



Anbefaling

7

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



Handlingspakken til anbefaling 7 består af to værktøjer, der kan printes:

• **Handling**



• **Læring**





Handling for anbefaling

7



7 Tag ansvar for kroppen

Kom godt i gang



Sådan gør I:

1. Sæt jer sammen og læs handlingerne.
2. Vælg 2-3 handlinger, I har lyst til at bruge i jeres hverdag.
3. Se efter, om der er et støtteredskab til jeres udvalgte handlinger på de næste sider.
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:

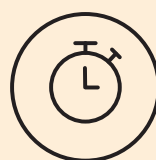
I får nogle små, klare og konkrete handlinger, der kan hjælpe jeres arbejdsplads med at øge kropsbevidsthed og holde fast i at tage ansvar for kroppen.





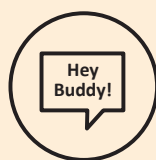
Handlinger

Vælg 2-3 handlinger:



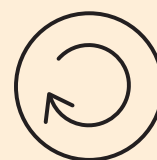
Sæt tid af til erfaringsudveksling

Sæt tid af til faglig erfaringsudveksling én gang om måneden, hvor I bruger 15 min. på at dele månedens aha-oplevelse eller en vigtig erfaring med hinanden. Det kan fx være at fortælle om en given situation, hvor I passede på jeres krop. I kan fx sætte tid af til dette hver første hverdag i måneden i forlængelse af et personalemøde. Det kan også være 10 min. under jeres ugentlige møde.



Mandags-feedback med en buddy

Del jer op i grupper af to eller tre. Giv feedback til hinanden på mindst én forflytning om ugen. I er hinandens 'buddy'. **Spørg** fx din buddy: "Hvordan er det gået med at huske på din egen krop under forflytninger?" **Tal med hinanden** om, hvad I har gjort for at passe på jeres egen krop - giv gerne eksempler. Tal med jeres leder om, hvilken ugedag og hvornår på dagen I kan lave denne korte øvelse hver uge (fx hver mandag efter morgenmødet).



Gentag gode arbejdsvaner der øger kropsbevidsthed

Skab eller fasthold gode arbejdsvaner, hvor I bliver bevidste om jeres kroppe, ved at øve én forflytningsteknik et fast tidspunkt i løbet af ugen. **Aftal** hvornår og hvordan, I kan gøre dette. Fx hver mandag morgen i en måned øver I teknikker, der øger kropsbevidstheden.





Handlinger



HUSK-DIN-KROP-tips (tommelfingerregler)

Find på **6 tips** eller tommelfingerregler til at mærke din krop (fx husk fødderne) og skriv dem på støttereds-kabet/plakaten og hæng dem op i personalestuen. Det vil minde jer om at huske på jeres kropsbevidsthed.

Støttereds-kab: I kan få inspiration til, hvordan I kan lave og udfylde en plakat med disse gode tips ved at kigge på støttereds-kabet **HUSK-DIN-KROP-tips (tommelfingerregler)** i dette dokument, som I også kan printe.





Vejledning:

Sådan deler I tips til at minde hinanden om at fastholde en god kropsbevidsthed

Skriv korte tips, råd eller tommelfingerregler ned, som I vil øve jer på at blive bedre til at huske på. Det kan være råd, som I har hørt andre steder eller fra egne oplevelser, som I vil dele med hinanden.

I kan lade jer inspirere af nedenstående.

Støtteredskab til: Tag ansvar for kroppen

HUSK-DIN-KROP tips

Udfyldt eksempel
(se næste side for tomt ark)

Lyt til ryggen
Gør det til en fælles øvelse,
at lytte til ryggens reaktion
når I forflytter. Spørg
hinanden: Hvordan føltes det
i ryggen?

Gå ned i knæ og saml sammen
i bækkenbunden
[Beskriv tippet kort]

Tænk på hele kroppen
(ikke kun ryggen)
[Beskriv tippet kort]

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration





HUSK-DIN-KROP tips

Anbefaling

7

Tag ansvar for kroppen





7 Tag ansvar for kroppen

Kom godt i gang

**Sådan gør I:**

Gennemgå de fire skridt i øvelsen (se næste side). Skriv jeres svar ned på papir eller på en tavle. Når I er færdige med øvelsen, klip da kassen med handlingerne ud og hæng den et synligt sted.

**Redskaber:**

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. Sørg afslutningsvist for at I hænger kassen med handlingerne et synligt sted.

**Tid:**

30-60 min. afhængig af antal medarbejdere.

**Gevinst:**

I får lavet en konkret aftale, der kan hjælpe jer med at etablere en god forflytningskultur.





Jeres øvelse - skridt for skridt



Hjælp hinanden med at øge kropsbevidsthed

Skridt 1

Stil jer op og øv én forflytningsteknik. **Kig** på hinanden og spørg:

Står I rigtigt placeret? Hvordan er knæ, skuldre og nakke aktiveret? Hvad lægger I mærke til, at de fleste af jer gør rigtigt og/eller burde gøre anderledes?



Opmærksomhed på belastende arbejdsrutiner

Skridt 2

Skriv 5 eksempler på forflytninger eller arbejdsrutiner, der er hårde eller måske kan give smerter. **Drøft**, om opgaverne kan løses på en lettere måde med andre hjælpemidler eller anden teknik. Skal I bruge hjælpemidler, en anden teknik, eller skal opgaven organiseres anderledes?

Husk: Får du ondt i kroppen af at arbejde, så SKAL arbejdsopgaven løses på en anden måde.





Skridt 3

Hvad er ens for jeres kroppe

Er der steder på kroppen, som mange af jer har ondt i eller er trætte i?

Hvordan kan I indføre regelmæssig målrettet motion og øvelser, der kan styrke personalets fysiske kapacitet? Find 2-3 enkle øvelser, der er relevante for netop jeres personalegruppe, som I kan lave dagligt i fællesskab for at styrke jeres kroppe eller kropsbevidsthed.

TIP: I kan evt. hente inspiration fra: <https://at.dk/vaerktoej/j/job-og-krop-materialer>



Skridt 4

Signér aftalekortet om at lave de små øvelser

Brug aftalekortet på næste side til at holde fast i jeres aftale i fællesskab. I skal notere jeres aftale om de 3 øvelser i toppen, og I skriver jeres navne i bunden.





Vi har en aftale!

Sammen får I det til at ske

Signér aftalen sammen

DATO: /

Vi har aftalt, at vi vil lave disse tre øvelser dagligt:

Vi står sammen om at lave små, fysiske øvelser, der kan styrke vores kroppe og kropsbevidsthed:

Vores navne:



HUSK MIG!

Hæng mig op et synligt sted