

# 8 anbefalinger

## Forebyg akut fysisk overbelastning på social- og sundhedsområdet

### 1 Sæt fokus på forflytning igen og igen

Arbejdspladsen skal hele tiden være opmærksomme på, hvordan I forflytter, så forflytning bliver prioriteret i dagligdagen. Brug evt. årshjulet:

- Beslut jer for hver måned at træne en forflytningsteknik.
- Indfør ugentlige møder med forflytningsvejledere og medarbejdere og spørg hinanden: Hvordan går det med at forflytte?
- Planlæg forflytning på tværs af faggrupper og med nye kollegaer. Planlæg forflytningen i detaljer og når I er flere om en forflytning, så aftal tydeligt roller og fordeling af opgaverne indbyrdes, så I undgår misforståelser. Lav forflytningsbeskrivelser, der både indeholder tekst og billeder. Hæng dem op i fællesrum og læg dem op på smartphone.

### 2 Tal med hinanden om god forflytningskultur

Medarbejderne oplever en god forflytningskultur, når de kan foretage hensigtsmæssige forflytninger, selvom de har travlt. Alle skal være med til at fremme sådan en kultur ved at tale om det:

- Tal sammen om, at det er lige så vigtigt at planlægge forflytninger og hente hjælpemidler, som det er at håndtere borgeren.
- Fortæl hinanden, at en god forflytning ikke nødvendigvis er en hurtig forflytning.
- Ledere og medarbejdere mødes og udveksler viden og erfaringer med at bruge og indføre hjælpemidler. Lav f.eks. ad hoc grupper, når I skal købe nye hjælpemidler.
- Medarbejdere og forflytningsvejledere fortæller ledelsen om de daglige udfordringer med at forebygge akut fysisk overbelastning, så ledelsen kan hjælpe med at prioritere tid og ressourcer til den gode forflytningskultur.

### 3 Vær opmærksom på, hvordan I taler om travlhed

Travlhed kan påvirke kvaliteten af forflytningerne og øge risikoen for akut fysisk overbelastning.

Hvis der opstår en fortælling om, at man altid har travlt, så er det svært at prioritere den gode forflytning selv under mindre travle perioder.

- Prioritér jeres eget arbejdsmiljø, selvom I har travlt, også af hensyn til borgeren.
- Gør jeres forflytningspraksis robust, så den også holder, når der er travlt.
- Identificér de travle og ikke travle perioder og drøft, hvordan I kan udnytte de ikke så travle perioder til at lette arbejdet i de travle perioder.

### 4 Sæt ind over for dårlige arbejdsvaner

Sæt en stopper for dårlige arbejdsvaner, når I forflytter. Det er okay at stille faglige krav til hinanden og fortælle om jeres erfaringer med risikosituationer og akut fysisk overbelastning.

Jeres personlige fortællinger kan blive til fælles læring.

- Øv jer ved at gentage og træne de gode forflytninger både alene og sammen med kolleger.
- Spørg undrende ind, når I ser en dårlig vane, og del tvivlen med kollegaen.
- Fortæl det til kolleger, forflytningsvejledere og leder, når I undrer jer.
- Vær åben. Lær af 'nærved-ulykke-episoder'. Hold møde mellem kolleger, ledelse og arbejdsmiljøgruppe og drøft, hvad I gjorde eller kunne have gjort i situationen.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø

Velfærd og Offentlig administration



# 8 anbefalinger

## Forebyg akut fysisk overbelastning på social- og sundhedsområdet

### 5 Kend jeres hjælpemidler og sørg for, at de er lette at finde

Når hjælpemidlerne skal i brug er det afgørende, at alle ved, hvor de er, og hvordan de skal bruges.

- Gør det nemt at hente hjælpemidler, så det føles enkelt og hurtigt at løse opgaven.
- Hjælpemidlerne skal understøtte den faglige indsats.
- Ved valg af hjælpemiddel tag hensyn til at borgernes ressourcer kan variere over dagen.

### 6 Brug borgeren som ressource

Samarbejd med borgeren, når I skal risikovurdere. Det skaber tryghed for såvel borger, som personale.

- Borgerens tilstand kan ændre sig i løbet af kort tid, så vurder altid borgerens ressourcer inden en forflytning.
- Vælg altid den metode, der giver mindst risiko for akut fysisk overbelastning.
- Er I, i tvivl om metoden, så se tvivlen som jeres mulighed for læring og forståelse for jeres udfordring.

### 7 Tag ansvar for kroppen

Kroppen er i sig selv et redskab under forflytninger - med eller uden hjælpemidler.

- Tænk på hele kroppen, ikke kun om ryggen er ret. Står I rigtigt placeret? Hvordan er knæ, skuldre og nakke aktiveret?
- Forflytningsvejledere kan gøre opmærksom på og fremhæve behovet for at tage hensyn til kroppen.
- Arbejdspladsen kan tage ansvar for kroppen som redskab ved at indføre regelmæssig motion og øvelser, der styrker personalets fysiske kapacitet.

### 8 Vær synlig og støt op som leder

Det virker forebyggende, når lederen støtter op om at bruge og hente hjælpemidler, planlægge forflytninger og prioritere medarbejdernes sikkerhed. Ikke mindst i travle perioder.

En aktiv og synlig leder giver tilfredse og trygge medarbejdere:

- Priorité tid og rum til at dele viden og lære forflytningsteknikker.
- Tag ansvar og grib ind over for medarbejdere, der ikke følger den forflytningsbeskrivelse, I har udarbejdet i fællesskab.
- Sæt god forflytningskultur og brug af hjælpemidler på personalemødernes dagsorden.

