

7

Tommelfingerregler



Dialogværktøj 7/8 Forflyt med omtanke





”Støtte til at flytte,” sådan siger de i den kommunale hjemmepleje i Horsens Kommune. Eller ’hvis du ikke kan forflytte med en hånd, så er det for tungt’. Og så kan medarbejderne selv bestille de hjælpemidler der er brug for og slippe for ugers ventetid. 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 7 består af to værktøjer, der kan printes:

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



Handling for episode 7 - *Tommelfingerregler*

7



Episode 7 - Tommelfingerregler

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 præsenter 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 med at skabe og fastholde tommelfingerregler, der passer ind i jeres praksis.





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



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.

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, at det ikke altid handler om at stå langt væk, men også om at stå sikkert (fx ikke selv at gribe fat i borgeren og sikre, at borgeren ikke kan slå/sparke ud).

Forflytningsøvelser som den nye start på møder

Skab en ny kultur for, hvordan I begynder jeres personalemøder. Sæt forflytning øverst på dagsordenen på mindst ét møde om ugen (fx på jeres faste morgenmøde). Lav små og korte forflytningsøvelser, inden I går i gang med mødet.

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, hvor I har brugt nogle tommelfingerregler. I er hinandens 'buddy'. Spørg fx din buddy: "Hvilke tommelfingerregler bruger du?". Tal med hinanden om de tommelfingerregler, I for nylig 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).

Find jeres egne tommelfingerregler

Skriv nogle tommelfingerregler op på en stor plakat og hæng den i frokoststuen eller et andet sted. Giv alle medarbejdere lov til at tegne og skrive, så I sikrer jer inddragelse. Tommelfingerregler kan fx lyde: "Ret ryggen - brug de store muskler", "gå ned i knæ og saml sammen på bækkenbunden", "tænk på hele kroppen, ikke kun om ryggen er ret", "støt til flyt", "hvis du ikke kan gøre det med én hånd, er det for tungt", "altid 2 til lift", "alle borgere skal bruge de ressourcer, de selv har".

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 7 - Tommelfingerregler

7



Episode 7 - Tømmelfingerregler

Kom godt i gang

**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 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 tommelfingerregler, og I får identificeret tre konkrete handlinger til at fastholde et godt arbejdsmiljø på netop jeres arbejdsplads

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



Skridt 1.

Hvad ved I i forvejen? (5 min.)

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) Hvilke tommelfingerregler bruger du selv i forhold til forflytning?

Svar:

2) Hvilke tommelfingerregler arbejder I med på jeres afdeling i forhold til forflytninger?

Svar:

3) Hvad sker der, hvis ledelsen ikke griber ind over for dårlig forflytningskultur?

Svar:

4) Hvorfor er det godt for medarbejderne at håndtere forflytninger parvis?

Svar:

5) Hvad skal man holde øje med, når man besøger borgerens hjem?

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 quizzen.

1) Hvad skal man som leder interessere sig for, når man arbejder med at få en god forflytningskultur?

- At undersøge hvordan der bliver forflyttet
- Indkøb af hjælpemidler der mangler
- Sørg for at undervise medarbejderne
- Gøre det klart, at man i afdelingen ikke accepterer Tarzan eller Florence Nightingale effekt
- Gøre det klart, at man i afdelingen risikovurderer, forbereder sig på forflytninger, hjælpes ad, bruger hjælpemidler, og har jævnlige fokus på forflytninger på møder

2) Hvad har medarbejderen ansvar for i forhold til at forbedre arbejdsmiljøet?

- At gøre ledelsen opmærksom på dårlige arbejdsvilkår
- At kun tale med hinanden om dårlige arbejdsvilkår

3) Hvad har lederen ansvar for i forhold til at forbedre arbejdsmiljøet?

- At stille hjælpemidler til rådighed
- At skabe en god forflytningskultur sammen med medarbejderne
- At italesætte vigtigheden i at passe på egen krop
- At lytte til personalet og handle på det, de siger

4) Hvad kan ledelsen gøre for at mindske rygmerter?

- Ledelsen skal stille tid og træningsmetoder til rådighed for personalet i arbejdstiden

- Ledelsen skal bare være tålmodig; rygskader går væk af sig selv

5) Hvor mange minutters fælles personaletræning kræver det om ugen, for at personalet kan mærke en markant reduktion af rygmerter?

- Det kræver 3 x 5 minutter om ugen for at få en markant reduktion af rygmerter
- Det kræver 3 x 15 minutter om ugen for at få en markant reduktion af rygmerter
- Det kræver 3 x 1 time om ugen for at få en markant reduktion af rygmerter

6) Hvilken plan skal man som leder følge, for at forbedre forflytningskulturen?

- 1) Klarlægge nuværende praksis, 2) identificere hvilke hjælpemidler, der er behov for på afdelingen, 3) systematisere forflytningsundervisning af al personale og 4) følge op på indsatsen.
- 1) Snakke med personalet, 2) skælde personalet ud, hvis de ikke bruger hjælpemidlerne og 3) håbe på det bedste og lade personalet om det.

7) Hvad kan man sammenligne ovenstående plan for at ændre en forflytningskultur med?

- En kageopskrift: Man skal følge planen trin for trin for at lykkes
- Et maleri: Man skal bare kigge på den, men ikke bruge det i praksis

De rigtige svar

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

BFA

Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration





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 - Hjælpemidler
- 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