



INTRODUKTION TIL ARBEJDSMILJØ

VIGTIG INFORMATION

KÆRE KOLLEGA

Som arbejdsplads er Nykøbing F. Sygehus en central del af hverdagen for alle vores medarbejdere. Derfor er det en kerneværdi for os at sikre, at alle har det godt både socialt og fagligt, når de er på arbejde.

Som udgangspunkt arbejder vi ud fra Region Sjællands tilgang til [det fremmende arbejdsmiljø](#).

I denne guide får du en hurtig oversigt over de vigtigste informationer om vores arbejdsmiljøarbejde. Har du spørgsmål eller brug for mere viden, så [kontakt din TRIO](#).

TRIOEN – DIN ARBEJDSMILJØ-TASKFORCE

På Nykøbing F. Sygehus sammentænker vi drift, arbejdsmiljø og kvalitet og har derfor prioriteret at udvide arbejdsmiljøgrupperne til TRIOer. Det har vi gjort, dels fordi vi ser et kæmpe potentiale i ikke bare at forbedre os ift. eksisterende problematikker, men også i at udvikle vores måde at tænke arbejdsmiljø og trivsel ind i hverdagen, fordi fælles opmærksomhed, ansvar og opfindsomhed er så vigtig for at forebygge problemer, der belaster. Her er TRIOen knudepunktet.

En TRIO består som udgangspunkt af en arbejdsmiljøleder, en arbejdsmiljørepræsentant (AMIR) og en tillidsrepræsentant (TR). I fællesskab er deres opgave at både facilitere forandringsprocesser, problemløsende indsatser omkring sikkerheds- og sundhedsmæssige forhold, samt at drive nytænkning og udvikling af vores fælles arbejdsforhold, så vi trives bedre i hverdagen.

HUSK!

Vi er hinandens arbejdsmiljø. Det gode arbejdsmiljø er en holdsport, der kræver, at vi alle aktivt tager del i og ansvar for, at vi får talt om og handlet på de ting, der påvirker vores hverdag negativt. Læs mere om [det fremmende arbejdsmiljø](#) her.



ANMELDELSE AF ARBEJDSULYKKE

I Region Sjælland registreres alle arbejdsulykker – også dem uden sygefravær, såsom fx stikskader og trusler.

Du har ansvaret for at informere din TRIO snarest muligt, da de senest 7 dage efter tilskadekomstidspunktet skal registrere din arbejdsulykke.

Hvis I ikke har mulighed for at mødes, så bør du selv påbegynde skadesanmeldelsen og sende den til behandling hos din leder.

[Sådan påbegynder du en skadesanmeldelse](#)



UNDGÅ STIKSKADER

Stikskader er desværre en hyppigt forekommende type af arbejdsulykker. Få mere viden og gode råd til at undgå stikskader på intranetsiden "Pas på dig selv, når du stikker".

[E-læring og gode råd til at undgå stikskader](#)



Udsættes du eller en kollega for en stikskade, så se:



D4 retningslinjen
273181



BRAND

Alarminstrukser er placeret centralt på alle afdelinger. Ved nødsituationer skal personalet handle efter disse. På alle afdelinger findes der desuden oversigtsplaner, der beskriver flugtveje og brandmateriel.

Din TRIO viser dig, hvor disse informationer og brandudstyr findes, samt hvilke flugtveje, der skal benyttes.

For viden om brand og evakuering se D4 retningslinjen [571698](#)



BEREDSKABSPLAN

Du er forpligtet til at kende beredskabsplanen, herunder dine opgaver/dit ansvar.

Du finder beredskabsplanen på skrivebordet ved dette ikon:



COVID-19



[Infektionshygiejne](#)



[Arbejdsskader](#)



[Værnemidler](#)



[Øvrige aktuelle tilbud](#)

FORFLYTNINGSVEJLEDER

Vores forflytningsvejledere er ressourcepersoner, der hjælper med at forebygge arbejdsskader og nedslidning. Dette gør de gennem løbende instruktion og oplæring i forflytningsteknikker, bidrag til risikovurderinger samt ved at motivere og vejlede vores personale til anvendelse af egnede hjælpemidler samt deres funktioner. Spørg din TRIO, hvem din forflytningsvejleder er.

GRAVIDITET

Det er vigtigt, at du fortæller din ledelse, hvis du er gravid, så ledelsen i samarbejde og dialog med dig, dine kolleger og TRIO kan tage de nødvendige hensyn – fx må gravide kun have 1 nattevagt pr. 7 dage og kvinder i den fødedygtige alder skal i fm. ansættelsen oplyses om risikoen ved natarbejde under graviditet. Der skal altid gennemføres en gravidsamtale med henblik på at udarbejde en gravid APV. Læs mere her:



[Graviditet og job](#)



[Graviditetsguide PDF](#)



HUDBELASTNING / ALLERGISK REAKTION

Hypig brug af håndsprit og håndvask kan føre til udtørring af hænderne. Det kan til dels modvirkes ved anvendelse af fed hudcreme flere gange dagligt.

