

TÆNK DIG OM
- for du forflytter!

Information om forflytning til nyansatte i sundhedsektoren

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

Forflytningskultur

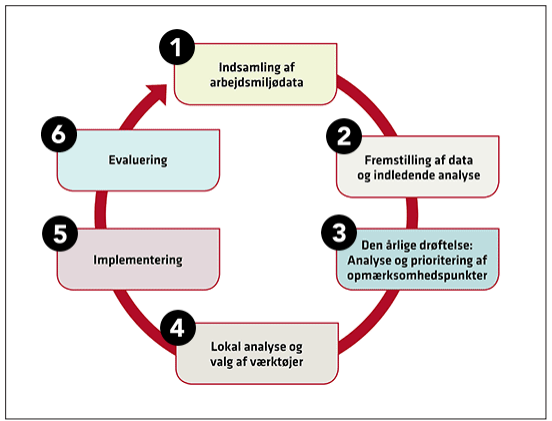
Værktøj til arbejdet med udvikling af forflytningspraksis

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

Værktøjskasse: Forebyg muskel- og skeletbesvær

Syv værktøjer til brug i de lokale MED / arbejdsmiljøgrupper som led i en strategisk indsats mod muskel- og skeletbesvær

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration



- Fysiske forhold:** Hjælpe-midler, pladsforhold, forflytningsteknik.
- Organisering af arbejdet - tempo, mulighed for pauser.**
- Kollegialt samarbejde:** Støtte og hjælp, tryghed, god stemning
- Indflydelse på arbejdet, organisering og tilrette-læggelse af opgaverne.**
- Relation til egen leder:** Opmærksomhed, støtte, kommunikation, tillid.
- Arbejdspladsens kultur:** Fælles sprog, normer, holdning til sygdom.

FORFLYTNINGSGUIDEN

Til ansatte, elever og studerende i ældreplejen, på sygehuse og i leve- og bomiljøer

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

Guide til forflytnings-vejlederen

Til forflytningsvejledere i ældreplejen, på sygehuse og i leve- og bomiljøer

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

Ben op i seng - m...
op i seng
- med 2 hjælpere

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

Forflyt med omtanke

Godt fysisk arbejdsmiljø og forflytning

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

DIALOG/ERBUD: GIVE TILKÆNDT BUD på arbejdspladsen

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

REN GOD FORFLYTNING

- Hjælpe- og løfteudrustning
- Samarbejde og kommunikation
- Ledelse og styring
- Arbejdsplanlægning og tidsstyring
- Udvalgte værktøjer
- Hjælpemøbler
- Arbejdsplanlægning og tidsstyring
- Personale rummer
- Hygiejne og smitte

Metodehæfte: Forebyg muskel- og skeletbesvær

En praktisk guide til forebyggelse af muskel- og skeletbesvær i forbindelse med forflytning af borgere i ældreplejen, på sygehuse og i leve- og bomiljøer.

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

Katalog over materialer til inspiration

Forflytningsguiden

God forflytningsteknik forebygger uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og forhindrer arbejdsulykker. Men teknikken virker kun, hvis du bruger den i hverdagen.

Forflytningsguiden beskriver de vigtigste elementer i god forflytning og forudsætningerne for, at du kan bruge dem. Hæftet beskriver grundprincipper for god forflytning, brug af hjælpemidler og roller i forflytningen, samt metoder som forflytningspyramiden, forflytningsblomsten og forflytningstrappen.

Læs mere på Forflyt.dk

De metoder og teknikker, som er beskrevet i guiden, er uddybet på hjemmesiden www.forflyt.dk. Her kan du finde meget mere information, inspiration og konkrete værktøjer til god forflytning på sygehuse, i ældreplejen og i leve- og bomiljøer.

God forflytning

Arbejdsteknik, faglighed og hjælpemidler

Forflytning er en arbejdsmetode, som begrænser den fysiske belastning på din krop. Metoden går ud på at glide, dreje, vende, trække eller skubbe borgeren i stedet for at løfte. God forflytning kræver både arbejdsteknik, hjælpemidler og faglighed.

