6

Ledelse

Forflyt
med omtanke

Dialogværktøj 6/8 Forflyt med omtanke

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

Forflyt
med omtanke

Episode 6:
Ledelsen

Lederne har et ekstra stort ansvar og kan gøre en forskel, når det gælder ændringer af forflytningskulturen. Og det er ikke så svært, siger afd. sygeplejerske Louise Lindenmayer. Lederen skal interessere sig for hvordan der bliver forflyttet, indkøbe hjælpemidlerne, sørge for uddannelsen af personalet, og følge op på hvordan det går…. med en enkelt opskrift.
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 6
består af to værktøjer, der kan printes:

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

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

Handling for episode 6 - *Ledelsen*

6

Forflyt
med omtanke

Episode 6:
Ledelsen

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

Episode 6 - Ledelsen

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 i ledergruppen om de handlinger, I har valgt, og hvordan I vil følge op på dem.

Redskaber:
Hav handlingerne printet eller præsentér dokumentet på en stor skærm, så alle i gruppen kan se.

Hvem:
En ledergruppe.

Tid:
ca. 30 min. afhængig af antal af ledere.

Gevinst:
I får nogle korte, klare og konkrete handlinger, der kan hjælpe jeres ledelse med at skabe en sund forflytningskultur på arbejdspladsen.

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

Forflytningsøvelser som den nye start på møder

Skab en ny kultur for, hvordan I begynder jeres personalemøder. Sæt forflytning øverst på dagsordenen på mindst ét møde om ugen (fx på jeres faste morgenmøde). Lav små og korte forflytningsøvelser, inden I går i gang med mødet.

Gør tilgængelighed af hjælpemidler synlig på dagsordenen

Afsæt tid til at snakke om tilgængeligheden af hjælpemidler i jeres hverdag. Hvor er der behov for forbedringer? Hvad kan der gøres? Aftal, hvem der er ansvarlig for opgaven, og afsæt tid i kalenderen til at udføre opgaven. Følg op, når opgaven er gennemført.

SIG-FRA-øvelse

Som leder skal du sikre, at dine medarbejdere prioriterer deres krop og kan sige fra overfor risikofyldte situationer. Gå forrest med din egen adfærd og sig fra for at sikre et godt arbejdsmiljø ved at lave SIG-FRA-træning med personalet på jeres månedlige møde. Kom fx med eksempler på, hvordan opgaverne er blevet løst, selvom en kollega gik fra borgeren med uforrettet sag i første omgang, eller kom med eksempler på situationer, hvor du selv har sagt fra i forbindelse med arbejdsmiljø, og hvordan du sagde fra.

Onsdags-oplæg

Invitér inspirerende oplægsholdere til at holde et 10-min. fagligt oplæg hver første onsdag i måneden. Det kan fx være et oplæg om nye hjælpemidler. At høre samme budskaber fra flere nøglepersoner er ofte inspirerende for medarbejdere og kan give et frisk pust.

Fredags-feedback

Feedback motiverer til at fastholde god adfærd. Tag ansvar som leder og giv feedback på god forflytningskultur om fredagen. Lav en plakat, som I kan kalde 'fredagsfeedback-plakaten', hvor du kan skrive en hilsen og tak for forflytningsindsatsen på afdelingen, inden de går på weekend. Alternativt kan I lave plakaten som en godmorgen-hilsen hver mandag til at begynde ugen godt.

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 6 - *Ledelsen*

6

Forflyt
med omtanke

Episode 6:
Ledelsen

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

Episode 6 - Ledelsen

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 skrivepen til rådighed for alle.

Hvem:
En ledergruppe

Tid:
Ca. 30 min. afhængig af antal ledere.

Gevinst:
I får talt om jeres viden om, hvordan I arbejder med forebyggelse af forflytningsskader. I får identificeret tre konkrete handlinger, som I 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 hel gruppe for at bruge redskabet. Redskabet kan hjælpe dig til at få mere ud af podcasten.

Sådan gør I skridt for skridt

Skridt 1.

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.

Refleksionsspørgsmål

1) Hvad skal man som leder interessere sig for, når man arbejder med at få en god forflytningskultur?

Svar:

2) Hvad kan ledelsen gøre for at mindske rygsmerter?

Svar:

3) Hvad har medarbejderen ansvar for i forhold til at forbedre arbejdsmiljøet?

Svar:

4) Hvad har lederen ansvar for i forhold til at forbedre arbejdsmiljøet?

Svar:

5) Hvordan kan ledelsen få gjort træning af forflytninger til en del af hverdagen og arbejdsmiljøindsatsen?

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 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 quizzen.

1) Hvad skal man som leder interessere sig for, når man arbejder med at få en god forflytningskultur?

- ☐ At undersøge, hvordan der bliver forflyttet
- ☐ Indkøb af hjælpemidler, der mangler
- ☐ Sørge for at undervise medarbejderne
- ☐ Gøre det klart, at man i afdelingen ikke accepterer Tarzan- eller Florence Nightingale-effekt
- ☐ Gøre det klart, at man i afdelingen risikovurderer, forbereder sig på forflytninger, hjælpes ad, bruger hjælpemidler, og har jævnligt fokus på forflytninger på møder

2) Hvad har medarbejderen ansvar for i forhold til at forbedre arbejdsmiljøet?

