

# Arbetskapacitets- intyget för yrkesutövare



Yrkesspecifik arbetsförmåga

Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan

Hälsokunskap

Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter

Befästade av arbetsförmågan

## Handbok för ibruktagandet, undervisningen och handledningen

Överensstämmer med de grunder för yrkesinriktade  
grundexamina som trädde i kraft den 1.8.2015.



Undervisnings-  
och kultur-  
ministeriet

säkur



UTBILDNINGSSTYRELSEN

# I handboken:

<b>1. Mål och ibruktagande</b>	<b>3</b>
Målen för arbetskapacitetsintyget	3
Beskrivning av arbetskapacitetsintyget	3
Att ta i bruk arbetskapacitetsintyget	4
<b>2. Avläggande av studier, uppföljning, bedömning och intyg</b>	<b>4</b>
<b>3. Arbetskapacitetsintygets delområden – så avläggs och bedöms delområdena</b>	<b>5</b>
Arbetsförmågan som helhet	5
Arbetskapacitetsintygets delområden	6
<b>Delområde 1: Yrkesspecifik arbetsförmåga</b>	<b>7</b>
<b>Delområde 2: Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan</b>	<b>8</b>
<b>Delområde 3: Hälsokunskap</b>	<b>9</b>
<b>Delområde 4: Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter</b>	<b>10</b>
<b>Delområde 5: Befästade av arbetsförmågan</b>	<b>11</b>
<b>4. Arbetskapacitetsintyget på nätet</b>	<b>12</b>

# 1. Mål och ibruktagande

## Målen för arbetskapacitetsintyget

Avsikten med arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare är att påverka de studerandes välmående och vanor. Målet är att ge de studerande bättre kunskaper, färdigheter och motivation för att ta hand om sin hälsa och sitt välmående både under och efter studietiden.

Med hjälp av arbetskapacitetsintyget:

- Stöder man den yrkesmässiga utvecklingen och svarar på de yrkesmässiga utmaningarna i relation till arbetsförmågan, t.ex. när det gäller arbetssäkerhet och ergonomi.
- Motiverar och vägleder man de studerande till att på eget initiativ upprätthålla funktions- och arbetsförmågan samt sköta om hälsan och välmåendet bl.a. med hjälp av hälsofrämjande motion.
- Stöder man de studerandes delaktighet både i grupp och som självständiga aktörer.

Med hjälp av arbetskapacitetsintyget kopplas undervisningen i arbetslivskunskap i de gemensamma examensdelarna tätt samman med undervisningen i de yrkesinriktade examensdelarna. Utbildningsanordnarna sporras att erbjuda valfria och fritt valbara examensdelar och delområden i examensdelar som stöder funktions- och arbetsförmågan. Syftet är att med hjälp av arbetskapacitetsintyget göra alla som arbetar vid läroanstalterna delaktiga i att främja hälsa och välmående vid läroanstalten.

Arbetskapacitetsintyget är för utbildningsanordnarna ett sätt att bära samhällsansvar och förverkliga utbildningsgarantin. Med hjälp av arbetskapacitetsintyget synliggör man det innehåll i undervisningen som främjar funktionsförmågan, hälsan och välmåendet och som bidrar till i en välmående lärmiljö.

## Beskrivning av arbetskapacitetsintyget

Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare består av fem delområden och omfattar sammanlagt 9 kompetenspoäng:

- Yrkespecifik arbetsförmåga (2 kp)
- Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan (2 kp)
- Hälsokunskap (2 kp)
- Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter (1 kp)
- Befästade av arbetsförmågan (2 kp)

Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare beviljas av utbildningsanordnaren. Utbildningsanordnaren får själv besluta om de studerande ska erbjudas möjlighet att skaffa intyget, och deltagandet är frivilligt även för de studerande.

Arbetskapacitetsintyget avläggs under den grundläggande yrkesutbildningen. Till grund för intyget ligger de studerandes kunnande och egna val. Prestationerna bedöms utifrån kompetensmålen för varje delområde. Undervisningen och handledningen ordnas i första hand så att den ingår i de valfria och fritt valbara examensdelarna i examen. Kunnandet bedöms också under perioder av inläring i arbetet. Också det kunnande som förvärvats i elevkårs- och tutorverksamhet samt i samband med fritidsintressen kan erkännas som en del av arbetskapacitetsintyget.

Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare berättar för arbetsgivaren om arbetstagarens motivation, kunskaper och färdigheter att sköta/värna om sin funktions- och arbetsförmåga.

## Att ta i bruk arbetskapacitetsintyget

Målen för arbetskapacitetsintyget uppnås när utbildningsanordnarna på ett systematiskt sätt tar i bruk intyget som en del av läroplanerna.

Följande skeden ingår när intyget ska tas i bruk:

- Utbildningsanordnaren fattar beslut om att ta i bruk arbetskapacitetsintyget.
- En plan för införandet görs upp.
- Innehållet i intyget kopplas samman med läroplanerna.
- En uppföljning för avläggandet av intyget tas in i administrationssystemen för studieprestationerna.
- En beskrivning av hur man avlägger intyget utarbetas för personalen och de studerande.
- Personalen introduceras i målen och innehållet i arbetskapacitetsintyget.
- Arbetskapacitetsintyget lyfts fram i utbildningen av arbetsplatshandledare.
- Intyget tas i bruk i enlighet med överenskomna verksamhetsprinciper och -modeller.

Det finns noggrannare anvisningar för ibruktagandet på Arjen arkki-webbsidorna (på finska). SAKU rf stöder ibruktagandet av arbetskapacitetsintyget genom att upprätthålla webbsidor för personal och studerande samt genom att ordna skraddarsydd utbildning och handledning kring ibruktagandet av intyget.

- [www.arjenarkki.fi/tyokykypassi](http://www.arjenarkki.fi/tyokykypassi) (på finska)

## 2. Avläggande av studier, uppföljning, bedömning och intyg

Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare avläggs under den grundläggande yrkesutbildningen. Arbetskapacitetsintyget antecknas i den personliga studieplanen och följs upp i utbildningsanordnarens studieadministrationssystem. Studeranden ska uppnå de nationellt uppställda målen för varje delområde. Intyget är avlagt när målen för alla delområden har nåtts. Inget vitsord ges för intyget.

Kunnandet i intygets delområden bedöms och förs in i studieadministrationssystemet av den person som ansvarar för undervisningen inom respektive delområde. Om delområdet avläggs utanför läroanstalten bedöms kunnandet av grupphandledaren eller en särskilt utnämnd lärare eller handledare i vars uppgifter undervisningen och handledningen ingår naturligt. Kunnandet ska uppfylla de nationella målen för arbetskapacitetsintyget och vara innehållsmässigt kopplat till de krav som ställs på arbetsförmågan inom respektive bransch. Som stöd för bedömningen kan man använda sig av studerandens självvärdering och av arbetsplatshandledarens värdering.

Till grund för bedömningen kan också ligga förändringarna i den studerandes vanor och rutiner för att måna om hälsan och välmåendet.

Om den studerande har skaffat sig ett arbetskapacitetsintyg under studiernas gång antecknas detta i examensbetyget. Anteckningen görs i avgångsbetygsdelen. Under rubriken "I studierna ingår" läggs till meningen "Den studerande har även avlagt Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare" Det rekommenderas att den studerande får ett separat Arbetskapacitetsintyg. En modell för intyget kan laddas ner på Arjen arkki-sidorna.

- [www.arjenarkki.fi/tyokykypassi](http://www.arjenarkki.fi/tyokykypassi)

### 3. Arbetskapacitetsintygets delområden – så avläggs och bedöms delområdena

#### Arbetsförmågan som helhet

Arbetsförmågan kan beskrivas som ett hus. Huset har fyra våningar, av vilka de tre nedersta våningarna utgörs av individens personliga resurser, medan den fjärde våningen består av själva arbetet och, arbetsförhållandena samt ledarskapet.

