

Notat til Lokalt arbeidsmiljøutvalg, møte 15. april 2016

Fra: HMS-koordinator Kari Hegerstrøm

Notatdato: 14. april 2016, etter mottak av alle evalueringene

Evaluering av førstehjelpskursene avholdt våren 2016, og evt tiltak til en ny runde med kurs

Det foreslås fra fakultetets side at det gjennomføres 2 kurs hvert vårsemester fra våren 2017. De bør da legges til ulike ukedager og ulike tidspunkt slik at man har litt valgmulighet.

Så kan man diskutere følgende punkter før man bestiller nye kurs:

- Skal man da velge samme leverandør/kursinstruktør som hadde kursene nå våren 2016? Hvis ikke samme leverandør/instruktør, hva skal utvelgelseskriteriene bestå i?
- Skal vi forsøke sterkere å rekruttere vitenskapelige til å ta kurset? Forslag til hvordan dette kan gjøres?
- Kortere eller lengre kurs? Ikke kortere, men 4-timers kurs kan av noen være å regne som oppfriskning. Så kan man ha lenger kurs for mer innføring i temaene?
- Gebyr for ikke oppmøte? Betales av enheten og ikke personen så hvor mye oppdragereffekt det har er usikkert. (UiO sentralt har også mange kurs som er gratis for ansatte, men avmelding / i hvert fall «ikke møtt» faktureres enheten med kr. 1.000.
Hvert kurs nå har kostet kr 4.000 så et gebyr bør kanskje stå i forhold til en kostnad for kursbevis, kurshefte, evt bevertning osv.)

Oversikt over deltakelse:

7/3: 23 deltakere, 17 evalueringer	14/3: 11 deltakere, 7 evalueringer	7/4: 25 deltakere, 9 evalueringer	8/4: 21 deltakere, 12 evalueringer
------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------

Fordeling av deltakerne har stort sett hvert at det er administrativt ansatte som deltar. 1-3 vitenskapelige på hvert kurs. Mest kvinnelige deltakere.

Ansatte ved biblioteket har hatt mulighet til å delta og de har benyttet seg av tilbudet. De har førstelinjetjeneste i og med skranken i DB.

Vi bør legge til rette for at enda flere medarbeidere fra Infosenteret får muligheten til å delta.

Kursinstruktøren er åpen for å skreddersy evt nye kurs noe etter våre ønsker. Han har sett innspillene fra de 2 første kursene. Velger vi samme instruktør så kan fakultetet ha en dialog / formøte for å jobbe litt med kursene.

