

SAMMEN OM ●●●●●●●●▶



Titel

Pause & Restitution

Afdeling/ lokation

Rigshospitalet, Hjertecenteret, Afdelingen for Hjertesygdomme, Kardiologisk Laboratorium på Blegdamsvej og Gentofte matriklen.

Kontaktoplysninger

Sygeplejerske og næstformand i det midlertidige MED udvalg
Leif Nielsen

gugliel-mo.leif.frydenlund.nielsen@regionh.dk

Chefsygeplejerske Pernille Preisler

Pernille.preisler@regionh.dk

Involverede faggrupper

Sygeplejersker, Paceteknikere, Læger



Formål

I forbindelse med dannelsen af Hjertecenter Hovedstaden har det midlertidige MED-udvalg arbejdet med "restitution og pause" siden sep-tember 2024.

Fusionen af de to afdelinger har betydet at flere medarbejdere har fået nye kollegaer at arbejde sammen med. Bl.a. i rummene i kardiologisk laboratorium på de to matrikler. Rummene be-mandes således af medarbejdere fra de to kulturer. Team sammensætningen af paceteknikere, sygeplejersker og læger skifter afhængigt af, hvem der er på arbejde.

Der er behov for at drøfte, hvordan flowet og arbejdets organisering ønskes at være fremadrettet. Den organisering udvikles bedst tværfagligt i de enkelte afsnit og teams under hensyn til det overordnede formål, som er at sikre den bedst mulige behandling af den hjertesygge patient.

Pr. 1. september går vi ind i 2. fase af fusionen således at BBH og Nordsjællands pace-population flytter til GEH matriklen.

Afdelingen for Hjertesygdomme er en stor arbejdsplads, som består af mange forskelligartede afsnit fordelt på 2 matrikler. Vores fokus i nærværende projekt er på kardiologisk laboratorium på RH og GEH. Indsigterne og refleksionerne vil indgå i det videre arbejde i hele Afdeling for Hjertesygdomme med at skabe restitution og pauser.



Tidshorisont

Projektet blev igangsat ifm. etableringen af Hjertecenter Hovedstaden i Midlertidigt MED (fusionsmed) i sep. 2024.

Midlerne, vi fik, blev brugt i efteråret 2025 til at tilrettelægge et fælles fundament for at arbejde med at skabe et bæredygtigt miljø, hvor pauser og restitution er afgørende for kvaliteten i arbejdet og for trivslen.



Aktiviteter

- En hensigtserklæring er udarbejdet.
- Formand og næstformand i Midlertidig MED udvalg har deltaget i morgenmøder på Kardiologisk Laboratorium på både Rigshospitalet og Gentofte Hospital, hvor vi har informeret medarbejderne om "Pause og restitutions projektet".
- Der er nedsat tværfaglige arbejdsgrupper i starten af 2025, som sammen skal drøfte og finde muligheder og løsninger til at skabe rum for restitution og afholdelse af pauser i løbet af arbejdsdagen.
- Der er foretaget litteratursøgning om Pauser og restitution på kard.lab.
- Fælles læsning af bogen: *Pause Power - Hvordan vi får kvalitet i arbejdet og energi til livet med hjernepauser* af Pia Hauge. Lederne og AMIR tog udgangspunkt i de pointer, som bliver fremhævet som værende vigtige for Pause og restitution
- Arbejdsmiljørepræsentanterne og oversygeplejerskerne fra Kardiologisk Laboratorium læser også bogen: *Pause Power - Hvordan vi får kvalitet i arbejdet og energi til livet med hjernepauser* af Pia Hauge. Der arbejdes med Bogens pointer i AMIR/Leder gruppen mhp. afprøvning i de to afsnit.
- Indretning af pauserum på kard.lab. GEH
- Der er afholdt en tværfaglig temadag 20. oktober 2025 med oplæg fra Troels W. Kjær om hjernens behov for pauser og restitution. Efterfølgende var der workshops i de forskellige tværfaglige teams, hvor arbejdet med pauser blev planlagt.

