



Nätverksträff för ergonomer

AMM Örebro bjuder in till fysisk nätverksträff måndagen den 14 september 2026!

I dagens **arbetsmiljö** exponeras många för bländande LED-paneler, flimmer från belysning och skärmar samt visuella krav som ögonen inte är anpassade för. Resultatet? **Synstress** – ett konstant överarbete i synsystemet som **påverkar** både **hjärna och kropp**. Personer i rehabilitering – till exempel vid utmattning eller hjärnskada – kan vara mer känsliga för visuell stress, där ogynnsamma förhållanden kan försvåra återhämtning och behandling. Forskaren **Hillevi Hemphälä** kommer att föreläsa "live-digitalt" för oss om:

- hur vanligt det är med bländande och felriktad belysning i moderna miljöer,
- hur flimmer och ljuskvalitet påverkar nervsystem, trötthet och återhämtning,
- varför synstress kan orsaka smärta i nacke, axlar och huvud,
- varför vissa personer reagerar starkare – och vad det innebär kliniskt,
- hur symtom som huvudvärk, yrsel och koncentrationssvårigheter kan ha en visuell komponent,
- vilka konkreta justeringar i ljus, skärmlacering, avstånd och höjd som kan göra stor skillnad.

Hur gör man då i praktiken med **riskbedömning** av **synergonomi** och **mätning** av ljus? Ergonomerna **Louise Crommert** och **Eva Bergström Jangdin** vid Regionhälsan i Örebro kommer att berätta om hur de arbetar med synergonomi, både på individ och organisatorisk nivå med bland annat samverkan med lokalplanerare och elprojektledare.

Eftermiddagen ägnar vi åt olika riskbedömningsmetoder, där **Kristina Eliasson**, ergonom på AMM i Uppsala, inleder och föreläser "live-digitalt" om en **ny metod** för att observera och samla in data vid **handbelastande arbete**, ActiGRASP. Vi avslutar med fika och fortsatt diskussion och erfarenhetsutbyte kring handintensivt arbete och aktuell forskning.

Program

- 09.00 – 09.30 Programstart, inledning
09.30 – 10.30 Synstress – den dolda orsaken till besvär?
Hillevi Hemphälä, PhD, Universitetslektor på LTH, Institutionen för Designvetenskaper, Avdelningen för Ergonomi och Aerosolteknologi
10.30 – 10.45 Paus
10.45 – 11.45 Synergonomi i praktiken
Eva Jangdin Bergström och Louise Crommert ergonomer vid Regionhälsan Örebro
12.00 – 13.00 Gemensam lunch
13.00 – 13.30 Handbelastande arbete – ActiGRASP
Nytt digitalt verktyg för att observera och samla in exponeringsdata
Kristina Eliasson, Med Dr, leg. sjukgymnast, specialist i ergonomi, AMM Uppsala
13.30 – 14.15 - Handbelastande arbete: Genomgång av Hand Activity Level (HAL)
- Axelbelastande arbete: Genomgång av retrospektiv exponeringsbedömning av subakromiell smärta (SIS)
14.15 – 15.00 Kaffe och avslutade diskussion och erfarenhetsutbyte kring handintensivt arbete

Varmt välkomna!

Gunilla Käller, Emma Nilsing-Strid, Kerstin Larsson, Carina Hjærtström

Plats: Universitetssjukhuset Örebro
Lokal: Berguven, F-huset

Datum och tid: Måndagen den 14 september, kl. 9.00 – 15.00

Avgift: 650 kr

Målgrupp: Ergonomer inom företagshälsövård eller motsvarande

Anmälan senast: 2026-09-01

Anmälningsslänkar:

[Anmälan - Extern deltagare \(ej region Örebro\)](#)

[Anmälan - Anställd inom region Örebro](#)

Kontaktperson:

Carina Hjærtström, tfn 0721 – 45 91 11
carina.hjartstrom@regionorebrolan.se

[Så hanterar vi dina personuppgifter](#)

Arbets- och miljömedicin
Universitetssjukhuset Örebro
701 85 Örebro

Besöksadress: S Grev Rosengatan
Telefon: 019-602 10 00 (växel)
019-602 24 69 (reception)
www.regionorebrolan.se/amm