



VAD ÄR KUNSKAPSARBETE?

Kunskapsarbete är arbete som förutsätter mångsidigt mottagande och bearbetning av information samt skapande av ny kunskap. Vid sidan av kunskapsarbete talar man om hjärnarbete, informationsarbete eller expertarbete. Kunskapsarbetare är till exempel programmerare, läkare, konsulter och forskare.

Gemensamma spelregler ska skapas för att hantera hjärnbelastningen i kunskapsarbete

Allt fler arbeten förutsätter mångsidiga informationshanteringsfärdigheter, besluts- och problemlösningsförmåga samt kontinuerligt lärande. Det är viktigt att arbetsgivaren och chefen förstår och minskar belastningsfaktorerna relaterade till kunskapsarbete. På så sätt kan man förebygga sjukfrånvaro och bestående arbetsförmåga.

LÖSNINGAR



Identifiera och minska den kognitiva belastningen,

dvs. riskfaktorer som ökar arbetets hjärnbelastning. Du kan ta hjälp av till exempel Varma's riskkartläggning, andra verktyg eller personalenkäter.

Utveckla organiseringen av arbetet.

Utvecklingen kan gälla till exempel prioritering av arbetsuppgifter, pauser i arbetet eller dimensioneringen av arbetsmängden. Försök också att förutse den kommande arbetsmängden.

Kom överens om spelreglerna för jobb på arbetsplatsen och hemma.

Kom tillsammans överens om hur arbete på arbetsplatsen och multilokalt arbete ska kombineras. Gör upp en modell som stödjer gemensamt idéskapande och växelverkan samt samordningen av arbetet och det övriga livet.

Ta fram spelregler för hantering av avbrott.

Kom tillsammans överens om hur ni skapar oavbruten tid, hur och vilka arbetsuppgifter som kan avbrytas och hur ni arbetar i korstrycket av uppgifter som ska utföras samtidigt.

Skapa en handlingsmodell för tidshantering.

Skapa tillsammans spelregler för hur arbetstiden används, hur arbetsuppgifterna prioriteras, när man ska vara anträffbar och hur snabbt man ska svara på e-postmeddelanden och snabbmeddelanden.



83 %

av experterna bedömer att arbetet innehåller strikta tidtabeller



70 %

av experterna upplever att deras arbete avbryts ofta



63 %

av experterna bedömer att de har för många arbetsuppgifter på gång samtidigt

*andelen personer som svarat att påståendet stämmer helt eller delvis, högre tjänstemän, Arbetsmiljöundersökningen 2018, Statistikcentralen. [Länk till källan](#)

Vad vet vi?

Många särdrag i kunskapsarbete, som informationsflöde, ständiga avbrott och tidspress kan öka arbetets kognitiva belastning. Hos kunskapsarbetare förekommer olika stressymptom, sömnbrist och utmaningar med återhämtningen. Dessutom uppvisar de kognitiva symptom, som koncentrations- och minnessvårigheter.

Å andra sidan kan många av de positiva särdragen i kunskapsarbete skydda mot arbetets belastande faktorer. Skyddande faktorer är goda möjligheter att påverka arbetet, ett meningsfullt och betydelsefullt arbete samt arbetsgemenskapens stöd.

Varför är detta viktigt?

Belastningsfaktorerna i arbetet kan, om de pågår länge, försämra kunskapsarbetarnas arbetshälsa och arbetsförmåga på många olika sätt. Till exempel kognitiva symptom är kopplade till sömnlöshet, depression, ångest och uppmärksamhetsstörningar. I värsta fall kan en förlängd belastning leda till sjukfrånvaro och till och med bestående arbetsförmåga.

Vad bör man göra?

På arbetsplatserna är det viktigt att identifiera och förebygga belastningsfaktorer relaterade till kunskapsarbete. Det är viktigt att ta fram lösningar på organisationsnivå för att hantera den kognitiva belastningen.

En enskild arbetstagare kan inte enbart självständigt hantera den kognitiva belastningen i sitt arbete, utan det behövs gemensamma strukturer och lösningar som stöd. Lösningarna kan gälla till exempel organiseringen av arbetet, hanteringen av arbetstid och avbrott samt stärkning av gemenskapen.

För att hantera belastningen i kunskapsarbete behövs lösningar på organisationsnivå.



BELASTNINGSAKTORER I ARBETET

- Arbetets komplexitet och varierande innehåll
- Informationsflöde och flera parallella arbetsuppgifter (s.k. multikörning)
- Arbetets kopplingar, dvs. att arbetet utförs i nätverk och för flera mottagare
- Ständiga avbrott och störningar i arbetet
- Alltför mycket arbete och långa arbetsdagar
- Arbetets gränslöshet, dvs. att arbetet är oberoende av tid och plats

SKRIBENT OCH MER INFORMATION:

Auli Airila, forskningschef
auli.airila@varma.fi

SÅ HÄR GJORDES UTREDNINGEN:

Lösningarna grundar sig på Varmas publikation inom serie *Tietoa työkyvystä*, som behandlar belastningsfaktorer i kunskapsarbete samt arbetshälsa och arbetsförmågan hos dem som utför kunskapsarbete i huvudsak utifrån finländsk forskningslitteratur.

Bekanta dig med publikationen (på finska) [på vår webbplats](#).

VARMA