



V12. Så skapar ni en digital arbetsmiljö utan strul

Lisa Markström

Britta Carlström

Stöd för en bättre digital arbetsmiljö



prevent

ARBETSMILJÖ | SAMVERKAN
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK





Det här är Prevent

Kunskapsnav i arbetsmiljöfrågor med uppgift att ge arbetsplatserna stöd i arbetsmiljöarbetet.

- inspirera
- förmedla kunskap
- utveckla produkter

Prevent är en ideell organisation som ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK

Bidra till ökad kunskap om betydelsen av SAM i den ökade digitaliseringen och de allt snabbare förändringarna på arbetsplatserna

Chefer,
skyddsombud,
anställda och
personer som jobbar
med HR

Stöd för införande och användande av digitala system och arbetsverktyg

- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Samverkan





Primära målgrupper är chefer, skyddsombud och andra som har en roll i arbetsmiljöarbetet.

Sekundära målgrupper är de som ansvarar för inköp och utveckling av digitala system och arbetsverktyg.

Digital arbetsmiljö - resurser

Välkommen! Start 1 jobba med arbetsmiljön / Organisatorisk och social arbetsmiljö / Digital arbetsmiljö

HUR FUNKAR ER DIGITALA ARBETSMILJÖ?

Här hittar du teknisk utbildning, utbild och tips på hur ni genom samverkan skapar digitala arbetsmiljöer som gynnar och skyddar den fysiska arbetsmiljön.

Digital arbetsmiljö

Digitala system och verktyg är en stor del av vår arbetsmiljö och de behöver utvärderas på samma sätt som arbetsmiljön i stort. Här finns tips, checklistor och filmer för att förbättra den digitala arbetsmiljön. Genom att arbeta systematiskt, jobba tillsammans och tillgå uppdaterad information kan vi minska frustration och stress, förbättra produktiviteten och få en tryggare arbetsmiljö.

Titta på filmen och fundera över hur det ser ut med er digitala arbetsmiljö!

Digitala system och arbetsmiljö

- Utvärdering av digitala system och verktyg
- Ölaka perspektiv
- Arbets och samverkan
- Ordlista - begrepp inom digitalisering

Jobba systematiskt med digital arbetsmiljö

- Undersöka
- Risikobedöma
- Åtgärda och kontrollera

Undersök med en checklista

Systematiskt ska förebyggande för att undvika att den digitala systemen utvecklas till en arbetsmiljö som utgör en risk för hälsan. Här finns tips och verktyg för att undersöka och bedöma arbetsmiljön som utgör en risk för hälsan.

- 1 Digitala system - övergripande
- 2 Digitala system - ordlista

Hjärnvänlig arbetsmiljö

Att skapa en hjärnvänlig arbetsmiljö innebär att skapa en miljö som stödjer och främjar hjärnans funktion. Här finns tips och verktyg för att skapa en hjärnvänlig arbetsmiljö.

- 1 Hjärnvänlig arbetsmiljö
- 2 Verktögen för hjärnvänlig arbetsmiljö
- 3 Fått hjärnans engagemang

