



Kroppen i kerneopgaven

En erfaringsopsamling om pædagogik og ergonomi i praksis



Arbejds miljø København



Indholdsfortegnelse

Introduktion til pjecen	2
• Ved puslebordet	3
• Putning	7
• Indkøring og aflevering	11
• Garderobe	13
• Oprydning og overgange	14
• Spisning	15
• Trapper og klapvogne	17
• Trøst	18
Sådan kan I selv arbejde videre	
- En metode til at få pædagogik og ergonomi til at gå hånd i hånd	19

Fotokilder:

Forside, side 12, 17 og 18: Colourbox
Side 4, 6, 8, 9, 10, 15, 16: Hedda Maj Jensen
Side 5: Cornelia Hæstrup Strøh
Side 13: Dorte Thomsen Larsen
Side 14: Anne-Li Engström
Side 19 og 20 (illustration): NFA

Vi skal passe på os selv - mens vi passer børn

Et treårigt forskningsprojekt ved navn Kroppen i Kerneopgaven mellem Arbejdsmiljø København og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) har med hjælp fra 16 københavnske vuggestuer undersøgt, hvordan pædagogik og ergonomi kan gå hånd i hånd.

Med udgangspunkt i de pædagogiske hverdagsaktiviteter, har vuggestuerne kigget på egen praksis. Både for at styrke udviklingen af børnenes selvhjulpethed og motorik - og for at reducere medarbejdernes oplevelse af fysiske belastninger.

Erfaringerne har vist, at "guldet gemmer sig i detaljerne". Netop ved at tale om egen praksis er det lykkedes medarbejderne at drøfte og ændre på nogle af deres hverdagsrutiner. Hele tiden med udgangspunkt i barnets selvhjulpethed.

De tiltag og ideer, som de involverede vuggestuer har afprøvet undervejs, er der kommet denne pjece ud af. Vi håber, at de gode erfaringer kan komme kolleger i andre vuggestuer til gavn og at kunne bidrage til nye måder at tænke ergonomi ind i vuggestuearbejdet på.

Stor tak til de københavnske vuggestuer der deltog i forskningsprojektet.

Introduktion til pjecen

Første del af pjecen er inddelt i temaer, så I kan bruge den som et opslagsværk til inspiration.

I sidste del af pjecen finder I en metode, der blev brugt i forskningsprojektet. Den er lavet til jer, der gerne vil arbejde videre med at passe på jer selv, når I passer børn. Metoden giver et overblik over, hvor på kroppen I mærker jeres arbejde, hvordan I sætter ind overfor generne og ikke mindst, hvordan I kan forebygge - og fastholde nye måder at få pædagogik og ergonomi til at gå hånd i hånd.

God læselyst!

Ved puslebordet

God tid

Tilrettelæg arbejdet, så I har tilstrækkelig med tid ude på badeværelset. Lad barnet gøre mest muligt selv ved at lade det kravle op ad stigen/trappen til puslebordet. Støt og vejled de mindste, som endnu ikke er fortrolige med opgaven eller helt har motorikken til det endnu.

Sid godt, mens barnet træner

Sid på en arbejdsstol (taburet med hjul) og gerne med let spredte ben og helt tæt ved barnet, når det træner i selv at kravle op ad trappen til puslebordet. På den måde har I en hensigtsmæssig arbejdshøjde og arbejder tæt ved kroppen. Samtidig er I der til at støtte barnet, hvis det har brug for hjælp.

Numseløft

Når barnet er på puslebordet, træn da "numseløft" med barnet, så det lærer at løfte numsen, når I fjerner bleen eller lægger en ren ble under barnet.

Vip fra side til side

Det kan være hårdt for musklerne i nakken og skulderne at holde barnets ben, når det skal have skiftet en ble med afføring. Læg en bøjet arm ind i barnets knæhaser og hold på den måde barnets ben. I arbejder stadig fastlåst, men rækkeafstanden er kortere. I kan også vaske barnets numse ved at vippe det fra side til side i stedet for at løfte op i barnets ben.

