

Drejebog til 3-meter ugen 2026 og 2027

Sådan forbereder I jer

Generelt

Find **3-meter reglens hjemmeside**: [3-meter reglen - Medarbejder.rm.dk](https://3-meter-reglen-medarbejder.rm.dk) - eller søg på 3-meter reglen på Google.

Vælg de temaer, som er mest relevante for jer. Undersøg det materiale, der er på hjemmesiden om emnerne og beslut jer for, hvilke værktøjer I vil bruge. **Der er inspiration i idé-banken på sidste side i denne drejebog.**

Se materialer, PowerPoint-præsentationer og actioncards for jeres valgte emner og overvej, hvordan I kan bruge dem sammen med jeres kolleger.

Planlæg, hvordan I vil skabe opmærksomhed om 3-meter ugen, gerne på en uventet måde. Find evt. inspiration i idé-banken på sidste side i denne drejebog.

Fysisk nedslidning: Ergonomi

Find ud af hvilke ergonomiske forhold der er relevante for jer, fx ved at se på ulykker og nærvædsulykker. Ergonomi er et bredt emne – både tunge løft og skub, men også finmotorik og ensidigt gentaget arbejde.

Inddrag forflytningsvejledere, hvis I har vejledere hos jer.

Overvej, om der er nogle hjælpemidler i jeres enhed, som ikke bliver brugt, men som I kan finde frem.

Se på jeres procedurer. Skal der tages flere ergonomiske hensyn?

Overvej, om I har dårlige vaner eller en u hensigtsmæssig kultur i jeres enhed, som I skal ændre.

Overvej, om der er gode vaner, som I vil sætte fokus på i jeres enhed, evt. med inspiration fra andre enheder.

Ulykker

Undersøg, hvilke typer ulykker og nærvædsulykker I har i jeres enhed. Brug data til at sætte fokus på de ulykker, I har flest af.

Forbered en arbejdsmiljøgennemgang i jeres enhed, så I kan se, om der er nogle risikofaktorer, I ikke allerede kender til.

Psykiske belastninger: Pauser og restitution

Hvilke typer pauser er relevante for jer – er der brug for ro eller for sparring og snak med andre, og skal pausen være aktiv fx gående?

Overvej, om der er nogle barrierer på jeres enhed, der kan gøre det svært for kollegerne at tage pauser og restituere. Se på, hvad I kan gøre for at overvinde dem.

Se på de rammer, I har for at holde pauser. Er der et sted, hvor der er mulighed for at få ro eller samtaler uden forstyrrelser? Har I aftalt, om man skal være tilgængelig i sin pause?

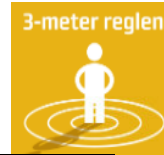
Overvej, om der er gode vaner, som I vil sætte fokus på i jeres enhed, evt. med inspiration fra andre enheder.

Læs mere om pauser og restitution her: [Pauser og restitution - Medarbejder.rm.dk](https://3-meter-reglen-medarbejder.rm.dk)

Vold

Undersøg, hvilke risikosituationer I har på jeres afsnit/afdeling. Overvej, hvordan I kan skabe opmærksomhed om situationerne, og hjælp kollegerne med at få øje på dem.

