

## BELASTNING OG FOREBYGGELSE

### *Gode vaner til et bæredygtigt arbejdsliv*

*"Jeg må lave nogle åndedrætsøvelser for at få styr på pulsen. Holder altid min frokostpause."*

*"Husk træning så kroppen ikke gør ondt på jobbet og have fokus på det positive ved at være fodterapeut frem for det negative."*

*"Husk gode arbejdsstillinger og pauser i hverdagen."*

*"30 min gåtur tidligt om morgenen for at rense tankerne."*

*"Går tur efter arbejde. Frisk luft. Når jeg kommer hjem, prioriterer jeg altid 1 times afslapning."*

*"Mit problem efter mange år er daglige rygsmerter. Derfor tager jeg flere pauser."*

*"Går til vinterbadning, hjælp til rengøring, hjælp til regnskab, gode fritidsinteresser, sport, dyrke kunst. Tid er dog knap."*

*"Lader op i weekenden og god motion."*



## KVALITET I BEHANDLINGEN

### *Kvalitet og måder at håndtere arbejdspress på*

*"Have tid til patienterne og journalskrivning, så det ikke hænger efter arbejde."*

*"Det vigtigste er, at du er god til at ordne fødder."*

*"Jeg sætter altid en time af til alm fodbehandling. Jeg vil ikke stresse i min dagligdag og patienterne skal mærke, at jeg er til stede."*

*"Kvalitet frem for kvantitet - den bedste reklame for mit arbejde er patientens tilfredshed."*

*"Jeg har altid prioriteret at have tid til at gøre arbejdet ordentligt. Det gør mig glad at vide, at patienterne får den bedst mulige behandling ud fra mine evner."*

*"Tage sig tid til den enkelte patient og være grundigt og omhyggelig med sin faglighed."*

*"For mig er det vigtigt at de fysiske rammer er i orden, ligeledes er det relevant for mig at jeg føler mig tilpas. Det frigiver energi til at jeg kan fokusere på pt."*

*"Jeg prioriterer tiden til hver enkelt patient."*



# PLANLÆGNING AF ARBEJDSDAGEN

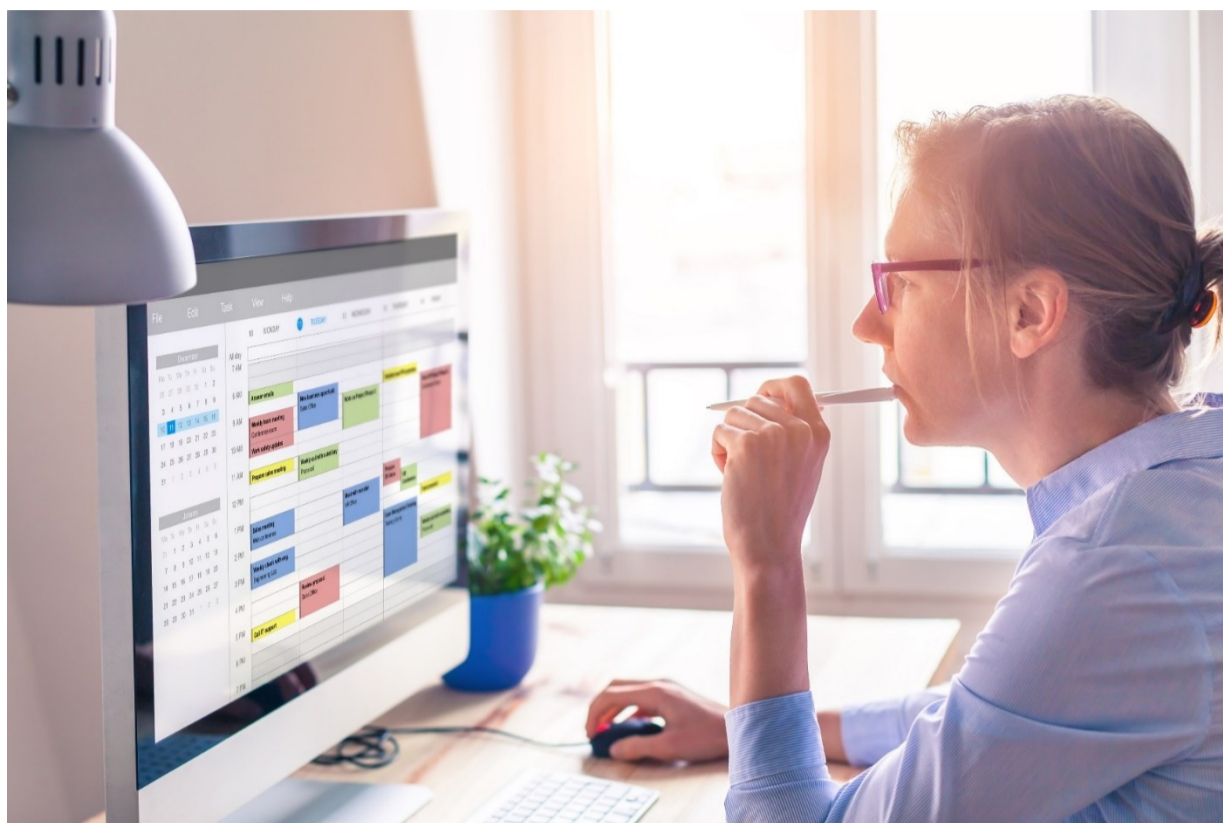
## Struktur skaber overblik og ro

*"Jeg undgår for meget arbejdspress - evt. kortere uger/dage når muligheden byder sig - vi booker jo selv vores kalendere."*

