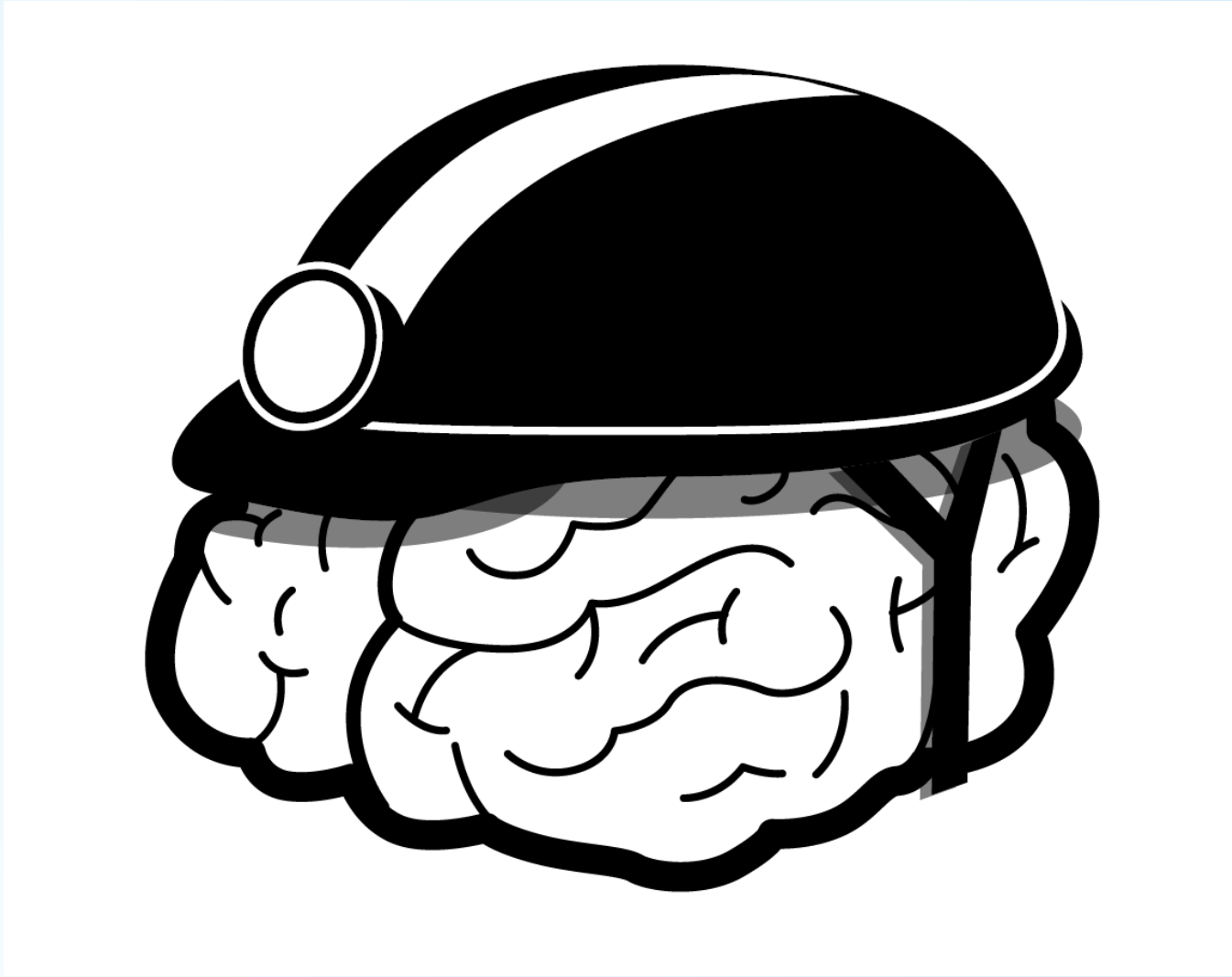




Den hjärnvänliga arbetsplatsen

Mirja Johansson

Fil dr, Specialist i neuropsykologi och klinisk psykologi

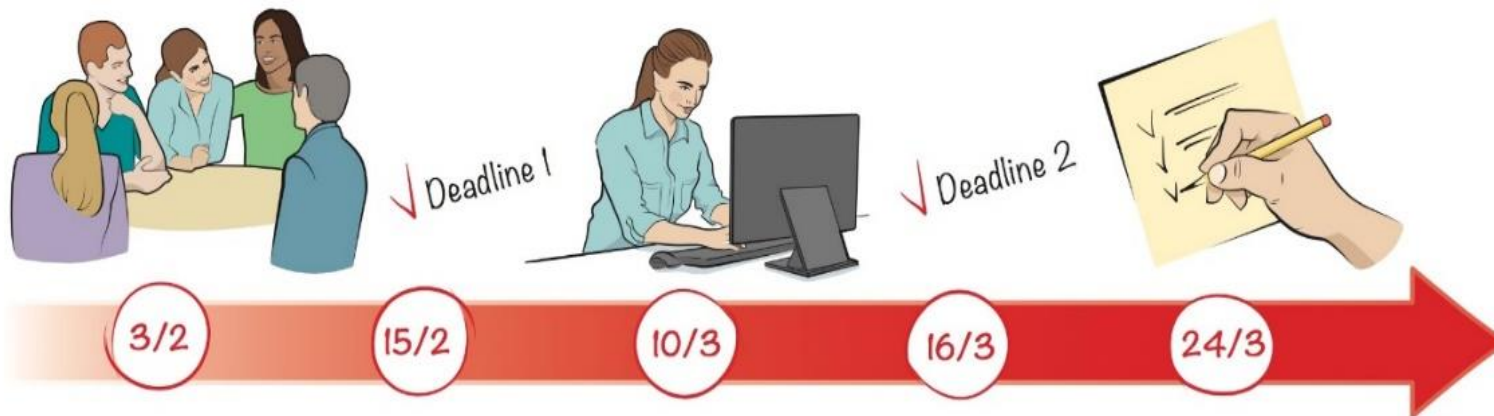


Arbetsmiljöverket

- Alla anställda i Sverige har rätt till en bra arbetsmiljö enligt arbetsmiljölagen.