Brug hjælpemidler

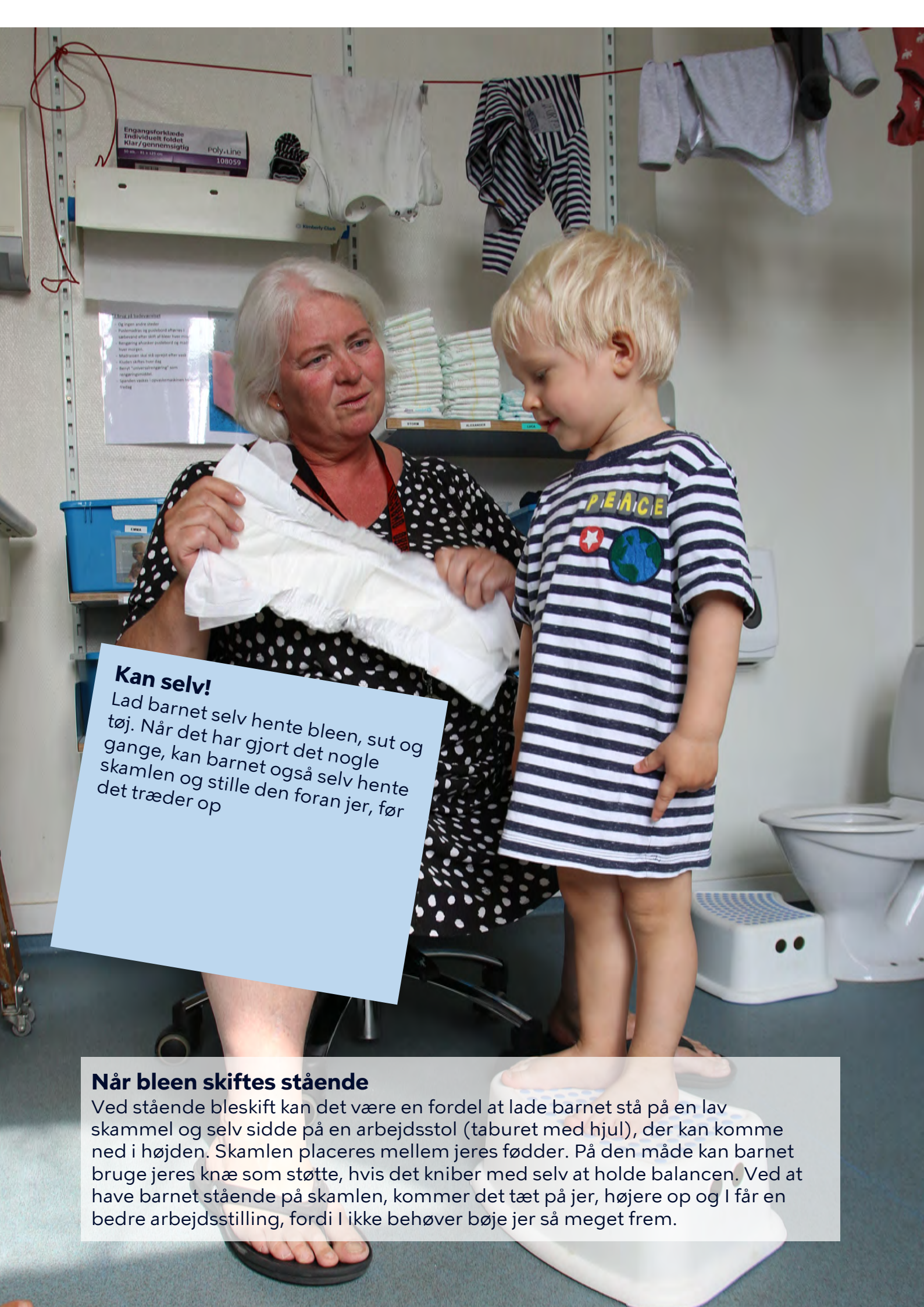
Brug de hjælpemidler, der er tilgængelige på badeværelset og sørg for, at de er dér, hvor I skal bruge dem.

- En stige til puslebordet
- En lav taburet/skammel
- En arbejdsstol (taburet med hjul), der kan komme ned i lav højde.

Sig det højt!

Aftal, at det er i orden, at I siger til hinanden, hvis I glemmer at lade barnet kravle op og ned ad puslebordet, hvis det kan selv.

Mind hinanden om at bruge de hjælpemidler, der er tilstede på badeværelset.



Kan selv!

