



Handling for episode 2 - *Travlhed*

2





Episode 2 - Travlhed

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 medarbejdere.

**Gevinst:**

I får nogle korte, klare og konkrete handlinger, der kan hjælpe jeres afdeling med (fortsat) at håndtere travlhed på en effektiv måde.





Vælg 1-2 handlinger, I vil bruge i jeres hverdag:



Sæt 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.

Afsæt tid til afhentning af hjælpemidler i kalenderen

Indstil jeres ansattes skema eller arbejdskalender med en standardindstilling fx "Afsæt tid i kalenderen til afhentning af hjælpemidler", hvor der sættes 5-10 min. af til afhentning af hjælpemidler fast i kalenderen. Gør det synligt i deres kalender, fx Afsæt tid i kalenderen til afhentning af hjælpemidler.

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.

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 ift. travlhed. Fx: Hvilke hjælpemidler skal jeg bruge, hvis der er ekstra travlt?

Synliggør tid og arbejdsrytmer

Inddel jeres perioder i tre farver: rød, gul og grøn, ift. hvor travlt I har. Det skal være baseret på, hvor mange patienter I har og personale/ressourcer. Lav en vurdering for hver time og skift plakaten eller magneten ud, så I skaber klar forventningsafstemning til travlhed på afdelingen. Det kan fx være afdelingslederen, der står for denne opgave.

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 2 - *Travlhed*

2





Episode 2 - Travlhed

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 at 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 medarbejdere.

**Gevinst:**

I får aktiveret jeres viden om, hvordan travlhed påvirker jer, og I får identificeret tre konkrete handlinger, som kan bruges præcis i jeres praksis til at håndtere travlhed.

TIP:

Du kan også bruge dette redskab alene, hvis du vil lytte til podcasten selv - man behøver ikke at være en 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) Hvem er podcastserien lavet af?

Svar:

2) Hvordan påvirker travlhed arbejdspladsen?

Svar:

3) Hvem har ansvar for travlhed på arbejdspladsen?

Svar:

4) Hvor mange akutte fysiske overbelastninger tror I, der blev anmeldt til Arbejdstilsynet i 2017 af hospitalerne i Danmark?

Svar:

5) Hvor mange social- og sundhedshjælpere og -assistenter tror I fik en akut skade i 2017?

Svar:

6) Hvad kan man gøre for at forebygge forflytningskader?

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 på nedenstående spørgsmål ved at høre podcasten? 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) Hvem er podcastserien lavet af?

- DR1
- Branchefællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

2) Hvad betyder travlhed for arbejdspladsen?

- At der kommer flere skader
- At vi er nødt til at gøre tingene selv eller slet ikke at gøre det
- At vi laver uhensigtsmæssige bevægelser
- At vi reagerer anderledes og sætter patienten før os selv

3) Hvor mange akutte fysiske overbelastninger blev der anmeldt til Arbejdstilsynet i 2017?

- 60
- 630
- 6.000

4) Hvad skal man blandt andet gøre, når man står alene med en forflytning?

- Rette ryggen og bruge de store muskler
- Skynde sig at få forflytningen overstået

5) Hvor mange social- og sundhedshjælpere og -assistenter fik en akut skade i 2017?

- 19
- 62
- 1.962

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

6) Hvem har ansvar for travlhed?

- Det har arbejdsgivere og afdelingsledere
- Det har borgeren/patienten

7) Hvad må man ikke gå på kompromis med på arbejde?

- Man må ikke gå på kompromis med, hvad borgeren/patienten selv vil have
- Man må ikke gå på kompromis med arbejdssikkerheden





Skridt 3.

Drøft podcastens indhold i plenum (efter 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 morgenkonference, bruger vi 3 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.

