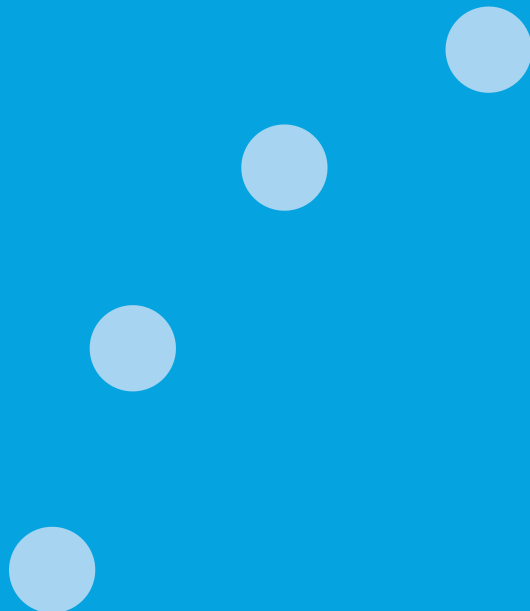


# Trivsel og arbejdsglæde

Klyngepakke

**KiAP**  
Kvalitet i  
Almen Praksis



# Trivsel og arbejdsglæde

## Klyngepakke

### Introduktion til arbejdet med denne klyngepakke

KiAP's klyngepakke om trivsel og arbejdsglæde bygger på et kort spørgeskema, som KiAP sender til klyngens medlemmer. Udover klyngepakken har KiAP udviklet forskelligt hjælpemateriale, der kan støtte planlægningen og gennemførelsen af klyngemødet om trivsel og arbejdsglæde.

#### Materialet indeholder:

- En drejebog der beskriver, hvad man skal gøre før, under og efter klyngemødet.
- Med drejebogen følger en PowerPoint, der udover resultaterne fra klyngens spørgeskemaundersøgelse indeholder et forslag til det konkrete indhold på klyngemødet, som man kan vælge at tage udgangspunkt i. I drejebogen findes supplerende informationer til hver enkelt slide, der gør det nemt at tilrettelægge mødet.

#### Bestilling af materialet

Hvis I gerne vil anvende klyngepakken og materialet om trivsel og arbejdsglæde, skal I kontakte KiAP på [klynger@kiap.dk](mailto:klynger@kiap.dk) eller ringe til Christian Pedersen på 5170 1115. Det anbefales at kontakte KiAP senest 8 uger før planlagt klyngemøde om trivsel og arbejdsglæde.

# Trivsel og arbejdsglæde

## Klyngepakke

### Klyngepakke - Trivsel og arbejdsglæde

#### Introduktion

Formålet med denne klyngepakke er at afdække den aktuelle trivsel og arbejdsglæde blandt klyngens læger og på den baggrund i klyngefællesskabet dele gode erfaringer i forhold til, hvordan man kan skabe en så høj trivsel og arbejdsglæde som muligt.

#### Trivsel og Arbejdsglæde

Trivsel og arbejdsglæde er brede begreber, der kan dække over flere forskellige forhold og som afhænger af en subjektiv vurdering af, hvad der er betydningsfuldt for trivsel og arbejdsglæde.

Der findes ikke en universel måde at definere og opgøre trivsel på, og begrebet dækker både mentale, sociale og fysiske forhold og der kan derfor ikke opstilles fuldstændigt klare grænser mellem privat- og arbejdslivet. For arbejdsglæde kan der være stor forskel på hvad den enkelte definerer som arbejdsglæde, og det er et begreb, der er overlappende med trivsel.

Trivsel og arbejdsglæde vil blandt andet være relateret til oplevelser af arbejdspress, meningsfuldhed i arbejdet, indflydelse på eget arbejde og de krav, man oplever til mængden af og kvaliteten i de opgaver, man udfører. Trivsel er et udtryk for et velbefindende, der giver det enkelte menneske følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved livet.

# Trivsel og arbejdsglæde

## Klyngepakke

### Data

Data til brug af klyngepakken om trivsel og arbejdsglæde fremkommer ved at alle klyngens medlemmer besvarer et spørgeskema. Spørgeskemaet er udarbejdet af KiAP og er sammensat af flere validerede spørgsmål. En del af spørgsmålene er hentet fra den arbejdsmiljøundersøgelse, som PLO og Århus Universitet har foretaget i november-december 2019. Andre af spørgsmålene er designet specifikt med henblik på denne klyngepakke.

