

Del 8.

Arbetstagarens eget ansvar för arbetsförmågan

Var och en har ett ansvar för det egna välbefinnandet och den egna arbetsförmågan. Arbetstagarens uppgift är att iaktta arbetsgivarens anvisningar om arbetet och arbetssäkerheten. Det är också viktigt att arbetstagaren berättar om det är något som belastar för mycket eller försvårar arbetet.

Arbetstagaren har rätt att vägra genomföra arbetsuppgifter som orsakar allvarliga hälsorisker.

Arbetsförmågan kan upprätthållas på många olika sätt, till exempel genom att:

- äta mångsidigt
- motionera regelbundet
- se till tillräcklig vila och återhämtning
- utveckla den egna kompetensen och arbetssätten
- diskutera öppet med arbetsgivaren om arbetet och hur det kan genomföras lyckat
- identifiera vilka faktorer ökar motivationen och stöder orken i arbetet

Som assistent är det viktigt att uppmärksamma hur man orkar i arbetet. Assistenten spelar ofta en betydande roll i arbetsgivarens vardag. Om assistenten arbetar för flera arbetsgivare är det särskilt viktigt att se till att hen har tillräckligt med tid för återhämtning mellan arbetspassen.

När de egna arbetsresurserna är i skick orkar arbetstagaren utföra sitt arbete omsorgsfullt.