Lad barnet selv hente bleen, sut og tøj. Når det har gjort det nogle gange, kan barnet også selv hente skamlen og stille den foran jer, før det træder op

Når bleen skiftes stående

Ved stående bleskift kan det være en fordel at lade barnet stå på en lav skammel og selv sidde på en arbejdsstol (taburet med hjul), der kan komme ned i højden. Skamlen placeres mellem jeres fødder. På den måde kan barnet bruge jeres knæ som støtte, hvis det kniber med selv at holde balancen. Ved at have barnet stående på skamlen, kommer det tæt på jer, højere op og I får en bedre arbejdsstilling, fordi I ikke behøver bøje jer så meget frem.



Muleposer til tøj

I stedet for at bruge kurve til børnenes tøj, som børnene ofte ikke selv kan nå, kan I opbevare tøjet i muleposer. Gerne én hjemmefra, som barnet måske selv har valgt eller har givet sit eget præg sammen med forældrene. Muleposerne kan enten samles ind og anbringes i en kurv, eller I kan hænge dem på knager på badeværelset.

Hvad er min rolle?

Lav en klar rollefordeling i forhold til de forskellige rutiner på badeværelset, så alle ved præcis, hvad de skal.



En god højde

Find en højde på puslebordet, hvor I slapper af i skuldrene og ikke bøjer ryggen forover. Det vil for de fleste være ud for hoften. Arbejd med barnet tæt ved kroppen, når I skifter ble eller hjælper barnet med at få tøj på, så I undgår lange rækkeafstande.

Brug en arbejdsstol (taburet med hjul), når I hjælper børnene med at vaske hænder, af- og påklædning og ved stående bleskift, så I undgår at bøje i ryggen.

Putning

God tid

Sørg for, at I tilrettelægger jeres arbejde, så I har tilstrækkelig tid til, at barnet selv kan gå ud til krybben/barnevognen. For de yngste, der endnu ikke kan gå, kan det handle om at lade dem kravle hele eller dele af vejen ud til krybben - hvor det er muligt.

Skab tryghed

- uden at vippe vognen

Afprøv, om det er muligt at få barnet til at sove ved at bruge stemmen til at skabe tilstrækkelig tryghed eller ved blot at lægge en hånd på barnet. Hvis I vipper vognen, så afprøv, om det kan foregå siddende i en hensigtsmæssig højde.

Lad barnet

Lad barnet selv sætte sig i barnevognen/krybben, før I spænder selen. Hvis barnet ikke selv kan kravle op, stil da barnet op i vognen/krybben og lad det selv sætte sig ned. Det samme gør I, når barnet vågner. Tag da fat i barnets hænder og træk det op at sidde, før du løfter.

Hjælpemidler dér hvor I skal bruge dem

Brug en egnet stige, når børnene skal op i krybben/barnevognen. Sørg for, at der er stiger nok, og at de er nemme at få fat i, dér hvor I skal bruge dem.

Sig det højt!

Mind hinanden om at bruge stigen, når I putter børnene i barnevogne eller krybber.

Gør træning til en leg

Vælg at bruge "træning på trapper" som en pædagogisk aktivitet. Hent fx en krybbe ind på stuen og lad børnene på skift kravle op og ned ad stigen. I kan eventuelt kaste stofdyr eller bolde op i krybben, som barnet så kaster ud igen, når det er kravlet op. Det er en fordel at gøre det, når børnene er friske. Så får I øvet nogle gode rutiner til brug, når børnene senere er trætte og skal puttes.





Plads til det hele

Sørg for at placere krybberne, så der er tilstrækkelig med plads på siden til jer, barnet og en trappestige. Det kan ske ved at rykke krybberne sammen to og to, side mod side.

Hvis det kniber med plads i krybberummet, så drøft i personalegruppen, om der er børn, som med fordel kan flyttes fra krybber/barnevogne til en madras på gulvet sammen med de større børn. Ofte har børnene en bestemt alder, før de begynder at sove på madrasser/stabelsenge, men måske er der børn, der er klar til at blive flyttet før.



Trætte børn

Overvej, om I med fordel kan skifte de børn, der er trætte, allerede før I spiser, så de har energi nok til at gå eller kravle ud til krybben og bruge stigen.

Indkøring og aflevering

Minimer antallet af løft

Det er nemt at komme til at løfte for meget, når man har indkøring, især hvis barnet endnu ikke selv kan gå. Vær opmærksom på ikke at løfte og bære unødigt. Mind hinanden om, at lade barnet kravle selv, i det omfang det kan. Men også at I sætter jer ned i stedet for at stå op, når I har et barn i armene.