Spørgeskemaet udsendes til klyngemedlemmerne elektronisk. Ved afslutningen af besvarelsen sendes automatisk en mail til dem, der har besvaret spørgeskemaet, hvor ens egen bevarelse til spørgsmålene fremgår. Denne mail bør medbringes på klyngemødet, hvor kun den samlede besvarelse for hele klyngen vil blive vist. Det vil ikke være muligt at se, hvem der har besvaret hvad, men med sin egen medbragte besvarelse vil det være muligt at sammenligne med klyngegenomsnittet.

# Trivsel og arbejdsglæde

## Klyngepakke

### Fakta og anbefalinger

Trivsel og arbejdsglæde er selvfølgelig vigtigt for den enkelte praktiserende læges dagligdag, men det er også vist, at lægers trivsel har betydning for kvaliteten af patientbehandlingen (1).

Samtidigt er trivsel og arbejdsglæde betydende for, at den enkelte læge kan og har lyst til at fungere i almen praksis gennem en længere årrække, og for hvordan en karriere som praktiserende læge opfattes blandt lægestuderende og yngre læger, hvorfor det også er afgørende i forhold til rekruttering og fastholdelse af praktiserende læger.

#### Trivsel og arbejdsglæde for den enkelte

PLO's undersøgelser af alment praktiserende lægers psykiske arbejdsmiljø og jobtilfredshed fra 2016 og 2019, konkluderer det, at arbejdsvilkårene for alment praktiserende læger har ændret sig de senere år. Undersøgelserne peger på, at der er et behov for interventioner rettet mod praktiserende læger, da det blandt praktiserende læger er udbredt at anvende uhensigtsmæssige strategier til at forebygge stress og arbejdsbelastning fx ved at tage færre pauser.

#### Betydningen for patienterne

En dansk undersøgelse har vist, at trivsel hos praktiserende læger kan påvirke kvaliteten af ydelserne i almen praksis. I undersøgelsen ses en stigende tilbøjelighed til at skifte læge i takt med stigende grad af udbrændthed og faldende arbejdstilfredshed hos den enkelte læge. Undersøgelsen viser også, at en stigende grad af udbrændthed og faldende arbejds-tilfredshed hos lægen er forbundet med flere indlæggelser for diagnoser, hvor optimal håndtering i almen praksis kan reducere patienternes risiko for indlæggelse (1).

Samlet peger resultaterne på, at høj forekomst af udbrændthed og lav arbejdstilfredshed blandt praktiserende læger kan ses som markører, der indikerer suboptimal kvalitet i sundheds-væsenet.

# Trivsel og arbejdsglæde

## Klyngepakke

### Fakta og anbefalinger

Hvad ved vi?	Målepunkter
<b>Trivsel</b> Trivsel er et udtryk for en persons generelle velbefindende og har derfor stor betydning for generelle mål som livskvalitet.	<b>Målepunkt 1:</b> Scoring af trivsel, der opgøres i forhold til fastsatte kategorier for tolkningen af trivselsniveau på en skala fra 0 til 100, hvor 100 er størst mulige trivsel.
<b>Arbejdsglæde</b> Arbejdsglæde har betydning for, hvordan man har det på sit arbejde – og det har betydning for kvaliteten af det arbejde, man udfører.	<b>Målepunkt 2:</b> Scoring af arbejdsglæde, der muliggør en opgørelse af klyngens aktuelle arbejdsglæde, der - ligesom opgørelsen af trivsel - kan bruges til at vurdere behovet for at arbejde mod en forbedret trivsel og arbejdsglæde i klyngen.
<b>Hvad giver arbejdsglæde?</b> Det vil være forskelligt fra person til person, hvad der skaber arbejdsglæde. Men der findes også en række forhold, som en faggruppe kan være enighed, har betydning for arbejdsglæde.	<b>Målepunkt 3:</b> Bestemmelse af, hvilke forhold der især skaber arbejdsglæde. Med spørgsmålet bliver det muligt at opgøre, hvilke forhold der har størst betydning for arbejdsglæde blandt klyngens medlemmer. På klyngemødet kan det diskuteres, hvordan man styrker betydningen af disse forhold.