Der er høj faglighed når du:

- Lader borgeren **hjælpe til** med egne kræfter og ressourcer, så hendes funktionsevne og følelse af kontrol bliver styrket – og du skåner dig selv.
- **Samarbejder** både med borgeren, de pårørende og dine kolleger om forflytninger, så I får en fælles forståelse af, hvordan I bedst kan forflytte.
- Kan **vurdere**, hvornår der er brug for at ændre på forflytningerne og fx bruge andre metoder og hjælpemidler eller ændre indretningen.
- **Deler din viden** om forflytning med dine kolleger og din leder.



Forflytningskultur

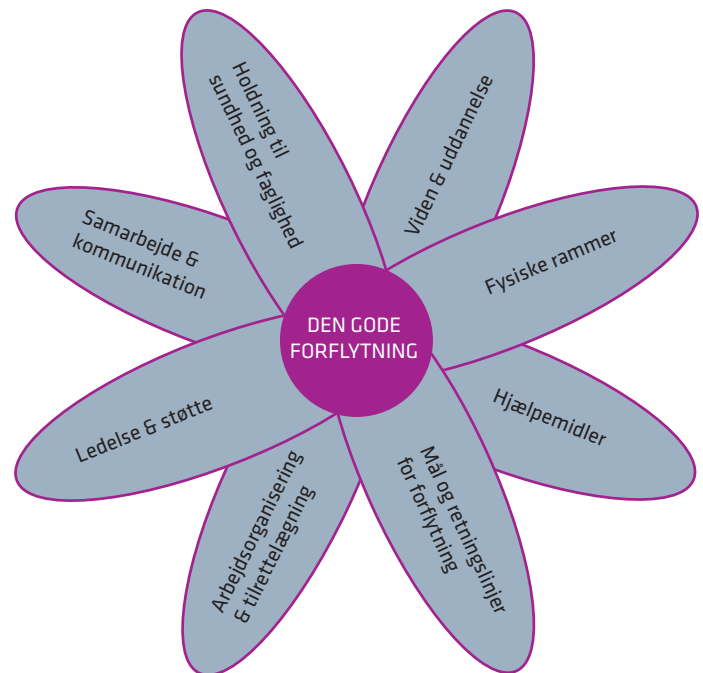


Den gode forflytningspraksis handler ikke kun om forflytningsteknik, hjælpemidler og instruktion. Den handler også om jeres holdning til sundhed, den måde I forstår det gode samarbejde, læring og videndeling, støtten fra kollegerne og den måde I tilrettelægger arbejdet på.

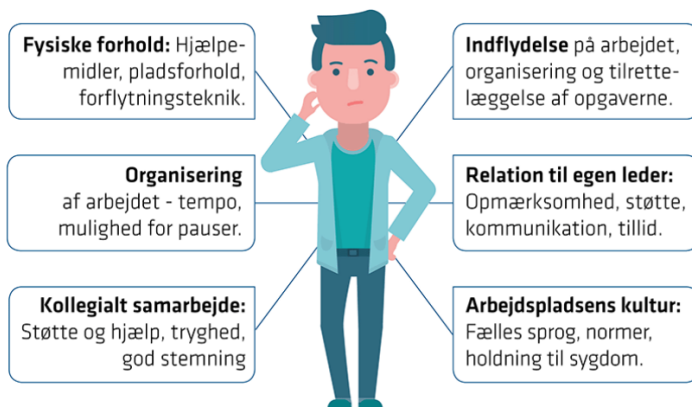
Forflytningsblomsten er en metode til at udvikle en god forflytningspraksis på jeres arbejdsplads. Alle de forskellige elementer tilsammen udgør jeres Forflytningskultur.

På en arbejdsplads viser kulturen sig fx i den måde, vi er sammen på i hverdagen, samarbejder om opgaverne eller oplærer nye medarbejdere. Med denne pjece ønsker vi at give jer inspiration og konkrete ideer til, hvordan I kan bruge forflytningsblomsten til at udvikle jeres forflytningspraksis.

I kan finde supplerende viden og redskaber på www.forflyt.dk/forflytning/forflytningskultur



En flerstrengt indsats



Se mere på www.godtarbejdsmiljo.dk/msb-psyk

Forskningen viser, at der er en sammenhæng mellem MSB og faktorer i det psykiske arbejdsmiljø. Derfor bør indsatsen mod MSB være flerstrengt. Indsats for at forebygge muskel- og skeletbesvær, MSB, må også omfatte psykiske og sociale faktorer sammen den traditionelle ergonomi. Find viden, inspiration og metoder her.

Guide til forflytningsvejlederen

At være en god vejleder for kolleger og arbejdskammerater kræver nogle overvejelser om, hvad det er for en rolle, du skal spille. I forvejen kender de andre dig som kollega, men din nye funktion som forflytningsvejleder giver både dig og kollegerne nye roller. Du skal give vejledning – de skal tage i mod den.

Guiden giver en kort gennemgang af, hvad det vil sige at være forflytningsvejleder inden for social- og sundhedsområdet, ældreplejen, på sygehuse og i leve- og bomiljøer. Guiden giver introduktion til nye vejledere og medarbejdere, som overvejer at blive det.

Guiden giver råd om at stå for undervisning, give vejledning, sætte forflytning på dagsordenen ved medarbejdermøder og ikke til at udfylde rollen, som forflytningsvejleder.



Læs mere på: www.forflyt.dk/forflytningsvejleder

Tænk dig om - før du forflytter!



Denne 3-fløjede lille folder er skrevet til dig, der netop er blevet ansat eller er elev på et sygehus, et plejehjem eller i hjemmeplejen.

Vores erfaringer viser, at det ofte er nye, der kommer til skade, når de skal forflytte en borger, fordi de endnu ikke er inde i rutinen med at anvende den rette teknik og ikke kender procedurerne på arbejdspladsen.

Folderen indeholder på overskueligvis 8 gyldne grundregler om forflytning.

Hent folderen her:

www.godtarbejdsmiljo.dk/taenk-dig-om-foer-du-forflytter

Podcast: Forflyt med omtanke

'Forflyt med omtanke' er en podcastserie på otte episoder, der har fokus på forebyggelse af akut fysisk overbelastning på social- og sundhedsområdet.

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

Hør i otte episoder de ansattes historier og eksperternes bud på, hvorfor krop- og rygskaderne opstår, og hvad der skal til, for at vi kan undgå dem.

I kan finde podcasten på www.forflyt.dk/podcast-forflyt

Du kan også finde podcasten, der hvor du lytter til podcasts.



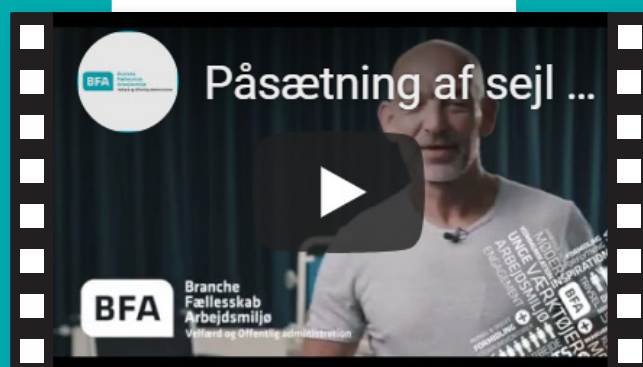
Film om forflytningsteknik

BFA Velfærd og Offentlig administration har udgivet 8 film til fri brug i undervisning, dialog og refleksion om forflytning og forflytningsopgaver i medarbejdergrupper, med elever og studerende, sammen med forflytningsvejleder, underviser eller anden ressourceperson.

Filmene viser forflytningsteknik og giver råd og tips til de mest almindelige forflytninger.

Find filmene

på forflyt.dk/forflytningsfilm eller ved at scanne QR-koden



Dialogværktøj: Tag snakken - bryd vanerne



Kom godt i gang

Kom godt i gang med dialogen om jeres forebyggelseskultur med dette dialogværktøj. Værktøjet består af et sæt kort bestående af en række refleksionsspørgsmål, en skydeskive til at kortlægge og prioritere fokusområder samt en handleplan.

Forebyg muskel- og skeletbesvær (MSB) på arbejdspladsen

Hensigten med værktøjet er at I er "detektiver på egen forebyggelseskultur" og via dialogkort kommer til at se nærmere på og reflektere over jeres fysiske arbejdsmiljø med henblik på at identificere forebyggelseskulturen på jeres arbejdsplads. Processen er i gang, så længe der er behov, men vil typisk vare mellem tre til otte uger. Hver uge skal I drøfte et spørgsmål fra dialogkortene og herefter anvende 4 evaluerende spørgsmål. Processen kan bruges som første skridt på vejen til at skabe nysgerrighed og opmærksomhed på emnet og få afklaret, om det vil være nyttigt at arbejde videre med de temaer, der kommer frem i dialogerne.

I kan vælge at bruge dialogværktøjet til et kort møde, ved et personalemøde eller på en personaledag.

Læs mere her:

www.godtarbejdsmiljo.dk/tag-snakken-bryd-vanerne



DIALOGKORT



SKYDESKIVE



HANDLEPLAN

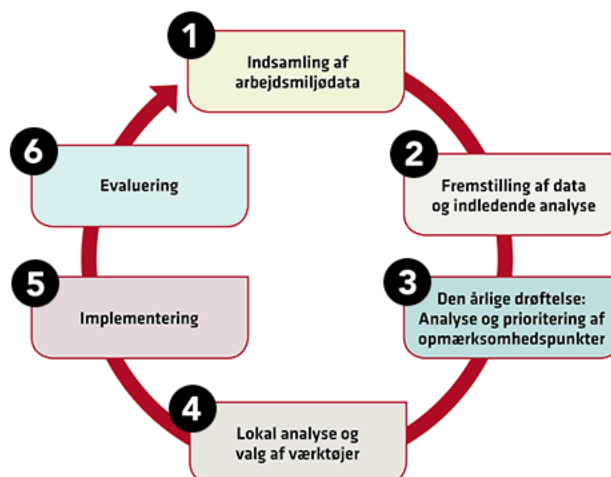
Metodehæfte: Forebyg muskel- og skeletbesvær

En strategisk metode i seks faser til brug i MED-udvalget i kommuner og regioner. Med afsæt i årshjulet og de data om arbejdsmiljøet, I allerede har.

Dette hæfte beskriver en praktisk anvendelig metode til at sikre en vedvarende indsats over for muskel- og skeletbesvær (MSB). Hæftet og metoden er rettet mod MED-udvalg på strategisk niveau i kommuner og regioner.

Det overordnede ansvar for processen ligger i MED-udvalg på strategisk niveau i kommunen, hospitalet eller regionen. Processen omfatter seks faser, som løber hen over året - se modellen.

De konkrete indsatser mod MSB gennemføres af de lokale MED / arbejdsmiljøgrupper ud fra de prioriteringer, som er fastlagt i MED-udvalget.



Metodehæftet er suppleret af syv konkrete værktøjer til de lokale MED- og arbejdsmiljøgrupper.

Læs mere her:

www.godtarbejdsmiljo.dk/msb

Værktøjskasse: Forebyg muskel- og skeletbesvær

I værktøjskassen finder du syv konkrete værktøjer, som kan bruges i de lokale MED / arbejdsmiljøgruppers arbejde med at forebygge muskel- og skeletbesvær, MSB, i kommuner, hospitaler og regioner.

Værktøj 1: Videoklip

Værktøj 2: Arbejdsbøger

Værktøj 3: Medarbejderbytte

Værktøj 4: Tegn din arbejdsplads

Værktøj 5: Fotosafari

Værktøj 6: Fiskebensanalyse

Værktøj 7: Find og prioriter hårde opgaver

Inspiration til et godt fysiske arbejdsmiljø og forflytning

På forflyt.dk finder du viden, inspiration og værktøjer til at skabe et bedre fysisk arbejdsmiljø og forflytning for både medarbejdere og ledere.

Find inspiration og metoder:

- Forflytningsteknik
- Oplæring og instruktion
- Indretning af arbejdssted
- Brug af hjælpemidler
- Arbejdspladsens forflytningspolitik
- Love og regler på arbejdsmiljøområdet
- ... samt meget andet

Et fremtidssikret arbejdsmiljø

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og medarbejdere 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.

Læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på godtarbejdsmiljo.dk.



**Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø**

Velfærd og Offentlig administration