



Friskvernteamet er mer enn en velferds- og trivselskomité. – Vi tilstreber god informasjon og delaktighet for de ansatte, sier fra v. Kari Høibjelke Hermansen, Katrine Selnes, Gunn Soløst og Gudrun Diesen.

Friskere for hver dag

Trening, lek og humor gir styrke og motivasjon i en travel hverdag på Økern sykehjem i Oslo. Det viser ikke minst sykefraværet som har falt fra 18,6 prosent i snitt i 2007 til 11,1 i dag.

Utarbeidet av Idébanken – inkluderende arbeidsliv
Tekst og foto: Gerd Vidje/Idébanken
Publisert: September 2009

I tillegg til gode rutiner og tett oppfølging i sykefraværarbeidet, kan Økern sykehjem skilte med et friskvernteam. Ideen er å rette oppmerksomheten mot de som er på jobben. Friskvernteamet har en representant fra hver avdeling på sykehjemmet i tillegg til verneombud og institusjonssjef, Katrine Selnes. Teamet møtes fast en gang i måneden. Med forslag fra ansatte i sine respektive avdelinger klekker de ut nye ideer og planlegger store og små overraskelser for å glede de ansatte.

– Satsingen på nærværstiltak har i

stor grad bidratt til reduksjonen i sykefraværet, mener Selnes. Hun forteller om tiltak som skirenn i lokalmiljø for ansatte og beboere, teaterbesøk i arbeidstiden, humorkurs med lokal komiker og pilatestrening. Noen er individuelt rettet, andre er fellestiltak. Flere tiltak er med tilretteleggingstilskudd fra NAV.

De ansatte blir sett og hørt

– Tiltakene er i arbeidstiden eller i tilknytning til jobben. Skal vi få med de ansatte, har vi erfart at dette er måten å gjøre det på. Ingen er med på alt, det

er stor spredning i tiltakene våre – over tid er det noe som passer nesten alle, sier Selnes.

Tiltakene evalueres og det er bare godord å hente fra de ansatte. – Det handler om at den enkelte blir sett, hørt og satt pris på. Deltakerne i teamet er de ansattes talerør og fanger opp signaler og behov og tar imot innspill til tiltak. De fleste tiltakene er enkle og lite kostnads-krevende, men gir oss mye igjen i trivsel og godt arbeidsmiljø, sier Selnes.

Nye lokaler

Økern sykehjem holder til i nedslitte lokaler, men vegg i vegg står snart det nye sykehjemmet klart. En langvarig og problematisk byggeprosess førte til byggestans en lang periode og det skapte usikkerhet blant de ansatte.

– Et humørfyllt arbeidsmiljø har vært ekstra viktig, sier Selnes, som ikke har planer om å legge friskvernteamet på is. – Snarere tvert imot. I nye lokaler skal sykehjemmet omorganiseres og nye relasjoner skal bygges. Felles tiltak, godt samhold og motivasjon er like viktig som før, sier hun.

En avgjørende gulrot

Liv Løkken Hagberg er aktivtør og har en kronisk sykdom som krever trening hver dag. For hennes del var styrketreningen med pilates gull verdt.

– Jeg har i perioder etter operasjoner vært sykmeldt, gått på aktiv sykmelding og fått tilrettelagt arbeidssituasjonen min. De sosiale aktivitetene er veldig bra, men jeg

stemmer likevel for mer pilatestrening. På tunge dager, da jeg virkelig vurderte om jeg orket å gå på jobb, var vissheten om pilatestrening en avgjørende gulrot. Da var jeg ferdig med trening klokka fem om ettermiddagen, i stedet for å trene for egen regning og motor, og ikke være hjemme før sju.

Hagberg trekker også fram det fine med å gjøre noe sammen med kolleger på tvers av avdelingene på sykehjemmet.

– Å bli bedre kjent skaper fellesskap og det å se hverandre i andre klær og andre settinger, gjør noe med oss, sier hun.



Liv Løkken Hagberg setter styrketrening og kostholdsveiledning øverst på lista over tiltakene hun ønsker mer av. Her sammen med Ida Mali Koksvik, en av beboerne på Økern sykehjem.

EKSEMPLER PÅ TILTAK

- Pilates, forebyggende styrketrening
- Masai, bruk av masaisandaler for å forebygge belastningsskader
- Humørlunsj med innleid lokal komiker
- Avlastningsmatter
- Kostholdsveiledning
- Kurs i forflytningsteknikk
- Teaterbesøk
- Fysioterapi i arbeidstiden
- Sommerfest
- Julebord og julelunsj
- Skirenn i parken for ansatte og beboere
- Seminar «Frisk nok for livet»
- Seminar om motivasjon og arbeidsglede for seniorer
- Seminar for ledere om nærværarbeid i praksis

Telefon NAV NDU: 21 07 10 00

Internett www.idebanken.org

E-post post@idebanken.org

Besøksadresse

NAV NDU
Sannergata 2, Oslo

Postadresse

NAV Idébanken – inkluderende arbeidsliv
Postboks 5200 Nydalen, 0426 Oslo

idébanken
– inkluderende arbeidsliv www.idebanken.org

I Idébanken finner du gode eksempler fra bedrifter og virksomheter som har lyktes med å få ned sykefraværet, har tilsatt arbeidstakere med redusert funksjonsevne, har tiltak som gjør at ansatte over 62 år velger å fortsette i arbeid. Idébanken formidler også resultater fra forsøksvirksomhet og forskningsprosjekter fra arbeidslivet.