

HMS - Ergonomi på arbeidsplassen

Individuell oppgave



Oppgave 1: Skriv en tekst om hvordan stell og forflytning av pasienter kan være tungt for kroppen din, og hvordan du kan sikre god ergonomi når du jobber.

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstarterne som støtte når du skriver.

For eksempel:



Setningsstartere:

1. Det kan være tungt for kroppen min når jeg....
2. Det blir mindre belastning på kroppen min når jeg....
3. Det er viktig å ta hensyn til....
4. Arbeid som kan være tungt for kroppen min kan være....

Oppgave 2: Kari er helsefagarbeider på et sykehjem. Hun begynner å få vondt i ryggen. Kari spør deg om råd. Skriv en tekst der du forklarer hvordan Kari må passe på ergonomien når hun jobber.

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og fagordene du har lært innen HMS som støtte når du skriver.

Nyttige ord i KLAR app:	Nyttige verb:
• Belastning • Forebygging • Ergonomi • Planlegge • Behov • Nedsatt funksjonsevne • Stell • Løftekladd • Søsterhjelp • Forflytning • Dostol • Prekestol • Rullestol	• Å belaste • Å kjenne • Å unngå • Å passe på • Å bruke • Å velge • Å bevege • Å holde • Å gripe



Tips:

Bruk søkefunksjonen til appen.
Da slipper du å lete etter ordene. Bruk oversikten nederst og trykk **"Ordbok"**.
Bruk søkefunksjonen oppe i høyre hjørne.