- Vårt mål är att minska riskerna för ohälsa och olycksfall i arbetslivet och att förbättra arbetsmiljön ur ett helhetsperspektiv

Innehåll

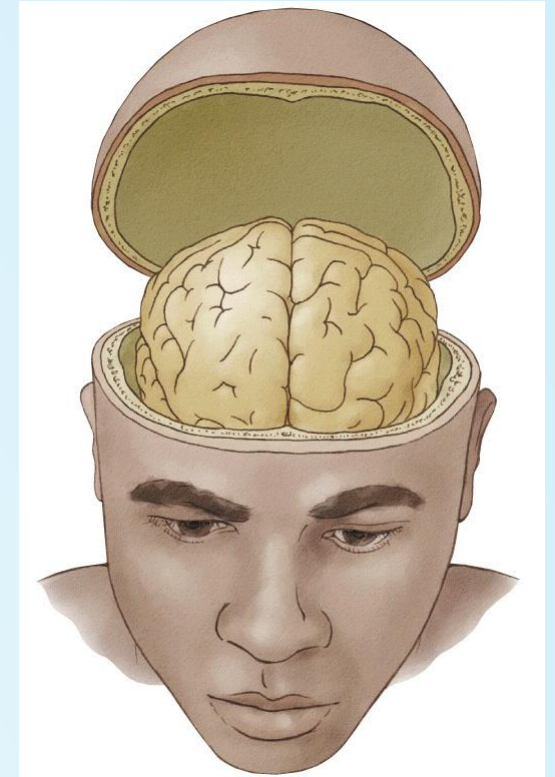
- God arbetsmiljö
- Arbetsuppgifter och kognitiva funktioner – budskap
- Arbetslivets krav, förändringar – budskap
- Skapa hjärnvänlig arbetsmiljö - frågor
att diskutera på arbetsplatsen



