



## Episode

4



Da borgerens tilstand kan ændre sig hurtigt, derfor er det vigtigt at træde et skridt tilbage, og forsøge at risikovurdere situationen, inden man begynder på forflytningen.

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 4**  
består af to værktøjer, der kan printes:

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





## Handling for episode 4 - *Risikovurdering*

4





## Episode 4 - Risikovurdering

### 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 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 medarbejdere.



#### Gevinst:

I får nogle korte, klare og konkrete handlinger, der kan hjælpe jeres afdeling med at fastholde fokus på løbende risikovurderinger.





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



### Erfaringsudvekslingscafé

Arrangér en faglig erfaringsudvekslingscafé en gang om måneden, hvor I sætter 20 min. af til at dele månedens aha-oplevelse eller vigtige 'nærved-ulykke-episoder', som I vil dele med hinanden. Det kan fx være hver første hverdag i måneden. Oplevelsen skal handle om en situation, hvor I skulle lave en risikovurdering.

### 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 personal-estue, personalekø eller frokoststue.

### Hjælp borgeren med at hjælpe sig selv - øv replikker

Skriv 3-5 korte sætninger eller spørgsmål ned på et papir, som I kan bruge til at vurdere borgerens ressourcer. Øv replikkerne med hinanden, når I laver forflytningsbeskrivelser, så replikkerne sidder på ryggen - også i travle eller usikre situationer.

### Gentag gode forflytninger

Skab robuste og gode arbejdsvaner ved at øve én forflytningsteknik et fast tidspunkt i løbet af ugen. Aftal hvornår og hvordan I kan gøre det. Fx hver mandag morgen i en måned øver I teknikker, der øger kropsbevidstheden.

### 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).

### 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 4 - *Risikovurdering*

4





## Episode 4 - Risikovurdering

### 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 skrivvepen 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 uheld, og I får identificeret tre konkrete handlinger, som I kan bruge i jeres praksis til at fastholde fokus på risikovurderinger.

**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, forflytninger går galt for sundhedspersonalet?

Svar:

---

2) Hvad tror du er de tre primære grunde til, at forflytninger går galt?

Svar:

---

3) Hvilke konsekvenser kan det have at få arbejdsskader på kroppen?

Svar:

---

4) Hvorfor er det vigtigt at bruge borgerens/patientens ressourcer?

Svar:

---

5) Hvad skal man gøre, hvis man er i tvivl om borgerens ressourcer?

Svar:

---







# ★ QUIZ ? TID ★

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



Skridt 2.

### 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) Hvor ofte går forflytninger galt for sundhedspersonalet?

- Det går galt for hver anden sundhedspersonale
- Det går galt for hver femte sundhedspersonale
- Det går aldrig galt

#### 2) Hvilke konsekvenser kan det have at få en arbejdsskade?

- Hverdagen bliver forandret og indskrænket
- Livskvaliteten bliver nedsat
- Man kan ikke længere klare en fuld vagt
- Der skal tages hensyn i vagtplanlægning
- Det kan betyde, at man begynder at lede efter et andet fag, som ikke er så fysisk hårdt

#### 3) Hvor kan man bedst hente ressourcer?

- Den bedste til at forflytte sig og lave mindst mulig skade er patientens egne ressourcer
- Hos ens kolleger
- Hos portøren

#### 4) Hvorfor er det vigtigt at bruge borgerens/patientens ressourcer?

- Fordi det er en slags træning og genoptræning for dem, hvis de har mistet muskelmasse

- Fordi de synes, det er sjovt
- Fordi, det står der i reglerne, at man skal
- Det aflaster sundhedspersonalets krop
- Samarbejdet er godt for alle i forflytningen

#### 5) Hvad skal man gøre, hvis man er i tvivl om borgers ressourcer?

- Træd et skridt tilbage og brug tvivlen som en form for risikovurdering
- Det skal man ikke tænke så meget over - man skal bare gøre sit arbejde
- Man skal tilkalde en portør eller kollega med det samme

#### 6) Hvorfor går det galt i forflytninger?

- Fordi man har en dårlig dag
- Det handler ofte om, at man ikke har lavet en risikovurdering
- Fordi man ikke har brugt sine muskler nok

#### 7) Hvad skal man også gøre, når man har lavet en risikovurdering?

- Man skal også lave en risikostyring
- Man skal ringe til sin nærmeste leder
- Man skal også sende en e-mail
- Man skal også lave en forflytningsbeskrivelse, som er et risikovurderingsværktøj





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.