Støtte og stige

Støt barnet i selv at kravle op og ned fra stolen, krybbe/barnevogn og puslebord. Sørg for, at I har en stige i nærheden. Men også en arbejdsstol på badeværelset og på stuen, så I kan sidde ned og være tæt ved barnet, mens det øver sig i at kravle op og ned fra stol og puslebord.

Kurv til sko og tøj

Hav en kurv på stuen med de mindstes børns tøj og sko, så I kan hjælpe dem i tøjet i fred og ro. Lav inden da en aftale om, hvem der har "base på gulvet", hvem der putter og hvem der har sovevagt.

Brug puslebordet

Brug ikke kun puslebordet, når I skifter de mindste børns bleer, men også før I skal på legeplads eller på tur. Hvis barnet har brug for meget hjælp, er det bedre for jer, at påklædningen foregår ved puslebordet. Her kommer barnet op i en god arbejdshøjde, og I har ro omkring situationen.

Må man bruge en barnevogn?

For at undgå at bære for meget på de mindste børn, brug da kortvarigt en barnevogn - gerne barnets egen, for at aflaste jeres kroppe, men i lige så høj grad fordi det kan give barnet tryghed, overblik og ro, når det sidder i barnevognen.



Sid ned!

Sæt jer ned, før I modtager børn fra forældrenes arme.

Garderoben

Forældrene på banen

Lav et opslag til forældrene med gode råd til årstidens påklædning. Tøj, som gør det muligt for barnet at være selvhjulpent.

Hav eventuelt et foto hængende af, hvordan garderoben bør se ud, så børnene kan overskue den og så den kun indeholder de ting, som barnet har brug for - forår, sommer, efterår og vinter.

Brug hjælpemidler

En arbejdsstol (taburet med hjul), er en stor hjælp for jer i garderoben. Den får jer nemlig op i højde og samtidig gør den jer fleksible, i forhold til at hjælpe/støtte børnene.

Støtte og stige

Støt barnet i selv at kravle op og ned fra stolen, krybbe/barnevogn og puslebord. Sørg for, at I har en stige i nærheden. Men også en arbejdsstol på badeværelset og på stuen, så I kan sidde ned og være tæt ved barnet, mens det øver sig i at kravle op og ned fra stol og puslebord.

Tid til selvhjulpenthed

Afsæt tid til, at børnene selv kan hjælpe til med at få deres tøj af og på. Også selvom det betyder, at I måske skal 10 minutter tidligere ind fra legepladsen.

Inddel børnene i mindre grupper, så I er færre børn i garderoben ad gangen. Det giver ro og opmærksomhed til det enkelte barn. Lad samtidig børnene gøre mest muligt selv.

Knager i børnehøjde

En del vuggestuer har garderober, hvor tøjet hænges på en ring med flere knager, der er monteret fast i toppen af skabet/garderoben. Knagerne hænger ofte for højt til, at børnene selv kan nå dem. Monter en enkelt knage på indersiden af barnets garderobe og i en højde, så barnet selv kan hænge sit tøj op og tage det ned igen.



Oprydning og overgange

Lad børnene hjælpe til

Opfordr børnene til at være med til at rydde op. Lav en leg ud af oprydningen. Afspil eventuelt et særligt stykke musik, der fortæller, at det er nu, I skal rydde op. Gør det nemt for børnene at hjælpe til.

Forbered børnene på skift

Forbered børnene på, at der skal ske noget nyt, fx ved at lægge klude på bordet efter formiddagsmad, frokost og igen om eftermiddagen. Sørg også for, at I har følgende klar inden frokosten:

- En fordeling af roller, så I ved, hvem der gør hvad
- En bordplan
- At vognen med mad er kørt ind på stuen inden

Buk dig ikke unødigt

Mindsk antallet af foroverbøjninger. Brug eventuelt en løvrive til at rive det legetøj sammen, som er tilbage efter, at børnene har hjulpet til med at rydde op.



Spisning



Lad børnene gøre det selv

Når I spiser, lad da børnene gøre mest muligt selv. Som fx at:

- dække bord
- kravle op og ned fra højstole og taburetter
- øse op
- hjælpe til med at skubbe ting videre til de øvrige børn ved bordet, så I undgår lange rækkeafstande, men kan arbejde tæt ved kroppen med armene
- stille egen tallerken, krus og bestik på vogn

Stol i den rigtige højde

Tilpas løbende højden (sædet og fodstøtten), så den passer barnet. Brug eventuelt en skammel eller en ekstra fodstøtte, som anbringes, så den fungerer som et ekstra trin på stolen, når barnet skal kravle op og ned.



