

Omtankessamtal - notering #7 i Adato

Notering i förebyggande syfte innan ett rehabiliterande påbörjats.

Skapad: 2026-03-23 14:29 av Villiam Melin

Datum	2026-03-23
Ansvarig	Villiam Melin
1. Hur ser du själv på din sjukfrånvaro?	Medarbetaren beskriver att sjukfrånvaron främst har varit kopplad till en period av hög belastning och bristande återhämtning. Personen upplever inte att det handlar om en enskild händelse, utan snarare om en successivt ökad påfrestning som påverkat ork och mående.
2. Hur bedömer du att dina fysiska, psykiska och sociala förutsättningar är för ditt arbete?	Medarbetaren uppger att den psykiska belastningen har varit hög under en längre period, främst till följd av arbetstempo, flera parallella arbetsuppgifter och begränsat utrymme för återhämtning. Fysiskt finns inga större hinder, men den samlade belastningen har påverkat energinivå och fokus i arbetet.
3. Hur trivs du med ditt arbete?	5 Medarbetaren trivs i grunden med sina arbetsuppgifter och upplever arbetet som meningsfullt. Samtidigt finns en upplevelse av att arbetsbelastningen periodvis blir hög, vilket påverkar trivseln negativt.
4. Hur trivs du med dina arbetskamrater?	6 Medarbetaren upplever god gemenskap och ett gott samarbete i arbetsgruppen. Kollegiala relationer beskrivs som en tydlig styrka och en viktig friskfaktor i arbetssituationen.
5. Hur trivs du med dina arbetstider?	4 Arbetstiderna fungerar i huvudsak, men medarbetaren beskriver att de periodvis upplevs bidra till otillräcklig återhämtning. Det finns ett behov av bättre balans mellan arbetsinsats och vila.
6. Har du fått genomgång/utbildning i hur du ska arbeta korrekt ergonomiskt?	Ja
Om du svarat nej ovan: Är du i behov av ergonomisk genomgång/utbildning i arbetet?	Nej
7. Har du kunskap i hur du ska agera i en situation med hot och våld?	Ja
Om du svarat nej ovan, gör tillsammans med din chef en handlingsplan för detta.	Medarbetaren uppger att det finns en grundläggande kunskap om hur sådana situationer ska hanteras.
8. Har du några egna förslag på anpassningar eller arbetsredskap som skulle underlätta för dig i arbetet?	Medarbetaren önskar tydligare prioritering vid arbetstoppar, bättre framförhållning i planeringen samt möjlighet till avstämning med närmaste chef vid perioder med hög belastning. Personen lyfter även behov av tydlighet kring vilka uppgifter som kan prioriteras ned vid hög arbetsbelastning.

Omtankessamtal - notering #7 i Adato

Notering i förebyggande syfte innan ett rehabärende påbörjats.

Skapad: 2026-03-23 14:29 av Villiam Melin

9. Har du anställning hos andra arbetsgivare? Nej

10. Studerar du? Nej

11. Kan det finnas orsaker utanför arbetet som påverkar din hälsa? (ex boende, ekonomi, familjesituation eller annat) Nej

Om du svarat ja: Ange vad

Medarbetaren uppger att det i nuläget inte finns några kända faktorer utanför arbetet som bedöms påverka hälsan i sådan omfattning att det har betydelse för arbetssituationen.

Begreppet **Hälsokorset** är en vedertagen modell inom hälsovetenskapen. Den introducerades av professor Gösta Tibblin och illustrerar förhållandet mellan objektiv hälsa (frisk-sjuk) och subjektivt välbefinnande (mår bra-mår dåligt). Modellen visar att en person kan vara medicinskt sjuk men ändå uppleva att hen mår bra, och vice versa. Detta perspektiv betonar att hälsa inte enbart handlar om frånvaro av sjukdom, utan också om individens egen upplevelse av välbefinnande.

Hur mår du idag? 3

Hur sjuk känner du dig idag? 6

Åtgärd

Ansvarig Villiam Melin

Datum 2025-04-24

Datum utförd

Åtgärd Möte, uppföljning

Beskrivning 14 dagar. Starta rehabärende om fortfarande frånvarande