Neuropsykologi – kognitiva funktioner

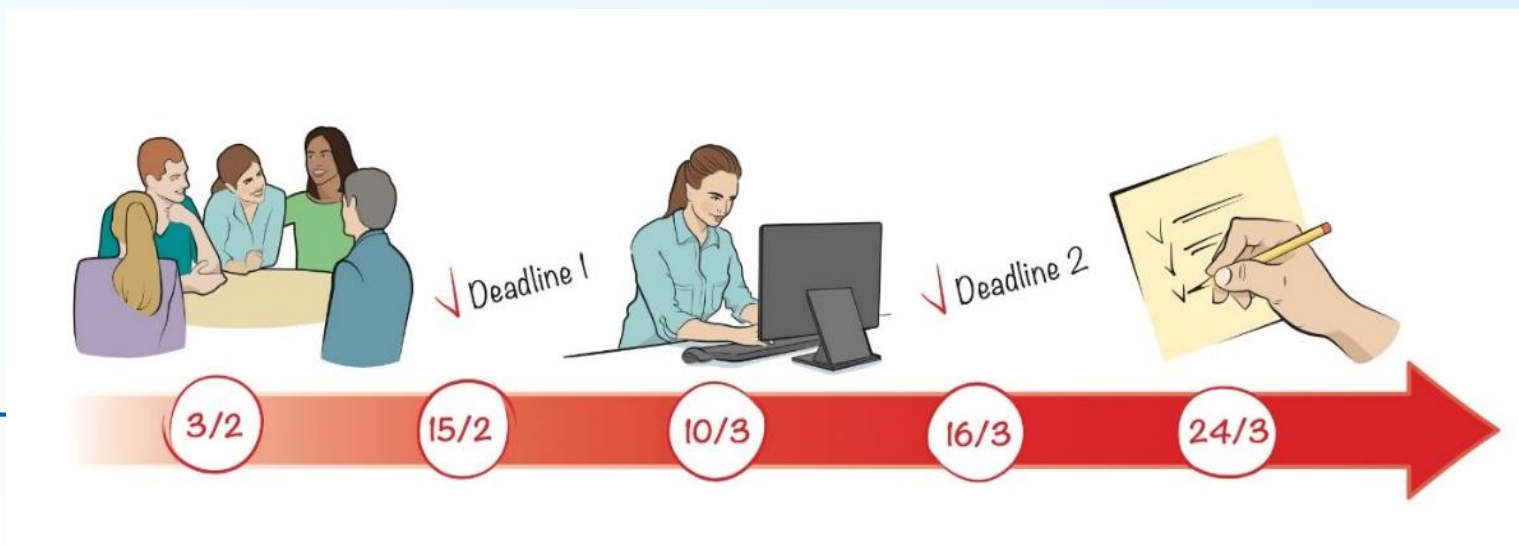
- Hur skapar tankar, minnen, känslor och handlingar med hjälp av våra hjärnor
- Med hjälp av olika **kognitiva funktioner** kan vi styra vår uppmärksamhet på den uppgift vi valt att arbeta med sortera bort det som inte är viktigt just då skifta mellan olika tankar och aktiviteter