Moppe til de lave borde

Når bordene skal tørres af, foregår det ofte i en foroverbøjet stilling for ryggen. Særligt hvis det er et bord i børnehøjde. Afprøv eventuelt en inventarmoppe, som forlænger armen og gør det muligt at være mere oprejst, når I gør bordene rent.

Trapper og klapvogne

Et trin ad gangen og gerne i hold

Motivér børnene til at gå/kravle på trapper. Det styrker deres motorik, og I undgår at bære på dem. Del børnene op i hold, så I undgår tumult, men kan være nærværende i situationen.

Op i barne- og klapvogne

Lad børnene selv kravle op i barne- eller klapvognen. Tilbyd børnene en stige.

Det særlige ved klapvogne er, at flere af dem har hjul og stel, som børnene kan kravle/træde op på, så de med støtte selv kan komme op og ned.



Trøst



Sid ned, når du trøster

Sæt dig ned til barnet, hvis det har behov for trøst, frem for at løfte det op på armen. Hvis der er en arbejdsstol (taburet med hjul) i nærheden, så sæt jer på den og trøst barnet, mens det står mellem jeres knæ.

Sådan kan I selv arbejde videre

- En metode til at få pædagogik og ergonomi til at gå hånd i hånd

I dette afsnit kan I få overblik over, hvor på kroppen I mærker jeres arbejde. Og hvordan I kan gøre noget ved det.

Afsæt et personalemøde, hvor I sætter fokus på ergonomi og selvhjulpethed. Lad Trio/arbejdsmiljøgruppen - eller en konsulent fra Arbejdsmiljø København facilitere processen og aftal på mødet hvornår og hvordan, I vil samle op på handlingsplanerne.

I kan finde alle materialer på Arbejdsmiljø Københavns hjemmeside www.amk.kk.dk, hvorfra de kan printes.

Trin 1

- Få overblik over mulige gener i kroppen

Start med at få et overblik over, hvor på kroppen, I mærker jeres arbejde. Det gør I ved at tegne omridset af en krop på en tavle/flip-over, og så sætte kryds alle de steder, hvor I mærker belastningen.

Husk at sætte kryds, selvom der allerede er sat et kryds af jeres kolleger i forvejen.

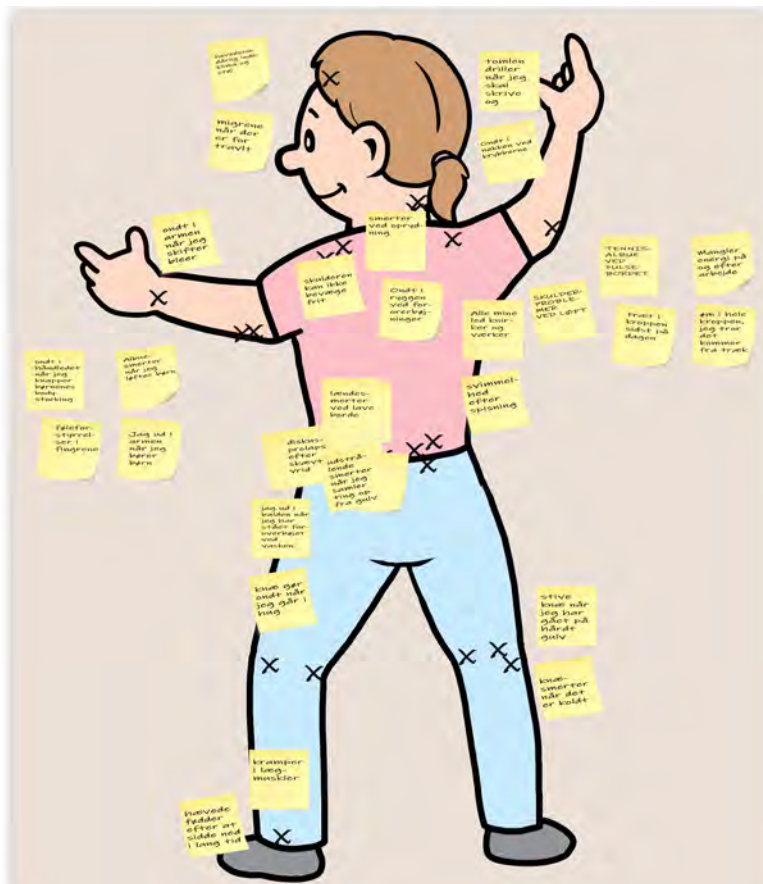


Trin 2

- Det tror vi, generne kommer af

Når krydserne er sat, taler I sammen om, hvilke opgaver/situationer I mener er årsag til generne. Start oppefra og bevæg jer langsomt ned.