# Trivsel og arbejdsglæde

## Klyngepakke

### Fakta og anbefalinger

Hvad ved vi?	Målepunkter
<p>Hvilke forhold har især en negativ indflydelse på arbejdsglæde?</p> <p>Når man kender en række forhold som klyngen vurderer til at have negativ betydning for arbejdsglæden, vil det være muligt at vurdere, hvad der skal til for at ændre på disse.</p>	<p><b>Målepunkt 4:</b> Bestemmelse af, hvilke arbejdsmæssige forhold der især påvirker arbejdsglæden. Almen praksis har mange opgaver, og nogle kan have større negativ betydning for arbejdsglæden end andre. Opgørelsen kan vise, om der er særlige forhold som klyngen kan være opmærksom på og evt. søge at ændre.</p>
<p>Strategier til håndtering af arbejdspress Undersøgelser tyder på, at praktiserende læger anvender uhensigtsmæssige strategier til at håndtere arbejdspress.</p>	<p><b>Målepunkt 5:</b> Der er mange forskellige måder at håndtere arbejdspress på. Besvarelsen af dette spørgsmål vil vise de mest udbredte former i klyngen. Svarene kan hjælpe til på klyngemødet at diskutere de mest hensigtsmæssige strategier til at håndtere arbejdspress.</p>
<p>Gode erfaringer med håndtering af arbejdspress</p> <p>Der kan være vigtige erfaringer fra kollager i klyngen, der kan hjælpe til at håndtere arbejdspress</p>	<p><b>Målepunkt 6:</b> De positive, gode erfaringer med håndtering af arbejdspress.</p>

# Trivsel og arbejdsglæde

## Klyngepakke

### Praksis refleksion

(anvendes i egen praksis før eller efter klyngemødet)

**Forud for klyngemødet kan klyngemedlemmerne forberede sig til mødet ved at reflektere over en række spørgsmål omkring deres trivsel og arbejdsglæde:**

---

- Hvornår oplever du god trivsel og arbejdsglæde i din praksis?
- Taler I om trivsel og hvordan I trives i din praksis?
- Tænk på og beskriv nogle konkrete situationer, hvor du oplever, at I udviser omsorg for hinanden i din praksis?
- Hvad har I konkret gjort i jeres praksis for at reducere forhold, der påvirker trivsel og arbejdsglæde? Tænk på nogle konkrete situationer, hvor I har gjort noget bestemt for at påvirke trivsel og arbejdsglæde positivt.
- Hvad skal der til for at vedligeholde din arbejdsglæde?



# Trivsel og arbejdsglæde

## Klyngepakke

### Klynge refleksion

(anvendes af mødeleder på klyngemødet)

#### Opgørelse af trivsel og arbejdsglæde (målepunkt 1, 2 og 3)

---

- Hvordan er klyngens samlede trivsel og arbejdsglæde i forhold til nationalt gennemsnit for almen praksis og den danske befolkning generelt (trivsel)?
- Hvordan vurderes behovet for at forbedre trivsel og arbejdsglæde?
- Hvilke forhold har størst betydning for klyngemedlemmers arbejdsglæde?

#### Påvirkning af arbejdet (målepunkt 4)

---

- Hvilke forhold har særligt betydning for klyngemedlemmernes trivsel?

#### Håndtering af arbejdspress (målepunkt 5 og 6)

---

- Hvordan håndterer klyngens medlemmer arbejdspress?
- Anvendes hensigtsmæssige strategier eller kan andre og bedre strategier tages i brug?
- Hvilke gode erfaringer er der i klyngen i forhold til at håndtere tidspress?

# Trivsel og arbejdsglæde

## Klyngepakke

### Referencer

1. Nørøxe KB. Well-being in general practioners and quality in healthcare. PhD dissertation. Faculty of Health, Aarhus University 2019.
2. Pedersen AF, Nørøxe KB, Bro F, Vedsted P. Alment praktiserende lægers psykiske arbejdsmiljø og jobtilfredshed 2016. Forskningsenheden for Almen Praksis, Aarhus Universitet 2016.