

Allt fler rapporter inkommer om ohälsa på arbetsplatser, med sjukskrivningar och hög personalomsättning som följd.



En ergonomisk arbetsplats

Stor är förlusten om en arbetsplats inte utrustas med hjälpmedel för en bättre arbetsmiljö. Målet med ergonomiska hjälpmedel är därför att skapa en hållbar arbetsplats. Enligt forskning är kroppen i grunden utformad för dynamiskt arbete, med korta arbetsintervaller och med efterföljande återhämtning. Dock ställer vår arbetsmiljö helt andra krav på oss.

Orsaker till belastningsskador

Risken att drabbas av belastningsskador ökar när arbetet kräver en kombination av hög kraft och precision, samt om kroppen inte får tillräckligt med vila.

Tunga lyft och ensidigt upprepat arbete kan överbelasta kroppen och orsaka värk i muskler och leder.

Dataarbete utan ergonomiskt utformade hjälpmedel orsakar många olika typer av belastningsskador: musarm, gamnacke och tennisarmbåge för att nämna några samt axel- och ryggvärk som kan utvecklas till kronisk smärta. Tänk också på att synen försämras snabbt vid arbete i dålig belysning, och i de fall då ögat överansträngs.

Vad behöver vi förändra?

Hur arbetet är utformat skiljer sig i olika verksamheter, men såklart också bland olika yrkeskategorier. Utmaningarna på en operationsavdelning skiljer sig från exempelvis ett

undersökningsrum eller en mottagning. Några frågor att fundera över:

- Hur är belysningen på arbetsplatsen, utförs arbetet ofta i mörker?
- Finns det tillräckligt med plats för lämplig utrustning?
- Utförs arbetet i trånga utrymmen?
- Sker arbetet i varierande positioner, är det statiskt eller dynamiskt?
- Hur mycket tid läggs på datadokumentation?
- Är arbetspassen långa och tidspressade?

Alla kroppar är inte heller lika. En av de stora utmaningarna blir därför att ta hänsyn till varje individs naturliga förutsättningar, men också till dess begränsningar. Väg in säkerhet, hälsa, komfort och effektivitet vid utformning av en ergonomisk arbetsplats.

Dataergonomi, några tips!

- Sitt på stolen med rak/något sträckt rygg och nacke. Ryggen skall ha stöd i svanken, för att musklerna i ländryggen ska vara avslappnade.
- Axlarna ska vara anpassade så att skuldrorna är avslappnade.
- Huvudet skall hållas i rak linje ovanför skuldrorna, för att undvika så kallad gamnacke.
- Armar samt handleder skall ha stöd hela vägen från armbågen.
- Ett stadigt stöd för fötterna är mycket viktigt, antingen mot golv eller fotstöd.
- Höjden på ditt bord bör vara inställd så att vinkeln mellan över- och underarm blir rät, dvs. 90 grader.
- När du väl har fått ordning på din grundarbetsplats gäller det att skapa variation i arbetsställningen. Det är också viktigt att tänka på hur du planerar ditt arbete. Ta pauser, gärna med någon fysisk aktivitet. Lycka till!

Vi erbjuder

Vi har ett brett utbud av vagnar för vården. Oavsett om du söker en vagn som är robust och slukar mycket förvaring, eller en nätt och smidig som inte får ta stor plats, har vi en lösning för dig. Givetvis finns även höj- och sänkbara vagnmodeller.

För arbete i mörka rum har vi medicinska datorer utrustade med knivskarp bildkvalitet och arbetsbelysning. Hos oss hittar du även tangentbord med dimbar belysning.

Vi skräddarsyr helhetslösningar som hjälper dig att variera din arbetsställning för bästa möjliga ergonomi.

Våra säljare har stor kunskap om branschen och erbjuder dig en **kostnadsfri ergonomisk arbetsplatsanalys**. Mejla ditt intresse till medical@jor.se så tar vi fram ett förslag på hur du kan förbättra din arbetsplats!

LÄS MER OM VÅRA DATORER »

LÄS MER OM VÅRA VAGNAR »

KOSTNADSFRI ERGONOMISK ARBETSPLATSANALYS »



Trevlig sommar!

Vill du avregistrera dig från vårt nyhetsbrev? **Avregistrera dig här »**

JoR AB Knivsta/Försäljning/Service: 018-34 28 20, **medical@jor.se**

Datorer för vården. Vagnar för vården. Medicindispenser. Armar och stativ för vården. Tangentbord och möss för vården. KVM Extendar.

Välkommen in på vår hemsida: **<http://www.jor.se/medical>**