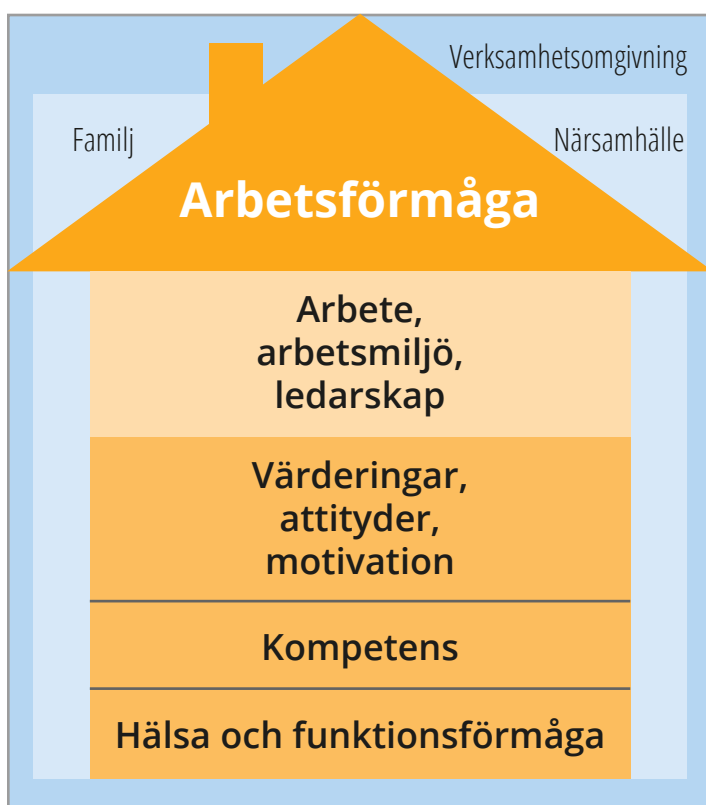
Arbetsförmågan handlar om en balans och harmoni mellan individens resurser och arbetet. Arbetsförmågehuset fungerar och

står stadigt när alla våningar stöder varandra. Den som har yrkesskicklighet och de rätta arbetssätten orkar i sitt arbete. De sociala färdigheterna gör det lättare att skaffa den information som behövs i arbetet och stöder den yrkesmässiga utvecklingen. När de egna värderingarna och attityderna går hand i hand med arbetet ökar dessutom arbetsmotivationen. Arbetsförmågan är en helhet som byggs upp av många olika delar och alla delar behövs i ett arbetsliv som främjar hälsa och välmående.

Alla husets våningar bör utvecklas kontinuerligt under arbetslivets gång. Målet är att säkerställa att våningarna passar ihop även när människan och arbetet förändras.

Individen har självfallet huvudansvaret för sina egna resurser. Arbetsgivaren och förmännen har i sin tur huvudansvaret för den fjärde våningen i huset, dvs. för arbetet och arbetsmiljön.

Den miljö man verkar i och de gemenskaper man tillhör påverkar ens liv. Detta är också kopplat till arbetsförmågan. Runt Arbetsförmågehuset finns t.ex. hemmet, familjen, släkting-



arna samt de nätverk som vänner och intressen för med sig. Sådant som berör omgivningen och gemenskapen kan antingen stärka eller försvaga olika delområden i arbetsförmågan. Samhällsstrukturer och regler (t.ex. arbetarskyddslagen och lagen om företagshälsovård) inverkar också på individens arbetsförmåga. Ansvar för att upprätthålla och förbättra arbetskapaciteten ligger alltså både hos individen, arbetsgivaren och samhället.

Modellen med Arbetsförmågehuset har utvecklats av professor Juhani Ilmarinen. Den grundar sig på undersökningar där man utrett faktorer som påverkar arbetsförmågan.

- [www.ttl.fi/sv/valmaende](http://www.ttl.fi/sv/valmaende)

## Arbetskapacitetsintygets delområden

I tabellen finns en komprimerad beskrivning av arbetskapacitetsintygets uppbyggnad.

