

På plejecenteret Bryggergården er træning i arbejdstiden blevet hverdag

Det er sundt. Det er sjovt. Og så er det ikke mindst helt naturligt, at man skal gøre noget for at forebygge nedslidning, mener både leder og medarbejdere på Bryggergården

TEKST ANNE GULDAGER

FOTO SIF MEINCKE

Det torsdag eftermiddag. Klokkeren er 14, og beboerne har forladt aktivitetsrummet på plejecenteret Bryggergården. De ved nemlig godt, at på det her tidspunkt, er det personalet, der skal være aktive.

Dagens foreløbig otte deltagere ruller måtter ud på gulvet, mens instruktøren Sune kort fortæller, hvad de skal igennem i dag: Styrke- og bevægelsestræning til skuldre og øvre ryg.

Endnu en medarbejder kommer, let forsinket, ind i lokalet. "Vi har lavet 40 armbøjninger – dem mangler



FÆLLESSKAB. På Bryggergården trænes der sammen på kryds og tværs i huset. Her er det Anne Mugure Waweru.

du lige", siger en kollega, og et fælles grin bryder koncentrationen.

EN ANDEN FORM FOR FÆLLESSKAB

Det er fire år siden, de ansatte på Bryggergården begyndte at træne i arbejds-

tiden som del af pilotprojektet "Holdbart arbejdsliv". I pilotprojektet har medvirket 10 københavnske plejecentre med i alt 600 medarbejdere, og erfaringerne herfra er så gode, at projektet nu udvides til resten af Københavns plejecentre og hjemmeplejen.

Kommunens samlede evaluering af pilotprojektet viser, at træningen blandt andet har resulteret i en mærkbar øget muskelstyrke og færre smerter i nakke og ryg, og at der som en sidegevinst er mange, der er blevet mere fysisk aktive i fritiden. Men på Bryggergården er det en helt anden sidegevinst, der fremhæves. I hvert fald når man spørger social- og sundhedshjælper Lonnie Ebling Ilsted Holm-Larsen, der også er tillidsrepræsentant.

"Vi træner sammen på kryds og tværs i huset – med kolleger fra de andre afdelinger og fra køkken og rengøring. Det giver en anden form for fællesskab, og så har vi det bare sjovt", fortæller hun.

ALLE SKAL VÆRE MED

På en af måtterne denne torsdag eftermiddag står forstander Bo Pedersen, iført shorts, kondisko og en T-shirt med "Træning i arbejdstiden". Han kører skuldrene rundt dobbelt så hurtigt som alle andre. "Jeg har øvet mig. Nogle gange er jeg her nemlig også om mandagen", griner han.

Der er træning på Bryggergården kl. 8-9 og kl. 14-15 mandag og torsdag, og man deltager én gang om ugen.

Bryggergården

Bryggergården er en selvejende institution, der har driftsoverenskomst med Københavns Kommune. Bryggergården har 40 beboere og ca. 45 ansatte, herunder 38 på FOA-overenskomst. Bryggergården er et af Københavns fem demenscentre og er specialiseret i alkoholrelateret demens.

Lonnie Ebling Ilsted Holm-Larsen arbejder som aftenvagter, og når hendes arbejdstid på grund af træningen som i dag starter klokken 14, går hun hjem allerede klokken 22. Træningen er en arbejdsopgave på linje med alle andre og passes ind. Det gør den også om morgenen, hvor de ikke akutte arbejdsopgaver må vente, til der er fuldt hus på afdelingen.

"I begyndelsen havde jeg dårlig samvittighed over at mine kolleger skulle løbe stærkere, når jeg trænede, men det har jeg ikke længere, for det er jo det samme for alle", forklarer Lone Ebling Ilsted Holm-Larsen.

Og det er det. Alle skal være med. Også dem, der træner i fritiden, og som derfor ikke føler, at de har så meget behov for det. Og også dem, der bruger det meste af deres arbejdstid bag et skrivebord og ikke har fysisk

belastende plejeopgaver. Enkelte kan være fritaget, men kun efter aftale med forstanderen, hvis de for eksempel er i gang med et individuelt træningsforløb på grund af en skade.

Eneste undtagelse er nattevagten. Her har Bo Pedersen erkendt sit nederlag og



Det giver en anden form for fællesskab, og så har vi det bare sjovt.

bøjet sig for argumenter om, at det er uhensigtsmæssigt at træne efter en nattevagt og lige inden, man skal hjem og sove.

INSTRUKTØR UDEFRA

Instruktøren Sune kommer udefra. På Bryggergården har



ARBEJDSOPGAVE. "I begyndelsen havde jeg dårlig samvittighed over at mine kolleger skulle løbe stærkere, når jeg trænede, men det har jeg ikke længere, for det er jo det samme for alle", siger social- og sundhedsassistent Lonnie Ebling Ilsted Holm-Larsen

man nemlig holdt fast i, at der skal være ekstern instruktør i stedet for at lade en kollega varetage træningen. Det betyder en ekstra udgift, men pengene er godt givet ud, mener både forstander og medarbejdere.

Ifølge Lonnie Ebling Ilsted Holm-Larsen er man mere motiveret til at møde op og

give den en ekstra skalle, når man ved, at træningen er en udgift for arbejdspladsen.

Desuden kan en uddannet instruktør i højere grad variere træningen og tage individuelle hensyn, forklarer Bo Pedersen, der ser udgiften til instruktør som en naturlig del af det at drive plejecenter.

"Når vi er med til at nedslide medarbejderne, har vi også en forpligtelse til at sørge for at trække den anden vej", som han siger.

Færre smerter

Tre ud af fire har færre nakkesmerter og to ud af tre mindre ondt i lænden efter deltagelse i pilotforsøget med træning i arbejdstiden.

