

職能治療師走進職場，

打擊潛藏於各行各業的健康隱形殺手！

各行各業的職場員工們，是社會的生產力來源，也是家庭中的經濟支柱，因此維持與促進健康是相當重要的議題。「職能」包含了人們所在意、覺得有意義的事情，職能治療師將針對個案本身、職務、職場環境等分析問題核心，了解問題影響哪些重要的事情，共同討論適合的解決方法，以下介紹職能治療於職場中可發揮的兩大功能，協助職場員工們更順利地完成生產性的工作。

改善人因肌肉骨骼問題

職場中若有久坐、久站、搬運、重複累積或振動等性質的工作，常有腰痠背痛、肩頸痠痛、手部不適等情形，**可向公司的職安室或職業護理師尋求協助、轉介**，而職能治療師主要可由兩大層面進行介入：

（一）降低產生「職業病」或「職業傷」的風險

受過52小時的勞工健康服務人員訓練的職能治療師，透過工作分析、評估工具計算出工作中是否有潛在的人因性危害，**進行「人因性危害評估服務」**，並藉由職能治療師的活動分析專長來分析每個工作、動作環節，和職業護理師資訊收集與合作討論，評估過後，職能治療師將提供解決問題的建議，如：改善流程、使用的工具、使用工具的方式、改善環境、動線、排班等方式，以降低產生「職業病」或「職業傷」的風險。

（二）降低個別員工工作中痠痛不適的問題，提升同仁滿意度以增加工作效率與向心力

職能治療師通常由一對一訪談中確認造成問題的可能原因，藉由「人」、「活動」、「環境」分析出問題的核心，職能治療師除了針對痠痛進行處理，更看重的是痠痛問題影響生活中哪些想做或需要做的事情，進而討論出最適合員工的解方。

健康促進活動規劃

職場健康促進活動可分為許多面向，有可能包含預防傷害、心理健康、營養運動和預防慢性病等元素，許多願意照顧員工的企業會舉辦各種單場、季度、半年度或年度的健康促進活動。

職能治療師非常善於在健康促進活動中扮演計畫、專案經理的角色，並善用**全人的思維**規劃活動，在帶領特色上，會**顧及健康專業的執行分配**，同時**考量核心價值、脈絡設計**來經營團體動力，讓健康促進活動規劃不只是知識的傳達，更是**建立整體企業的凝聚力**，因此職能治療師是帶領活動的專家，使企業活動更多可能。

更多詳情請見

職能治療專業能協助勞工朋友避免許多危害因子，如姿勢不良、痠痛、受傷等，並維持良好習慣，建立預防傷害的相關健康知識！