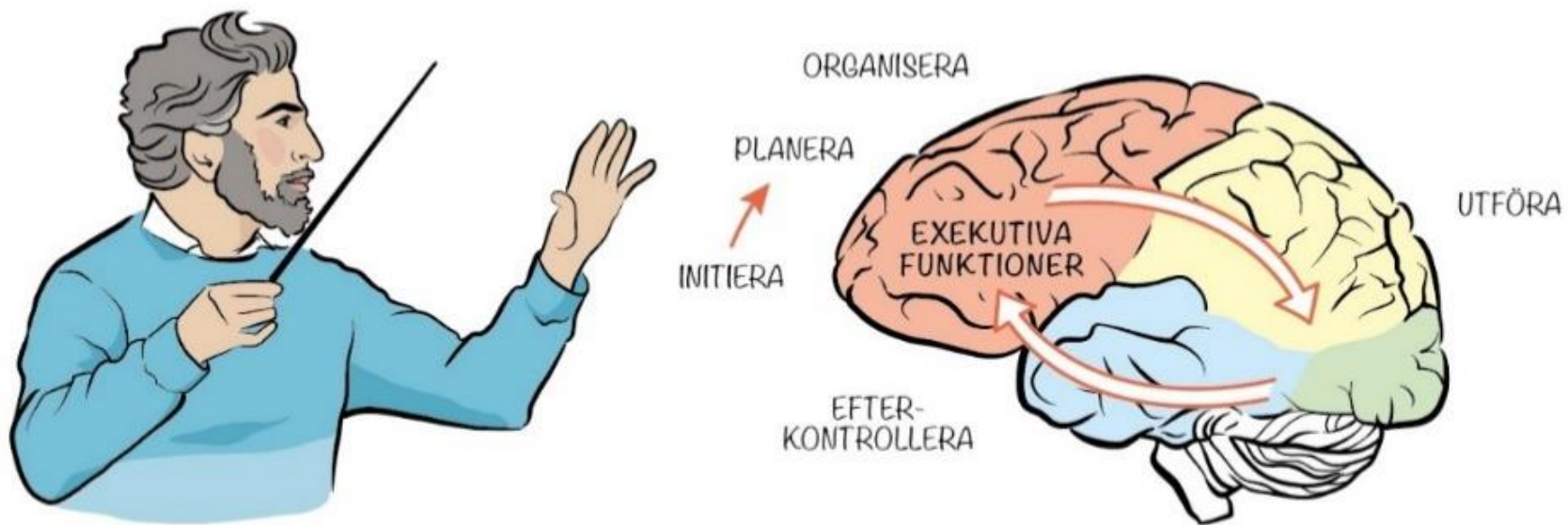
Vi kan lära nytt, minnas, läsa, skriva och räkna
Vi kan planera nästa steg, nästa år och
ha tankar om hur vi tänker



Exekutiva krav i arbetslivet

- Ha initiativförmåga
- Kunna göra en plan att följa som man sedan kan genomföra självständigt, bl.a. genom att rätta egna felaktigheter och fråga till råds vid behov
- Ha planeringsförmåga och organisationsförmåga
- Ha omdöme/självkontroll
- Chefens roll?



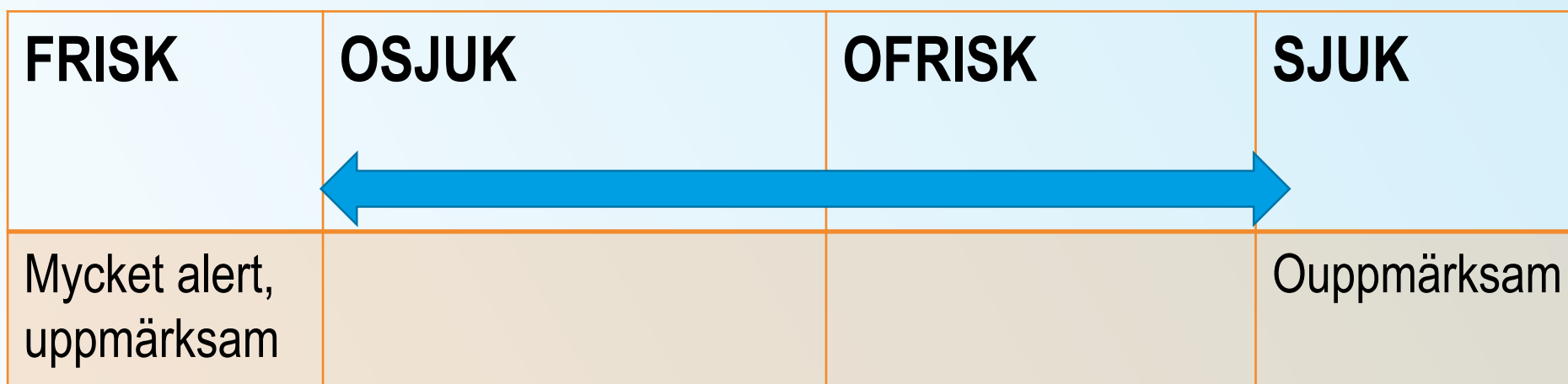


Emotionellt/socialt krävande aspekter i arbetslivet

- Kunna bemöta och hantera människor
- Lyssna, visa förståelse, kunna anpassa sig till situationens krav, till andra
- Vara medveten om sina och andras känslor, både i arbetsgrupp och gentemot ev. kunder, inte blanda ihop sina o andras
- Ha en professionell hållning mot andra, veta var gränserna för relationen går, hålla lagom distans
- Samarbete, kommunikation



