

7

# Tag ansvar for kroppen

Handlingspakke 7/8 Forflyt med omtanke



Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

# 7 Kolofon

**Titel:**

Forflyt med omtanke handlingspakke 7:  
*Tag ansvar for kroppen*

**Januar 2022**

**Udgivet af:**

BrancheFællesskabet for Arbejds miljø Velfærd og Offentlig administration  
Stu diestræde 3, 3. sal  
1455 København K.

**Styregruppe:**

BUPL, FOA Fag og Arbejde, KL, Kost & Ernæringsforbundet,  
Danske Fysioterapeuter og Danske Regioner.

**Projektledelse:**

Jytte Tolstrup

**Faglige konsulenter:**

Henrik Dresbøll og Jakob Rønn, Welearn

**Grafisk design:**

WElearn

**ISBN:**

**Handlingspakke 7**  
978-87-93332-97-3

## 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:

- Læring
- Handling



## 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 skrivepen 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



Skridt 1

### Hjælp hinanden med at øge kropsbevidsthed

**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?

---

---

---

---



Skridt 2

### Opmærksomhed på belastende arbejdsrutiner

**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: [godtarbejdsmiljo.dk/fysiskaktivitet](https://godtarbejdsmiljo.dk/fysiskaktivitet)**

---

---

---

---

---

---

---

---



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 vi 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:



Five orange speech bubble shapes arranged in two rows. The top row has two bubbles, and the bottom row has three. Each bubble contains a horizontal line for writing.



**HUSK MIG!**

Hæng mig op et synligt sted



## Handling for anbefaling





# 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:

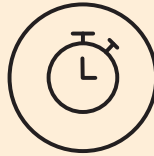
I får nogle små, klare og konkrete handlinger, der kan hjælpe jeres arbejdsplads med at øge kropsbevidsthed og holde fast i at tage ansvar for kroppen.





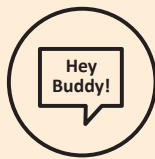
## Handlinger

### Vælg 2-3 handlinger:



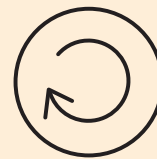
#### Sæt tid af til erfaringsudveksling

**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 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.

Støttereds-kab til: Tag ansvar for kroppen

HUSK-DIN-KROP tips

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration





**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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Plakat: Forflyt med omtanke

**BFA** Branche Fællesskab Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig administration

## Forflyt med omtanke i praksis

- 1. Sæt fokus på forflytning igen og igen
- 2. Tal med hinanden om god forflytningskultur
- 3. Vær opmærksom på hvordan I taler om travlhed
- 4. Sæt ind overfor dårlige arbejdsvaner
- 5. Kend jeres hjælpemidler og sørg for, at de er lette at finde
- 6. Brug borgeren som ressource
- 7. Tag ansvar for kroppen
- 8. Vær synlig som leder og støt op

**Forflyt med omtanke**  
– og pas på dig selv og dine kollegaer.  
forflyt.dk

**Fra råd til handling**  
På forflyt.dk finder du værktøjer og viden om at omsætte anbefalingerne til konkret handling. Let, ligetil og lavpraktisk for jer i hverdagen. Vi ses på [forflyt.dk](http://forflyt.dk)

Download plakaten med de 8 anbefalinger til din arbejdsplads:  
[www.godtarbejdsmiljo.dk/plakat-forflyt-med-omtanke](http://www.godtarbejdsmiljo.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

Til hver af de otte anbefalinger til forebyggelse af akut fysisk overbelastning fra BFA Velfærd og Offentlig administration.

Hver handlingspakke bygger på en af BFA Velfærd og Offentlig administrations otte anbefalinger for god forflytningspraksis. Med små øvelser og konkrete handlinger gør de det let for jer på arbejdspladsen at arbejde med at forebygge akut fysisk overbelastning i jeres daglige arbejde.

De otte anbefalinger lyder:

- Sæt fokus på forflytning igen og igen
- Tal med hinanden om god forflytningspraksis
- Vær opmærksom på, hvordan I taler med hinanden om travlhed
- Sæt ind overfor dårlige arbejdsvaner
- Kend jeres hjælpemidler og sørg for, de er lette at finde
- Brug borgeren som ressource
- Tag ansvar for kroppen
- Vær synlig som leder og støt op.

I hver handlingspakke finder I konkrete værktøjer og øvelser,

der både sikrer handling i hverdagen og viden til at fastholde god forflytningspraksis i fremtiden. Derfor er pakkerne delt i to:

En læringsdel – om baggrunden for pakken, for at fastholde jeres gode arbejde.

En handlingsdel – om hvordan I omsætter viden til handling - hver dag.

Handlingspakkerne er tilknyttet 'Forflyt med omtanke' og er en del af en større værktøjskasse fra BFA Velfærd og Offentlig administration, som bl.a. indeholder podcasten 'Forflyt med omtanke' med tilhørende dialogværktøjer, plakat og baggrundsrapport fra NFA. Alle redskaber er til jer, som arbejder med at fremme det gode arbejdsmiljø.

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

### 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 [godtarbejdsmiljo.dk](http://godtarbejdsmiljo.dk).



**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**  
Velfærd og Offentlig administration