Delområde	Yrkespecifik arbetsförmåga	Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan	Hälsokunskap	Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter	Befästade av arbetsförmågan
Omfattning	2 kp	2 kp	2 kp	1 kp	2 kp
Kompetensmål	<p>Den studerande är medveten om utmaningarna kring arbetsförmågan med tanke på det framtida yrket, förstår hur de egna handlingarna påverkar arbetsförmågan samt kan agera så att både den egna och gruppens arbetsförmåga främjas.</p> <p>Den studerande kan genom sina egna arbetsrutiner utveckla gruppens arbets säkerhet och arbetsförmåga i arbetsmiljön .</p>	<p>Den studerande inser vikten av motion för funktions- och arbetsförmågan, är medveten om de fysiska belastningsfaktorerna i yrket samt rör på sig i syfte att upprätthålla eller främja funktions- och arbetsförmågan.</p> <p>Den studerande kan söka information och bekanta sig med motionsformer som inverkar positivt på hälsan, den mentala spänsten och uthålligheten.</p>	<p>Den studerande inser sambanden mellan motion, kost, vila, sömn, rekreation, relationer och livsvanor och kan beakta dem. Dessutom känner den studerande till de mest typiska risk- och belastningsfaktorerna på hälsan och arbetsförmågan i den egna branschen och kan beakta dem i sitt arbete.</p> <p>Den studerande är medveten om hur de egna valen inverkar på funktions- och arbetsförmågan och kan vid behov söka sig till tjänster inom studerandevården och studerandehälsovården.</p>	<p>Den studerande inser vikten av hobbyverksamhet för arbetsförmågan och kan dra nytta av sina fritidsintressen för att orka i arbetet och utveckla sin yrkeskompetens.</p> <p>Den studerande kan inleda och fortsätta en hobby som passar honom eller henne.</p>	<p>Den studerande stärker och fördjupar sitt kunnande som stöder arbetsförmågan.</p> <p>Den studerande förkovrar sig i fråga om arbetsförmåga, deltar i verksamhet som syftar till att konkret förbättra arbetsförmågan och omsätter de nya kunskaperna i praktiken.</p>

# Delområde 1: Yrkesspecifik arbetsförmåga

Arbetarskydd, ergonomi, arbetsrutiner, uppläggnings av arbetet och arbetsplatsen samt iakttagande av arbetslivets regler är faktorer som på ett avgörande sätt inverkar på arbetsförmågan.

## Kompetensmål

Målet för delområdet yrkesspecifik arbetsförmåga är att den studerande lär sig att identifiera det framtida yrkets utmaningar för arbetsförmågan och inser hur de egna handlingarna inverkar på arbetsförmågan. Vidare ska den studerande kunna handla på ett sätt som främjar arbetsförmågan både för egen och för andras del. Den studerande kan utveckla arbetarskyddet och arbetsförmågan i arbetsgemenskapen genom de egna arbetsrutinerna.

## Bedömning av kunnandet

Den studerande observerar och identifierar risker i anslutning till arbetet meddelar om och dem. De följer anvisningarna i sitt arbete, förebygger farliga situationer och motiverar sina handlingar. De iakttar arbetarskyddet och tillämpar kunskapen i föränderliga situationer, utvärderar sin verksamhet öppet och realistiskt samt tar emot respons och drar nytta av den på lämpligt sätt. Den studerande skyddar sig mot faror i arbetet och arbetsmiljön, använder arbetsredskap, anordningar och skyddsutrustning på ändamålsenligt sätt samt förvissas om sin egen, arbetskamraternas och kundernas säkerhet i olika situationer.

Den studerande observerar och identifierar de främsta faktorerna som belastar arbetshälsan och arbetsförmågan. De förutser och planerar sitt arbete med beaktande av hälsoaspekterna och arbetar ergonomiskt i varierande arbetssituationer. Den studerande drar på eget initiativ nytta av lämplig motion som främjar hälsan och arbetsförmågan. De uppmuntrar också andra i gruppen till hälsosamma och säkra vanor.

Den studerande fungerar smidigt i grupp och kan vid behov också hantera konfliktsituationer. De känner till var man inhämtar information och stöd i arbetslivet och kan också inhämta dem i arbetsgemenskapen vid behov.

## Rekommendationer och tips

Man lär sig yrkesspecifik arbetsförmåga i de gemensamma och yrkesinriktade examensdelarna samt under perioder av inläring i arbetet. Kunnandet i delområdet yrkesspecifik arbetsförmåga kan bedömas som en del av de obligatoriska examensdelarna. Det vore bra om delområdet också innefattade en valfri examensdel, en bedömning av kunnandet i samband med inläring i arbetet eller ett arbete i anslutning till olika temaveckor vid läroanstalten.



# Delområde 2: Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan

Motion är grundvalen för den fysiska funktions- och arbetsförmågan och genom motion förebygger man bl.a. sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Motion främjar det psykiska välbefinnandet och utvecklar och upprätthåller också den sociala funktionsförmågan.

## Kompetensmål

Målet med motion som främjar funktions- och arbetsförmågan är att den studerande förstår vilken betydelse motionen har för funktions- och arbetsförmågan och, är medveten om de fysiska belastningsfaktorerna i det egna yrket samt rör på sig i syfte att upprätthålla och främja sin funktions- och arbetsförmåga. Den studerande blir förtrogen med motionsformer som främjar hälsan, den mentala spänsten och uthålligheten.