Vi är inte bara friska eller sjuka utan oftast mittemellan



VI & VI

Summering

- Hjärnan är i ständig kontakt med kroppen och omgivningen
- Den styr, reglerar allt vi gör, behövs för alla typer av arbetsuppgifter
- Alla människor har en likadan uppsättning av kognitiva funktioner, men vi är olika bra på olika funktioner till exempel att räkna, skriva eller koncentrera sig
- Vi är inte bara friska eller sjuka utan oftast mittemellan
- Livet



Arbetslivets förändring leder till förändrade krav

- Globalisering 24/7/365
- Kunskapsintensivt samhälle
- Arbetet blir mer abstrakt, osynliggjort, de mer konkreta arbetsuppgifterna och den fysiska kraften minskar i betydelse
- Mer nätverkande, kommunikation, arbete i projektform, eget ansvar
- Allt mer av både samarbete och socialt fungerande



Arbetet utförs under förhållanden som ökar kognitiv belastning

Informationsöverflöd

Störningar

avbrott och

tidspress

äter upp av kapaciteten att klara kunskapsfokuserat arbete

Ständiga förändringar i arbete och att

ständigt behöva lära om, lära nytt vid sidan av krävande arbete och omständigheter som ökar belastningen ökar risken för ohälsosam arbetsbelastning

Omgivning, teknik, arbetsuppgifterna



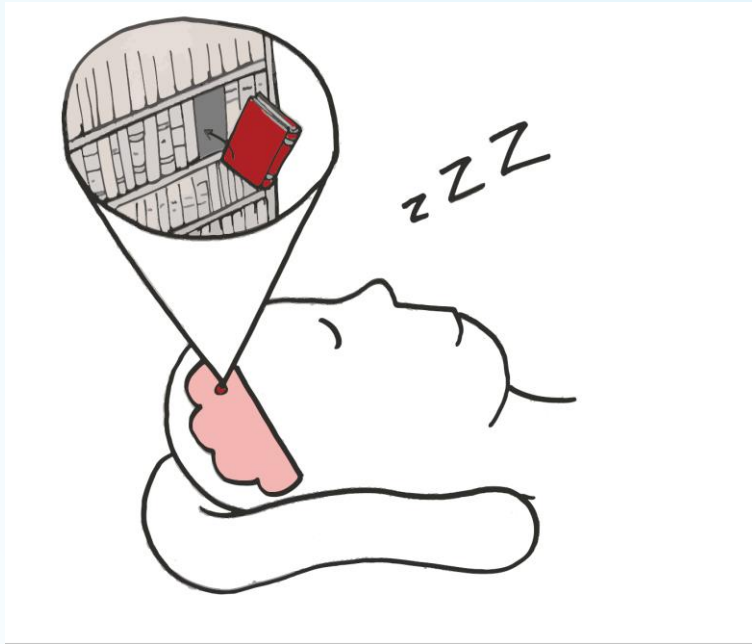
Man blir trött av att bära tungt och av att tänka



Summering

- Viktigt bli medvetna om förutsättningar och gränser för arbete med hjärnan
- Jämför med gränser för kroppen
- Ergonomi:
Hur tungt får man lyfta och hur länge
Arbete i kassan begränsad i tid
- Pauser, raster, återhämtning
- Jämför med idrott!

