



## Episode

3



I Horsens kommune må social og sundhedpersonaler ikke opleve, at arbejdet med at forflytte en borger bliver for tungt. Det skal helst kunne klares med én hånd, lyder en af de enkle retningslinjer.

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

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





## Handling for episode 3 - Kroppen

3

 **Forflyt**  
med omtanke

**Episode 3:**  
**Kroppen**



## Episode 3 - Kroppen

### 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 have opmærksomhed på kroppen.





## 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.

### 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, 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 på dagen vælger ét spørgsmål, nogle kan være I tvivl om ift. forflytning og drøft i fællesskab. Fx hvordan får man bedst sagt fra overfor en borger/patient, når man skal holde sin sikkerhedsafstand?

### 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 3 - *Kroppen*

3

 **Forflyt**  
med omtanke

**Episode 3:**  
**Kroppen**



## Episode 3 - Kroppen

### 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 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.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 I kan bruge i præcis jeres praksis til at bevare opmærksomhed på kroppen.

**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) Hvordan bruger man bedst sin krop, når man forflytter, så man undgår akut fysisk overbelastning?**

Svar:

---

**2) Hvordan kan man bedst udnytte borgerens/patientens ressourcer i en forflytning?**

Svar:

---

**3) Hvilke tommelfingerregler har I på jeres arbejdsplads, når I skal lave forflytninger?**

Svar:

---

**4) Hvordan kan man som medarbejder vurdere, om man bruger for mange kræfter, når man forflytter?**

Svar:

---

**5) Hvor kan man få vejledning til træning eller et træningsprogram på sit arbejde?**

Svar:

---







# ★ QUIZ ? TID ★

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



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

Skridt 2.

Hvilke svar fik I i podcasten på nedenstående spørgsmål? 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 mange medarbejdere får en skade på kroppen på grund af akut fysisk overbelastning, selvom de kender til forebyggelse?

- Hver femte medarbejder
- Hver tiende medarbejder
- Alle medarbejdere har en arbejdsskade på kroppen

#### 2) Hvordan foregår de fleste forflytninger på plejehjem?

- Ved brug af egne muskler
- Ved brug af loftslift og vendelagen
- Uden hjælpemidler

#### 3) Hvad plejer de at sige og bruge som tommefingerregel i Horsens Kommune?

- "Hvis du ikke kan gøre det med én hånd, så er det for tungt"
- "Hvis du ikke kan gøre det med én hånd, så skal du træne dine muskler."

#### 4) Er man mere tilbøjelig til at tilsidesætte sin egen krop, når man har med alvorlige syge eller døende patienter at gøre?

- Ja, det har man typisk, fordi man gerne vil dem bedst muligt
- Nej, man tænker ikke sådan på patienterne eller borgerne

#### 5) Hvor meget muskelkraft må man bruge?

- Jo mere muskelkraft jo bedre - man må bruge sine muskler alt det, man vil, når man forflytter en patient
- Jo mindre muskelkraft jo bedre - man må ikke føle, at man er anstrengt, når man forflytter en patient

#### 6) Hvem kan man få vejledning til træning eller et træningsprogram af på sit arbejde?

- Af sin leder
- Af sin kollega
- Af ergo- eller fysioterapeuten





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.