

Tidiga tecken på ohälsa

Obalans i arbetslivet och/eller utanför arbetet kan ge ohälsa och visa sig genom olika tecken på kroppsliga, känslomässiga och kognitiva besvär, samt förändrat beteende.

De kan ha sin utgångspunkt i arbetet men också i det privata som arbetsgivaren vare sig råder över eller har ansvar för. Arbetsgivaren har ett ansvar för att anpassa själva arbetet för de arbetstagares som har en nedsatt arbetsförmåga oavsett vad orsaken till nedsättningen är eller hur den har uppkommit.

Att tidigt upptäcka tecken på ohälsa är viktigt för att förhindra sjukdom och sjuk-skrivning. De kroppsliga, känslomässiga och kognitiva tecknen är något som medarbetaren själv kan uppleva. Som chef kan du dels vara lyhörd för om medar-betaren beskriver sådana besvär, dels vara observant på förändrade beteenden.

Kroppsliga tecken

- trötthet
- sömnsvårigheter
- smärta och värk i muskler och leder
- huvudvärk
- hjärtklappning
- tryck över bröstet
- yrsel
- magbesvär
- återkommande skador och blåmärken

Känslomässiga tecken

- oro
- nedstämdhet
- irritation

Kognitiva tecken

- nedsatt koncentrationsförmåga och uppmärksamhet (till exempel när det gäller att hålla fokus i ett samtal, läsa skriftlig information och följa diskussioner som förs på ett möte)
- ökad känslighet för störande intryck (ljud , ljus och miljö)
- svårighet att hantera flera eller komplexa saker
- minnessvårigheter

Beteendemässiga tecken

Tecken som visar på förändrat beteende kan ge signaler om medarbetarens ohälsa. Sådana tecken finns det stor chans att du som chef kan uppmärksamma.

Personen kan uppvisa något eller flera av de här tecknen:

- är uppvarvad och tar sällan rast
- drar sig tillbaka socialt
- upplevs som personlighetsförändrad
- personen är mer tillbakadragen
- arbetar mycket övertid
- har svårt att passa arbetstiderna
- är mindre engagerad än vanligt
- uppträder sarkastiskt eller otrevligt
- tvivlar på den egna kompetensen
- är sjuknärvarande (det vill säga att hen jobbar trots sjukdom)
- har upprepade korttidsfrånvaro
- är långtidssjukskriven
- har försämrade levnadsvanor
- deltar sällan på gemensamma aktiviteter utanför arbetstid