



Arbetshälsoinstitutet

Återhämtning

KOM IGÅNG! - HÄLSOSAMMA ARBETSPLATSER - TIPSLISTOR

Återhämtning från arbetet

Den som återhämtar sig väl från arbetet har ork till att delta, att vara pigg, kreativ och engagerad. Att återhämta sig från arbetet är viktigt för arbetsförmågan, hälsan och välbefinnandet. Det är viktigt att sköta återhämtningen varje dag, både på jobbet och på din fritid. Dålig återhämtning kommer resultera i att spänningar samlas, vilket kan bli underlag för sjukdom.

Att göra en plan för hälsobefrämjande kan bidra till att hitta lämpliga sätt att främja återhämtning från jobbet.

TIPS FÖR ARBETSPLATSEN: Vilket av följande görs redan hos er? Vad ska ni göra närmast?

- En effektiv arbetsdag innehåller tillräckligt många pauser.
- På min arbetsplats eller bland mina kollegor har vi gemensamma kaffe- och matraster.
- På rasterna pratar vi också om saker som får oss på bra humör.
- Vi tar pauser på jobbet med till exempel korta promenader eller reflekterar över framgångarna med jobbet. Även en kort paus mitt i en krävande arbetsuppgift hjälper dig att fokusera.
- På min arbetsplats ägnas uppmärksamhet åt arbetets komplexitet och arbetsbelastningen.
- Vi diskuterar tillsammans om arbetsuppgifternas prioriteringsordning, organiseringen och eventuella avgränsningar.
- Tillsammans funderar vi över hur vi skulle lätta på arbetsbelastningen
- I kalendern markerar vi de arbetstider som kräver koncentration. Därmed undviker vi att avbryta en kollega.
- På min arbetsplats minimeras överflödiga störningsmoment.
- Vi ber om och ger stöd till varandra om arbetsfrågor. Vi gör krävande arbeten tillsammans.
- Min arbetsplats främjar fysisk aktivitet och hälsosam kost.
- På min arbetsplats finns möjlighet att göra koncentrationsövningar eller att slappna av innan krävande arbetsuppgifter. Länk: <https://www.mielenterveysseura.fi/sv>

Återhämtar du dig från belastning som orsakas av arbetet?

Återhämtning från arbetet befrämjas av psykiskt välbefinnande och hälsosamma livsstilar. Sov och rör på dig tillräckligt och väl, ät hälsosamt och regelbundet, och sluta grubbla över arbetsfrågor på din fritid. Koppla av och äga dig åt saker som ger glädje. Du bör också satsa på välbefinnandet i dina personliga relationer.



Företagshälsovården stöttar vid återhämtning från arbetet och livsstilsförändringar.

ÅTERHÄMTAR DU DIG FRÅN DITT ARBETE VARJE DAG? Hur ska du agera? Vad ska du göra härnäst?

- Jag tar pauser när jag arbetar
- Jag påminner mig själv om att fokusera på att göra en sak i taget. På så sätt blir det bra kvalitet på det färdiga arbetet.
- Jag känner igen vilken typ av återhämtning som mitt jobb kräver.
- Jag sköter mina matpauser under arbetstiden. Jag äter hälsosamt, mångsidigt och regelbundet.
- Jag gör regelbundna uppskattningar över ifall jag återhämtar mig tillräckligt mellan arbetsdagarna. Jag frågar mig själv hur jag mår.
- Jag reserverar tillräckligt med timmar för vila, arbete och fritid.
- Jag skiljer på arbetstid och fritid. Jag funderar inte på arbetsuppgifter på min fritid och jag gör också avslappnande saker.
- Jag håller arbetsbelastningen på en rimlig nivå.
- Mitt arbete och min fritid har en lagom nivå av sociala relationer och egentid.
- Jag ser till att hålla fast vid sådant som är viktigt för min återhämtning. Det kan till exempel vara att träffa vänner, hobbyer, bra böcker och filmer.
- Jag kopplar av utan alkohol.
- Jag befinner mig utomhus och ägnar mig åt mångsidig träning flera dagar i veckan. God fysisk kondition hjälper till att tåla belastningar och främjar återhämtning i alla arbeten.
- Jag hanterar stress med hälsosamma metoder, såsom roliga intressen eller motion.
- Jag sover tillräckligt och bra.