## Bedömning av kunnandet

Den studerande upprätthåller sin fysiska funktionsförmåga genom att delta i motionstillfällen enligt givna anvisningar och följer principerna för rent spel.

Den studerande förstår vilken betydelse motion, hälsosam kost och vila har för hälsan och välmåendet samt planerar och följer den motionsplan han/hon själv har gjort upp, både under perioderna på läroanstalten och under inläring i arbetet. Den studerande utvärderar utvecklingen av den egna fysiska funktionsförmågan.

Den studerande deltar i motionsverksamhet och motionstillfällen som ordnas och uppmunttrar också andra att delta eller självständigt motionera regelbundet och föra motionsdagbok över aktiviteterna.

Den studerande drar i sin egen verksamhet nytta av olika konditionshöjande och hälsofrämjande motions- och idrottsformer, och följer upp sina framsteg.

## Rekommendationer och tips

I motion som främjar funktions- och arbetsförmågan ska man beakta de fysiska belastningsfaktorerna i studerandens framtida yrke och inrikta motionsinnehållet enligt det. Det är bra att synliggöra för den studerande hur motionen gagnar yrkesutövningen. När man följer upp den fysiska funktionsförmågan och kopplar ihop den med framgången i arbetet kan den studeranden bli mera motiverad att motionera.

Undervisning och handledning i delområdet motion som främjar funktions- och arbetsförmågan kan genomföras som gymnastikundervisning, i läroanstaltens motionsklubbar eller genom att följa ett motionsprogram som gjorts upp tillsammans med gymnastikläraren. Kunnandet kan också påvisas genom idrott eller motion som utövas på fritiden, och då skriver ledaren eller tränaren ett intyg över det. För att registrera motion på egen hand kan man använda olika tekniska hjälpmedel och t.ex. motionsdagboken Heia Heia.



# Delområde 3: Hälsokunskap

Hälsokunskap utgör grunden för sådant hälsobeteende som gör det möjligt att utveckla och upprätthålla arbetsförmågan. Kost, sömn, motion, hälsa, psykiskt och socialt välbefinnande samt förebyggande av sjukdomar är en viktig del av arbetsförmågan.

## Kompetensmål

Målet med delområdet är att den studerande förstår sambanden mellan motion, kost, vila, sömn, rekreation, relationer, levnadsvanor och hälsa och kan handla därefter. Den studerande är också insatt i de mest typiska belastningsfaktorerna med avseende på hälsan och arbetsförmågan i det framtida yrket och kan beakta dem i sitt arbete. Den studerande är medveten om hur de individuella valen inverkar på funktions- och arbetsförmågan och kan vid behov söka sig till tjänsterna inom studerandevården och studerandehälsovården.

## Bedömning av kunnandet

Den studerande känner till de vanligaste hälsoriskerna och belastningsfaktorerna med avseende på hälsan och studieförmågan och kan undvika dem.

Den studerande är medveten om de faktorer som inverkar på den fysiska, sociala och psykiska funktionsförmågan, utvärderar och tillämpar kunskapen samt utarbetar en plan för välmåendet och följer den.

Den studerande handlar enligt överenskomna hälsofrämjande anvisningar och planer under perioderna av inläring i arbetet.

## Rekommendationer och tips

Undervisning och handledning i delområdet hälsokunskap kan ordnas inom undervisningen i hälsokunskap, i kurser som gäller vardagsliv, studieförmåga och boende samt i kurser för t.ex. viktkontroll och sluta röka.



# Delområde 4: Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter

Fritidsintressen utgör en motvikt till arbetet och hjälper en att komma loss från arbetet.

Ett meningsfullt fritidsintresse kan ge nya perspektiv även på arbetet och i yrkesutövningen. Hobbyerna stärker också ofta de sociala färdigheter som behövs i arbetslivet.