*"Luk støj ude. Hav telefontid."*

*"Luft mellem patienter - bare 5-10 minutter."*

*"Jeg sætter altid et kvarter af mellem mine udebehandlinger."*



*"Sætter længere tid af til hver patient om eftermiddagen, så jeg kan bevæge mig lidt, få ro i hovedet og nå det praktiske."*

*"At starte arbejdsdagen med at alt er i orden inden dagen begynder, så går det hele meget lettere."*

*"Pt. med meget beskæring markeres i kalenderen, så jeg ikke har for mange på en dag."*

*"Planlægger en times frokost, så jeg kan nå opkald, varebestilling m.m."*

*"Jeg prøver at fordele de mere belastende behandlinger mellem de mere lette fodbehandlinger."*

*"Jeg er udekørende fodterapeut på fuld tid. Den første pt. får en fast tid, de næste pt. får en ca. tid."*

*"Generelt skyldes øget arbejdspress, at der skal bruges meget tid på dokumentation. Så book ikke mere på end dag end der er realistisk."*

*"Forventningsafstem med hjemmefronten hvor meget tid der skal bruges på arbejde."*

*"Hold lang pause midt på dagen. At få fri 'med rent bord' giver mindre stress."*

*"For at undgå lange ventelister arbejder jeg nogle gange lørdag formiddag."*

*"Jeg sørger for at sætte pauser ind i kalenderen. Positiv tilgang, siger til mig selv det bliver en god dag."*

## RELATION OG KOMMUNIKATION

### *God patientkontakt og kommunikation*

*"Huske at være glad og imødekommende (være den bedste udgave af sig selv) - intet pres bliver bedre af sure miner og vrissenhed."*

*"Siger pyt, livet er godt. Ser mig i spejlet og smiler. Arbejder med positiv tanker og energi. Elsker mine patienter og værdsætter deres glæde."*

*"Jeg er blevet bedre til at sige fra over for pt der ringer og gerne vil have en tid på en bestemt dag og bestemt tidspunkt."*

*"Fortæller/undskylder den ventende pt. at jeg desværre er forsinket; at jeg arbejder på sagen."*

*"Give klar besked så patienterne ved hvad de kan forvente."*

*"Sætter lidt ekstra tid af til behandlingerne, informerer pt om forsinkelser og de tager godt imod det og er forstående. Håndtere situationer med et smil og humor."*

*"Ringe pt op og sige 'jeg er forsinket.'"*

*"For mig og mit arbejdsliv er det alt afgørende at have personlig kontakt til mine patienter."*

*"Dejlig musik i klinikken. Gode samtaler med og om patienten."*



## KOLLEGIALT SAMARBEJDE

### *Fællesskab og støtte*

*"Få talt sammen på klinikken. Fordel opgaver på flere, sæt ord på og tal med ens partner for at få luft."*

*"Holde frokostpause med min kollega og få snakket om løst og fast. Komme på kurser, til faglige arrangementer og socialt samvær."*

*"Lydhør overfor kollegaer. Afsætte tid til at snakke om ubehagelige oplevelser i klinikken. Opmærksom på kollegaers kropssprog."*

*"At være i gruppe med kollega, så man kan drøfte arbejdsopgaver."*

*"Generelt arbejder jeg længere tid i pressede perioder. Men jeg sender også patienter til kolleger, som jeg tror har bedre tid."*

*"Vi er alle total presset i bund i klinikken grundet arbejdspress og mangel på kolleger - men os der er her hjælper hinanden i Klinikken så godt som muligt og holder en god tone."*

*"Vi har en sekretær samt daglig rengøring. Det afhjælper os fodterapeuter og giver et fantastisk sammenhold."*

*"Får hjælp af en kollega. - Hvis jeg er presset en dag, får jeg hjælp af en kollega til det praktiske."*

*"Jeg hjælper de andre på klinikken, hvis jeg har mere overskud en dag."*

*"Jeg taler med min kollega om det og spiser en stor kage."*



## RAMMER OG VILKÅR

### *Balancen mellem selvstændighed og arbejdspress*

*"Få hjælp til bogføring/regnskab."*

*"Gøre noget godt for mig selv. Jeg håndterer stress ved at tænke på alle mine glade og tilfredse patienter."*

*"Da jeg er selv i klinikken, er det mig selv, der bestemmer over min hverdag, og det betyder alt for mig."*

*"Hvad gør jeg når jeg skal på barsel? Kan jeg få en vikar?"*

*"Har netop valgt at lægge mit arbejdsliv om, da jeg har været meget presset her på det sidste og tæt på at gå ned med stress. Det nye arbejdsliv er med fast indlagt motion om morgenen og kortere dage."*