Inspirerade webinarier

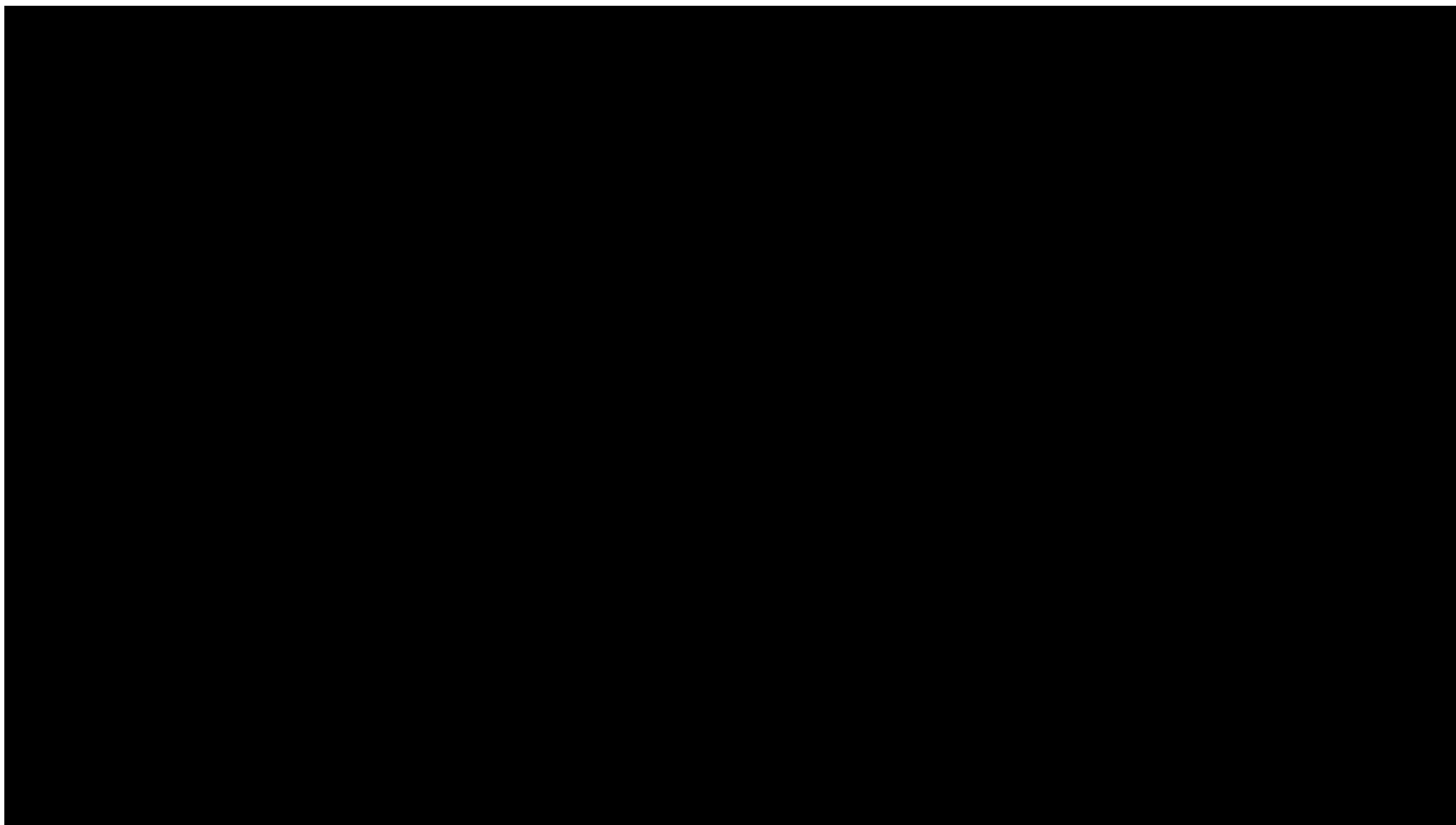
Här hittar du inspiration och tips på hur du kan skapa en trygg och hälsosam arbetsmiljö. Här finns tips och verktyg för att skapa en trygg och hälsosam arbetsmiljö.

- 1 10 webinarier om digital arbetsmiljö
- 2 10 webinarier om AI, automatisering och arbetsmiljö

Prata om er digitala arbetsmiljö

Arbetet med att utvärdera digitala system och verktyg innebär att utvärdera och utvärdera. Här finns tips och verktyg för att utvärdera och utvärdera.

- 1 Prata om digital arbetsmiljö



Digital arbetsmiljö - resurser

Välkommen! Start 1 jobba med arbetsmiljön / Organisatorisk och social arbetsmiljö / Digital arbetsmiljö

HUR FUNKAR ER DIGITALA ARBETSMILJÖ?

Här hittar du teknisk utbildning, utbild och tips på hur ni genom samverkan skapar digitala arbetsmiljöer som gynnar och skyddar den fysiska arbetsmiljön.

Digital arbetsmiljö

Digitala system och verktyg är en stor del av vår arbetsmiljö och de behöver utvärderas på samma sätt som arbetsmiljön i stort. Här finns tips, checklistor och filmer för att förbättra den digitala arbetsmiljön. Genom att arbeta systematiskt, jobba tillsammans och tillgå uppdaterad information kan vi minska frustration och stress, förbättra produktiviteten och få en tryggare arbetsmiljö.

Titta på filmen och fundera över hur det ser ut med er digitala arbetsmiljö!

Digitala system och arbetsmiljö

- Utvärdering av digitala system och verktyg
- Ölaka perspektiv
- Arbets och samverkan
- Ordlista - begrepp inom digitalisering

Jobba systematiskt med digital arbetsmiljö

- Undersöka
- Risikobedöma
- Åtgärda och kontrollera

Undersök med en checklista

Systematiskt ska förebyggande för att undvika att den digitala systemen utvecklas till en arbetsmiljö som utgör en risk för hälsan. Här finns tips och verktyg för att undersöka och bedöma arbetsmiljön i samband med införandet av digitala system.