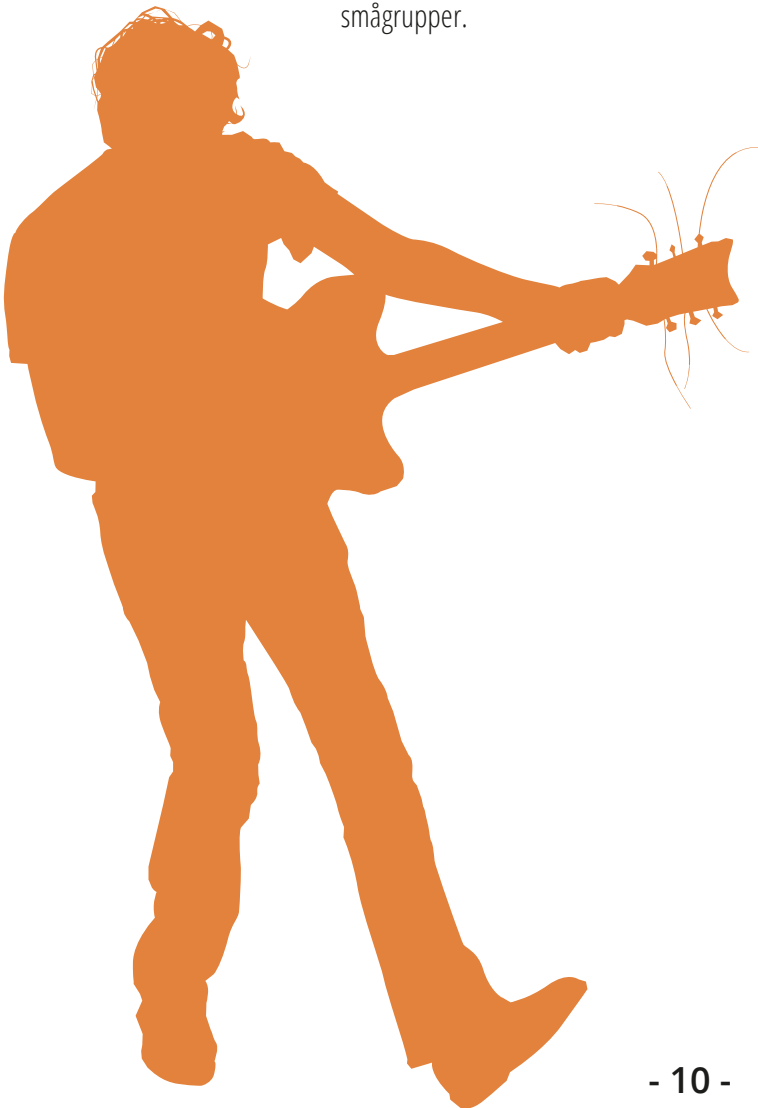
## Kompetensmål

Målet för delområdet är att den studerande inser vikten av hobbyverksamhet när det gäller att främja arbetsförmågan och utnyttja sina fritidsintressen för att orka i arbetet och utveckla sig i yrket. Den studerande kan inleda eller fortsätta med en lämplig fritidsaktivitet.

## Bedömning av kunnandet

Den studerande deltar regelbundet i läroanstaltens elevkårs-, tutor- eller klubbverksamhet eller i klubbverksamhet som ordnas av läroanstaltens samarbetsparter eller intressegrupper. Alternativt kan den studerande på sin fritid, antingen ensam eller i en grupp, delta i en regelbunden aktivitet som berör t.ex. kultur, idrott och motion, frivilligverksamhet eller samhälllig påverkan.

Den studerande kan uttrycka sig själv och fungera i interaktionssituationer både parvis och i smågrupper.



## Rekommendationer och tips

Den studerande kan avlägga delområdet genom att delta i läroanstaltens elevkårs- och/ eller tutorverksamhet samt i olika idrotts-, kultur- eller yrkesklubbar. Man kan också avlägga delområdet genom hobbyverksamhet utanför läroanstalten eller genom att delta i frivilligverksamhet inom olika medborgarorganisationer. Den studerande kan delta i verksamheten som deltagare, handledare, tränare, domare, styrelsemedlem i en förening eller kommitté osv.

# Delområde 5:

## Befästande av arbetsförmågan

Arbetsförmågan är summan av flera olika faktorer som innehåller olika potential. Inom delområdet kan den studerande efter eget val på ett mångsidigt sätt och genom att utnyttja valfriheten fördjupa sin arbetsförmåga. Ett viktigt led i att bygga upp och främja arbetsförmågan är att utveckla samarbetsförmåga. Interaktion och nätverkande är viktiga färdigheter som stöder olika delområden i arbetsförmågan.