SAMMEN OM
udvikling af
de regionale
arbejdspladser
●●●●●●●●▶

► Titel Pause & Restitution

► Udbytte og resultater

Der er blevet indrettet et pauserum til medarbejderne på GEH, som tager højde for hjernens behov for ro.

Der er fortaget tværfaglige drøftelser om en arbejdstilrettelæggelse, som kan sikre de mest optimale betingelser for at vi lykkedes med projektet.

Projektet er udbredt til Hjertecenterets CMU og afdelingens LMU har overtaget projektet efter nedlæggelse af fusionsmed.

Tilbagemeldingerne fra arbejdsgruppe Iskæmi:

- Generelt er der skabt større forståelse for at rummet (udover frokost) ikke skal stå stille. Det aftales indbyrdes hvordan vi sikre os, at det ikke sker.
- Det er blevet meget mere kollegialt-legitimt at tage mikropauser, mens stuen gøres klar
- Nogle kan have svært ved at følge med, hvis de ikke får de små pauser og det kan give udfordringer på stemning i rummet – de føler sig presset til højt tempo, som går ud over de andre, der trives fint i det højt tempo. Der er således individuelle hensyn, som de i teamet skal tage højde for i den daglige planlægning.

► Hvad gjorde vi?

På baggrund af litteratursøgning og oplæg satte vi temaet på dagsorden i vores medarbejderudvalg, på personalemøder og i ledelsesfora.

Vi involverede medarbejderne i at indrette et pauserum med fokus på restitution og nærhed. Flere medarbejdere har bl.a. taget et billede med til den fælles kunstvæg.

Vi afholdte en tværfaglig temadag med oplægsholder og workshop om pause og restitution.

Et team fik support fra vores OPP til at arbejde systematisk med afholdelse af Pauser i akut iskæmi teamet. Her blev der udarbejdet nedenstående aftale;

Aftaler i iskæmi omkring restitution og pause på 1. og 14. sal gældende hverdage og dagvagt Version: 16-06-2025	
	Der afholdes én pause hvor stuen står stille, hvilket er frokostpausen
	Frokostpausen afholdes gerne som en fælles, tværfaglig pause
	Frokostpausen varer maks 29 minutter fra personalet forlader rummet til personalet er på rummet igen
	Så længe stuen ikke står stille, kan der gøres brug af korte tidsvinduer mellem patienter (fx ved rengøring) hvor der kan spises og drikkes lidt i løbet af dagen. Der aftales indbyrdes, hvornår personalet er på stuen igen
	Forstyrrelsen under frokosten minimeres, fx porter der melder patientankomst, leveranderbesøg mm

► De bedste råd

Det var godt for processen, at LMU lavede en hensigtserklæring med tidsplan og milepæle for "Pause og restitutions processen".

Det var en "bunden opgave", som de enkelte afdelinger skulle løse.

Der var opbakning til projektet på alle ledelsesniveau er.

Projektet var et fast punkt i Midlertidig LMU. Det gav gode drøftelser i gruppen, især om løsningsmuligheder.

At repræsentanter fra LMU deltager til personalemøder og orienterer om projektet. Her er der mulighed for at få feedback i forhold til de udfordringer, som medarbejderne har i forbindelse med at afvikle frokost og få pauser. Det blev mere "legalt" at tale om planlægning af frokost og pauser i arbejdstiden, fordi projektet blev synligt for medarbejderne.

En tværfaglig temadag om emnet med en oplægsholder udefra kan anbefales. Det giver en fælles forståelse om, hvorfor pauser og restitution i løbet af arbejdsdagen er vigtige.

Det er et ongoing fokus, hvor der er behov for at onboarde nye medarbejdere ind i vores fælles kultur, som samtidigt skal forankres.