



Stöd dina 40+-arbetstagares ork i arbetet

Arbetsförmåga är balansen mellan arbetets krav och individens egna resurser. Att stödja arbetsförmågan på arbetsplatsen kräver alltid ett målmedvetet och övergripande ledarskap. Särskilt bör arbetstagare i medelåldern stödjas proaktivt för att de ska stanna kvar i arbetet. Använd dessa forskningsbaserade rekommendationer för ledning av arbetsförmågan på din arbetsplats!

1

ÖKA MÖJLIGHETERNA ATT PÅVERKA DET EGNA ARBETET

- När uppgifterna tillåter det, förbättra arbetstagarnas möjligheter att påverka sina egna arbetsskift, arbetsdagens start- och sluttider, raster samt planeringen av semestrar och ledigheter.
- Erbjuder möjligheter till lärande i arbetet och utveckling av den egna kompetensen.
- Engagera arbetstagarna i beslutsfattande som rör arbetet. Besluten kan till exempel gälla det egna arbetets mål, utförande och tidtabeller.

2

MINSKA ARBETETS KRAV

- Måttlig arbetsbelastning.
- Minska fysiskt belastande arbetsuppgifter.
- Förtydliga arbetsuppgifterna och arbetsfördelningen.
- Hjälpa till att prioritera arbetet.
- Minska antalet avbrott och multitasking.

3

GÖR ARBETET MER GIVANDE

- Ge erkännande och uppskattning för utfört arbete.
- Kompensera arbetstagaren för den tid och kompetens som han eller hon lägger ner på arbetet. Erbjud tillräcklig ekonomisk ersättning, såsom lön och naturaförmåner.
- Gör arbetets innehåll mer meningsfullt och givande. Fråga arbetstagarna vilka saker och upplevelser de anser är meningsfulla och betydelsefulla i sitt arbete. Utveckla arbetet tillsammans med dem.



STÖD PSYKISKT VÄLBEFINNANDE I ARBETET

Psykiska symtom försämrar arbetsförmågan och ökar risken för att lämna arbetslivet. Symtomen påverkar koncentrationen, beslutsfattandet, motivationen och den sociala interaktionen i arbetet. Långvariga symtom försämrar också sömnen och återhämtningen från arbetet.

- Skapa en psykologiskt trygg och öppen arbetsatmosfär där man vågar prata om belastning, bekymmer och konflikter. Behandla ärendena tidigt tillsammans.
- Stärk chefernas kompetens i att identifiera och inleda en diskussion om stress.
- Dimensionera arbetsmängden, målen och tidspressen realistiskt.
- Ökar arbetstagarnas beslutsrätt i sitt eget arbete.
- Skapa tydliga roller, ansvarsområden och förväntningar för arbetsplatsen och teamen.



KOM IHÅG! Hälsa och levnadsvanor påverkar alltid arbetstagarnas arbetsförmåga och fortsatta arbete. Uppmuntra särskilt 40+-arbetstagare till goda levnadsvanor som en del av introduktionen, chefsarbetet och företagshälsovårdssamarbetet. Underlätta hälsosamma levnadsvanor även på fritiden.

- Erbjud dusch- och omklädningsrum för arbetstagare som går eller cyklar till arbetet.
- Gör motion till en del av vardagen på arbetsplatsen: höj- och sänkbara bord och pausgymnastik minskar på sittandet.
- Öka motionen i arbetsdagen med promenadmöten och uppmuntra till motion på fritiden med kampanjer.
- Beakta arbetets egenskaper: En sittande arbetstagare behöver motion som påskyndar ämnesomsättningen och stärker stöd- och rörelseorganen. En person som utför fysiskt arbete har nytta av motion som utvecklar den fysiska funktionsförmågan och rörelse som balanserar ensidig belastning.
- Ge möjlighet att återhämta sig från arbetet redan under arbetsskiftet.
- Stöd rökfrihet och måttlig alkoholkonsumtion: Erbjud kamratstöd och samarbeta med företagshälsovården.



VÅRA EXPERTER

Rahman Shiri, ledande forskare, rahman.shiri@ttl.fi, +358 30 474 2998

Eija Haukka, specialforskare, eija.haukka@ttl.fi, +358 30 474 2656

Joonas Poutanen, forskare, joonas.poutanen@ttl.fi, +358 30 474 3203

Mikko Härmä, forskningsprofessor, mikko.harma@ttl.fi, +358 30 474 2729



LÄS MER

Idéer för ledning av arbetsförmågan

- **Ledning av arbetsförmåga** – vad och varför?
ttl.fi/sv/laromedel/strategisk-ledning-av-arbetsformaga/ledning-av-arbetsformaga-vad-och-varfor
- **Psykisk hälsa och anpassning av arbetet**
ttl.fi/sv/laromedel/psykisk-halsa-och-anpassning-av-arbetet
- **Korrekt planerade arbetstider** minskar arbetsbelastningen och främjar återhämtningen från arbetet.
ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/arbetstid/skiftarbete/trafikljusmodell-for-bedomning-av-arbetstider

Tips för att öka hälsan och motionen i arbetet

- **Kom igång! – Hälsosamma arbetsplatser**
ttl.fi/sv/kom-igang-halsosamma-arbetsplatser
- **Verktyslåda för psykisk hälsa:**
Verktuget ”Rörelse enligt arbetets karaktär“
ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/arbetsliv-och-psykisk-halsa/verktyslada-for-psykisk-halsa/verktuget-rorelse-enligt-arbetets-karakter
- **Työikäiset liikkeelle** (på finska)
ttl.fi/tyoikaisten-treenikassi

Verktyg för att stödja psykisk hälsa på arbetsplatsen

- **Barometer för arbetets mening** är ett enkätverktyg som hjälper arbetstagaren att reflektera över arbetets betydelse genom sina egna erfarenheter.
ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/arbetsliv-och-psykisk-halsa/verktyslada-for-psykisk-halsa/barometer-for-arbetets-mening-enkatverktug-for-individer-och-grupper
- **Verktyslåda för psykisk hälsa: Verktuget för rusmedelsprogram:**
ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/arbetsliv-och-psykisk-halsa/verktyslada-for-psykisk-halsa/verktug-for-rusmedelsprogram
- **Må bra av jobbet-materialet** ger chefen verktyg för att främja psykisk hälsa på arbetsplatsen
ttl.fi/sv/laromedel/ma-bra-av-jobbet