Spørsmål som ble stilt: Hva kan vi gjøre bedre neste gang? Her er konkrete tilbakemeldinger som er gitt. Systematisert og samlet.	Evt tiltak for å imøtekomme tilbakemeldingene
Faglig innhold: <ul style="list-style-type: none"> • Håper vi kan ha en dags kurs. • Vi bør ha kurset en gang hvert år. To kurs. Et kurs for nyansatte - og et repetisjon med nesten samme innhold for de som har vært på det før. • Synes kurset fungerte veldig bra som oppfriskning, men for de som ikke har hatt førstehjelpskurs før kan det nok ha gått litt for fort. • Utvid kurset. Vi hadde trengt et par timer til. • Det kunne vært noe kortet ned. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vurdere om 4-timers kurs skal være en form for oppfriskning og et 6-timers kurs for de som ikke har førstehjelpskurs fra før. • Noe kortere enn 4 timer kan bli vanskelig hvis man skal gjennomgå de nødvendige temaene og noen praktiske øvelser. • Det at noen synes at kurset ble langt er nok fordi slike kurs konkurrerer med tiden man har disponibel og da å prioritere det opp er vanskelig, selv om kurset er ønsket. Kursene ble satt opp i god tid slik at man kunne velge blant ulike ukedager og 2 ulike tidspunkter. Allikevel er det nok enkelte som ikke klarer å få innpasset dette i en travel hverdag – selv om man ønsker å delta.
<ul style="list-style-type: none"> • Passe bedre på tiden. • Ble litt dårlig tid på slutten, men det var også fordi vi hadde en del spørsmål. • Start med en gang, ikke vent på folk som er forsinket • Starte presis, ikke bry seg om de som kommer for sent - de stjeler av andres tid • Begynne og slutte i tide. 	<ul style="list-style-type: none"> • Til kurs 2 ble instruktør og HMS-koordinator enig om å starte til fastsatt tid og holde tidsrammen. Ikke ta så mye hensyn til de som kom for sent. Noen mistet tid på slutten av første kurset fordi man ventet på de som kom sent. • Til kurs 2 sendte HMS-koordinator ut en påminnelse til de påmeldte for å minne om kurset (selv om man har fått en tilbakemelding ved påmeldingen), og for å forsøke å unngå «ikke møtt», be de om å møte presis. Dette gjorde at flere kom til tiden, og at en hadde avtalt sen ankomst. • Innføre gebyr (til enheten) for «ikke møtt» ved nye kurs? De som hadde det har heller ikke tatt kontakt etter kurset. UiO sentralt har dette på sine kurs. Kurset kan være gratis, men enhet belastes ved ikke avmelding / ikke møtt. Sykdom er litt annen kategori. De fikk HMS-koordinator faktisk tilbakemelding på.
<ul style="list-style-type: none"> • Kurset kunne kanskje vært tilpasset vår arbeidsplass i noe større grad. Selv tenker jeg at det på denne arbeidsplassen - med en så alderstilkommen arbeidsstyrke - er viktigere å vite hvordan en hjertestarter virker (og hvor den er...), enn hvordan jeg får i gang en heroinmisbruker. (Og misforstå meg rett, jeg mener ikke at det ikke er viktig å vite hvordan jeg ivaretar rusmisbrukere). • Kurset dekket mye på kun 4 timer, men kunne vært fint med noe som var litt direkte rettet mot vår arbeidsplass om det er mulig. Hvordan håndtere plutselig sykdom på en lesesal/ bibliotek/ eksamenssal mtp å rydde unna folk mv og psykisk helsehjelp. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sirkulasjonssvikt var et hovedtema. Noe av «ordbruken» som instruktøren hadde henviste kanskje til f.eks. rusmisbrukere. Allikevel så var henvisningen rettet til at man skal ha i gang sirkulasjonen på en person, heroinmisbruker eller ikke. • Hjertestarter var ikke et tema for kurset. Instruktør kan kanskje si noe om NÅR man kunne erstatte det man gjør med f.eks. hjertestarter. • Praktisk HLR var det vi skulle lære på kurset, for ikke å være avhengig av en hjertestarter. • Noe av årsaken til at det ikke er flere hjertestartere tilgjengelig er bl.a. vår nærhet til nødetater. Ved å utføre førstehjelp og ringe nødetatene så er det den viktigste jobben den enkelte kan gjøre. Ambulanse er på stedet i løpet av få

