

1

Uheldet



Dialogværktøj 1/8 Forflyt med omtanke



Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration



Christina Lorentzen bliver revet med da patienten falder, skader ryggen og hendes liv er forandret.

Omkring hver tredje akutte skade skyldes, at en borger griber ud efter hjælperen eller den omvendte situation - at en hjælper i refleks griber en borger.

Hvordan undgår personalet disse ryg- og kropsskader? Det forsøger journalist Michael Christophersen at finde svaret på i podcastserien 'Forflyt med omtanke', produceret af BFA Velfærd og Off. administration.

I otte episoder høres de ansattes historier og eksperternes bud på, hvorfor krop- og rygskaderne opstår, og hvad der skal til, for at vi kan undgå dem.



Handlingspakken til episode 1 består af to værktøjer, der kan printes:

- **Handlinger**
- **FØR-UNDER-EFTER redskabet**



Handling for episode 1 - *Uheldet*

1



Episode 1 - Uheldet

Kom godt i gang



Sådan gør I:

1. Lyt til podcastepisoden.
2. Sæt jer sammen og læs handlingerne, efter I har lyttet til episoden.
3. Vælg 2-3 handlinger, I gerne vil bruge i jeres hverdag.
4. Tal om, hvornår I vil udføre handlingerne i hverdagen.
5. Lav en aftale med din kollega, nærmeste leder eller med arbejdsmiljøgruppen om de handlinger, I har valgt.



Redskaber:

Hav handlingerne printet eller præsenteret dokumentet på en stor skærm, så alle i gruppen kan se.



Hvem:

En medarbejdergruppe inkl. en forflytningsvejleder og en leder.



Lederens rolle:

Du skal sætte en god ramme for opgaven - hav derfor handlingerne med (printet eller elektronisk) til mødet. Under mødet skal du træffe klare beslutninger og bekræfte aftaler.



Tid:

30-40 min. afhængig af antal af medarbejdere.



Gevinst:

I får nogle små, klare og konkrete handlinger, der kan hjælpe jeres afdeling til at forebygge uheld i forbindelse med forflytninger.





Vælg 2-3 handlinger, i vil bruge i jeres hverdag:



Tommelfingerregel om at stå sikkert

Gribefælder står for 28% af alle ulykker. Hvordan placerer du dig for at holde din sikkerhedsafstand? Hvordan sikrer du dig at stå sikkert?

Lav én fælles tommelfingerregel for jeres afdeling. Det kan fx være at I altid stiller jer bag borgeren, 2 meter fra borgeren eller hende ved døren. Husk det handler ikke altid om at stå langt væk, men også om at stå sikkert (fx ikke selv gribe fat i borger, sikre at borger ikke kan slå/sparke ud).

Indret omgivelserne

Hvad kan I gøre for at indrette omgivelserne, så I kan holde jeres sikkerhedsafstand og undgå gribefælder? Indret omgivelserne fx ved at sætte plancher og skilte op eller sætte krydser i gulvet, som indikerer sikkerhedsafstanden.

Hjælp til selvhjælp - øv replikker

Hvad kan I sige til borgeren eller patienten, når I er nødt til at træde tilbage eller sige 'nej'? Skriv 3-5 replikker ned og hæng dem op på en plakat, så de tydeligt kan ses i jeres personalestue, personaleskabe eller frokoststue.

Tvivl-tirsdag

Undgå tavs tvivl. Giv jeres tvivl en stemme og hold tvivl-tirsdage, hvor I under frokosten eller på et fast møde på dagen vælger ét spørgsmål, nogle kan være I tvivl om ift. forflytning. Drøft spørgsmålet i fællesskab. Fx: "Hvordan får man bedst sagt fra overfor en borger/patient, når man skal holde sin sikkerhedsafstand?"

Ugens lytte-øvelse

Det er vigtigt at dele sine erfaringer med hinanden og lytte til hinandens erfaringer. Spørg derfor mindst én gang om ugen én kollega: Hvordan går det egentlig med at lave forflytninger? Lyt opmærksomt og giv så din kollega støtte og feedback. Overvej hvornår på ugen I kan afsætte et fast tidspunkt til at lave denne korte lytte-øvelse med hinanden. Det kan fx være i forlængelse af onsdagsmøde eller inden I går på weekend om fredagen.

Tip:

Du kan finde flere handlinger til at arbejde med forflytninger ved at kigge på handlingspakkerne til BFA's 8 anbefalinger. [Klik her](#) for at gå direkte til handlingerne.