Kilde:
Københavns Kommune

FOA SOSU: Det er et fantastisk tiltag

"Det er et fantastisk tiltag, og når kommunen vælger at tage fat på medarbejdernes fysiske og psykiske arbejdsmiljø, så skal vi som fagforening og medarbejdere bakke op. Vi skal være på arbejdsmarkedet længere og har derfor brug for at være i så god form som muligt".

Sådan siger faglig sekretær i FOA Social- og Sundhedsafdelingen Charlotte von Mehren som kommentar til, at obligatorisk træning i arbejdstiden nu er ved at være virkelighed for fagforeningens medlemmer på alle københavnske plejecentre og i hjemmeplejen.

"Vi har som fagforening ingen som helst problemer med, at træningen er obligatorisk. Når man har fysisk krævende arbejdsopgaver, er det en naturlig del af jobbet at holde sig fysisk stærk. Ligesom det er det for medarbejdere i politi og brandvæsen".

"Det er en arbejdsopgave – ikke oveni, men på linje med andre arbejdsopgaver. Træning i arbejdstiden må ikke betyde mindre tid til borgeren. Hvis der bliver mindre tid til borgeren, vil det være fordi, der samlet set for mange opgaver til for få hænder. Og løsningen på dét er ikke mindre træning, men flere hænder".

Træning i arbejdstiden på vej i hjemmeplejen

Efter succes med træning i arbejdstiden på fem københavnske plejecentre er konceptet nu på vej ud til hjemmeplejen

► TEKST OG FOTO ANNE GULDAGER

Træning i arbejdstiden er ikke længere forbeholdt enkelte udvalgte plejecentre, men er ved at blive bredt ud til alle plejecentre og i hjemmeplejen. Træningen indføres i ét lokalområde ad gangen og skal være udbredt til hele kommunen i 2019.

I lokalområde Vesterbro/Kongens Enghave/Valby er to hjemmeplejegrupper samt sygeplejegruppen udset som dem, der skal sætte gang i træningen.

Da Infoa er på besøg, er organiseringen af træningen endnu ikke helt på plads. To tovholdere fra hver gruppe har været på kursus i Arbejdsmiljø København, og drøftelserne om, hvordan træningen kan organiseres er gået i gang.



PLANLÆGNING. Selvom det praktiske ikke er på plads endnu, er Helle Arvidsen og Rachida El Makrini (th), der begge er tillidsrepræsentanter, fortrøstningsfulde. Det samme er hjemmeplejeleder Karen Sonne (tv). "Det praktiske kommer ikke til at stå i vejen", erklærer hun.

Social- og sundhedsassistent Rachida El Makrini ser frem til at skulle i gang med træningen. Det gør de fleste af kollegerne også, mener hun, selvom der også har været kritiske røster.

"Nogle spørger, hvor tiden skal komme fra og er bange for, at det kommer til at gå ud over borgerne. Andre har nogle forkerte forestillinger om, hvad træningen går ud på og tror måske, at vi alle sammen skal til at ligge i 'planken' i fem minutter", griner hun.

10 MINUTTER

Social- og sundhedshjælper Helle Arvidsen er ligesom Rachida tilknyttet en af de grupper, der er udset til at køre træningen i gang.

"Jeg havde selv en forestilling om, at jeg ikke kunne træne min arm, fordi jeg har

ondt i skulderen, men en af tovholderne har vist mig, hvordan jeg kan træne det samme – bare på en anden måde", fortæller hun.

Selvom det praktiske omkring træningen, og hvor den skal foregå, ikke er på plads endnu, er begge fortrøstningsfulde.



Nogle accepterer i alt for høj grad det at have ondt som en del af jobbet.

"Det drejer sig kun om en time om ugen i alt, så vi må tage fem minutter her og 10 minutter der i de tidsrum, hvor vi alligevel mødes", siger Helle Arvidsen.

"I min gruppe har vi talt om, at vi ikke nødvendigvis behøver at træne alle sammen på samme tid, men kan lave mindre hold", supplerer Rachida El Makrini.

ACCEPTERER AT HAVE ONDT

Det praktiske kommer ikke til at stå vejen, erklærer hjemmeplejeleder Karen Sonne. For træningen skal ses som en opgave på linje med andre og må ikke nedprioriteres.

"Nogle accepterer i alt for høj grad det at have ondt som en del af jobbet. Vi

gennemførte for et år siden en undersøgelse, der viste, at en tredjedel af dem, der går og har ondt, ikke ønsker, at der bliver gjort noget ved det. De ønsker ikke den ekstra opmærksomhed. Derfor er det godt, at det her er noget, vi skal. Der er ingen, der skiller sig ud – det er noget, vi alle har brug for".

Karen Sonne erkender, at tilrettelæggelsen er det muliges kunst, og derfor kommer der heller ikke et diktat ovenfra om, hvordan det skal gribes an. Grupperne må organisere træningen hver især – sådan som de synes, det passer bedst.

SAMMENHOLD, VELVÆRE OG HELBRED

Selvom projekt "holdbart arbejdsliv" har fokus på det helbredsmæssige, er det noget helt andet, Helle Arvidsen ser frem til, at det vil føre med sig:

"Sammenhold. Det er jo et sted, hvor vi er sammen uden borgere, hvor vi kan smide tankerne væk".

"Velvære", indskyder Rachida El Makrini. "Jeg kommer jo på arbejde, selvom jeg har muskler, der værker. Jeg er helt sikker på, at det her vil hjælpe".

Karen Sonne sætter trumf på: "Mindre nedslidning. Vi har et arbejdsgi-veransvar for at forebygge nedslidning, og vi ved, at det her virker".