

Prioritera synergonomin när du distansarbetar

Corona har ställt om vårt sätt att arbeta – och var vi arbetar. Vid distansarbete från hemmet hänger ofta små laptopskärmar och bländande kökslampor med på köpet.

– Med flera små och enkla åtgärder kan vi åstadkomma stora förbättringar i synergonomin, säger Stina Lönn, chef för klinisk utveckling på Synoptik.

Svenska kontorsarbetsplatser brukar ibland lyftas fram som ergonomiska föregångsexempel. Många tar ergonomiska stolar, handledsstöd samt höj- och sänkbara bord och bildskärmar för givet, och belysning och fönster är ofta anpassade för bästa möjliga synergonomiska miljö.

Enligt Stina Lönn gäller det att försöka åstadkomma bästa möjliga förutsättningar även i sin hemmamiljö.

– Det kan fungera att sitta en dag i veckan hemma i köket med laptopen, men arbetar vi mer än så i hemmet behöver vi göra fler åtgärder, säger hon.

Coronapandemin har gjort att allt fler arbetar från sina egna bostäder.

Arbetsmiljöverket har sedan Covid-19 blivit ett vedertaget begrepp betonat vikten att tänka på synergonomin när man bygger om en arbetsplats i hemmet.

– När vi inte ser så bra som vi vill ändrar vi kroppen för att kompensera, och det leder till belastningsproblem. Vi får inte heller de naturliga avbrotten på kontoret utan stirrar på skärmen i flera timmar i sträck. Det kan leda till huvudvärk och koncentrationssvårigheter som till slut påverkar synen efter arbetet med suddig syn och svårigheter att fokusera på nära håll, säger Stina Lönn.

Vad är dålig synergonomi på en hemmaarbetsplats?

– Laptop har en mindre skärm och vi vill behålla samma översikt som vi har på våra stora bildskärmar på kontoret. Texten blir mindre. Det blir svårare att se och vi lutar oss framåt för att se bättre och får en klassisk gammacke. Med laptop saknar vi också möjligheten att ändra höjden på bildskärmen och det blir ofta en brant blickvinkel nedåt med åtföljande nedböjd nacke. Belysningen hemma är sällan anpassad till kontorsmiljö. I köket sitter lampan rakt ovanför matbordet och kan blända.

Hur kommer det sig att många inte prioriterar sin egen synergonomi trots att hemmajobbandet blivit allt vanligare?

– Det har ju fungerat bra tidigare när det har varit enstaka dagar och vi tänker inte på att det inte fungerar i ett längre perspektiv. Vi kan också känna oss krångliga och vill inte ställa till besvär för arbetsgivaren.

Krävs det mindre åtgärder än vad man tror för att förbättra synförhållandena avsevärt?

– Ja, verkligen. Med flera små och enkla åtgärder kan vi åstadkomma stora förbättringar i synergonomin.

ARBETSGIVAREN HAR ANSVARET för hemmaarbetsplatsen. Stina Lönn poängterar att arbetsgivare och arbetstagare måste samarbeta för bästa möjliga lösningar.

– Ju större krav arbetsgivaren ställer på att medarbetaren ska arbeta på distans, desto större ansvar har arbetsgivaren att tillgodose en god arbetsmiljö samt att tillhandahålla arbetsutrustning som är nödvändig.

Våra ögon är anpassade för att mestadels titta på avstånd och ibland på nära håll. Under en vanlig dag på kontoret har vi möten då vi tittar på varandra och presentationer på några meters avstånd.

– När vi arbetar hemma utspelar sig hela vår arbetsdag på bildskärmsavstånd och det finns nästan inget som får oss att lyfta blicken från bildskärmen. Du kan prova att koppla datorn till tv med HDMI-kabel vid möten där du inte behöver agera eller prata och vid utbildningar och webinar. Ögonen vilar mer vid tv-avstånd än bildskärmsavstånd.

Stina Lönn är medveten om svårigheten att få till lika bra synergonomi i hemmet som på kontoret. Men det finns också en större möjlighet att variera sig, understryker hon.

– Trots att synergonomin inte alltid är optimal kan en arbetsplats i trädgården eller på balkongen ändå ge en dimension som inte är möjlig att skapa på kontoret. Somliga kan ligga i soffan med laptop i knät utan problem. Vi är alla olika och måste göra individuella anpassningar.

EXPERTENS TIPS – få en bättre synergonomi på hemmakontoret

- ✓ Hitta bästa möjliga plats att arbeta på.
- ✓ Ta hem bildskärm, tangentbord, stol och bildskärmsglasögon från kontoret. Om du arbetar lika mycket både hemma och på kontoret bör du ha liknande förutsättningar på båda arbetsplatserna.
- ✓ Placera dig så att du har fönster vid sidan av dig, gärna med trevlig utsikt så att du lockas att titta ut då och då. Det är bra för både synen och välbefinnandet.
- ✓ Hitta ett sätt att höja din laptop om du har en extern bildskärm. Blickvinkeln mot mitten av skärmen ska vara cirka 20 grader nedåt.
- ✓ På 70 centimeters avstånd ska en stor bokstav vara minst tre millimeter hög. Om inte behöver du ändra förstoringen i dina bildskärmsinställningar.
- ✓ Om ni inte måste ses eller titta på dokument – ta ett vanligt telefonmöte och passa på att titta ut genom fönstret eller gör ett walk-and-talk-möte.
- ✓ Uppdatera dina bildskärmsglasögon.
- ✓ Tänd takarmaturer även vid dagsljus och undvik bländande lampor. Känns det bättre med en keps på är du bländad.
- ✓ Placera en lampa som lyser upp bordsytan om du behöver se mycket dokument, till vänster om dig om du är högerhänt och tvärtom om du är vänsterhänt. Annars skuggar handen dina dokument.

Tips från Stina Lönn, chef för klinisk utveckling på Synoptik.