



Trivsel for dine kollegaer og for dig selv

Ved praksissygeplejerske Ann Westergaard
Og praktiserende læge Thilde Sangild

HVEM ER VI



Kompagniskabspraksis med 2 kapaciteter i Herning

Vi åbnede som 2 stk 0 ydernumre i 2018

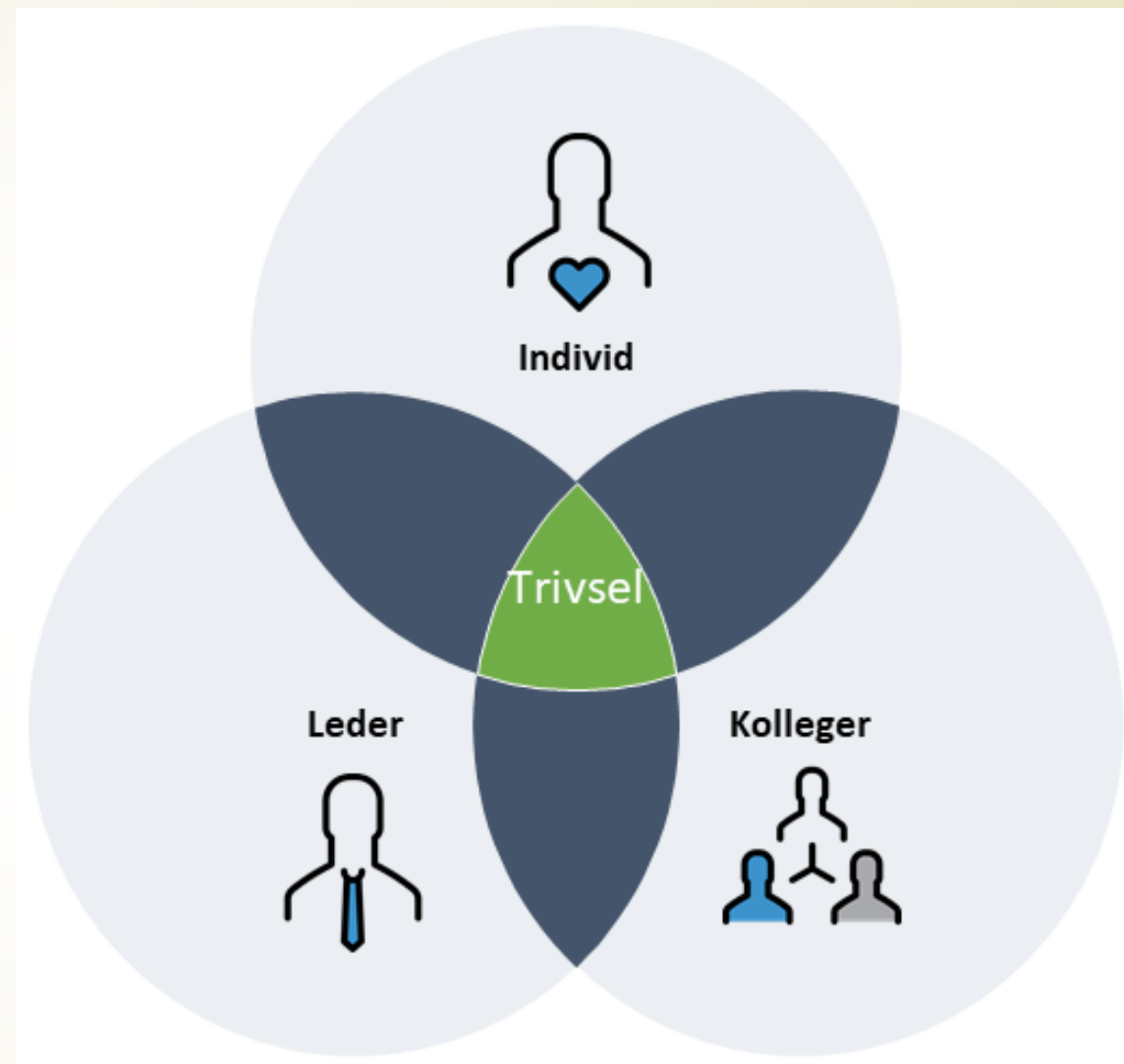
3300 patienter. 4 sygeplejersker på ca 30 timer

1 sekretær 30 timer

Vi trives i almen praksis -fordi vi har bestemt at vi vil !

