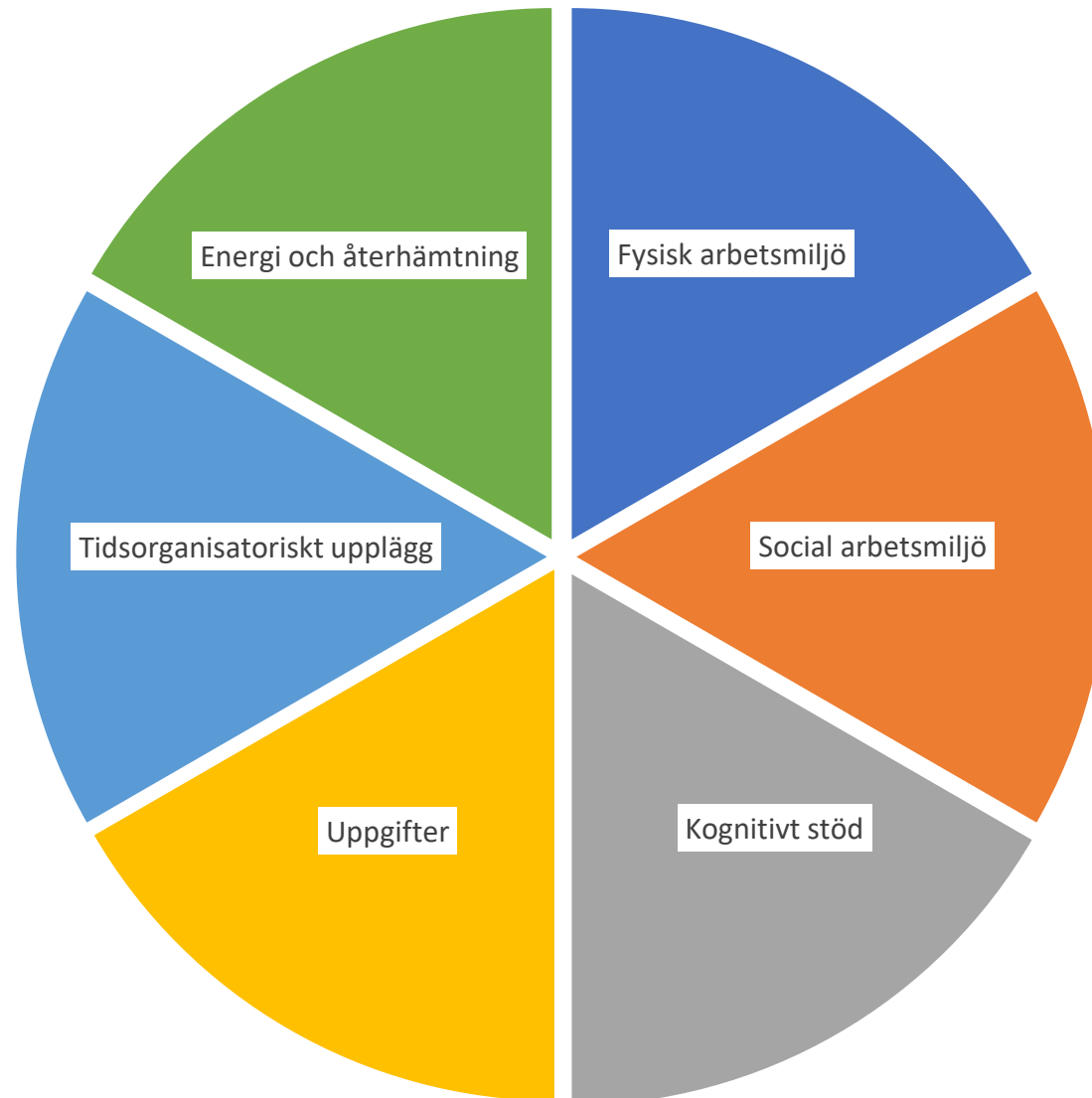


Tips för anpassningar oavsett "diagnosticerat" anpassningsbehov

- Återhämtning kan upplevas olika, kommunicera vad som passar din medarbetare.
- Erbjud variation gällande arbetsuppgifter.
- Uppmuntra till återhämtning.
- Se till att alla har möjlighet att ta raster.

- Vad passar din medarbetare?
- Mer struktur eller mer flexibilitet?
 - Regelbundet schema med eller utan vilodagar?
 - När presterar din medarbetare bäst?
 - Privatliv ska också hinnas med!

- Ge tydliga, konkreta och avgränsade arbetsuppgifter.
- Anpassa uppgifterna efter medarbetarens förmågor.
- Fokusera på och använd medarbetarens styrkor.



- Tänk på hur ljud och ljus uppfattas, prova ut och ändra.
- Utvärdera - upplevs trötthet, spänningar eller huvudvärk?
- Erbjud brusreducerande hörlurar eller skärmar.
- Kontakta Försäkringskassan för stöd till anpassningar.

- Vilka medarbetare fungerar bra ihop?
- Tvinga inte någon att ta fikarast – det kan upplevas som överkrav. Fråga!
- Introducera ny medarbetare enskilt eller i storgrupp.
- Vad behöver kollegorna veta.
- Kundkontakt eller inte – ha en öppen dialog och tydlig återkoppling.

- Erbjud hjälpmedel:
- Muntlig, skriftlig information, eller bilder? Ta kort eller skärmdumpar.
 - Tydliga genomgångar av nästa arbetspass eller arbetsvecka ger trygghet.
 - Notera i kalender eller schema.
 - Fler pauser med fysisk aktivitet eller vila.