



# Nätverksträff för ergonomer

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

I dagens **arbetsmiljö** exponeras många för bländande LED-paneler, flimmar 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 utmattnings- 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 flimmar 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.

Vi avslutar dagen med en övergripande genomgång av ett par riskbedömningsmetoder samt 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 Axelbelastande arbete  
Genomgång av retrospektiv exponeringsbedömning av subakromiell smärta (SIS)  
13.30 – 14.00 Handintensivt arbete  
Genomgång av Hand Activity Level (HAL)  
14.00 – 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

### Anmälningslänkar:

[Nätverksträff för ergonomer INTERN](#)

[Nätverksträff för ergonomer EXTERN](#)

### Kontaktperson:

Carina Hjærtström, tfn 0721 – 45 91 11  
[carina.hjartstrom@regionorebrolan.se](mailto: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](http://www.regionorebrolan.se/amm)