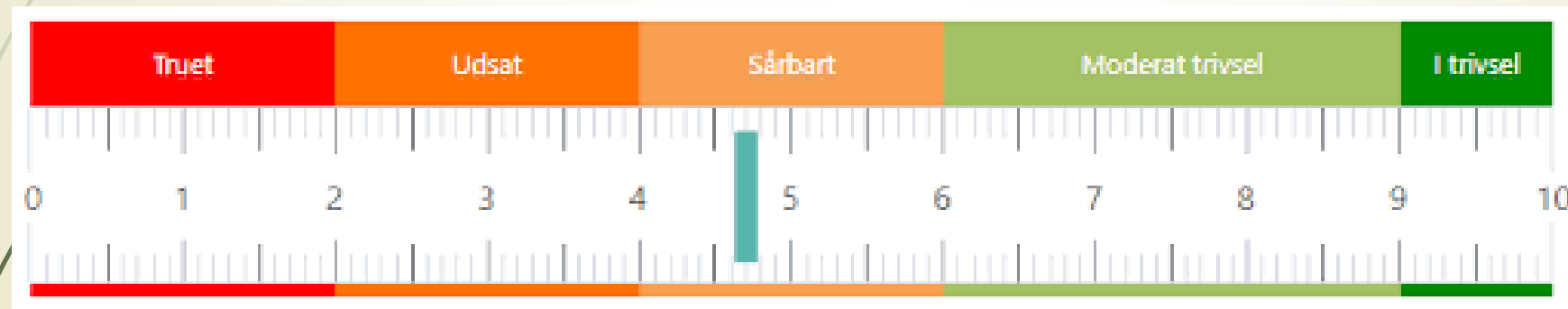
TRIVSEL

- Hvordan påvirker vi hinanden?
- Vi påvirkes alle af patienterne, om vi vil det eller ej.
- Morgenmøder
- Kai-zen
- Værdien i vores arbejde





Trivselslinealen





KULTUR

- Tøjstil
- Julestemning
- Fredagsportvin til fejring af ugen
- Hvordan holder vi pause sammen?
- Hvordan taler vi om patienterne?
- Har vi travlt eller skal det nok gå ?
- Fejring af tilsigtede hændelser

3 GODE HUSKEREGLER I FORHOLD TIL AT BLIVE SMITTET AF ANDRES HUMØR:

+

•

1: Andres humør handler sjældent om dig

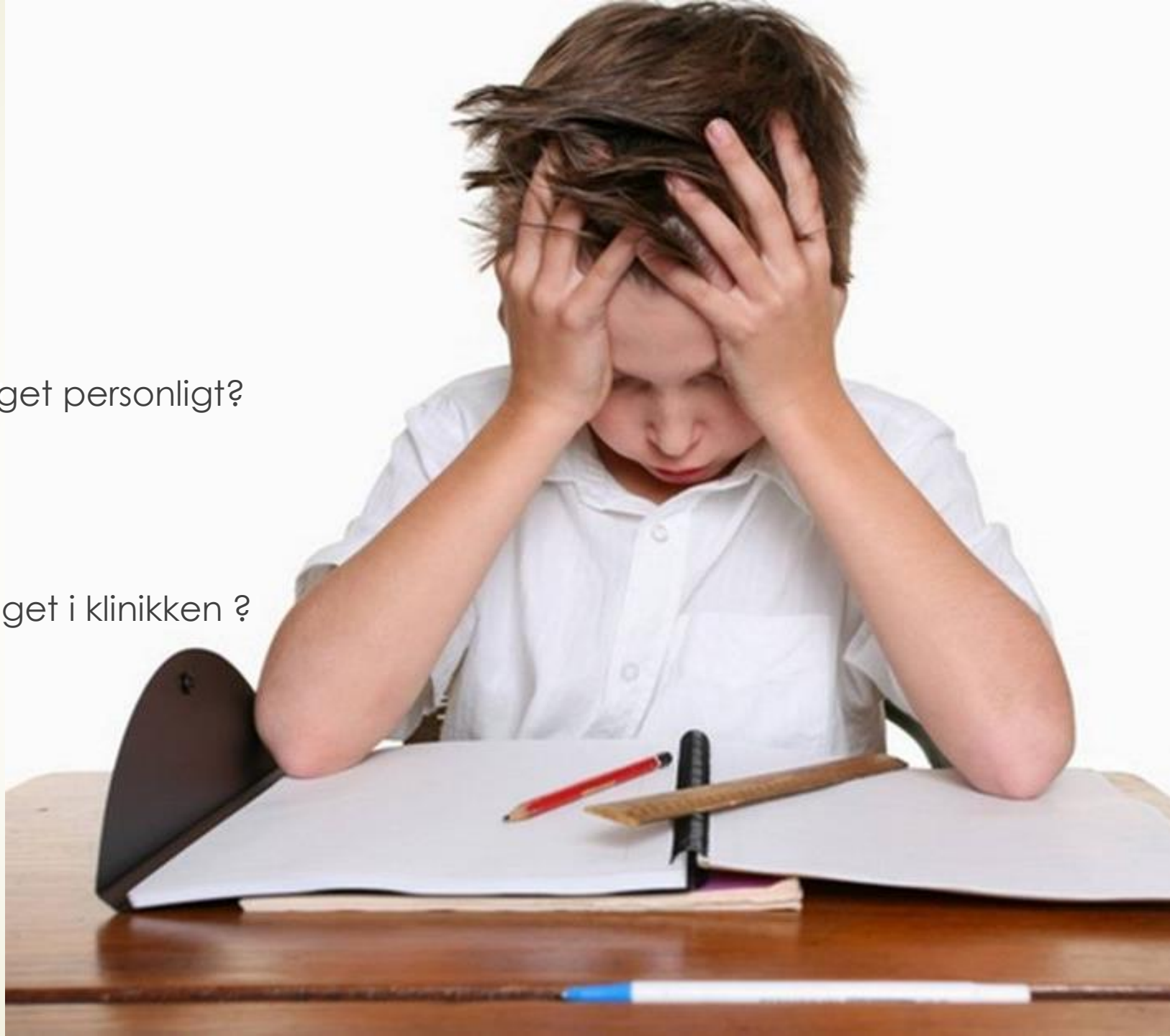
2: Andre mennesker opfører sig, som de gør overfor dig, så længe du giver dem lov!