Vila sig i form efter ansträngning som inom idrott – vila och kom ihåg



Friska arbetsplatser för alla åldrar

Hållbart arbetsliv

Människa

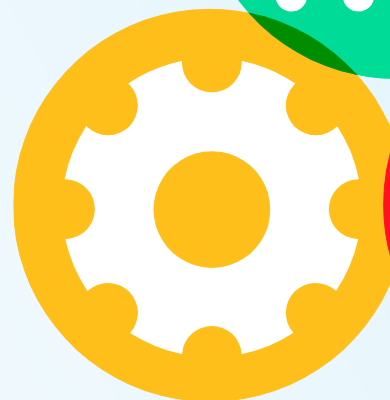
Människa

Människor är olika

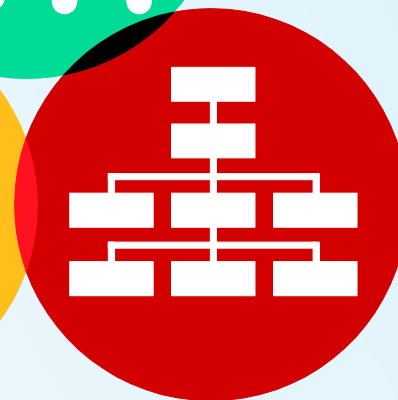


Teknik

Tekniken ska avlasta människan



Teknik



Organisation

Organisation

Organisationen ger
förutsättningarna

En del av arbetsmiljöarbete

- Fokus på arbetsuppgifter, ej individer
 - Vad krävs: skriv ner arbetsuppgifterna
 - Vad underlättar: verktyg, teknik?
 - Vad hindrar: otydligheter, tid, plats...?
-
- Ta bort onödig belastning
 - Skapa tillsammans nya rutiner, förhållningssätt – vilka finns redan och funkar bra?
 - Arbetsmiljön avgörande för hur människan fungerar kognitivt, emotionellt och socialt (resultat och hälsa)



Exempel på frågor att utgå ifrån

Kräver arbetsuppgifterna:

- Koncentration, fokusering under en längre tid?
- Att man måste lösa svåra, komplexa problem uppgifter?
- Att man måste fokusera fast det inte händer mycket?
- Att man skiftar mellan olika uppgifter, uppdrag, tanketrådar?
- Att man själv initierar, planerar och organiserar, skapar struktur, överblick på kort och lång sikt, följer upp så som vid projektarbete, uppdrag?
- Att man ser de stora övergripande processerna eller detaljerna?

Kräver arbetsuppgifterna:

- Att man lär sig nytt, kommer ihåg
- Förstå och uttrycka sig i tal och skrift, rapporter och annat
- Att man tänker om, flexibilitet
- Tänker nytt
- Arbetar under tidspress

- Är detta motiverande eller belastande?



Kräver arbetsuppgifterna:

- Att man planerar och utför uppgifterna tillsammans med andra, samarbetar
- Tydlig kommunikation
- Att man har förståelse för olika människor
- Bra bemötande
- Förstå sina egna och andras känslor, inte blanda ihop dem
- Professionell hållning (lagom distans till andra)

- Är detta motiverande eller belastande?

Exempel på hur minska (onödig) kognitiv belastning

Begränsa informationsöverflödet (gemensamt förhållningssätt):

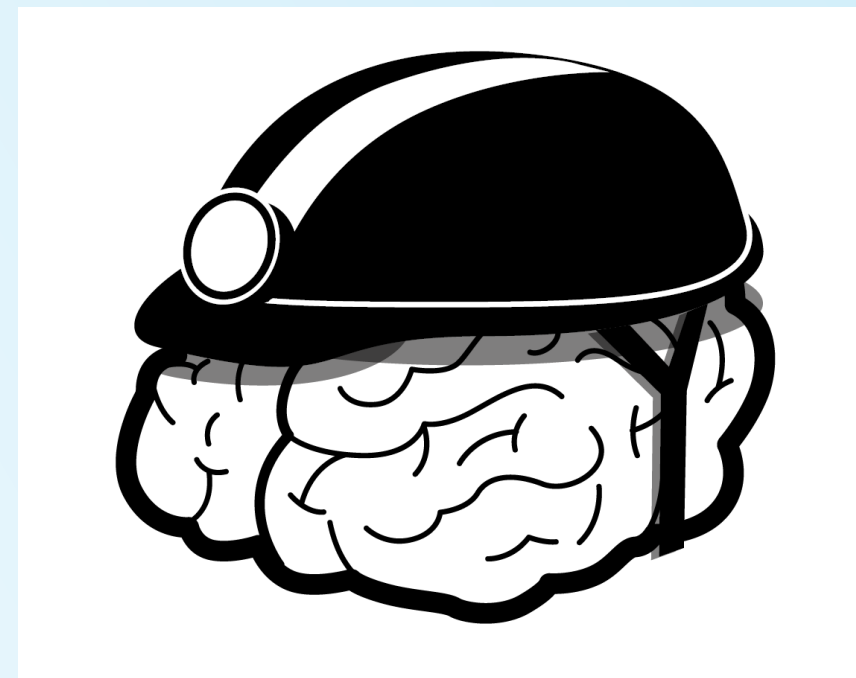
Vad behöver alla veta eller viktigt för en viss grupp?
Vilka mejl till vilka?

