

Optrapningsskema - forslag

- Indfør gradvis optrapning af opgaver, hvor din medarbejder mærker efter, hvad de formår
- Tal med din medarbejder omkring hensyn til enten de fysiske eller psykiske senfølger
- Indfør evt. en ugentlig restitutionsdag de første to måneder

Eksempel på 3-månedersplan

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1	R	2 timer	R	2 timer	R
2	R	2 1/2 time	R	2 1/2 time	R
3	2 timer	R	2 timer	R	2 timer
4-7	3 timer	R	3 timer	R	3 timer
8	4 timer	4 timer	R	4 timer	4 timer
9-11	5 1/2 time	5 1/2 time	R	5 1/2 time	5 1/2 time
12	7 1/2 time	7 1/2 time	4 timer	7 1/2 time	7 1/2 time
13	7 1/2 time	7 1/2 time	7 1/2 time	7 1/2 time	7 timer

Kilde: Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling, Aalborg Universitetshospital

R = restitutionsdag