*"Jeg er gået ned i tid, er delvist sygemeldt, søger efter en ny indlejer."*

*"Afkorte dage og holde kontordage for at få styr på det administrative."*

*"Skal snart på pension, men er bekymret for, om der er en fodterapeut som vil overtage klinikken og alle de dejlige patienter."*

*"Det har stor betydning for mig, at jeg selv styre min hverdag som selvstændig. Det arbejdsliv jeg kører nu, ville ikke kunne lade sig gøre, hvis mine børn var små."*

*"Jeg kan ikke komme i tanke om noget positivt. Der ligger stadig flere og flere opgaver på os der skal udføres i fritiden."*

*"Skal du have fri, så arbejder du bare patienter ind. Dette kan tage flere uger og giver ekstra ventetid."*

*"Skal sygemeldes i en længere periode og hvad gør jeg, hvis jeg ikke får en vikar? Det er et kæmpe pres."*

*"Jeg er gået fra at eje en stor klinik, til kun at være mig selv - det har fjernet min stress."*



## PERSONLIG BALANCE

### *At finde ro og trivsel i en travl hverdag*

*"Sover mere, har en god mand som er tålmodig og hjælper mig af og til."*

*"Stå ved mine egne beslutninger i forhold til arbejdstid samt fridage og ferier."*

*"Tager som det kommer, siger nej til flere patienter."*

*"For mig virker det at give den en skalle og komme over presset."*

*"Holder 14 dages sommerferie i sydens sol og varme."*

*"På nuværende tidspunkt er jeg så presset, at jeg ikke kan komme på nogle positive måder at håndtere mit arbejdspress på, andet end at arbejde mere."*

*"Jeg har erkendt at jeg ikke er holdspiller og arbejder bedst alene. At jeg skal sige nej til patienter, så der ikke bliver overarbejde."*

*"En god start på dagen, gode pauser i kalenderne, få tingene gjort så de ikke ligger og venter. Overholde den daglige arbejdstid så der er plads til privatliv, have tid til interesser ved siden af arbejde så tankerne kan komme over på noget andet end arbejde."*

*"Træk vejret dybt ned i maven, overskue hvilke opgaver der er presserende her og nu, løs opgaverne løbende, ikke udskyde, så du kommer bagefter. Det giver pres og stress. Pas på dig selv - du er vigtigst."*

*"Det gør mig ikke noget, at jeg er 5 min bagud. Farer ikke rundt selv om jeg er bagud. Tager det med ro."*

*"Jeg har haft lukket for tilgang af nye patienter de sidste 3 år - så det er ikke ret tit jeg er presset længere - kun op til ferier."*

*"Prøver at lade det fylde så lidt som muligt, og bare komme videre og løse det hurtigst muligt, så det er væk fra tanker og bekymringer. Og ikke at blive ved med at dyrke noget der kan være træls."*



*"Jeg trives i det. Det holder mig kørende. Selvfølgelig er der perioder hvor det hele tynger og man efter arbejde bare kaster sig i sengen, men jeg mærker efter og har god tid til at håndtere de pressede dage."*

*"Ro. Er som regel den sidste der går, kan samle trådene. Taget længere frokostpause."*

*"Siger nej!"*

*"Det er kun et arbejde. Min familie er vigtigere end alt andet. Jeg elsker mit arbejde."*

*"Selvværd /klap sig selv på skulderen gerne dagligt. Sætte tid af til andre ting der gør en glad."*

*"Udsætter opgaver til efter arbejdstids ophør."*

*"Koncentration og planlægning kun 1 time frem ad gangen. Skriver opgaver ned der mangler og prioriterer."*

*"At jeg er på kurser, så når jeg kommer tilbage til arbejde, så er jeg motiveret."*

*"Tager nu lidt små pauser (efter jeg er har været stresset)."*

*"Sørger for at ta det roligt ingen grund til at mærke presset det letter det ikke. Sørg for at lave nogle gode ting i fritiden."*

*"Prøver at holde fri eller delvis fri om fredagen."*

*"Jeg tager det stille og husker at trække vejret."*

*"Forsøger hele tiden at blive bedre til at lære af situationerne og deraf blive bedre til at planlægge min tid."*

*"At håbe det bliver bedre i morgen..... at mentalt starte på en frisk."*

*"Det jo i bund og grund mig selv der bestemmer."*

*"Prøver at bevare det gode humør og er ordentlig overfor mig selv og patienterne lige meget hvor presset jeg er."*

*"Mit fag er et skønt fag med mange opgaver som gør arbejdet og tilgangen til faget spændende."*

*"Jeg sover mere, sover med ørepropper for at få helt ro i hovedet, slapper af, bliver hjemme og kobler fra, drikker kaffe og taler med min mand, laver ingenting for at få ro i mit hoved og krop, taler ikke telefon, isolerer mig faktisk lidt i perioder pga. der er så mange mennesker igennem min hverdag til daglig."*