

Ergonomiske hjælpemidler på DPU – hjemmearbejdsplads i hjemsendelsesperioden

Balancepude:

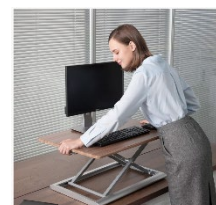
JobOut Balancepude giver en bedre siddestilling med det samme. Den stimulerer og øger blodcirkulationen, styrker sædemusklerne. Der medfølger instruktionsbog med tre JobOut-øvelser.



Fås ved henvendelse til DPU Service på: dpu@edu.au.dk, hvis I har arbejdsplads i Emdrup og på ekspedition.aarhus@edu.au.dk, hvis I har arbejdsplads i Aarhus.

Hæve-sænke-anordning (Wergon – Vincent) / strygebræt

Har man svære gener med ryg, arme, ben o.lign. kan der helt undtagelsesvist bestilles et lille hævesænkebord (l.120) eller et "strygebræt" (se billede) mod, at det leveres tilbage igen for egen regning, når hjemsendelsesperioden er slut.



Fås ved, at man ansøger sin afdelingsleder, som godkender ansøgningen og sender den videre til sekretariatsleder Christine Wernberg Dalhoff. Bordet leveres på privatadressen og strygebræt kan afhentes i DPU Service hvis man har arbejdsplads i Emdrup og på ekspedition.aarhus@edu.au.dk, hvis man har arbejdsplads i Aarhus.

Mousetrapper:

Man kan bestille en mousetrapper ved at skrive til IT-udstyrs bestillinger, EDU itindkob@edu.au.dk, hvis man har arbejdsplads i Emdrup, og ved at henvende sig til Bolette Hansen boha@edu.au.dk, hvis man har arbejdsplads i Aarhus.

Skråpude:

Kile/skråpudens vinkel letter en aktiv holdning i siddende stilling.

Når pudens bagkant er højere, giver det en større vinkel i hoftelæddet, end når man sidder på en flad overflade. Dette fører til, at man lettere sidder og bibeholder et svaj i lænden. Inderpuden består af regenereret skum.



Betrækket er aftageligt og lavet af Manchester i 100% bomuld, som kan maskinvaskes. Pudens har bærehåndtag.

Fås ved henvendelse til DPU Service på: dpu@edu.au.dk, hvis man har arbejdsplads i Emdrup og på ekspedition.aarhus@edu.au.dk, hvis man har arbejdsplads i Aarhus.

Skærmbiller:

Ansatte på Aarhus Universitet, der regelmæssigt arbejder ved skærmarbejdspladser, har ret til at få en synstest og eventuelt skærmbiller, hvis det viser sig at være nødvendigt. Rekvisitionen og nærmere information finde man [her](#).

På DPU er det Christine Wernberg Dalhoff cwd@edu.au.dk, der underskriver rekvisitionen.

Træningselastikker:

Træningselastikker til udlån i styrke let, medium eller hård.

cPro9 Exertube elastikker er velegnet til træning af eksempelvis arme og ben. Fordelen med en elastik er, at man har mulighed for at træne hele kroppen. Man skal blot kende øvelserne.

Håndtagene er skånsomme for sine hænder og giver et rigtig godt grundlag for genoptræning eller lignende behov.



Fås ved henvendelse til DPU Service på: dpu@edu.au.dk, hvis man har arbejdsplads i Emdrup og på ekspedition.aarhus@edu.au.dk, hvis man har arbejdsplads i Aarhus.

Mindfulness:

[Danish Center of Mindfulness](#) har en times session på Zoom via deres [facebookside](#), hvor de underviser live hver torsdag kl. 16-17.

De har også i samarbejde med AU International Staff en-times sessioner "Your Wednesday Boost", for tiden online, som det er gratis at deltage i, men her er tilmelding obligatorisk via denne side

<https://internationalstaff.au.dk/uic/yourwednesdayboost/>

Øvrigt IT-udstyr:

Headsæt og/eller kamera, kan det bestilles på e-mail itindkob@edu.au.

Øvrige nyttige links:

På AUs side om [Fysisk arbejdsmiljø](#) er der flere råd, f.eks. om [Indeklima og ergonomi](#) og [Hjemmearbejdsplads](#).

Arbejds miljørepræsentanter

Du kan altid kontakte din arbejdsmiljørepræsentant, hvis du ønsker råd og vejledning i at indrette din arbejdsplads – også din hjemmearbejdsplads:

Arbejds miljøgruppen i Aarhus

Medarbejderrepræsentant Clemens Wieser wie@edu.au.dk

Ledelsesrepræsentant Jakob Krause-Jensen jakj@edu.au.dk

Arbejds miljøgruppen i Emdrup – VIP

Medarbejderrepræsentant Anne Larson anne@edu.au.dk

Ledelsesrepræsentant Niels Rosendahl Jensen nrj@edu.au.dk

Arbejds miljøgruppen i Emdrup – TAP

Medarbejderrepræsentant Lise Wendelboe lwen@edu.au.dk

Ledelsesrepræsentant Christine Wernberg Dalhoff cwd@edu.au.dk