



# Arbetsmiljö och hälsa?!?

**Ä**mnet arbetsmiljö och hälsa är verkligen på tapeten just nu, med nya regler som är bestämda och klara. Så varför inte snurra fart på lite mer tankar om just detta aktuella ämne, men självklart jag tänker fokusera på vårt egna ansvar så klart. För även om vi får alla regler i världen, så kommer dom inte att följas om jag inte själv vill och tar ett ansvar att följa dom.

## Eller hur? Har jag rätt eller fel?

Jag hittade det här:  
”Föreskriften ger sex exempel på hur man kan förebygga ohälsosam arbetsbelastning:

1. Minska arbetsmängden
2. Öka bemanningen
3. Ändra prioritetsordning
4. Ge möjligheter till återhämtning
5. Tillämpa andra arbetssätt
6. Tillföra kunskap

Det är viktigt att hitta orsakerna bakom arbetsbelastningen, för att åtgärderna ska ha effekt.”

## Nr 4. Återhämtning

Om vi tittar på våra liv idag, hur lever vi våra liv egentligen? Säkert något vi inte ens tänker på utan livet rullar bara på. Det är upp med tuppen och skynda, skynda och så sent i säng för att få några timmars vila. När sen semestern kommer så kanske vi sover lite längre, men jag vet att många har skynda, skynda året om.

Jag skulle vilja att vi tittar på helheten i våra liv. För jag påstår att det är inte enbart arbetslivets som försämrar vår hälsa utan hur tar vi hand om våra liv egentligen? Om jag stressar på jobbet och sen stressar när jag kommer hem. Hur återhämtar jag mig då?

Om jag stressar och sen på semestern enbart stänger av och sen när den är slut sätter jag på knappen igen. När återhämtar jag mig då?

Hörde något roligt som säkert ingen har missat om hemliga rummet i gruvan här i Norrbotten. Där dom anställda gick och sov på arbetstid.

## Är det den återhämtningen vi vill ha? Att få sova på arbetstid eller vad?

Vi vill ha så oerhört mycket, men när du får veta att du har ett eget ansvar så skippar vi det mer än gärna. Precis som så många vill ha träning på arbetstid, men har hört att flera som får träna på arbetstid istället gärna går hem och tar det en annan gång. När då? Hur tänkte vi nu då? Vems är ansvaret här då?

När är det tid för återhämtning och vems är ansvaret? Är det inte mitt egna? Det tycker jag eller har jag missat något?

## Nr 1. Minska arbetsmängden eller varför inte även 2, 3, 5 o 6 och GÖR DET ENKLARE!

Idag kan den enklaste uppgiften vara väldigt komplicerad och ska kontrolleras innan den godkänns. Det finns regelverk till höger och vänster som sätter käppar i våra hjul.

Det krävs så oerhört mycket regler och utredningar, men det vi får i slutändan är felaktiga kostnader och utbrända hjärnor för det här blev för besvärligt att lösa. Det finns många möjligheter, men svårigheterna att ta sig fram är ofta väldigt trassliga och svåra.

Jag fick frågan vilka utbildningar jag har gått för att göra det jag gör idag. Hon ville inte tro det var så enkelt att det för min del räckte med min livserfarenhet och den utbildning den har gett mig. Hon hade förväntat sig massa högskolepoäng då vi ingenstans ska komma utan alla dessa poäng, men vem sätter poäng på min utbildning?

## Appappappappapp!

Jag tycker vi ska göra som dom sa på en föreläsning, det måste bli enklare så vi orkar. Tänk på alla appar som finns dom är inriktade på att vara enkla. Vi har inte tid och vi orkar inte läsa för mycket, så det är inte konstigt att det används många appar. Dom är ju så enkla att använda och förstå. Då blir livet bara positivt igen eller hur?

Så om vi också kunde införa enkelheten i arbetslivet och hela våra liv. Om vi kunde göra det enklare hur skulle vårt samhälle se ut då?

Varför ska det vara så komplicerat ena stunden och så otroligt enkelt andra stunden?

## Hur kan vi göra det lite lagom istället?

Vi har ett liv, en underbar gåva. Så vad vill du göra med det? Vill du köra över dig fram och åter eller vill du göra ditt bästa att ta hand om det? Vi har alla möjligheter, men vi måste också ta ett ansvar.

Arbetsmiljö och hälsa innebär för mig en hållbar och en hälsa för både kropp, knopp och själ. Vad säger du?

Hälsoinspiratören  
Tina Persson

halsoinspiratoren@norrbotten.se