Læring for episode 1 - *Uheldet*

1



Episode 1 - Uheldet

Kom godt i gang

**Sådan gør I:**

Aftal et møde og gennemgå de fire skridt i redskabet sammen. Drøft spørgsmålene i plenum og skriv jeres svar ned.

**Redskaber:**

Alle skal have adgang til at kunne lytte til podcasten på en smartphone. Hav enten en tavle eller notesblok samt skrivepen til rådighed for alle.

**Hvem:**

En medarbejdergruppe inkl. en forflytningsvejleder og en leder.

**Lederens rolle:**

Du skal sætte en god ramme for opgaven - hav derfor øvelsen med (printet eller elektronisk) til mødet. Under mødet skal du træffe klare beslutninger og bekræfte aftaler.

**Tid:**

30-60 min. afhængig af antal af medarbejdere.

**Gevinst:**

I får aktiveret jeres viden om uheld og I får identificeret tre konkrete handlinger, som I kan bruges i jeres praksis til at forebygge akutte fysiske skader.

TIP:

Du kan også bruge dette redskab alene, hvis du vil lytte til podcasten selv - man behøver ikke at være en hel gruppe for at bruge redskabet. Redskabet kan hjælpe dig til at få mere ud af podcasten.





Sådan gør I skridt for skridt



Hvad ved I i forvejen? (5 min.)

Svar kort i noteform på disse spørgsmål, inden I lytter til podcasten. I kan enten reflektere
Skridt 1. over spørgsmålene individuelt eller drøfte dem i fællesskab.

Refleksionsspørgsmål

1) Hvor mange ansatte tror du meldte en arbejdsskade i 2017?

Svar:

2) Hvorfor går det galt med forflytninger?

Svar:

3) Hvad gør man, hvis borgeren/patienten falder eller glider?

Svar:

4) Hvordan påvirker det arbejdspladsen, hvis man får en arbejdsskade?

Svar:

5) Hvornår foregår flest forflytningsskader i forhold til ens karriere?

Svar:

6) Hvad kan man gøre for at forebygge forflytningsskader?

Svar:





★ QUIZ ? TID ★

Fik du det hele med da du lyttede til podcasten?



Spids ørerne mens I lytter til podcasten (10 min.)

Skridt 2.

Hvilke svar fik I i podcasten på nedenstående spørgsmål? Sæt ring om det rigtige svar. Der kan være flere rigtige svar, så I skal måske sætte flere krydser. I kan enten svare på spørgsmålene individuelt eller i fællesskab. I kan se de rigtige svar i bunden af quizen.

1) Hvor mange ansatte meldte en arbejdsskade i 2017?

- 2.600 ansatte
- 26.000 ansatte

2) Hvorfor går det galt med forflytninger?

- (Presset) Risikovurdering mangler
- Travle arbejdsdage
- Pludselige, uforudsete hændelser
- Ingen adgang til hjælpemidler
- Sundhedspersonalets prioritering
- Borgers/patients funktionsniveau

3) Hvor ofte spiller gribefælder en rolle i ulykker?

- Gribefælder udgør 8% af alle ulykker
- Gribefælder udgør 28% af alle ulykker

4) Hvad gør man, hvis borgeren/patienten falder eller glider?

- Man træder væk, holder god sikkerhedsafstand og lader borgeren falde
- Man bruger de store muskler

5) Hvordan påvirker det arbejdspladsen, hvis man får en arbejdsskade?

- Man får ikke lov til at arbejde med forflytninger
- Der skal tages særligt hensyn til den skadede kollega i arbejdsplanlægningen

6) Hvornår i ens karriere er man i størst risiko for at få en forflytningsskade?

- Inden for det første år på arbejdsmarkedet
- Efter de første år på arbejdsmarkedet

7) Hvad kan man gøre for at forebygge forflytningsskader?

- Træne teknikkerne regelmæssigt og stille spørgsmål
- Indføre møder med jævne mellemrum
- Planlægge forflytninger på tværs af faggrupper

De rigtige svar

1A, 2 alle svar er rigtige, 3B, 4A, 5B, 6A, 7 alle svar er rigtige.





Skridt 3.

Drøft podcastens indhold i plenum (efter at I har lyttet til podcasten) (10 min.)

Hvilke situationer kan I særligt genkende fra podcasten? Var der noget, der særligt overraskede jer? Drøft i plenum og giv eksempler.



Skridt 4.

Find tre handlinger og plant-en-plan

Find tre handlinger, der kan hjælpe jer med at aktivere indsigter fra podcasten i jeres hverdag. Læg så en plan for, hvordan I vil arbejde med de tre handlinger: Hvornår vil I gøre det? Hvordan vil I gøre det? Hvad skal der til? Brug plant-en-plan-metoden, som er beskrevet nedenfor, og skriv jeres svar i tekstboksen.