- 1 Digitala system - övergripande
- 2 Digitala system - ordlista

Hjärnvänlig arbetsmiljö

Att skapa en hjärnvänlig arbetsmiljö innebär att ta hänsyn till att hjärnan är en fysisk organ som påverkas av stress, sömn, näring och andra faktorer. Här finns tips och verktyg för att skapa en arbetsmiljö som stödjer hjärnans funktion.

- 1 Hjärnvänlig arbetsmiljö
- 2 Verktögen för hjärnvänlig arbetsmiljö
- 3 Fått hjärnans signaler

Inspirerade webinarier

Här hittar du inspiration och kunskap om digitala system och arbetsmiljö. Här finns tips och verktyg för att skapa en arbetsmiljö som stödjer hjärnans funktion.

- 1 10 webinarier om digitala system och arbetsmiljö
- 2 10 webinarier om AI, automatisering och arbetsmiljö

Prata om er digitala arbetsmiljö

Arbetet med att utvärdera digitala system och verktyg innebär att ta hänsyn till olika perspektiv. Här finns tips och verktyg för att skapa en arbetsmiljö som stödjer hjärnans funktion.

- 1 Prata om digital arbetsmiljö

Digitala system och arbetsmiljö

Utveckling av digitala system och verktyg



Olika perspektiv



Ansvar och samverkan



Ordlista - begrepp inom digitalisering



ORDLISTA

TERM/BEGREPP	DEFINITION
Additiv tillverkning	Vid additiv tillverkning används data, programvara för datorstödd konstruktion (CAD) eller 3D-skannrar för att styra maskinvara så att den deponerar material lager efter lager, i exakta geometriska former. Som framgår av namnet innebär additiv tillverkning att man adderar material för att skapa ett föremål. Även termerna 3D-printing och prototypframställning används ibland för additiv tillverkning, men dessa processer är egentligen subtyper av additiv tillverkning.
Avancerad robotteknik	Termen avancerad robotteknik avser konstruktionen, tillverkningen och användning av maskiner som kan utföra svåra och komplexa uppgifter med hjälp av AI för att interagera med den verkliga världen omkring dem
Artificiell intelligens (AI)	AI avser system som visar prov på ett intelligent beteende genom att analysera sin omgivning och vidta åtgärder – med en viss grad av autonomi – för att uppnå specifika mål. AI-baserade system kan vara helt programvarubaserade och verka i den virtuella världen (t.ex. röstassistenter, programvara för bildanalys, sökmotorer och tal- och ansiktigenkänningsystem), eller inbäddas i maskinvara (t.ex. avancerade robotar, självkörande bilar, drönare eller applikationer för sakernas internet). ¹
AI-baserad personalhantering	Personalhantering som samlar in uppgifter, ofta i realtid, om arbetsplatsen, arbetstagarna och det arbete de utför. Dessa uppgifter matas sedan in i en AI-baserad modell som fattar automatiserade eller halvautomatiserade beslut eller ger beslutsfattare information om frågor som har samband med personalhantering.
AI-drivna prognosmodeller	Prognosmodeller som använder AI för dataanalys i syfte att förutsäga olika faktorer relaterade till arbetstagare, såsom de modeller som används för personalanalyser. Dessa kan till exempel användas för att förutse vem i personalen som med störst sannolikhet snart kommer att lämna företaget på grund av stress eller utbrändhet eller bristande motivation och därför bör få mer uppmärksamhet av cheferna.
Algoritm	En given uppsättning instruktioner som beskriver hur en dator eller människa kan utföra en åtgärd, arbetsuppgift eller procedur eller lösa ett problem.

¹ Högnivåexpertgruppen för artificiell intelligens (2018). *A definition of AI: Main capabilities and scientific disciplines*. Europeiska kommissionen. https://ec.europa.eu/newsroom/dae/document.cfm?doc_id=56341

Förklarar begrepp som ibland används vid utveckling och användandet av digitala system och verktyg.

Utformad av European Agency Safety and Health at Work, för kampanjen "Friska arbetsplatser i ett digitalt Arbetsliv" 2023-2025.

