

Mere nattero mindsker stress-symptomer hos sygeplejersker

“Vi plejer...” er skiftet ud med, hvad der er bedst for patienter og ansatte på Intensivafdelingen på Bispebjerg Hospital i Region Hovedstaden. Afdelingen har forbedret forholdene for personale på nattevagt væsentligt. Derfor er Intensivafdelingen nomineret til Arbejds miljøprisen 2019.

Patienterne på Intensivafdelingen er kritisk syge patienter, der kræver behandling alle døgnets timer. Derfor er det nødvendigt med et stabilt personale, der har en god trivsel på arbejdspladsen – også om natten.

“Det er hårdt at være på nattevagt, men det skal ikke være hårdere end nødvendigt,” siger Catrine Gamst-Thomsen, intensivsygeplejerske og arbejdsmiljørepræsentant på Intensivafdelingen på Bispebjerg Hospital.

Det har de sikret på Intensivafdelingen på Bispebjerg Hospital med en årelang indsats og flere ændringer. De har bl.a. indført dæmpet belysning på stuer, gange og computerskærme, og givet personalet mulighed for at hvile, hvis natten i øvrigt tillader det. Det generelle oprydningsarbejde, som tidligere lå hos nattevagten, er flyttet til aftenvagten, så det ikke støjer og forstyrrer både patienter og personale om natten.

“Vi har set grundigt på, hvilke opgaver der er nødvendige at udføre om natten og hvilke, der kan vente til dagstimerne - både i forhold til medicin, pleje og oprydning. Det har givet væsentligt mere nattero for både patienter og personale. Og vi bliver ved med at finde nye steder, hvor vi kan forbedre os,” fortæller Catrine Gamst-Thomsen.

Ændringer giver større overskud hos personalet

Helt konkret har indsatsen betydet, at sygeplejerskerne sover bedre efter endt nattevagt og dermed også oplever større overskud til både arbejds- og familielivet.

“Mine kollegaer og jeg oplevede, at vi var mere irritable og grådlabile og havde hjertebanken og migrænesymptomer efter endt nattevagt. De stress-symptomer er der blevet væsentligt færre af, efter vi har indført ændringerne på afdelingen,” siger Catrine Gamst-Thomsen og tilføjer:

“Når jeg hører nye kollegaer sige, ‘nej, hvor er det dejligt at have nattevagt her’, så ved jeg, at vi har fat i noget.”

Arbejds miljørådets er imponeret over afdelingens indsats:

“Det er inspirerende, at man med helt konkrete tiltag – som at flytte arbejdsopgaver til andre tidspunkter og lave natbelysning og hvilemuligheder – har skabt nogle meget roligere nætter på afdelingen – til gavn for både medarbejdere og patienter”, siger Cristina Lage, formand for Arbejds miljørådet.

Afdelingen er nomineret i kategorien Psykisk arbejdsmiljø.

Om Intensiv Afdeling, Bispebjerg Hospital, Region Hovedstaden

Intensiv Afdeling er en af de største multidisciplinære intensivafdelinger i Region Hovedstaden og varetager behandlingen af kritisk syge patienter.

- Nomineret til Arbejdsmiljøprisen 2019 i kategorien 'Psykisk arbejdsmiljø'.
- Adresse: Bispebjerg Bakke 23, opg. 60, 1. sal, 2400 København N
- Kontakt: Catrine Gamst-Thomsen, intensivsygeplejerske og arbejdsmiljørepræsentant, T: 27 26 63 65 // E: ctho0004@regionh.dk

Nomineret til Arbejdsmiljøprisen 2019 i de fire kategorier:

Arbejdsulykker

- Danish Crown Ringsted
- Lemvigh-Müller A/S
- Regionspsykiatrien Horsens, Region Midtjylland

Muskel- og skeletbesvær

- Dagtilbudsafdelingen, Børne- og Ungeforvaltningen, Odense Kommune
- NCC Danmark A/S
- Neurologisk Afsnit, Regionshospitalet Viborg, Region Midtjylland

Psykisk arbejdsmiljø

- Adserballe & Knudsen A/S
- Intensiv afdeling, Bispebjerg Hospital, Region Hovedstaden
- Sorø Sundhed og Omsorg, Sorø Kommune

Unge og nyansattes arbejdsmiljø

- Fødeafsnittet, Hvidovre Hospital, Region Hovedstaden
- Klinik Medicin, Regionshospital Nordjylland Hjørring
- Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, Kolding Kommune

Om Arbejdsmiljøprisen

Arbejdsmiljøprisen uddeles af Arbejdsmiljørådet til fire arbejdspladser, som gør noget særligt for arbejdsmiljøet, og som kan inspirere andre. De 12 nominerede arbejdspladser og de fire vindere udvælges af en dommerkomite, der består af repræsentanter fra DA, FH, KL, Lederne og Akademikerne og formand for Arbejdsmiljørådet Cristina Lage.

- Vinderne af Arbejdsmiljøprisen 2019 kåres mandag den 8. april i DGI-byen i København.
- Information og tilmelding på www.arbejdsmiljøprisen.dk.
- Kontakt: Line Folke, Arbejdsmiljørådets sekretariat, T: 72 20 85 61 // E: lfk@amr.dk

Om Arbejdsmiljørådet

Arbejdsmiljørådet er det forum, hvor arbejdsgivere og arbejdstagere samarbejder om den fortsatte udvikling af et bedre arbejdsmiljø i Danmark. Arbejdsmiljørådet har bl.a. til opgave at rådgive beskæftigelsesministeren om tiltag på arbejdsmiljøområdet. Læs mere på www.amr.dk.