

8

# Organisation



Dialogværktøj 8/8 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 8** består af to værktøjer, der kan printes:

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



## Handling for episode 8 - *Tommelfingerregler*

8



## Episode 8 - Organisationen

### 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:



### 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 og aftal med ledelsen, 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.

### 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.

### SIG-FRA-øvelse

Som leder skal du sikre, at dine medarbejdere prioriterer deres krop og kan sige fra overfor risikofyldte situationer. Gå forrest med din egen adfærd og sig fra for at sikre et godt arbejdsmiljø ved at lave SIG-FRA-træning med personalet på jeres månedlige møde.

Kom fx med eksempler på, hvordan opgaverne er blevet løst, selvom en kollega gik fra borgeren med uforrettet sag i første omgang, eller kom med eksempler på situationer, hvor du selv har sagt fra i forbindelse med arbejdsmiljø, og hvordan du sagde fra.

### Gør tilgængelighed af hjælpemidler synlig på dagsordenen

Afsæt tid til at snakke om tilgængeligheden af hjælpemidler i jeres hverdag. Hvor er der behov for forbedringer? Hvad kan der gøres? Aftal, hvem der er ansvarlig for opgaven, og afsæt tid i kalenderen til at udføre opgaven. Følg op, når opgaven er gennemført.

### Tirsdags-tvivl

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 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 8 - *Organisationen*

8



## Episode 8: Organisationen

### 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 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.

**Tid:**

30-60 min. afhængig af antal af medarbejdere.

**Gevinst:**

I får aktiveret jeres viden om organisationens rolle i arbejdet med forflytningskultur, 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 over spørgsmålene individuelt eller drøfte dem i fællesskab.

Skridt 1.

### Refleksionsspørgsmål

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

Svar:

---

2) Hvad er en Doff N´ Donner?

Svar:

---

3) Hvad er Tarzan-kulturen?

Svar:

---

4) Hvad kræver det af organisationen, før man kan lave en større indsats om at forebygge arbejdsskader?

Svar:

---

5) Hvordan kan arbejdspladsen hjælpes ad om at ændre forflytningskulturen?

Svar:

---







# ★ QUIZ ? TID ★

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



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

Hvilke svar fik I i podcasten? Sæt ring om det rigtige svar i quizzen nedenfor.

Skridt 2.

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) Hvor meget har Neurologisk Afdeling på Regionshospitalet i Viborg sparet ved at lave en massiv indsats for at forebygge arbejdsskader og reducere fravær?**

- 4.000 kr.
- 40.000 kr.
- 140.000 kr.

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

- Ved alle forflytninger
- Kun ved hver tredje forflytning
- Kun ved hver femte forflytning

**3) Hvad er en Doff N' Donner?**

- Det er en småkage, der ligner en donut
- Det er en rulleanordning, der ruller en støttestrømpe på, så man bliver fri for at hive og slide
- Det er en film

**4) Hvad er Tarzan-kulturen?**

- Det er, når man som ansat nyder at se tegnefilm i sin frokostpause
- Det er, når man som ansat tænker, at man er stor og stærk og selv kan løfte en borger/patient uden hjælpemidler

**5) Hvordan kan man fx komme i gang med at ændre dårlig forflytningskultur?**

- Man skal samarbejde med de pårørende
- Man skal samarbejde med nøglemedarbejdere, der kan hjælpe
- Man skal bare sende e-mail ud

**6) Hvilken plan kan man følge for at ændre en forflytningskultur?**

- 1) Få klarlagt nuværende praksis, 2) få identificeret hvilke hjælpemidler, der er nødvendige til afdelingen, 3) få systematiseret en undervisning af al personale og 4) følge op på indsatsen.
- 1) Snakke med personalet, 2) skælde personalet ud, hvis de ikke bruger hjælpemidlerne og 3) lade personalet om det og håbe på det bedste.

**7) Hvad kræver det af organisationen, før man kan lave en større indsats for at forebygge arbejdsskader?**

- Ledelsesmæssigt skal man tage ansvar
- Ledelsesmæssigt skal man tage nogle økonomiske valg
- Man skal afsætte tid til, at personalet kan blive oplært

**8) Hvordan kan arbejdspladsen hjælpes ad om at ændre forflytningskulturen?**

- Ved at stille hinanden spørgsmål
- Ved at give hinanden feedback
- Ved at gentage forflytninger
- Ved at prioritere forflytninger
- Ved at oplære hinanden og dele erfaringer

De rigtige svar

1C, 2B, 3B, 4B, 5B, 6A, 7 alle svar er rigtige, 8 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](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 - 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](http://arbejdsmiljoweb.dk).



**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**  
Velfærd og Offentlig administration