

Del 4.

Identifiera arbetsbelastningen

Varje arbete har uppgifter som kan vara belastande. Ibland kan assistenten känna att arbetet är tungt eller gör en trött. Detta kan ta sig uttryck bland annat i att arbetet utförs långsammare eller slarvigare.

Därför är det viktigt att ibland stanna upp och fundera med assistenten på vilka faktorer belastar i arbetet:

- Är arbetsmängden för stor?
- Finns det något särskilt utmanande i uppgifterna?
- Eller kan det vara så att assistentens egen livssituation medför extra belastning?

Som arbetsgivare är du skyldig att bedöma assistentens arbetsbelastning. Arbetarskyddslagen förutsätter att du identifierar arbetets risker, faror och belastningsfaktorer och strävar efter att hantera dem.

I arbetet som personlig assistent kan belastning orsakas av många olika faktorer.

Arbetets fysiska belastningsfaktorer

Arbetet kan innehålla fysiska belastningsfaktorer, till exempel:

- besvärliga arbetsställningar
- upprepade rörelser eller rörelse
- tunga lyft

Om den fysiska belastningen är för stor eller fortsätter länge kan den övergå i smärta eller orsaka andra besvär i musklerna och lederna. Arbetet bör vara lagom belastande så att det motsvarar assistentens hälsa och arbetsförmåga.

Du kan som arbetsgivare prata med assistenten om hur arbetet känns fysiskt. Ni kan tillsammans fundera på hur arbetet kan underlättas om något känns för tungt. Ofta kan redan små ändringar göra arbetet mycket behagligare och lättare.

Arbetets psykiska belastningsfaktorer

I arbetet kan man ibland råka ut för situationer som orsakar psykisk belastning. Sådana psykiska belastningsfaktorer kan vara till exempel:

- kontinuerliga ändringar i arbetet och i genomförandet av det
- oklara eller för stora förväntningar
- brådskan eller en känsla av att arbetsmängden är för stor eller å andra sidan för liten
- arbetet avbryts ofta eller arbete utförs också på fritiden

- diskriminering och annat osakligt bemötande
- dåligt informationsflöde eller besvärliga interaktionssituationer
- ensamarbete
- att handla i strid med egna värderingar eller arbetsgivarens värderingar

Du kan som arbetsgivare prata med assistenten om hur hen upplever arbetet. Ni kan tillsammans fundera på hur arbetet kan underlättas om något känns för tungt. Ofta kan redan små ändringar göra arbetet mycket behagligare och lättare.