

A photograph showing a woman with dark, curly hair, wearing a light grey cardigan over a white top and blue jeans, smiling as she helps a person in a wheelchair. The person in the wheelchair is wearing a light blue sweater and is positioned in front of a glass door with a wooden frame. The door has a large white letter 'D' on it. The background shows a brick wall and a stone base. The overall scene is bright and positive.

Arbetsförmåga hos en personlig assistent

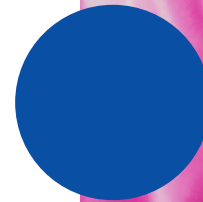
Varma-Akademien

VARMA

Säkerställande av arbetsförmågan

Arbetsförmåga innebär människans förmåga att utföra sitt arbete. För en bra arbetsförmåga ska arbetets krav och resurser vara i balans.

Arbetsgivaren ska enligt lagen se till att arbetet är hälsosamt och säkert. Arbetsgivaren ska också stöda arbetsgivarnas ork i arbetet.



VARMA

Exempel på arbetets krav och resurser

Arbetets krav

- Fysisk arbetsbelastning
- Psykisk arbetsbelastning
- Utmanande interaktionssituationer
- Belastande arbetstider
- Förändring och osäkerhet i arbetet och arbetsmiljön

FÖRSÄMRAR

-

-

-

Arbetsförmåga
a



STÄRKER

+

+

+

Arbetets resurser

- Intressanta arbetsuppgifter
- Utnyttjande av den egna kompetensen och utveckling i arbetet
- Arbetskontroll och organisering av arbetet
- Påverkansmöjligheter i fråga om det egna arbetet
- Arbetsgivarens stöd och respons

En bra introduktion hjälper till att komma igång

När arbetsförhållandet inleds är det viktigt att assistenten får en tillräcklig introduktion i arbetet. Det innebär att du tydligt berättar om:

Vad innehåller arbetet?

- Vilka är de viktigaste arbetsuppgifterna?
- Hjälper assistenten dig att röra dig, klä på dig eller i sysslorna med hemmet?
- Omfattar arbetet uträttande av ärenden utanför hemmet, såsom att handla mat eller deltagande i fritidsaktiviteter?
- Är arbetet mer fysiskt eller består det mer av lugn samvaro och hjälp i vardagen?

Hur genomförs arbetet?

- Vilka är de centrala arbetsrutinerna som du vill att assistenten ska följa?
- Har du en viss rutin för att vika kläder eller laga mat?
- Har du hjälpmedel som man måste kunna använda?
- Hur önskar du att arbetspauserna sköts?
- Har du rutiner som du önskar att assistenten följer?

Hurdan är arbetsmiljön?

- Hur ser ni till att arbetet utförs säkert?
- Genomförs arbetet i regel hemma eller också utanför hemmet?
- Har du sällskapsdjur eller andra familjemedlemmar hemma som assistenten kommer i kontakt med?
- Har du trappor, smala dörröppningar eller annat hemma som påverkar genomförandet av arbetet?

Hantering av arbetsbelastningen



Arbetarskyddslagen förutsätter att du identifierar arbetets risker, faror och belastningsfaktorer och strävar efter att hantera dem.



Arbetet kan innehålla fysiska belastningsfaktorer såsom besvärliga arbetsställningar, upprepade rörelser, rörelse eller tunga lyft.



Arbetet kan innehålla psykiska belastningsfaktorer, såsom oklara förväntningar, brådska eller känslan av brådska, utmaningar i interaktionen eller suddiga gränser mellan arbete och fritid.



Arbetet bör belasta i lagom grad så att det motsvarar assistentens hälsa och arbetsförmåga.

Stärk arbetets resurser

Som arbetsgivare kan du stärka arbetets resurser. Fråga assistenten vad som motiverar och inspirerar i arbetet. När sådana stunder stärks känns arbetet bättre och det förbättrar orken i arbetet. Därför bör du som arbetsgivare fästa särskild uppmärksamhet vid att:

- du ger assistenten en omsorgsfull introduktion i arbetet
- du ger regelbundet respons om hur arbetet löper
- du uppmärksammar och säger det högt när assistenten lyckas i sitt arbete



De centrala arbetsresurserna hos en personlig assistent

**Arbetets
meningsfullhet**



**Fungerande
samarbete med
arbetsgivaren**



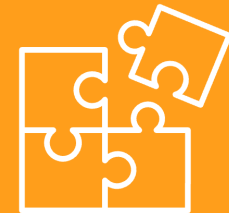
**Möjlighet att
påverka saker i
det egna arbetet**



**Påverkansmöjlig-
heter i arbetet
och arbetstiderna**

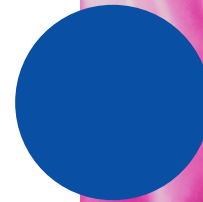


**Känslan av
hanterbarhet i
arbetet**



För frågor på tal och sök lösningar tillsammans

Tidigt stöd för arbetstagaren bidrar till att lösa utmaningar med arbetsförmågan redan innan de blir större. Det bästa stödet för arbetsförmågan är en smidig vardag tillsammans med assistenten. **Ni kan tillsammans regelbundet stanna upp och fundera på hur arbetet löper och vad som kan göras annorlunda.**



VARMA

Diskussionstips

- **Förbered dig för samtalet.** Avsätt tillräckligt med tid och se till att samtalet kan föras i lugn och ro, och fundera över vilken information eller vilka parter som behövs för att lösa problemet.
- **Diskutera rakt på sak och öppet** om din oro och utmaningarna i arbetet, men med respekt för arbetstagaren.
- **Diskutera arbetet och hur det fungerar.** Sätt upp som mål att arbetet ska fungera i fortsättningen och fråga vad som skulle hjälpa arbetstagaren.
- **Fokusera på att hitta lösningar.** Diskutera vilka lösningar och stödåtgärder som eventuellt redan har gjorts, vad som kommer att göras i framtiden och hur de följs upp.
- **Gör upp en plan tillsammans.** Anteckna tydligt vad som tagits upp under samtalet, både åtgärder som redan vidtagits och åtgärder som överenskommits (t.ex. besök på företagshälsovården, tillfälliga arbetsarrangemang) samt hur ni följer upp situationen.

Sök hjälp för problem

Arbetstagaren kan bli sjuk eller det kan ske saker i livet som tär på resurserna. Därför är det bra att komma överens om praxis för sjukfrånvaro redan i början av arbetsförhållandet.

Ni kan tillsammans gå igenom:

- hur man meddelar sjukfrånvaronär
- läkarintyg behovshur löneutbetalningen
- fungerar i sjukdomsfall

Som arbetsgivare har du ansvar för att ordna företagshälsovård för dina arbetstagare.



Företagshälsovården
stöder både arbetsgivaren
och arbetstagaren, till
exempel när
arbetsförmågan försämras
eller när arbetet behöver
anpassas.

Ansvar för den egna arbetsförmågan

Var och en har ett ansvar för det egna välbefinnandet och den egna arbetsförmågan.

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
- söka hjälp för belastande situationer eller för en lösning av dem till exempel från företagshälsovården



VARMA