### Kompetensmål

Målet för delområdet är att den studerande befäster och fördjupar de kunskaper som stödjer arbetsförmågan. Den studerande förkovrar sina kunskaper och färdigheter i fråga om arbetsförmåga, deltar i verksamhet som syftar till att konkret förbättra arbetsförmågan och tillämpar de nya kunskaperna i praktiken.

### Bedömning av kunnandet

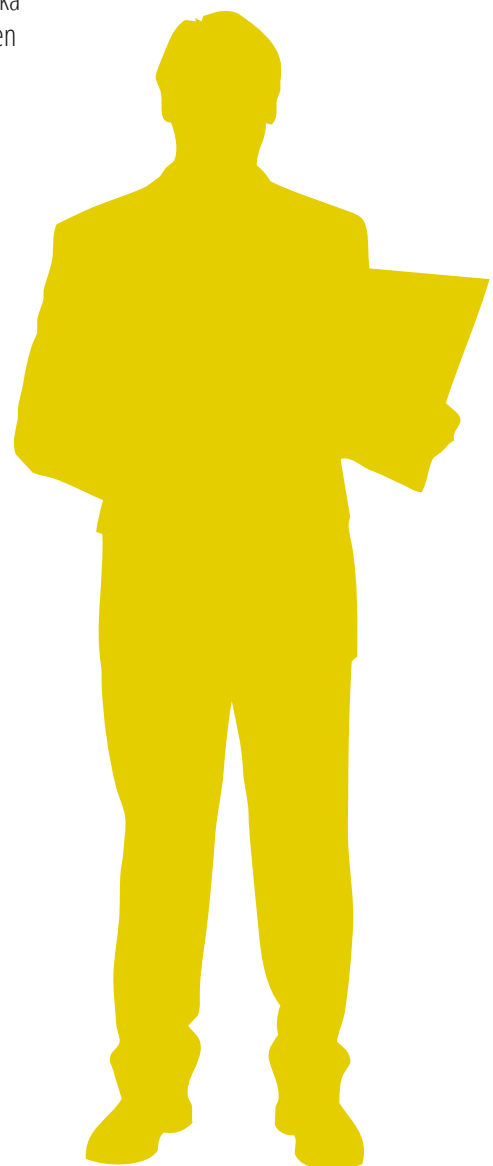
Den studerande är medveten om metoder som stärker arbetsförmågans olika delområden på arbetsplatsen och fritiden och tillämpar dem i praktiken. Den studerande känner till anställningsvillkoren och den centrala arbetslagstiftningen inom sin bransch och på sin plats för inläring i arbetet och beaktar sina rättigheter och skyldigheter. Den studerande blir förtrogen med arbetarskyddsanvisningar och -föreskrifter på platsen för inläring i arbetet och handlar enligt dem samt beaktar arbets säkerheten.

Den studerande skaffar information om sådan verksamhet vid företaget som främjar arbetsförmågan, deltar aktivt i den och agerar smidigt i olika situationer. Den studerande kan interagera med personer i olika ställning i arbetsgemenskapen och även handla försonligt i konfliktsituationer.

Den studerande klarlägger företagets anvisningar till arbetstagarna angående kommunikationen, användningen av sociala medier och marknadsföringen enligt företagets image, samt beaktar etiketten på nätet.

### Rekommendationer och tips

Delområdet kan ses som ett specialiseringsområde inom arbetskapacitetsintyget, och den studerande förväntas redan ha en god uppfattning om sin arbetsförmåga samt om vilka krav det framtida yrket ställer på denna. Det är naturligt att delområdet avläggs i slutskedet av studierna och här bör ingå kunnande som påvisats under perioder av inläring i arbetet eller i arbetslivet.



## 4. Arbetskapacitetsintyget på nätet

En sida för studerande, där det också finns uppgiftskort som anknyter till arbetskapacitetsintyget:  
[www.alpo.fi](http://www.alpo.fi) (på finska)

Sidor för personalen till stöd för ibruktagning, undervisning och handledning i anslutning till arbetskapacitetsintyget:

[www.arjenarkki.fi/tyokykypassi](http://www.arjenarkki.fi/tyokykypassi) (på finska)



Undervisnings-  
och kultur-  
ministeriet

saku



UTBILDNINGSSTYRELSEN