

## Anpassningar relaterade till kognitiv ergonomi

### Kartlägg och planera

- ✓ Anpassa arbetsuppgifterna efter energinivå
- ✓ Säkerställ att det finns tillräckligt med tid för arbetsuppgifterna
- ✓ Prioritera vilka arbetsuppgifter som ska utföras om tiden inte räcker till
- ✓ Dela upp i mindre arbetsuppgifter, framförallt uppgifter som kräver uthållighet över tid

### Uppmuntra balans mellan aktivitet och återhämtning

- ✓ Skapa möjlighet för korta och långa pauser under och mellan arbetsuppgifter
- ✓ Skapa utrymme för regelbunden återhämtning i förebyggande syfte
- ✓ Ha en ändamålsenlig plats för rast och vila
- ✓ Växla mellan uppgifter som kräver olika mycket koncentration
- ✓ Variera mellan stillasittande arbete och fysisk rörelse

### Minimera kraven på delad uppmärksamhet

- ✓ Strukturera arbetet så att det är möjligt att göra en sak i taget
- ✓ Sträva efter att koncentrationskrävande uppgifter utförs i lugn miljö med få störningar
- ✓ Schemalägg sekundära aktiviteter
- ✓ Rensa miljön på onödiga intryck

### Avlasta genom hjälpmedel och struktur

- ✓ Tillhandahåll hjälpmedel för att avlasta minnet
- ✓ Skapa ett schema för arbetspasset
- ✓ Upprätta tydliga rutiner för arbetet
- ✓ Använd checklistor och flödesscheman för viktiga uppgifter
- ✓ Uppmuntra strategier vid avbrott i arbetsuppgifter

### Skapa en god digital arbetsmiljö

- ✓ Upprätta regler och rutiner för den digitala arbetsmiljön
- ✓ Begränsa informationsmängden till enbart det viktigaste
- ✓ Se till att tekniska system fungerar

### Involvera omgivningen

- ✓ Kom överens med medarbetaren om hur arbetskamraterna ska informeras om nedsättningarna
- ✓ Diskutera hur omgivningen kan involveras för att ge stöd