Riktad och allmän information (delaktighet)

Hjälps åt ta fram det väsentliga,
i stället för:” Finns på intranätet”

Överblick över uppgifterna, arbetssätt,
prioritering av uppgifterna, stöd (OSA)

Avlastande att veta vad som förväntar oss
Kan man förutse uppgifter och tidsplaner?



Exempel på hur minska (onödig) kognitiv belastning (forts)

- **Minska störningar**

- Minska pratbuller, annat buller, lukter
- Minska störningar på grund av att människor rör sig
- Skapa tydlighet kring bemötande och beteende i olika rum; delar
- Kom överens när man behöver vara nåbar, hur markera behov av tystnad
- Tillit, trygghet, bekräftelse, stöd, välvilja

- **Möjliggör kontroll av störningar**

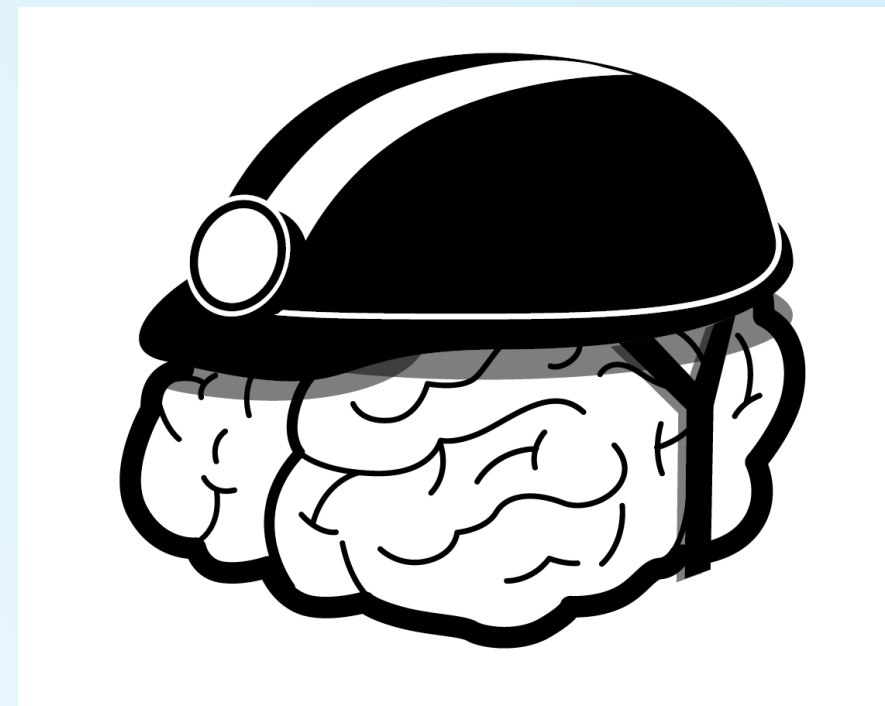
Förståelse för att koncentrationskrävande uppgifter kräver tid och energi

Ordna ostörd tid och plats



Finns det grundläggande hinder?

- Bra förutsättningar att se, höra, uppfatta, hinner sova, äta
- Är kommunikation och instruktionerna entydiga, uppdaterade
- Har man tillräcklig info för att kunna fatta beslut?
- Är det tydligt vad man måste kunna, klara?
- Lära nytt: finns det tid lära in, öva, repetera
- Belastning på minnet: rimlig eller måste man utföra många uppgifter så att minnet belastas?



Summering: skydda hjärnan, skapa förutsättningar för en tillgänglig arbetsmiljö för alla

- Samtidigt som vi är bra på att lösa komplexa problem är
- vår kognitiva kapacitet är begränsad
- vi uppfattar bara en liten del av det som finns i vår omgivning
- vi är sårbara, lättstörda
- Att tänka är att arbeta, vi blir trötta av att tänka