Sådan kan I arbejde med 3 meter-reglen i uge 3



Generelt Sæt gang i jeres planer fra forberedelsesfasen. Vær til stede på arbejdspladsen og tal om emnerne. Overvej, om I skal danne ambassadør-gruppe for de enkelte emner, så der er andre end jer, der også sætter fokus på 3-meter ugen. Brug de værktøjer, PowerPoints, actioncards og plakater, I har til rådighed, når I sætter fokus på de enkelte emner. Træn hinanden med actioncards. Hav en drøftelse med jeres kolleger, evt. med udgangspunkt i et PowerPoint fra hjemmesiden .	Fysisk nedslidning: Ergonomi Tal med kollegerne om, hvorfor god ergonomi er vigtigt for at undgå arbejdsskader og nedslidning. Få dine kollegers input til, hvor de ergonomiske forhold udgør en risiko, fx for nedslidning, og hvad løsningerne kan være. Sæt ergonomi og fysisk nedslidning på dagsordenen - sørg for, at det bliver synligt i løbet af ugen, gerne på en sjov måde. Det kan fx være: • En quiz om god løfteteknik, gerne inspireret af jeres egne gode og dårlige vaner • Nipnapper/flipflapper med spørgsmål om forflytning - find linket i idebanken • Actioncard i frokoststue o.li. • En stand, hvor alle kan komme og prøve de hjælpemidler, også til finmotorik, I har i jeres enhed/afdeling • Arbejdsmiljøgennemgang • Ha' fokus på patienternes egne ressourcer - både fysisk og psykisk • Hav fokus på kontorergonomi	Psyriske belastninger: Pauser og restitution Tal med kollegerne om, at det er vigtigt at holde pauser og restituere i løbet af en arbejdsdag, da det har betydning for kvaliteten af jeres arbejde. Få dine kollegers input til, hvad der kan forhindre afholdelsen af pauser og restitution, og hvad løsningerne kan være. Brug værktøjer og lege til at sætte pauser og restitution på dagsordenen på en sjov måde. Det kan fx være: • Pausestafet - en fysisk genstand, som gives til en kollega. Kollegaen giver så stafetten videre efter afholdt pause. • En quiz om fordelene ved pauser og restitution • Nipnapper/flipflapper med spørgsmål om restitution og pauser - find link i idebanken • Actioncard i frokoststue o.li. • Synligt sted at afholde pauser • Gåtur med "skattejagt" undervejs
	Ulykker Sæt fokus på risikofaktorerne for ulykker hos jer på en måde, som fanger og engagerer jeres kolleger. Det kan fx være: • Fotosafari med risikofaktorer, som kan resultere i ulykker Fotosafari • En arbejdsmiljøgennemgang. Involver jeres kolleger, så alle får en opgave, som de skal løse.	Vold Sæt fokus på risikofaktorer for vold i jeres hverdag. Tal med kollegerne om, hvilke typer borgere/patienter/pårørende kan være voldelige mod jer, og hvordan I kan forebygge volden sammen. Brug actioncards til at træne den gode forebyggelse og håndtering af udadreagerende borgere/patienter/pårørende.

