



## Episode

1



Christina Lorentzen bliver revet med da patienten falder, skader ryggen og hendes liv er forandret. Omkring hver tredje akutte skade skyldes, at en borger griber ud efter hjælperen eller den omvendte situation - at en hjælper i refleks griber en borger. Hvordan undgår personalet disse 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 1** består af to værktøjer, der kan printes:

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





## Handling for episode 1 - *Uheldet*

1





## Episode 1 - Uheldet

### 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 præsenteret 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 små, klare og konkrete handlinger, der kan hjælpe jeres afdeling til at forebygge uheld i forbindelse med forflytninger.





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



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

### Indret omgivelserne

Hvad kan I gøre for at indrette omgivelserne, så I kan holde jeres sikkerhedsafstand og undgå gribefælder? Indret omgivelserne fx ved at sætte plancher og skilte op eller sætte krydser gulvet, som indikerer sikkerhedsafstanden.

### 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.

### Tvivl-tirsdag

Undgå tavs tvivl. Giv jeres tvivl en stemme og hold tvivl-tirsdage, hvor I under frokosten eller på et fast møde vælger ét spørgsmål, nogle kan være i tvivl om ift. forflytning. Drøft spørgsmålet i fællesskab. Fx: "Hvordan får man bedst sagt fra overfor en borger/patient, når man skal holde sin sikkerhedsafstand?"

### 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 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.

### 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 1 - *Uheldet*

1





## Episode 1 - Uheldet

### Kom godt i gang

**Sådan gør I:**

Aftal et møde og gennemgå de fire skridt i redskabet sammen. 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 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 medarbejdere.

**Gevinst:**

I får aktiveret jeres viden om uheld og I får identificeret tre konkrete handlinger, som 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 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 mange ansatte tror du meldte en arbejdsskade i 2017?

Svar:

---

2) Hvorfor går det galt med forflytninger?

Svar:

---

3) Hvad gør man, hvis borgeren/patienten falder eller glider?

Svar:

---

4) Hvordan påvirker det arbejdspladsen, hvis man får en arbejdsskade?

Svar:

---

5) Hvornår foregår flest forflytningsskader i forhold til ens karriere?

Svar:

---

6) Hvad kan man gøre for at forebygge forflytningsskader?

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 quizzen.

#### 1) Hvor mange ansatte meldte en arbejdsskade i 2017?

- 2.600 ansatte
- 26.000 ansatte

#### 2) Hvorfor går det galt med forflytninger?

- (Presset) Risikovurdering mangler
- Travle arbejdsdage
- Pludselige, uforudsete hændelser
- Ingen adgang til hjælpemidler
- Sundhedspersonalets prioritering
- Borgers/patients funktionsniveau

#### 3) Hvor ofte spiller gribefælder en rolle i ulykker?

- Gribefælder udgør 8% af alle ulykker
- Gribefælder udgør 28% af alle ulykker

#### 4) Hvad gør man, hvis borgeren/patienten falder eller glider?

- Man træder væk, holder god sikkerhedsafstand og lader borgeren falde
- Man bruger de store muskler

#### 5) Hvordan påvirker det arbejdspladsen, hvis man får en arbejdsskade?

- Man får ikke lov til at arbejde med forflytninger
- Der skal tages særligt hensyn til den skadede kollega i arbejdsplanlægningen

#### 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

#### 7) Hvad kan man gøre for at forebygge forflytningsskader?

- Træne teknikkerne regelmæssigt og stille spørgsmål
- Indføre møder med jævne mellemrum
- Planlægge forflytninger på tværs af faggrupper





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 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.

