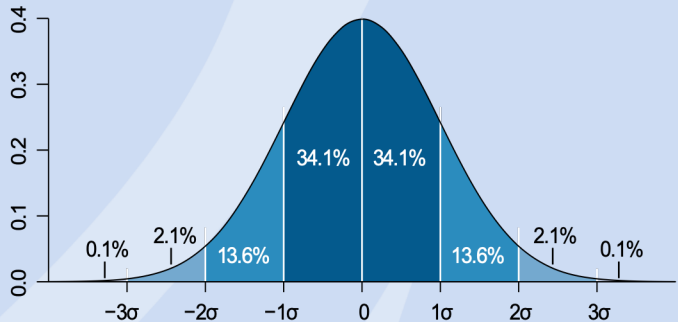
Sofia Nording, leg psykolog
Stressrehabilitering, Arbets- och beteendemedicinskt centrum

STÄNDIGT BÄTTRE
– PATIENTEN ALLTID FÖRST



Kognitiva förmågor

- Exekutiv funktion
- Uppmärksamhet och koncentration
- Inläring och minne
- Perceptuell, visuo-spatial förmåga
- Verbala funktioner
- Kognitiv/mental snabbhet



Faktorer som påverkar kognitiv förmåga

- Stress
- Sömnbrist
- Humör och motivation
- De kognitiva funktionernas natur
- Åldrande
- Arbetsmiljö
- Sjukdomar

Referenser: AMV, rapport 2014:2. Diamond (2013). Brose et al (2012). Sörqvist et al (2016). Stenfors et al (2013). AMV, rapport 2016:8.

Behov av kognitiv ergonomi

Kognitiva nedsättningar är vanliga

Det som är nödvändigt för vissa är bra för alla!

Praktiska verktyg



Metodstödet AD-A

https://www.umu.se/globalassets/centralwebb/forskningswebb/forskningsprojekt/ada-metodstod/metodstod_ad-a_2019_web.pdf

https://fhvmetodik.se/wp-content/uploads/2019/09/Metodsto%CC%88d_AD-A_2019_web.pdf

AD-A, anpassningar relaterat till kognitiv ergonomi

<https://www.umu.se/globalassets/centralwebb/forskningswebb/forskningsprojekt/ada-metodstod/bilagor-ada.pdf>

Digi-ronden

<https://digironden.suntarbetsliv.se/>

Metodstödet AD-A

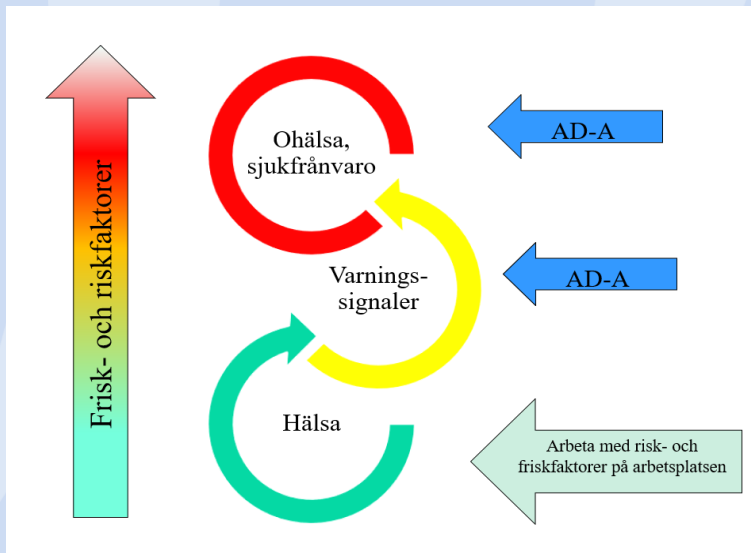
Syfte

Vid tidiga tecken på ohälsa eller nedsatt arbetsförmåga, stödja chefen att främja dialogen med medarbetaren och konkret anpassa arbetet.

Målet är att främja medarbetarens hälsa för att förhindra sjukskrivning eller komma åter i arbete.