Sådan holder I gryden i kog – hele året

<u>Generelt</u> 3-meter reglen gælder hele året, og derfor skal den ikke kun bruges i uge 3. Overvej, hvordan I kan sætte fokus på den resten af året. Det kan fx være: • Udskriv en konkurrence om at udleve 3-meter reglen hele året. Giv fx en præmie til den eller de kolleger, som har anvendt 3-meter reglen på en god måde i løbet af året - og er lykkedes med at engagere kollegerne. • Brug jeres personalemøder til at sætte 3-meter reglen på dagsorden på flere tidspunkter. • Sæt fokus på emnerne løbende ved at bruge farverne fra actioncard. Hvis I fx har fokus på ulykker, kan I bruge farven fra kortet flere forskellige steder, fx i klistermærker på navneskilte. • Actioncards kan desuden bruges året rundt. Gem de printede kort og tag dem frem igen senere. Brug IGLO-modellen løbende til at holde fokus på, hvad der kan gøres på forskellige niveauer i organisationen.	<u>Fysisk nedslidning: Ergonomi</u> Hold fast i de gode vaner for at skabe en god kultur omkring ergonomi. Alle skal tage ansvar – mind fx hinanden om at bruge hjælpemidler og de rigtige teknikker. Fortsæt med at have fokus på, hvilke ergonomiske forhold er relevante i jeres afdeling. Ændrer jeres opgaver sig, eller kommer der nye til? Og betyder det, at I skal bruge nye hjælpemidler eller teknikker? Hav løbende fokus på, om der er dårlige vaner, der fortsætter hos jer. <u>Ulykker</u> Hold løbende fokus på at lære af de ulykker I har, for at forebygge fremtidige ulykker. Det kan fx være: • Kampagner for at huske at skifte kanyleboksen • Fjerne løse ledninger fra gulvet • Fokus på brugen af hjælpemidler til forflytning Hav fokus på risikovurdering som en naturlig del af arbejdet. Det gælder for alle, ikke kun arbejdsmiljøgruppen.	<u>Psyriske belastninger: Pauser og restitution</u> Fortsæt med at tale om, hvor vigtigt det er at give hjernen en pause for at gøre arbejdet godt og undgå fejl. Det gør det legitimt at afholde pauser og restitution. Lav aftaler om, at arbejdet bliver planlagt og tilrettelagt, så der er tid til pauser og restitution. Vær opmærksom på, om der sker noget nyt, der forhindrer afholdelsen af pauser og restitution hos jer, og overvej om I kan gøre noget ved det. Vær opmærksom på de forskellige typer pauser, der kan holdes, og om I skal prøve noget nyt. Brug forskellige værktøjer i løbet af året for at sætte løbende fokus på pauser og restitution. <u>Vold</u> Hold fokus på de risikosituationer, I kan komme i som en del af jeres arbejde. Vær opmærksomme på, om der er nye risikofaktorer, hvis en opgave ændrer sig eller I får en ny opgave. Lær af de hændelser, der sker. Analyser dem og hav dialoger med kollegerne om, hvordan det kan forebygges i fremtiden.
---	---	--



Idé-bank til 3-meter ugen

I kan finde inspiration til, hvordan I sætter fokus på 3-meter reglen her:

- Lav synlige afmærkninger af 3-meter, fx i jeres frokostrum. I kan bruge et målebånd, evt. med 3-meter logoet på.
- Lav en konkurrence med kåring af den lokale 3-meter mester – hvem er bedst til at bruge reglen i løbet af 3-meter ugen og resten af året.
- Sæt fokus på forskellige emner ved at bruge farverne fra actioncard. Hvis I fx har fokus på Pauser og Restitution, kan I bruge den farven fra actioncardet flere forskellige steder, fx i klistermærker på navneskilte.
- Bag en 3-meter kage (evt. 3 meter lang).
- Kastekonkurrencer med pebernødder, papirfly el.li., hvor man skal ramme 3 meter.
- Del 3-meter billeder i jeres enhed.
- Tag billeder og video af, hvordan I arbejder med 3-meter reglen, hæng det op og lav fernisering for kollegerne.
- Lav rollespil om forskellige situationer relateret til 3-meter reglen.
- Link til flipflapper/nipnapper med mange relevante emner, fx pauser, forflytning og meget mere:
<https://www.godtarbejdsmiljo.dk/arbejdsmiljoearbejdet/inspiration-og-metoder/flip-flapper>

Særligt for pauser og restitution:

- Tag foto af en aktiv pause – fx frokostpause på en gåtur

Særligt for ulykker:

- Lav en risikovurdering – find inspiration til hvordan her: [Risikovurdering - AUH intranet](#)
- Lav en arbejdsmiljøgennemgang – find fremgangsmåde og tjeklister her: [Arbejdsmiljøgennemgange - Medarbejder.rm.dk](#)

Særligt for vold:

- Find inspiration til konflikt nedtrapning her: <https://www.godtarbejdsmiljo.dk/trivsel/vold-og-trusler-paa-arbejdspladsen/nedtrap-konflikten>
- Find viden om forebyggelse og håndtering af voldsomme hændelser: [Trusler og vold på arbejdspladsen - Arbejdsmiljø, forebyggelse](#)

Kun fantasien sætter grænser – find gerne på jeres egne idéer!

TAK FOR JERES INDSATS!