Jobba systematiskt med digital arbetsmiljö

Undersöka



Riskbedöma



Åtgärda och kontrollera



- ☐ Systemens utformning
- ☐ Utbildning och informat
- ☐ Support
- ☐ Utrustning
- ☐ Säkerhet
- ☐ Distansarbetsplatsen



Digitala system - övergripande

Checklistan kan användas för att säkerställa att de digitala systemen är utformade så att de stöder användarna i deras arbete och möter kraven från verksamheten. Listan tar också upp frågor kring support, utbildning, säkerhet och utrustning.

Så här använder du checklistan



Övergripande information om checklistan



Systemens utformning (1-2)

 Dölj avsnitt



Frågor

1.



 Dölj fråga



Samverkar systemen så att de stöder användarna?

☐ Ja

☐ Nej

☐ Ej relevant

Risk och åtgärd

2.



 Dölj fråga



Krävs det olika lösenord för att logga in i olika system?

☐ Ja

☐ Nej

☐ Ej relevant

Risk och åtgärd

Logga in

MENY

 Spara

 Skriv ut/Spara som PDF



Undersök med en checklista

Använd Prevents checklistor för att undersöka att de digitala system ni använder är utformade så att de stöder användarna i deras arbete samtidigt som de möter de krav som finns från verksamheten.

➤ [Digitala system – övergripande](#)

➤ [Digitala system – enskilda](#)



Inspelade webinarier

Se webinariet där forskarna Jessica Lindblom och Beatrice Alenljung berättar vad som krävs för en bra digital arbetsmiljö och hur man når dit. Se också webinariet där forskarna Carin Håkansta och Åsa Cajander förklarar begrepp som algoritm, AI, automatisering och vad de kan ha med jobbet att göra.

➤ [Till webinariet om Digital teknik utan krångel](#)

➤ [Till webinariet om AI, automatisering och arbetsmiljö](#)



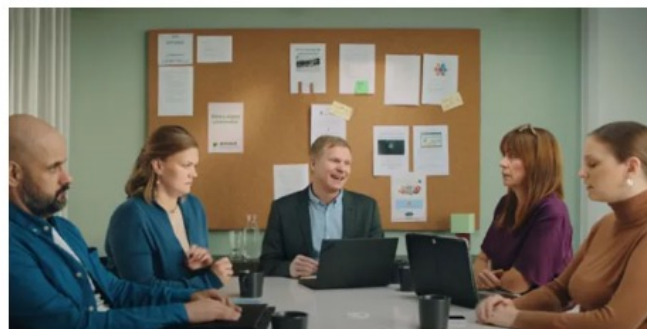
Hjärnvänlig arbetsmiljö

Korta filmer med forskaren Cecilia Berlin ger er en bra ingång till att prata om hjärnan på jobbet. Här finns också ett poddavsnitt och ett inspelat webinarium med Cecilia Berlin.

➤ [Hjärnvänlig arbetsmiljö](#)

➤ [Webbinarium om hjärnvänlig arbetsmiljö](#)

➤ [Podd: Hjärnans ergonomi](#)



Prata om er digitala arbetsmiljö

Arbetet med att utveckla digitala system och verktyg involverar många roller och perspektiv. Titta på filmen och diskutera sedan tillsammans i arbetsgruppen hur ni har det på er arbetsplats.

➤ [Prata om digital arbetsmiljö](#)

prevent

ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK



Cecilia förklarar: Multitasking

Att göra flera saker samtidigt, är det effektivt? Knappast, enligt forskaren Cecilia Berlin. Här förklarar hon vad som händer när vi multitaskar och vad vi har att vinna på fokus i arbetet.

[Titta på filmen](#)

Cecilia förklarar: Mänskliga faktorn – eller ?

Tänk på att om olyckan är framme är det viktigt att se över helheten; människa, teknik och organisation snarare än att leta efter en syndabock.

[Titta på filmen](#)

Cecilia förklarar: Fokusera mera

Det är lätt att förlora uppmärksamheten på arbetet när tekniken runtomkring dig piper och blinkar. Att lyckas stänga av det som stör men behålla det du behöver är en utmaning.

[Titta på filmen](#)

Cecilia förklarar: Att varva vant och ovan

När vi utför en arbetsuppgift som vi är ovana vid, är det krävande för hjärnan att fatta beslut om hur den ska utföras. Om vi däremot gör något vi är vana vid, känns det nästan som om det går per automatik

[Titta på filmen](#)

Cecilia förklarar: Att lära sig nya saker

Att lära sig nya saker är en process där vi flyttar över något från korttidsminnet till långtidsminnet. Det finns olika strategier för att lära nytt.

[Titta på filmen](#)

prevent
ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK



Digital arbetsmiljö