3: Dit humør smitter andre – Spørg dig selv, Hvad vil du gerne smittes med?!

○

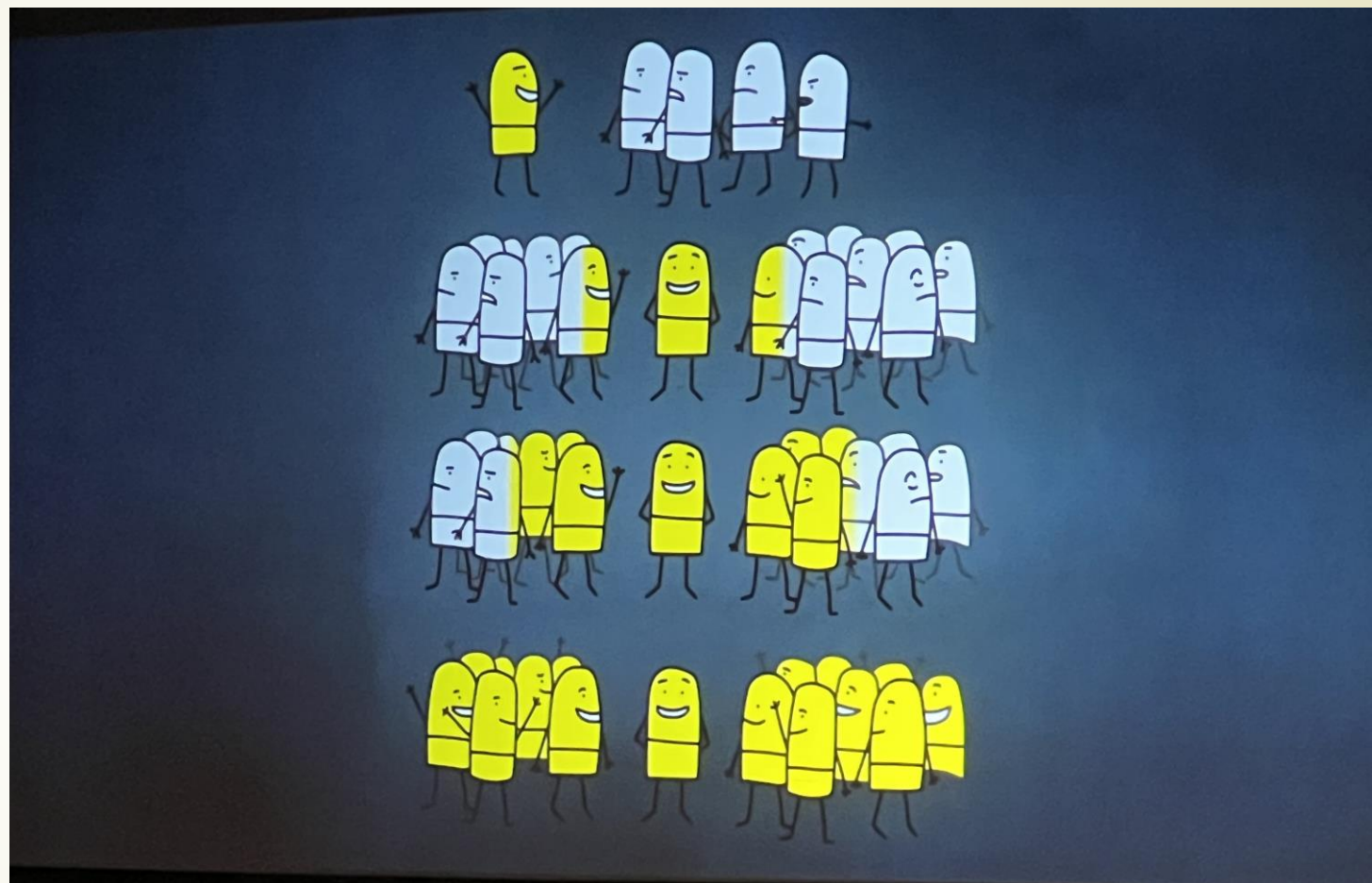
BØVL

- ▶ Er der nogen der bøvler med noget personligt?
- ▶ Er der nogen der bøvler med noget i klinikken ?



HUMØR SMITTER MERE END VIRUS

- Både glæder, frustration og sorg smitter
- Der er forskning der bekræfter at humør smitter
- Vores patienters afmagt, frygt, sorg, frustrationer smitter også



CASE SEKRETÆREN

- ▶ Den sure patient ringer og skælder sekretæren ud
- ▶ Sekretæren går en tur ind til lægen og er tydelig frustreret
- ▶ Sekretæren har talt med flere patienter hvor det gik galt
- ▶ Kaffepausen. -Sekretæren fortæller i plenum
- ▶ Nu er alle smittet



OPGAVE: HVAD VILLE DU GØRE MED DEN FRUSTRATION DU SIDDER DER MED ?

Tal med din sidemakker I 3 minutter om hvilke muligheder du har.

○



FØRSTE SKRIDT ER AT ERKENDE DU ER SMITTET

► Alle op at stå og find
din måde at få det rystet
væk



GRÆNSESÆTNING

- ▶ Helikopter
(samfund/sundhedsvæsenet/PLO)
- ▶ Praksis plan
- ▶ Patient plan
- ▶ Personligt plan







HVILKE KORT KAN MAN SPILLE?

- ▶ De andre patienter
- ▶ Økonomi
- ▶ Jeg kan ikke nå at hente mine børn
- ▶ Det er lugten i bageriget
- ▶ Mekaniker
- ▶ Frisør