Skyldes generne i nakken fx, at I løfter og bærer på børnene, når de skal puttes? Måske har I anbragt børnenes kurve på hylder, der kræver, at I rækker armen op over skulderhøjde for at nå dem? Skriv jeres input på selve figuren ud fra der, hvor krydset er. Eller lav små post-it-sedler, som I sætter op på væggen ud fra krydserne.



Trin 3

- og nu med emneoversigt

Når I har været omkring alle områderne af kroppen, samler I jeres lokaliserede "opgaver/situationer" under forskellige emner, typisk:

- Ved puslebordet (fx bleskift, stående bleskift, af- og påklædning mv)
- Spisesituationen (fx op og ned ad stolen, rengøring, rækkeafstande)
- Krybberum (fx løft, ingen plads til at stå på siden af krybben, trapper)
- Garderobe (fx sidde på gulv, af- og påklædning)
- Oprydning på stuen (fx foroverbøjede arbejdsstillinger, løft af taburetter)
- På tur (Fx løft, holde i hånd, skub af barne- eller klapvogn)

Trin 4

- Vi får den størst gavnlige effekt, hvis vi får løst ...

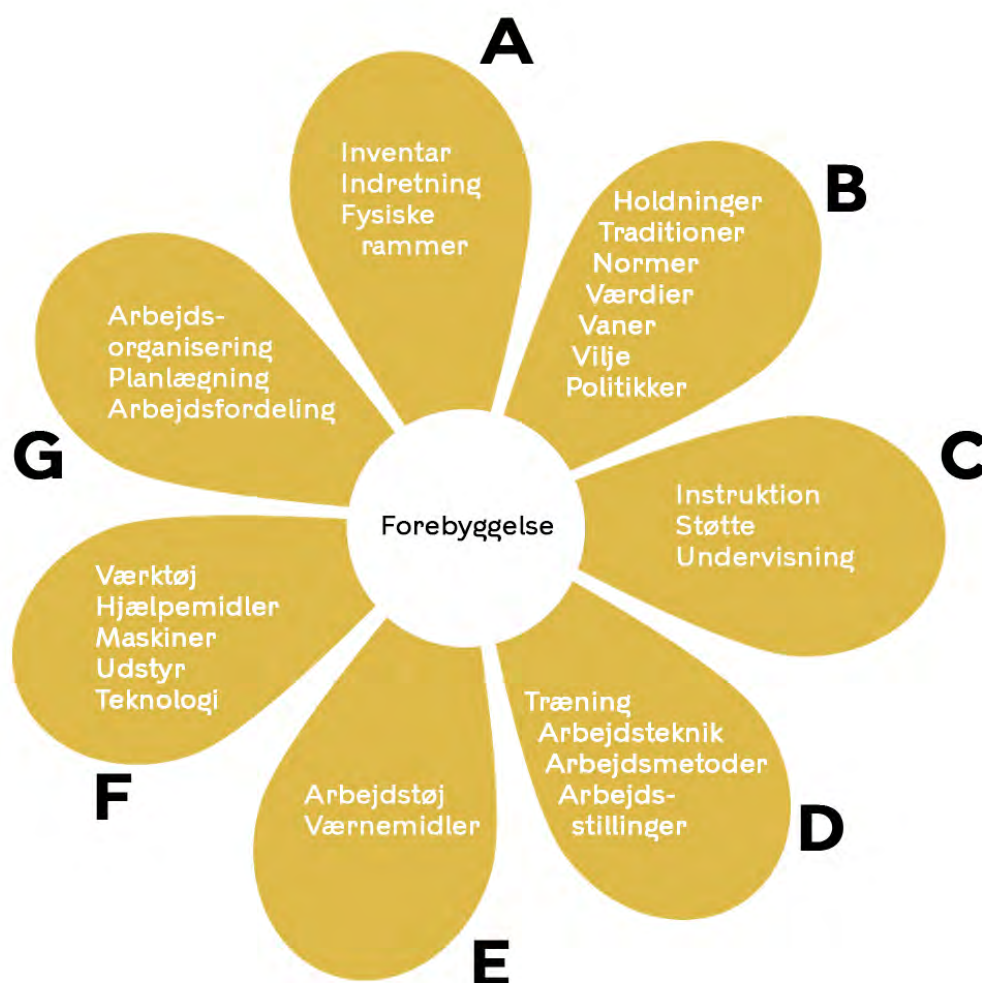
Sæt de enkelte emner op på en væg. Nu skal I prioritere, hvilke der er vigtigst for jer at arbejde videre med. Det gør I ved, at alle sætter en streg (i alt tre streger) ud fra de tre emner, som I vurderer, vil have den størst gavnlige effekt på jeres gener, hvis de blev løst.

