



Drejebog til 3 meter-ugen 2025

Sådan forbereder I jer

Generelt

Find 3 meter-reglens hjemmeside:
<https://www.medarbejder.rm.dk/arbejdsmiljo/fysisk-arbejdsmiljo/sikkerhed-og-forebyggelse/arbejdsulykker/3-meter-reglen/> - eller søg på 3 meter reglen på Google.

Vælg et eller to emner, som er mest relevante for jer. Undersøg det materiale, der er på hjemmesiden om emnet og beslut jer for, hvilke værktøjer I vil bruge.

Se PowerPoint-præsentationer og Actioncards for jeres valgte emne og overvej, hvordan I kan bruge dem sammen med jeres kolleger.

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

Vælg de sætninger (de 4 værdier) fra 3-meter reglen, som I vil sætte særligt fokus på.

Samarbejde

Overvej hvilke værktøjer og virkemidler, der vil passe til jeres afsnit eller enhed.

Overvej, om I kan invitere nogle ind, som I samarbejder med, som ikke er fra jeres afsnit. Kan I lave en fælles indsats for et godt samarbejde?

Overvej, hvordan I kan have fokus på relationer. Det kan være mellem afdelinger, mellem personalegrupper, mellem aldersgrupper på arbejde osv.

Snak om de gode leveregler for at skabe et godt samarbejde; fx hilse på hinanden. Brug IGLO-modellen fra powerpointen til inspiration.

Ulykker

Undersøg, hvilke typer ulykker og nærved-ulykker I har i jeres afsnit. Brug data til at sætte fokus på de ulykker, I har mange af.

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

Overlevering

Overvej hvilke værktøjer og virkemidler, der vil passe til jeres afsnit eller enhed.

Overvej, om I også skal have fokus på samarbejde for at understøtte den psykologiske tryghed i overleveringen.

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.

Overvej, om I kan bruge overlevering til at være forberedt på mulige hændelser (fx Sikre relevant info og risikovurdering, ved vagtskifte osv.)



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

<p><u>Generelt</u></p> <p>Sæt gang i jeres planer fra forberedelsesfasen.</p> <p>Vær til stede på arbejdspladsen og tal om emnerne.</p> <p>Overvej, om I skal danne ambassadør-grupper for de enkelte emner, så der er andre end jer, der også sætter fokus på 3 meter-ugen.</p> <p>Brug de værktøjer, Actioncards og plakater, I har til rådighed, når I sætter fokus på de enkelte emner.</p> <p>Træn hinanden med Actioncards.</p> <p>Hav en drøftelse med jeres kolleger, evt. med udgangspunkt i et Powerpoint fra hjemmesiden.</p>	<p><u>Samarbejde</u></p> <p>Don't tell it, show it – gerne på en sjov måde, og på en måde, så alle kan relatere til det. Lav fx skuespil på et personalemøde og undersøg, hvornår jeres samarbejde fungerer bedst, og hvad I gerne vil have mere af.</p>	<p><u>Overlevering</u></p> <p>Don't tell it, show it – gerne på en sjov måde, og på en måde, så alle kan relatere til det. Lav fx skuespil på et personalemøde og undersøg, hvornår jeres overleveringer fungerer bedst, og hvad I gerne vil have mere af.</p>
	<p><u>Ulykker</u></p> <p>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, og vise dem for kollegerne. OBS! Husk at tage fotos uden borgere/patienter/pårørende eller personfølsomme data.</p> <p>Gennemfør en arbejdsmiljøgennemgang. Involver jeres kolleger, så alle får en opgave, som de skal løse.</p>	<p><u>Vold</u></p> <p>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.</p> <p>I kan også have fokus på samarbejde om situationer med risiko for udadreagerende adfærd og håndtering af vold.</p> <p>Brug actioncards til at træne den gode forebyggelse og håndtering af udadreagerende borgere/patienter/pårørende.</p>



Sådan holder I gryden i kog – hele året rundt

<p><u>Generelt</u></p> <p>3 meter-reglen gælder hele året, og derfor skal den ikke kun bruges i uge 3.</p> <p>Overvej, hvordan I kan sætte fokus på den resten af året. Det kan fx være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 Actioncards. Hvis I fx har fokus på forråelse, kan I bruge den blå farve flere forskellige steder, fx i klistermærker på navneskilte. • Actioncards kan desuden bruges året rundt. Gem de printede kort og tag dem frem igen senere. <p>Brug IGLO-modellen løbende til at holde fokus på, hvad der kan gøres på forskellige niveauer i organisationen.</p>	<p><u>Samarbejde</u></p> <p>Hold fast i de gode leveregler for at skabe et godt samarbejde; fx hilse på hinanden. Det handler om at skabe de gode relationer på arbejdet.</p> <p>Tal jævnligt om i afsnittet, hvad der er vigtigt for jer i et godt samarbejde. Brug IGLO-modellen fra powerpointen til inspiration/værktøj.</p> <p>Skab sociale events i løbet af året, fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fælles frokost • Tæl-skridt kampagner • Vi cykler på arbejde i maj • Gåture rundt om hospitalet eller afdelingen 	<p><u>Overlevering</u></p> <p>Skab gode rammer for overlevering. Hvis det er svært, så øv jer på det løbende.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skriv jeres egne pointer ned om den gode overlevering og del dem med hinanden. • Skriv også ned, hvornår det kan være svært - og hvad I så kan gøre. • Brug Actioncards jævnligt til at minde om de gode pointer.
	<p><u>Ulykker</u></p> <p>Hold løbende fokus på at lære af de ulykker I har, for at forebygge fremtidige ulykker. Det kan fx være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kampagner for at huske at tømme kanyleboksen • Fjerne løse ledninger fra gulvet, fx diktafon-ledninger • Fokus på brugen af hjælpemidler til forflytning <p>Hav fokus på risikovurdering som en naturlig del af arbejdet. Det gælder for alle, ikke kun arbejdsmiljøgruppen.</p>	<p><u>Vold</u></p> <p>Hold fokus på de risikosituationer, I kan komme i som en del af jeres arbejde. Vær opmærksom på, om der er nye risikofaktorer, hvis en opgave ændrer sig eller I får en ny opgave.</p> <p>Lær af de hændelser, der sker. Analyser dem og hav dialoger med kollegerne om, hvordan det kan forebygges i fremtiden.</p>



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 frokosttrum. 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 Actionscards. Hvis I fx har fokus på forråelse, kan I bruge den blå farve flere forskellige steder, fx i klistermærker på navneskilte.
- Lav en video om, hvordan I arbejder med 3-meter reglen, til jeres afdelings sociale medier.
- Bag en 3 meter-kage (evt. 3 meter lang).
- Kastekoncurrencer med pebernødder, papirfly el.li., hvor man skal ramme 3 meter.
- Del 3-meter billeder i afdelingen.
- 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.

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

TAK FOR JERES INDSATS