

# Företagarens välmående

17.9.2024

# Du har många sätt att påverka din arbetsförmåga

- Arbetsförmågan påverkas av
  - hälsa och funktionsförmåga
  - kompetens
  - värderingar och attityder
  - motivation
  - omgivningen

**En hälsosam livsstil och god hälsa utgör grunden för arbetsförmågan.**

# Arbetsförmågehuset

VERKSAMHETSOMGIVNING



## ❖ **Sömn** tar hand om och vårdar din hjärna

- Var du fortfarande trött när du vaknade? Kanske du inte hann återhämta dig tillräckligt från belastningen föregående dag. Sömnbrist påverkar bland annat hantering av ärenden, hur du sköter ditt arbete.

## ❖ Du kan påverka din energi med hjälp av **kost**

- Det räcker med att komma ihåg två grundläggande faktorer: ät hälsosamt och **regelbundet**. Att äta hälsosamt hjälper dig att hålla dig vaken och därmed klara av din arbetsdag och återhämta dig från arbetet.

## ❖ Bra **fysisk kondition** ökar din uthållighet även på jobbet

- Ett fysiskt stressande arbete kräver en god kondition och funktionsförmåga för att undvika överbelastning och ackumulering av arbetsbelastning. Motion främjar på många sätt välbefinnandet och återhämtningen för kontorsarbetare.

## ❖ Hantera dina arbetstider så att de inte börjar kontrollera dig

- Att förlänga arbetsdagen innebär inte alltid att du kan få saker gjorda bättre och smidigare. Tvärtom kan kvaliteten på arbetet försämrans. Man gör klokt i att uppmärksamma sina egna arbetsmetoder. Det är bra att reflektera över om man gör rätt saker och vid rätt tidpunkt, vad som behöver göras just nu och vad som kan skjutas upp till en annan dag. Man behöver inte göra allt genast.

## ❖ Familjen, vänner och fritidsintressen ger glädje i livet och energi i arbetet

- Att lyckas med balans mellan arbete och fritid är en viktig resurs. Nya tekniska lösningar möjliggör nya sätt och nya platser att arbeta på. I bästa fall är de bra verktyg för att balansera arbete och fritid.
- Man kan underlätta sin vardag på många sätt.
- Är det ok att be om hjälp???

# När ska man **senast** börja fundera...

- Hela livet känns som en måndagsmorgon? -*kronisk trötthet*
- Naja, det går väl ändå åt skogen... - *mental distansering från arbetet ("cynism")*
- Hur lyckades jag igen glömma? -*försämrade kognitiv kontroll*
- Varför tappade jag nerverna igen? -*försämrade emotionell kontroll*



# Ofta kommer det fram, att...

- Sömn 5-6 h
- Ingen frukost/lunch trots fysiskt arbete
- Kaffe och energidryck håller en i gång!
- Återhämtning med hjälp av skärmtid och alkohol
- Problem i parförhållandet/ inget socialt liv
- Svårt att koordinera arbetet – känsla av kaos
- Faktureringen hänger efter – ekonomiska bekymmer
  
- Alternativt – kan även vara för mycket av det goda 😊!

# Om du behöver hjälp

- Företagshälsovården
  - Hjälper att **förebygga** problem!
  - Diagnostiserar och vårdar ev sjukdomar, som påverkar situationen
  - Bedömer arbetsförmågan och vb föreslår rehabilitering eller sjukskrivning/ partiell sjukskrivning
  - Ger stöd i att hitta en balans, ev med hjälp av en arbetspsykolog eller annan expert
- Allmän hälsovård, mentalvårdstjänster
- Mycket nyttig info finns på nätet , t ex [Kom igång! – Hälsosamma arbetsplatser | Arbetshälsoinstitutet \(ttl.fi\)](#)

Du har nyckeln!

