

Projekt hälsofrämjande avdelning K83

Prolog

Jag fick ett samtal angående vår informationskväll om längdskidor där det även kom fram att personen i fråga även skulle åka TjejVasan och göra TjejKlassikern, tillsammans med en kollega. Vi började prata lite mer, då hon jag pratade med verkade väldigt entusiastisk och ville berätta vad de gjorde på sin arbetsplats. Några frågor senare inser jag att det här är ett lysande gott exempel på hur en avdelning kan arbeta hälsofrämjande!

Jag bad att få återkomma för att ställa mer frågor och någon vecka senare blev jag återigen uppringd och påmind om denna förtjusande avdelning. Jag bestämde mig för att åka dit och hälsa på. Kort och gott, nu har jag varit där och i skrivande stund är jag fortfarande fylld av en positiv och varm känsla av att så här borde det vara överallt!!

Bakgrund

Kicki som jobbar som medicinsk sekreterare på K83, en ortopedisk akutvårdsavdelning men även daglig verksamhet för ryggkirurgi, höft-knäartrosor och olika trauman, är även hälsoinspiratör och lite spindeln i nätet för det projekt som jag nu ska berätta om.

Personen jag tidigare talat med heter Sussie och kunde tyvärr inte delta denna dag när jag var på plats. Däremot träffade jag Kicki (ovan) och Veronica, som är undersköterska på avdelningen.

Projekt hälsofrämjande arbetsplats

Kicki har tidigare ordnat inspirationsdagar med olika hälsotema under några år och förra året hade undersköterskan Emil (anställd på K83 men också utbildad Personlig Tränare) en idé om att hålla ett ”prova-på-pass”. Det blev succé och alla tyckte det var superkul. De ville ha mer!

Dessutom står det inskrivet i deras verksamhetsplan att de ska satsa på medarbetarnas hälsa, så med det i ryggen och stöd från de närmsta cheferna, kunde de påbörja ett mer seriöst projekt för att locka fler kollegor att röra på sig. Projektet är öppet för alla anställda och även för de som arbetar natt och beräknas hålla igång fram till maj 2014. Det är inte tänkt att det ska kosta mer än tid och lite svett. Man får komma på sin lediga tid eller använda friskvårdstimmen.

Med start 23 september har de en timmes ”PT”-träning varje måndag, en slags cirkelträning i grupp. Utöver det håller Kicki Qi gong 10 minuter på torsdagar, något som hon hållit i under en längre tid, även det efter en lyckad inspirationsdag för några år sedan. Varje år planeras nya hälsodagar för personalen, som kan generera i nya spännande aktiviteter. Ett förslag som är på väg att komma igång är yoga-stretch, då personalen har tunga lyft och typiskt arbetsrelaterade axel/nackproblematik. De har även friskvårdstimme eller friskvårdsbidrag som kan hjälpa till att utöva aktivitet.

Det har i snitt varit 7-8 personer per klass, men givetvis hoppas de att fler kommer med tidens gång, de har ju trots allt bara hållit igång detta projekt en månad. Men självklart hoppas de att även det intresset kommer öka i och med mun till mun metoden.

Ringar på vattnet

Kicki och Veronika säger att det känns som om ”proppen gått ur”, att alla tveksamheter som funnits nu är borta och alla är tända på projektet. Många fler vill hänga med på motionslopp såsom Våruset, de är uppe i 4 lag som springer tillsammans – med kostymtema – och har picknick efteråt. På klassikerloppen är det 3 tjejer som ska genomföra denna omgång, Kicki avslutade sin Halvklassiker i och med Lidingöloppet 15 km och Veronika började sin Tjejklassiker i och med Lidingö Tjejlopp 10 km.

Jag frågar om de märkt någon skillnad i arbetsmiljön och de svarar att de alltid haft en bra sammanhållning, men att det nu får med de som ”varit på väg”, det har blivit ringar på vattnet. I övrigt säger Kicki att de märker av skillnaden i att de godsaker som tidigare köpts in och funnits gott om nu försvunnit. Medarbetarna själva har sagt ifrån och nu finns bara fredagsfika. Det har spridit sig mun till mun och man har dragit med varandra. Visst läser de mejlen som Kicki skickar ut, men det är mycket bättre med det personliga mötet.

Framtiden och utvärdering

De har bestämt att de ska hålla igång projektet till maj 2014 för att kunna utvärdera det innan semestrarna och självklart hoppas de på en uppstart till hösten igen. Men det är viktigt att det är förankrat hos de närmsta cheferna för att få det hela att fungera. Det är nog viktigt att se över hur det ser ut hos sig själv innan man sätter igång något.

Därför vill vi ge tips på hur ni i andra verksamheter kan göra liknande projekt:

- Försök anordna hälsodagar, halvdagar räcker. Gärna 2 st så halva bemanningen går ena gången och andra halvan går andra gången. Under dessa dagar (även kanske andra tillfällen) får personalen testa olika aktiviteter (som de kanske själva föreslagit), samla gruppen och gör saker gemensamt.
- Viktigt att få tillåtelse att få gå ifrån arbetet för att göra aktivitet!
- Det är dock de anställda som ska önska detta, om det känns påtvingat brukar det inte bli något bra utan det är nyfikenhet och önskemål som ska styra. Sen brukar de som inte vanligen är så aktiva haka på automatiskt, eller rent av vågar följa med.

Kicki vill rikta ett stort tack till sina båda närmsta chefer Marie Waltersson och Eva Gärdström-Larsson, som stöder friskvårdsarbetet på kliniken! Utan det positiva stöd som de ger skulle det inte gå att göra sådana här insatser.

Kerstin Ståhlberg, SLIF-kansliet 20131023

Intervju med Christina ”Kicki” Hell, hälsoinspiratör och medicinsk sekreterare

Veronika Löfkvist, undersköterska

Chefer bakom: Marie Waltersson, chefsjuksköterska & Eva Gärdström-Larsson, chefsjuksköterska ortopedavdelning K83 & chefsjuksköterska ortopedmottagningen/administrationen