Beskriv jeres plant-en-plan for handling 1:

Beskriv jeres plant-en-plan for handling 2:

Beskriv jeres plant-en-plan for handling 3:

Plant-en-plan-metoden

Plant-en-plan går ud på, at man lægger en plan for, hvad man vil gøre i nær fremtid. Her er to eksempler på, hvordan I kan formulere en plant-en-plan:

Eksempel 1: Hver mandag, efter vi har holdt vores fælles morgenkonference, bruger vi tre minutter på at træne én forflytningsteknik parvis.

Eksempel 2: Hver fredag, inden vi går på weekend, spørger alle mindst én kollega, om de har haft ok oplevelser med forflytninger i denne uge.



Plakat: Forflyt med omtanke

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

Forflyt med omtanke i praksis

- 1. Sæt fokus på forflytning igen og igen
- 2. Tal med hinanden om god forflytningskultur
- 3. Vær opmærksom på hvordan I taler om travlhed
- 4. Sæt ind overfor dårlige arbejdsvaner
- 5. Kend jeres hjælpemidler og sørg for, at de er lette at finde
- 6. Brug borgeren som ressource
- 7. Tag ansvar for kroppen
- 8. Vær synlig som leder og støt op

Forflyt med omtanke
— og pas på dig selv og dine kollegaer.
forflyt.dk

Fra råd til handling
På forflyt.dk finder du værktøjer og viden om at omsætte anbefalingerne til konkret handling. Let, ligetil og lavpraktisk for jer i hverdagen. Vi ses på forflyt.dk

Download plakaten med de 8 anbefalinger til din arbejdsplads:
www.arbejdsmiljoweb.dk/plakat-forflyt-med-omtanke

De 8 anbefalinger udspringer af forskningsrapporten Forebyggelse af akut fysiskoverbelastning på social- og sundhedsområdet.

Forflyt med omtanke

Otte anbefalinger til forebyggelse af akut fysisk overbelastning

Dialogværktøjer til Forflyt med omtanke podcast til episoderne 1-8.

Til hver af de otte første episoder af podcasten 'Forflyt med omtanke' er der udgivet dialogværktøjer, som gør det nemt for jer at omsætte viden og pointer fra podcasten til handling på jeres arbejdsplads.

Podcastserien er baseret på hverdagsbeskrivelser af oplevelser med akut fysisk overbelastning. I podcastserien har vi bl.a. været på besøg på Neurologisk afdeling på Regionshospitalet i Viborg og på besøg i Horsens Kommune.

I de otte episoder hører vi de ansattes historier og eksperternes bud på, hvordan og hvorfor krop- og rygskader opstår, og hvad der skal til, for at vi kan undgå dem.

Dialogværktøjet består af en handlingspakke med øvelser til hver af de otte episoder:

- Forflyt med omtanke 1 - Uheldet
- Forflyt med omtanke 2 - Travlhed
- Forflyt med omtanke 3 - Kroppen
- Forflyt med omtanke 4 - Risikovurdering
- Forflyt med omtanke 5 - Hjælpe midler
- Forflyt med omtanke 6 - Ledelse
- Forflyt med omtanke 7 - Tømmefingerregler
- Forflyt med omtanke 8 - Organisation

På jeres arbejdsplads beslutter I selv, hvilken episode I vil arbejde med, og i hvilken rækkefølge I vil arbejde med øvelserne. I vælger frit ud fra, hvilke der passer bedst hos jer.

Podcasten 'Forflyt med omtanke' er en del af en større værktøjskasse fra BFA Velfærd og Offentlig administration, som bl.a. indeholder otte anbefalinger om at forebygge akut fysisk overbelastning og handlingspakker med lette redskaber til jer, som arbejder med at fremme det gode arbejdsmiljø.

Forflyt med omtanke og pas på dig selv og dine kollegaer.

Podcasten kan tilgås fra alle tilgængelige kanaler.

Et fremtidssikret arbejdsmiljø

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

Vi udarbejder konkrete værktøjer, så arbejdspladserne kan handle og forebygge lokalt. Vi præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Løsninger som tager udgangspunkt i de problemer, der skal løses nu og de problemer, som kan opstå.

Det gør vi i enighed – til gavn for ledere, medarbejdere og borgere.

I BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration deltager repræsentanter udpeget af arbejdsmarkedets hovedorganisationer.

Hent 'Nudging guiden' og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på arbejdsmiljoweb.dk.



**Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø**
Velfærd og Offentlig administration