De emner, der har fået flest stemmer, er dem I arbejder videre med. Fordel jer i grupper med hver et af de udvalgte 3-4 emner. Bland jer gerne, så I er nogle fra hver stue i de enkelte grupper.

Trin 5

- Forebyggelse hele vejen rundt - sådan gør I

Forebyggelsesblomsten - et værktøj til at komme hele vejen rundt om et givent problem og med barnets selvhjulpenhed i fokus. Drøft i grupperne, hvilke ideer I kunne have til at øge børnenes selvhjulpenhed og motoriske udvikling og/eller forebygge fysiske belastninger hos jer selv i forhold til de forskellige blade på blomsten.



Læs mere om Forebyggelsesblomsten på www.amk.kk.dk

Trin 6

Fastholdelse af ideer - handlingsplan

Til sidst sætter I jer sammen stuevis og laver aftaler om, hvad I vil arbejde med på jeres stue. Udfyld en handlingsplan, så I får aftalt, hvem der skal gøre hvad og hvornår. Se et eksempel på en handlingsplan nedenfor.

I kan printe en handlingsplan på vores hjemmeside www.amk.kk.dk

Trin 7

Opfølgning på handlingsplan

Aftal også hvordan og hvornår I vil følge op på om det lykkedes at føre jeres ideer ud i hverdagen. Brug et opfølgningsskema.

I kan printe et opfølgningsskema på vores hjemmeside www.amk.kk.dk

The image shows two overlapping forms. The top form is titled 'Handlingsplan for _____ Tema: _____'. It has a table with 5 columns and 6 rows. The columns are: 'Hvad vil vi konkret arbejde med?', 'Hvordan vil vi gøre det?', 'Hvordan sikrer vi vores egne gode arbejdsforhold?', 'Hvordan vil vi se en ændring? (Tilsvarende spørgsmål på barns læring, voksnes adfærdændring etc.)', 'Hvem skal vi samarbejde med det om? (I så stort, i afslutningen, med ledelsen)', and 'Hvornår tager vi om hvordan det går? (dette og for)'.

The bottom form is titled 'Opsamling på handlingsplan for _____'. It has a table with 5 columns and 6 rows. The columns are: 'Det har vi arbejdet med', 'Så langt er vi nået på den skåle fra 0-10 (0 er ingen ideer, 10 er alle ideer, der er nået / med)', 'Begrund (hvorfor er forsløringen på, og er der noget til det, hvor I er?)', 'Sådan ses/mærkes resultatet af vores indsats (Barn og voksne)', and 'Vi giver følgende til videre til de andre stuer'. The logo for 'Arbejdsmiljø København' is visible in the bottom right corner of the second form.

Råd og vejledning hos Arbejdsmiljø København

Har I brug for yderligere information om, hvordan I selv kan arbejde videre. Eller vejledning i fx at tage dialogen med forældrene om, hvordan de støtter barnet i dets selvhjulpethed, kan I altid kontakte Arbejdsmiljø København.

Vi skal passe på os selv - mens vi passer børn

Denne pjece er en erfaringsopsamling om pædagogik og ergonomi i praksis. Den er udarbejdet på baggrund af et treårigt forskningsprojekt kaldet Kroppen i Kerneopgaven mellem Det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø og Arbejdsmiljø København.

Formålet med pjecen er at bidrage til nye måder at tænke ergonomi ind i vuggestuearbejdet på og retter sig mod medarbejdere i daginstitutioner.

Arbejdsmiljø København, Københavns Kommune

December 2019