

ER DU LEDER I ÆLDREPLEJEN?

TRE GODE RÅD TIL AT HÅNDTERE SMERTER

Man skal altid tænke på det fysiske, psykiske og sociale. Hvis du har en borger, som er udfordrende i en periode, så tror jeg ikke, at dine smerter bliver bedre, hvis du går og bliver irriteret. Så er det bedre at få pauser fra borgeren.

Leder i ældreplejen

Samspil mellem krop og sind

At arbejde i ældreplejen kan være fysisk og psykisk krævende, og mange ansatte beretter om smerter i muskler og led. Vi ved, at disse arbejdsforhold har betydning for, om man udvikler smerter, og forskere er i gang med at undersøge sammenhængen nærmere. Et kvalitativt studie sætter nu fokus på, hvordan de fysiske og psykiske arbejdsmiljøforhold påvirker hinanden i udviklingen af smerter, og hvordan arbejdspladsen kan handle på det.

Det nye projekt fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø peger på konkrete praktiske råd fra medarbejdere og ledere i ældreplejen, om hvordan man kan forebygge og håndtere smerter ved at fokusere på et samspil mellem det fysiske og psykiske arbejdsmiljø.



Tre gode råd

Tal om smerterne

Prioritéér og motivér dine medarbejdere til føre en åben dialog om smerter - både til møder og i de mere uformelle sammenhænge. En åben, systematisk og hyppig dialog skaber god grobund for i fællesskab at finde nye arbejds gange.

Jo før du sætter ind, jo bedre

Sæt ind i tide. Stol på dit instinkt og kendskab til medarbejderne, hvis du ser en forandring. Fx hvis en medarbejder ser ud til at gå rundt med begyndende smerter.

Vis forståelse og omsorg

Anerkend, grib ind og tag medarbejderne alvorligt, så snart de italesætter smerter. På den måde skabes en arbejdskultur, hvor medarbejderne trygt kan gå til deres leder. Det gør det fx lettere at tage en dialog om at ændre arbejds gange, hvis det allerede er taget op i andre sammenhænge.

Sådan siger lederne

"Man skal gribe ind med det samme. Man skal anerkende medarbejderen, og man skal handle med det samme, så de ser, at de bliver taget alvorligt."

Leder af plejehjem

"Jeg kan kun tage hånd om det, jeg observerer, og min oplevelse er, at jeg ofte ser det, inden de selv ser det. I vores branche ses vi ikke særlig meget i løbet af en arbejds dag, men når man ses om morgenen eller til frokost, så kan jeg se på deres dynamik, at de går og har ondt."

Leder af hjemmeplejen

Vil du vide mere?

Projektkoordinator Ninna Wilstrup
nmw@nfa.dk

