**Forberedelse før henvendelse til hjelpemiddelsentralen - Ergonomi**

Tidlige tiltak på arbeidsplassen kan forebygge og redusere sykefraværet ved muskel- og skjelettsykdommer.

Dersom du er i ordinært arbeid kan din bedrift ha tilgang til bedriftshelsetjeneste (BHT). Det er både tidsbesparende og hensiktsmessig å kontakte dem først dersom du er sykemeldt eller står i fare for å bli sykemeldt. De kan være behjelpelig med en ergonomisk vurdering av arbeidsplassen. Når dette er gjort kan det være behov for å kontakte Hjelpemiddelsentralen.

Mer informasjon: [Arbeidsplassvurdering - www.nav.no](https://www.nav.no/no/Person/Arbeid/Oppfolging+og+tiltak+for+a+komme+i+jobb/Tiltak+for+a+komme+i+jobb/Relatert+innhold/arbeidsplassvurdering)

Dersom du er ansatt ved en bedrift som har inngått en IA - avtale (inkluderende arbeidsliv) med NAV, vil du ha tilgang til BHT- tilskudd. [BHT-honorar - www\_nav\_no.htm](BHT-honorar%20-%20www_nav_no.htm)

I saker der det ikke er tilgang på BHT eller andre med tilsvarende kompetanse, kan arbeidsplassteamet ved NAV Hjelpemiddelsentral Nordland bistå med råd, veiledning og tilrettelegging.

Vi informerer om de muligheter som finnes i forhold til tilrettelegging, endring, etc i de aktuelle sakene, og vi samarbeider tett med NAV – veiledere og arbeidsgiver.