- ☐ At gøre ledelsen opmærksom på dårlige arbejdsvilkår
- ☐ At holde det for os selv og ikke tale med andre om det

3) Hvad har lederen ansvar for i forhold til at forbedre arbejdsmiljøet?

- ☐ At stille hjælpemidler til rådighed
- ☐ At skabe en god forflytningskultur sammen med medarbejderne
- ☐ At italesætte vigtigheden af at passe på egen krop
- ☐ At lytte til personalet og handle på det, de siger

4) Hvad kan ledelsen gøre for at mindske rygsmerter?

- ☐ Ledelsen skal stille tid og træningsmetoder til rådighed for personalet i arbejdstiden
- ☐ Ledelsen skal bare være tålmodig; rygskader går væk af sig selv

5) Hvor mange minutters fælles personaletræning kræver det om ugen, for at personalet kan mærke en markant reduktion af rygsmerter?

- ☐ Det kræver 3 x 5 minutter om ugen for at få en markant reduktion af rygsmerter
- ☐ Det kræver 3 x 15 minutter om ugen for at få en markant reduktion af rygsmerter
- ☐ Det kræver 3 x 1 time om ugen for at få en markant reduktion af rygsmerter

6) Hvilken plan skal man som leder følge for at forbedre forflytningskulturen?

- ☐ 1) Klarlægge nuværende praksis, 2) identificere hvilke hjælpemidler der er behov for på afdelingen, 3) systematisere forflytningsundervisning af al personale og 4) følge op på indsatsen.
- ☐ 1) Snakke med personalet, 2) skælde personalet ud, hvis de ikke bruger hjælpemidlerne og 3) håbe på det bedste og lade personalet om det.

7) Hvad kan man sammenligne ovenstående plan med ift. at ændre en forflytningskultur?

- ☐ En kageopskrift: Man skal følge planen trin for trin for at lykkes
- ☐ Et maleri: Man skal bare kigge på den men ikke bruge det i praksis

De rigtige svar

1 alle svar er rigtige, 2A, 3 alle svar er rigtige, 4A, 5B, 6A, 7A.

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 forflytningteknik 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.

Plakat: Forflyt med omtanke

Download plakaten med de 8 anbefalinger til din arbejdsplads:
www.arbejdsmiljoweb.dk/plakat-forflyt-med-omtanke

De 8 anbefalinger udspringer af forskningsrapporten Forebyggelse af akut fysiskoverbelastning på social- og sundhedsområdet.

Forflyt med omtanke

Otte anbefalinger til forebyggelse af akut fysisk overbelastning

Dialogværktøjer til Forflyt med omtanke podcast til episoderne 1-8.

Til hver af de otte første episoder af podcasten 'Forflyt med omtanke' er der udgivet dialogværktøjer, som gør det nemt for jer at omsætte viden og pointer fra podcasten til handling på jeres arbejdsplads.

Podcastserien er baseret på hverdagsbeskrivelser af oplevelser med akut fysisk overbelastning. I podcastserien har vi bl.a. været på besøg på Neurologisk afdeling på Regionshospitalet i Viborg og på besøg i Horsens Kommune.

I de otte episoder hører vi de ansattes historier og eksperternes bud på, hvordan og hvorfor krop- og rygskader opstår, og hvad der skal til, for at vi kan undgå dem.

Dialogværktøjet består af en handlingspakke med øvelser til hver af de otte episoder:

- Forflyt med omtanke 1 - Uheldet
- Forflyt med omtanke 2 - Travlhed
- Forflyt med omtanke 3 - Kroppen
- Forflyt med omtanke 4 - Risikovurdering
- Forflyt med omtanke 5 - Hjælpemidler
- Forflyt med omtanke 6 - Ledelse
- Forflyt med omtanke 7 - Tommelfingerregler
- Forflyt med omtanke 8 - Organisation

På jeres arbejdsplads beslutter I selv, hvilken episode I vil arbejde med, og i hvilken rækkefølge I vil arbejde med øvelserne. I vælger frit ud fra, hvilke der passer bedst hos jer.

Podcasten 'Forflyt med omtanke' er en del af en større værktøjskasse fra BFA Velfærd og Offentlig administration, som bl.a. indeholder otte anbefalinger om at forebygge akut fysisk overbelastning og handlingspakker med lette redskaber til jer, som arbejder med at fremme det gode arbejdsmiljø.

Forflyt med omtanke og pas på dig selv og dine kollegaer.

Podcasten kan tilgås fra alle tilgængelige kanaler.

Et fremtidssikret arbejdsmiljø

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

Vi udarbejder konkrete værktøjer, så arbejdspladserne kan handle og forebygge lokalt. Vi præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Løsninger som tager udgangspunkt i de problemer, der skal løses nu og de problemer, som kan opstå.

Det gør vi i enighed – til gavn for ledere, medarbejdere og borgere.

I BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration deltager repræsentanter udpeget af arbejdsmarkedets hovedorganisationer.

Hent 'Nudging guiden' og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på arbejdsmiljoweb.dk.

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration