

4

Forskel

1

Hvad har gjort en forskel på oplevelsen af smerter hos jer? Det kan være vægtskifte, hjælpemidler osv.

De bærende strukturer

2

Hvordan påvirker og handler du / I på de situationer og opgaver, hvor I oplever at have smerter?

3

Deltagelse

Hvordan arbejder I sammen for, at undgå at smerter udvikler sig?

8

Det strategiske blik

4

Hvordan arbejder I med håndtering af smerter på jeres arbejdsplads, fx i MED/TRIO/SU?

5

Arbejdsfællesskab

Hvordan deler I erfaringer med at opleve og håndtere smerter?

8

Kroppen

Beskriv en situation, hvor du oplever smerter. Hvad er særligt?

2

Kerneopgaven

7

Hvordan påvirker smerter dig i arbejdet?

6

Samarbejde

Hvordan påvirker smerten jeres samarbejde i hverdagen?

6

Arbejdsfællesskab

# TEMA: SMERTER - HÅNDBTERING AF SMERTER

## SÅDAN BRUGER DU “FLIP-FLAPPEN”:

Flip-flappen kan bruges til at sætte en dialog i gang om jeres arbejdsmiljø, ud fra nogle reflekterende spørgsmål.

Lad flip-flappen ligge fremme og brug den sammen med de andre øvelser fra “Tal om smerter - tag handling sammen” fra BFA.

### FOLDEVEJLEDNING

1. Læg flip-flappen med bagsiden op.
2. Fold de fire hjørner ind mod midten, så de mødes.
3. Vend flip-flappen om, så de otte spørgsmål er synlige.
4. Fold igen de fire hjørner ind mod midten.
5. Fold nu flip-flappen på midten, så den bliver til et lille rektangel.
6. Stik fingrene ind i de fire “lommer” på flip-flappen.
7. Du er nu klar til at bruge flip-flappen.

Find flere øvelser på

[www.godtarbejdsmiljo.dk/smerter](http://www.godtarbejdsmiljo.dk/smerter)

### SILLEVEJLEDNING

1. Hold flip-flappen lukket, så man kun kan se de fire store, farvede felter.
2. Bed din kollega om at vælge et tal.
3. Flip-flap nu så mange gange, som tallet viser.
4. Bed derefter din kollega om at vælge et ord eller tal inde i flip-flappen.
5. Flip-flap igen – svarende til tallet.
6. Bed nu kollegaen vælge et ord – for sidste gang.
7. Løft flappen – og stil det spørgsmål, der står under det valgte ord.

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø

Velfærd og Offentlig administration