

5

# Hjælpe midler



Dialogværktøj 5/8 Forflyt med omtanke





Man kan halvere risikoen for en kropsskade, hvis man benytter hjælpemidler.

Problemet er at bl.a. hospitalspersonalet kun bruger hjælpemidlerne ved hver tredje forflytning.

Hjælpemidlerne skal være kendte, tilgængelige og i nærheden.

Hvordan undgår personalet 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 5** består af to værktøjer, der kan printes:

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



## Handling for episode 5 - *Hjælpemidler*

5



## Episode 5 - Hjælpemidler

### 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 i ledergruppen om de handlinger, I har valgt, og hvordan I vil følge op på dem.

**Redskaber:**

Hav handlingerne printet eller præsentér 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 korte, klare og konkrete handlinger, der kan hjælpe jeres afdeling til at fastholde eller forbedre brugen af hjælpemidler.





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



### Fjern benspænd for at bruge hjælpemidler

Undersøg omgivelserne for hjælpemidler og kig på, hvad der spænder ben for at bruge hjælpemidlerne. Er hjælpemidlernes placering tydelig? Hvad kan I gøre for at indrette omgivelserne, så de tydeliggør hjælpemidlerne mere? Sæt fx plancher og skilte op for at gøre dem mere tydelige. Fjern fx andre ting, der står i vejen for, at man kan komme frem til hjælpemidlerne. Gør hjælpemidlerne mere tilgængelige i det øjeblik, de skal bruges, fx ved at flytte dem tættere på.

### Mandags-feedback med en buddy

Del jer op i grupper af to eller tre. Giv så feedback til hinanden på mindst én forflytning om ugen. I er hinandens 'buddy'. Spørg fx din buddy: "Hvordan går det med denne forflytning?". Tal med hinanden om de forflytningsredskaber, I har brugt. Tal med jeres leder om, hvilken ugedag og hvornår på dagen I kan lave denne korte øvelse hver uge (fx hver mandag efter morgenmødet).

### Gentag øvelser med hjælpemidler

Skab robuste og gode arbejdsvaner, hvor I bliver gode til at bruge hjælpemidler, ved at øve én forflytningsteknik med et hjælpemiddel et fast tidspunkt i løbet af ugen. Aftal hvornår og hvordan, I kan gøre dette. Fx hver mandag morgen i en måned øver I teknikker, der indebærer, at man bruger et hjælpemiddel.

### Tydeliggør, hvor lang tid hjælpemidlerne tager

Sæt antal minutter på hvert hjælpemiddel. Hvor mange minutter tager det at bruge det? Sæt små mærker på i forskellige farver, så alle ved, hvor længe redskaberne tager.

### Tvivel-tirsdag

Undgå tavs tvivl - giv jeres tvivl en stemme og hold tvivel-tirsdage, hvor I under frokosten eller på et fast møde på dagen vælger ét spørgsmål, nogle kan være i tvivl om i forhold til hjælpemidler og drøft i fællesskab. Fx "hvilke hjælpemidler kan vi blive bedre til at bruge oftere?", eller "hvilke hjælpemidler er vi rigtig glade for at bruge?"

### 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 5 - *Hjælpemidler*

5



## Episode 5 - Hjælpemidler

### Kom godt igang

**Sådan gør I:**

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

**Redskaber:**

Alle skal have adgang til kunne lytte til podcasten på en smartphone. Hav enten en tavle eller notesblok samt skrivewpen 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.vt

**Tid:**

30-60 min. afhængig af antal af medarbejdere.

**Gevinst:**

I får aktiveret jeres viden om hjælpemidler, og I får identificeret tre konkrete handlinger til at blive endnu bedre til at bruge hjælpemidler i jeres afdeling.

**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.)

Skridt 1.

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

### Refleksionsspørgsmål

1) Hvor ofte tror du, hjælpemidler bliver brugt på hospitalerne i Danmark?

Svar:

---

2) Hvordan kan man gøre det nemmere på arbejdspladserne at bruge hjælpemidler?

Svar:

---

3) Hvad er et glidestykke og et vendelagen?

Svar:

---

4) Hvornår begynder en personforflytning?

Svar:

---

5) Hvad skal man tage hensyn til, når man skal vælge hjælpemidler?

Svar:

---







# ★ QUIZ ? TID ★

## Fik du det hele med, da du lyttede til podcasten?



Skridt 2.

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

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 meget hjælper det personalet at bruge hjælpemidler?

- Hjælpemidler halverer risikoen for at få en rygskaade som personale
- Hjælpemidler hjælper kun lidt, men man kan også klare sig uden
- Hjælpemidler hjælper kun borgeren eller patienten, ikke personalet

#### 2) Hvor ofte bliver hjælpemidler brugt på hospitalerne?

- Kun ved hver 3. forflytning
- Kun ved hver 5. forflytning
- Ved alle forflytninger

#### 3) Hvad er vigtigt, når man skal bruge hjælpemidler på et afsnit?

- At hjælpemidlerne ikke er for langt væk
- At alle hjælpemidler står ude på gangen
- At alle i personalegruppen ved, hvor skabene med hjælpemidler er på hvert afsnit

#### 4) Hvad er et glidestykke godt for?

- Det er vigtigt for at passe på sengen og lagnerne
- Det mindsker patientens/ borgerens friktion/ gnidningsmodstand og gør det lettere for personalet, når man forflytter

- Det mindsker gnidningsmodstand (shear) under patienten
- Det er en billig måde at få en hjælpende hånd på

#### 5) Hvad er et vendelagen godt for?

- Det hjælper én med at vende patienten eller borgeren
- Man kan ofte vende patienten eller borgeren alene
- Man mindsker risikoen for, at man kommer til at tage fat i patienten eller forårsage shear på patienten

#### 6) Hvad gør det nemmere at bruge hjælpemidler?

- At borgeren/patienten selv kan hente hjælpemidlerne
- At der er let adgang for personalet til hjælpemidlerne
- At personalet selv kan bestille hjælpemidler

#### 7) Hvornår begynder en personforflytning?

- Den begynder, når man står overfor borgeren eller patienten
- Den begynder før selve forflytningen - nemlig allerede når forflytningen planlægges

#### 8) Hvad skal man tage hensyn til, når man skal vælge hjælpemidler?

- Man skal tage hensyn til borgerens eller patientens ressourcer
- Man skal tage hensyn til, hvad de pårørende synes om hjælpemidlet

De rigtige svar

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





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](http://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 - Tommelfingerregler
- 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](http://arbejdsmiljoweb.dk).



**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**  
Velfærd og Offentlig administration