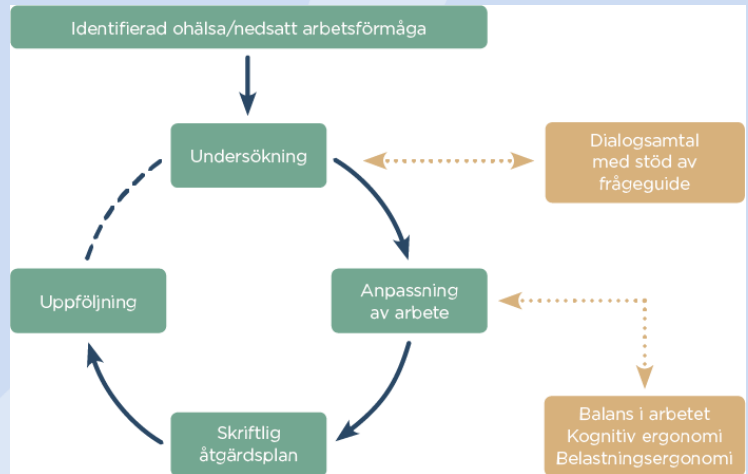
Agera direkt för att undvika ohälsa

SAM



AD-A som del i det systematiska arbetsmiljöarbetet

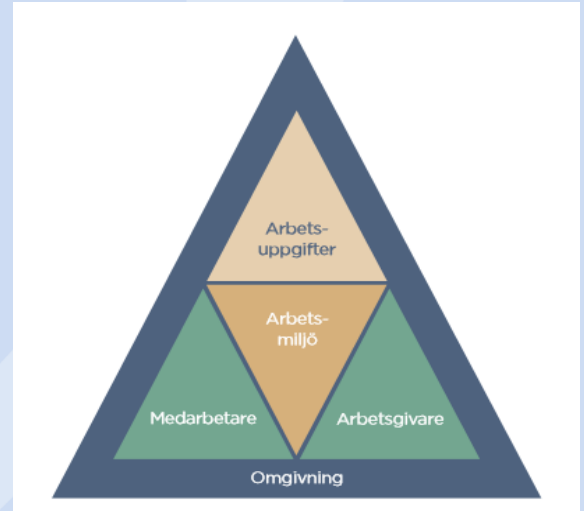
- Dialogsamtal med hjälp av frågeguide
- Anpassningar
- Skriftlig plan
- Uppföljning



Pedagogisk modell

Används som stöd vid dialogsamtalet:

- Frågeguide
- Anpassning av arbete
 - Balans i arbete
 - Kognitiv ergonomi
 - Belastningsergonomi

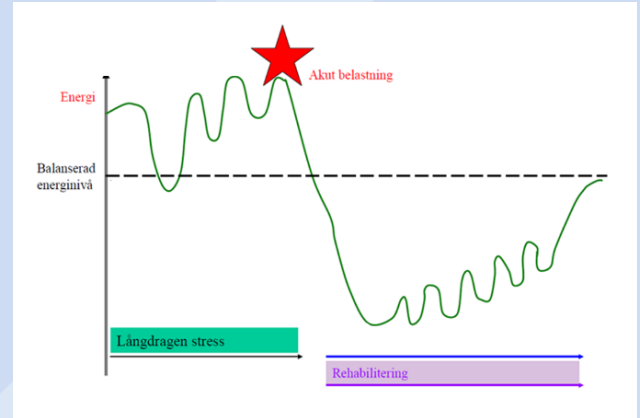


Film

<https://www.umu.se/forskning/projekt/ada-ger-stod-vid-atergang-i-arbete/>

Varningssignaler

- Kroppsliga
- Känslomässiga
- Kognitiva
- Beteendemässiga
- Tidiga tecken på belastningsskada



Kognitiva varningssignaler

- Nedsatt koncentrationsförmåga och uppmärksamhet
- Känslighet för störande intryck
- Svårigheter att hantera flera eller komplexa saker
- Minnessvårigheter

Anpassningar enligt kognitiv ergonomi...

Kartlägg och planera

- Anpassa arbetsuppgifterna efter energinivå
- Säkerställ att det finns tillräckligt med tid för arbetsuppgifterna
- Prioritera vilka arbetsuppgifter som ska utföras om tiden inte räcker till
- Dela upp i mindre arbetsuppgifter, framförallt uppgifter som kräver uthållighet över tid

Uppmuntra balans mellan aktivitet och återhämtning

- Skapa möjlighet för korta och långa pauser under och mellan arbetsuppgifter
- Skapa utrymme för regelbunden återhämtning i förebyggande syfte
- Ha en ändamålsenlig plats för rast och vila
- Växla mellan uppgifter som kräver olika mycket koncentration
- Variera mellan stillasittande arbete och fysisk rörelse

Minimera krav på delad uppmärksamhet

- Strukturera arbetet så att det är möjligt att göra en sak i taget
- Sträva efter att koncentrationskrävande uppgifter utförs i lugn miljö med få störningar
- Schemalägg sekundära aktiviteter
- Rensa miljön på onödiga intryck

Avlasta genom hjälpmedel och struktur

- Tillhandahåll hjälpmedel för att avlasta minnet
- Skapa ett schema för arbetspasset
- Upprätta tydliga rutiner för arbetet
- Använd checklistor och flödesscheman för viktiga uppgifter
- Uppmuntra strategier vid avbrott i arbetsuppgifter

Skapa god digital arbetsmiljö

- Upprätta regler och rutiner för den digitala arbetsmiljön
- Begränsa informationsmängden till enbart det viktigaste
- Se till att tekniska system fungerar

Involvera omgivningen

- Kom överens med medarbetaren om hur arbetskamraterna ska informeras om nedsättningarna
- Diskutera hur omgivningen kan involveras för att ge stöd

Exempel

Skola/barnomsorg/vård

Mikropauser och pauser vid speciella moment

Struktur, planering

Tydliga rutiner

Checklista att utgå ifrån vid kognitivt krävande uppgifter

Möjlighet att gå ifrån eller använda avskilt tum vid koncentrationskrävande moment

Dela upp i mindre moment

Varva med uppgifter utan tidspress

Socialt stöd

Exempel

Kontor

Strukturera arbetsuppgifterna

Planera in i kalender

Avsätta tillräckligt med tid för uppgifter

Arbetsuppgifter efter energinivå

Prioritering, deadlines

Mejlhantering

Avsätt tid för att avrunda

Dialog och reflektion

Hur kan listan för kognitiv ergonomi användas på din arbetsplats?

Digi-ronden

<https://digironden.suntarbetsliv.se/>

Tack!