Reagerer man allergisk, så anbefales det at afprøve skum-hånddesinfektionen "Deb Foam instant" samt at fokusere på konserveringsmidler i ex. den flydende sæbe derhjemme.

Vedr. handsker og allergi, så anbefales det, at man skifter til acceleratorfri handsker, husker, at:

- handsker ikke bør anvendes våde
- handsker bør ikke anvendes i lang tid ad gangen
- ved nødvendig langtidsbrug af handsker, kan tynde bomuldshandsker bæres inden under. Herved undgår man, at huden bliver svedig

Hvis hudplejeråd ikke hjælper, så kan arbejdsmiljørepræsentanten sende en henvisning til:

Arbejdsmedicinsk Klinik på Nykøbing F. Sygehus
nfs-armed@regionsjælland.dk

Læs flere gode råd til forebyggelse af hud- og åndedrætsgener, korrekt valg og brug af ansigtsværnemidler, samt om anmeldelse af erhvervssygdom eller arbejdsulykke [her \(Covid-info\)](#)



HYGIEJNENØGLEPERSON

Vores hygiejnenøglepersoner underviser alle nyansatte i både de generelle og specifikke infektionshygiejniske retningslinjer. Din TRIO og hygiejnenøgleperson samarbejder, da arbejdsmiljø og infektionshygiejne ofte hænger sammen.

FOREBYGGELSE OG HÅNDTERING AF PSYKISK BELASTNING

Brug hæftet "Hjælp og støtte ved psykisk belastning" ift. at yde/modtage psykisk førstehjælp. Er der behov for det, så tal med din leder om støttende samtale (individuel) eller defusing (gruppe), samt mulighed for henvisning til stressrådgivning/akut krisehjælp.



Stressrådgivning



Akut krisehjælp

KEMISK RISIKOVURDERING

Skal du i dit arbejde anvende kemiske produkter eller udføre opgaver, hvor der udvikles/frigives kemiske stoffer, herunder bl.a. ved diatermi/kirurgisk brænding eller blanding af antibiotika, skal du inden påbegyndelse af arbejdet instrueres og oplæres mundtligt og evt. skriftligt.

Instruktionen skal gentages, hvis TRIO i forlængelse af tilsyn med arbejdet finder det nødvendigt.

Du skal også være bekendt med den kemiske risikovurdering. Den finder du for de produkter, I anvender i Retox på skrivebordet – se efter ikonet til højre.



KOBLING

Vi arbejder målrettet med at forebygge og håndtere psykisk belastning, udbændthed og stress på arbejdspladsen via vores KOBLING-indsats. KOBLING er udviklet af Institut for Belastningspsykologi, der har udviklet en række praktiske redskaber til brug i hverdagen, samt et digitalt kursus, som alle medarbejdere på Nykøbing F. Sygehus skal gennemføre. For mere info om KOBLING, tag en snak med din TRIO.

NATARBEJDE

Hvis du forventer at skulle udføre natarbejde mindst 3 timer af den daglige arbejdstid, eller mindst 300 timer inden for en periode på 12 måneder, så tilbydes du gratis helbreds kontrol.



Gå i dialog med din leder, hvis du er omfattet af tilbudet. Læs mere i D4-retningslinje [434274](#)

NÆRVED-ULYKKER

For at forebygge arbejdsulykker skal du altid informere din TRIO om hændelser, hvor der kunne være sket en arbejdsulykke.

TRIOen vil så sørge for det videre forløb med henblik på at forebygge arbejdsulykker.

RESTITUTION OG PAUSER

Restitution er meget mere end pauser – det handler om variation, mulighed for fagligt samspil og fysiske eller mentale pusterum i din arbejdsdag. Det er et vigtigt fokusområde for os, fordi vi ønsker en arbejdsplads, som er produktiv, attraktiv, leverer god kvalitet og er sund for medarbejderne.

Dialogen om behovet – og mulighederne – for at holde pauser og pusterum, er afgørende for, at alle på arbejdspladsen kan understøtte den sunde pausekultur.

UDADREAGERENDE PATIENTER OG PÅRØRENDE, ACTIONCARD

Din TRIO skal instruere og oplære dig i din afdelings actioncard ved udadreagerende patienter og pårørende, den deeskalerende tilgang samt De 4 roller, således at du kan handle ud fra teamlederens anvisninger, hvis deeskalering ikke er mulig. Spørg din TRIO efter jeres actioncard.