HVILKE GRÆNSESÆTNINGSKORT + PASSER AT SPILLE



Tal med sidemanden i 5 minutter og prøv et par grænsesætningskort af. Hvilke ord ligger godt i din mund ?

Forstil dig først en light grænsesætning som "det vil jeg gerne hjælpe dig med, men der er desværre kun sat 10 minutter af i dag"

Forestil dig så bagefter patienten der helt overhører din light grænsesætning og taler videre om eks. den ømme hofte som han også vil have tilset. - Hvad gør du ?

PSYKOLOGISK TRYGHED ER EN FORUDSÆTNING FOR TRIVLSEN

+
•

Hvad er psykologisk tryghed ?

Hvor mennesker er trygge ved at udtrykke sig og være sig selv

Hvor man ikke bliver ydmyget eller straffet

Hvor man taler højt om fejl

Det er ok at være i tvivl

Det er ok at være uenig

Det er helt naturligt der er meget du ikke ved. Vores fag er kæmpe stort.

Det er fedt at have ideer der endnu ikke er helt gennemtænkte..

Vi har selv ansvaret for at være med til at skabe den psykologiske tryghed.
-Tegn dig selv tydeligt.

○

FØLELSER ER SOM
BØLGER.

DU KAN IKKE STOPPE
DEM,

MEN DU KAN SELV
VÆLGE DEN BØLGE DU
VIL SURFE PÅ!

- JONATAN MÅRTENSSON



SPØRGSMÅL?

Tak for idag

Ann Westergaard og Thilde Sangild Villemann

Ann@poulsgade.dk

Thilde@poulsgade.dk



+



o



•

