

4

# Risikovurdering



Dialogværktøj 4/8 Forflyt med omtanke



Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration



Borgerens tilstand kan ændre sig hurtigt, derfor er det vigtigt at træde et skridt tilbage, og forsøge at risikovurdere situationen, inden man begynder på forflytningen. 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 4** består af to værktøjer, der kan printes:

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



## Handling for episode 4 - *Risikovurdering*

4



## Episode 4 - Risikovurdering

### 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 af medarbejdere.



#### Gevinst:

I får nogle korte, klare og konkrete handlinger, der kan hjælpe jeres afdeling med at fastholde fokus på løbende risikovurderinger.





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



### Erfaringsudvekslingscafé

Arrangér en faglig erfaringsudvekslingscafé en gang om måneden, hvor I sætter 20 min af til at dele månedens aha-oplevelse eller vigtige 'nærved-ulykke-episode', som I vil dele med hinanden. Det kan fx være hver første hverdag i måneden. Oplevelsen skal handle om en situation, hvor I skulle lave en risikovurdering.

### 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 personalestue, personaleskabe eller frokoststue.

### Hjælp borgeren med at hjælpe sig selv - øv replikker

Skriv 3-5 korte sætninger eller spørgsmål ned på et papir, som I kan bruge til at vurdere borgerens ressourcer. Øv replikkerne med hinanden, når I laver forflytningsbeskrivelser, så replikkerne sidder på ryggraden - også i travle eller usikre situationer.

### Gentag gode forflytninger

Skab robuste og gode arbejdsvaner ved at øve én forflytningsteknik et fast tidspunkt i løbet af ugen. Aftal hvornår og hvordan I kan gøre det. Fx hver mandag morgen i en måned øver I teknikker, der øger kropsbevidstheden.

### 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 4 - *Risikovurdering*

4



## Episode 4 - Risikovurdering

### 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 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.vt

**Tid:**

30-60 min. afhængig af antal af medarbejdere.

**Gevinst:**

I får aktiveret jeres viden om uheld, og I får identificeret tre konkrete handlinger, som I kan bruge i jeres praksis til at fastholde fokus på risikovurderinger.

**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) Hvor ofte tror du, forflytninger går galt for sundhedspersonalet?

Svar:

---

2) Hvad tror du er de tre primære grunde til, at forflytninger går galt?

Svar:

---

3) Hvilke konsekvenser kan det have at få arbejdsskader på kroppen?

Svar:

---

4) Hvorfor er det vigtigt at bruge borgerens/patientens ressourcer?

Svar:

---

5) Hvad skal man gøre, hvis man er i tvivl om borgerens ressourcer?

Svar:

---







# ★ QUIZ ? TID ★

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



Skridt 2.

### 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 quizen.

#### 1) Hvor ofte går forflytninger galt for sundhedspersonalet?

- Det går galt for hver anden sundhedspersonale
- Det går galt for hver femte sundhedspersonale
- Det går aldrig galt

#### 2) Hvilke konsekvenser kan det have at få en arbejdsskade?

- Hverdagen bliver forandret og indskrænket
- Livskvaliteten bliver nedsat
- Man kan ikke længere klare en fuld vagt
- Der skal tages hensyn i vagtplanlægning
- Det kan betyde, at man begynder at lede efter et andet fag, som ikke er så fysisk hårdt

#### 3) Hvor kan man bedst hente ressourcer?

- Den bedste til at forflytte sig og lave mindst mulig skade er patientens egne ressourcer
- Hos ens kolleger
- Hos portøren

#### 4) Hvorfor er det vigtigt at bruge borgerens/patientens ressourcer?

- Fordi det er en slags træning og genoptræning for dem, hvis de har mistet muskelmasse

- Fordi de synes, det er sjovt
- Fordi, det står der i reglerne, at man skal
- Det aflaster sundhedspersonalets krop
- Samarbejdet er godt for alle i forflytningen

#### 5) Hvad skal man gøre, hvis man er i tvivl om borgers ressourcer?

- Træd et skridt tilbage og brug tvivlen som en form for risikovurdering
- Det skal man ikke tænke så meget over - man skal bare gøre sit arbejde
- Man skal tilkalde en portør eller kollega med det samme

#### 6) Hvorfor går det galt i forflytninger?

- Fordi man har en dårlig dag
- Det handler ofte om, at man ikke har lavet en risikovurdering
- Fordi man ikke har brugt sine muskler nok

#### 7) Hvad skal man også gøre, når man har lavet en risikovurdering?

- Man skal også lave en risikostyring
- Man skal ringe til sin nærmeste leder
- Man skal også sende en e-mail
- Man skal også lave en forflytningsbeskrivelse, som er et risikovurderingsværktøj





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 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.



# Plakat: Forflyt med omtanke



Download plakaten med de 8 anbefalinger til din arbejdsplads:  
[www.arbejdsmiljoweb.dk/plakat-forflyt-med-omtanke](http://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 - Hjælpe midler
- Forflyt med omtanke 6 - Ledelse
- Forflyt med omtanke 7 - Tømmefingerregler
- 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](http://arbejdsmiljoweb.dk).



**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**  
Velfærd og Offentlig administration