

Den anställdes namn Maria Gustafsson		Arbete/Yrke Butikssäljare		Arb.period v 38-39 19 – 30 september					
1. Rekommendationer och ev restriktioner från Hälso- och sjukvården - Rekommenderas att inte ha kassatjänst vid hög kundfrekvens p g a stresskänslighet och koncentrationssvårigheter - Rekommenderas att rotera mellan arbetsuppgifter - minimera upprepade lyft - minimera att arbeta med armarna över huvudet - minimera statiska moment över längre tid									
2. Planerat veckoschema									
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		
Antal tim	4	4	4	4	4				
Schema	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00	10.00 - 14.00				
Pauser utöver ordinarie raster	5 min/tim	5 min/tim	5 min/tim	5 min/tim	5 min/tim				
3. Identifierade arbetsuppgifter Beställa, packa upp, prismsmärkning, påfyllning av varor. Arrangera skyltning i affär/fönster Kassatjänstgöring				4. Förväntad arbetsinsats Klara 4-timmars pass med omväxlande arbetsuppgifter Alternera mellan kassatjänst och uppgifter ute i affären					
5. Förväntade svårigheter Tungt lyft och obehagliga arbetsställningar vid upppackning och påfyllning Att stå i kassan långa pass Att plocka upp varor högt upp Kan bli problem vid märkning av varor och kassatjänst p g a minnesproblem och koncentrationssvårigheter				6. Åtgärder för att kompensera för dessa svårigheter <table border="1"> <tr> <td> Individuellt Mikropauser Ca 5 min per timma för enkla stretchövningar ex armar och nacke. Sitt om möjligt vid arbete på låg höjd. Skriftliga instruktioner exempelvis vid kassan. Använda god arbetsteknik vid upp packning och påfyllnad av varor </td> <td> Organisatoriskt I början arbeta parallellt med kollegor. Sitta/stå vid kassan. Arbetsstol. Hjälpmedel för att underlätta bärande och lyft ex vagn. Kassatjänsten ska omfatta högst 1/2 tim per gång. Omväxlande arbetsställningar med roterande schema. </td> </tr> </table>				Individuellt Mikropauser Ca 5 min per timma för enkla stretchövningar ex armar och nacke. Sitt om möjligt vid arbete på låg höjd. Skriftliga instruktioner exempelvis vid kassan. Använda god arbetsteknik vid upp packning och påfyllnad av varor	Organisatoriskt I början arbeta parallellt med kollegor. Sitta/stå vid kassan. Arbetsstol. Hjälpmedel för att underlätta bärande och lyft ex vagn. Kassatjänsten ska omfatta högst 1/2 tim per gång. Omväxlande arbetsställningar med roterande schema.
Individuellt Mikropauser Ca 5 min per timma för enkla stretchövningar ex armar och nacke. Sitt om möjligt vid arbete på låg höjd. Skriftliga instruktioner exempelvis vid kassan. Använda god arbetsteknik vid upp packning och påfyllnad av varor	Organisatoriskt I början arbeta parallellt med kollegor. Sitta/stå vid kassan. Arbetsstol. Hjälpmedel för att underlätta bärande och lyft ex vagn. Kassatjänsten ska omfatta högst 1/2 tim per gång. Omväxlande arbetsställningar med roterande schema.								
7. Den anställdes tilltro till att arbetsplanen kan uppnås under den tidsbestämda perioden									

Inte särskilt säker
 Ganska säker
 Säker
 Mycket säker

8. Underskrifter, datum <i>mmmmmm</i>		Anställd <i>Maria Gustafsson</i>	Arbetsledare/arbetsgivare <i>Helena Andersson</i>											
9. Uppnått förväntad arbetsinsats enligt ovan			10. Nivå på mina besvär?											
<input type="checkbox"/> Inte alls uppnått <input checked="" type="checkbox"/> Delvis uppnått <input type="checkbox"/> Helt uppnått		Orsaker: <i>Repetitiva och statiska arbetsuppgifter under längre tidsperioder samt uppkomna stress-situationer vid kassatjänst.</i>		Inga besvär							Värsta tänkbara besvär			
				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>