	<p>minutter!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plasseringen av hjertestarteren er ikke noe som han tar opp – dette kan HMS-koordinator informere om.
<ul style="list-style-type: none"> • Selve den praktiske gjennomføringen av HLR var litt kort. • I nesten alle førstehjelpskurs jeg har tatt har man fått dårlig tid når det kommer til brudd og blødninger. Det ble det også her, og jeg ble dermed mindre sikker på denne delen. Men også her var han flink til å fokusere på de viktigste prinsippene og mest vanlige hendelsene. Jeg skulle gjerne gjort en praktisk øvelse også med brudd/blødninger. • Litt bedre tid til den praktiske øvelsen, mange syntes det var vanskelig å blåse. • Er det mulig å få litt mer praktisk trening? F.eks. lære noe om sårbehandling? Eller en gjennomgang av hva som finnes i et standard førstehjelpsskrin, og hvordan man bruker det? • Kanskje mer utvidet tilbud - for eksempel, øve på å legge bandasjen og andre ting ved beinbrudd. HLR er selvsagt det viktigste av alt, men i daglig livet kan det være behov for å kunne hvordan man stopper blødninger ol. Ikke utenkelig på arbeidsplassen heller, sånne ting oppstår ikke bare på ferie. Men jeg skjønner at dette trenger utvidelse av opplegget. • Bør vi ha med noe om bruk av hjertestarter og hvor en faktisk finner tak i denne? • Var det for mange detaljer - kanskje heftet burde vært delt ut på starten av kurset, slik at det ble lettere å notere underveis? • Det brukes direkte og tydelig tale kombinert med bilder og eksempler fra virkeligheten – dette kan bli mye for de som ikke er veldig glad i slikt. • Teori är bra, men risken är att när man står inför situationen i praktiken är det som bortblåst. Det kunde vara en idé att ha mer praktiska övningar kombinerade med miniföreläsningar om de olika momenten som övas. • Skulle gjerne hatt en halvdag til med praktisk førstehjelp i forhold til teorien. I form av caser og jobbe sammen 2 og to- gjerne også prøvd på barne og babydokker. Det er det som gjøres praktisk som huskes best, og gjerne en tydelig oppsummering av de aller viktigste punktene- det er veldig mange viktige detaljer som gjennomgås på veldig kort tid. Trenger tid for å tenke gjennom for å fordøye, og øve seg å prioritere riktig i forhold til skadetilfeller. En halv dag ekstra praktisk øvelse hadde gitt stor merverdi. 	<ul style="list-style-type: none"> • På kurs 2 ble det hentet inn et førstehjelpsskrin som ble benyttet / vist bruken av noe av utstyret. De førstehjelpsskrinene som er rundt om på fakultetet er av litt ulik modell/størrelse. • Det var ikke mer enn anbefalt antall deltakere på kurset (20-25) så antallet er i henhold til kursinstruktørens anbefaling. • Vurdere om kurshefte bør deles ut i forkant? Notere kan man gjøre allikevel. Ved å ha hefte tilgjengelig så blir man kanskje mer dratt til å bla i det og da blir dialogen ikke så aktiv. Fordeler og ulemper ved dette. • Forbedre kursinformasjonen noe, hva som er inkl og hva som ikke er med. • Se på fordelingen mellom teori og praksis – legge om strukturen på en litt annen måte.

<ul style="list-style-type: none"> Litt lengre pause. 10 min går veldig fort. Særlig hvis man både skal få i seg litt mat/kaffe, gå på toalettet og sjekke mail. 	<ul style="list-style-type: none"> Den ekstra tiden må da hentes fra et sted, i et allerede fullt program.
---	---

Administrative rundt kurset:	
Det eneste jeg kan komme på var at det var litt kjølig i lokalene.	Undersøkes nærmere, om det henger sammen med at man skrudde av lyset. Kan være at det er en indikasjon på at rommet ikke er i bruk, men det burde det ikke være. (Henger ventilasjon og lys sammen på noen måte?)
Inget att tillföra till kursen i sig, men till det praktiska hade det varit fint att få serverat vatten i tillägg till kaffe och te. Litt frukt eller sjokolade hadde vært ok siden kurset varte i 4 timer og mange fikk lavt blodsukker (sterke inntrykk)	Fra og med kurs 2 ble det bestilt farris i tillegg til kaffe/te.
Også tenker jeg at det med fordel kunne vært lagt inn en time til i programmet med lunsjpause. Da ville vi fått litt bedre tid, og ikke blitt så sultne. Lunsj kl 1330 er for sent for min del iallfall. Kanskje legge på en halv time så det er litt mer tid til å bearbeide/øve? Jeg kjente at jeg blandet noen ting på slutten av kurset.	For å få til dette må nok rammen for kurset endres. Hvis man skal ha lunsjpause midt i kurset så utvides nok kursholders pris, da han må sette av mer tid til kurset. Kan evt begynne med lunsj, eller avslutte med lunsj. Har med kostnaden å gjøre også, foreløpig var ikke rammen annet enn selve kursprisen og kaffe/te. Kan vurderes. Å øke den totale tidsrammen, uten å legge inn mer faglig innhold, gjør det nok ikke lettere å få med f.eks. vitenskapelige på kurset.
Litt færre deltakere	20-25 deltakere er anbefalt antall fra kursholder side. (7. april var det 25 deltakere.) Kanskje sette en grense på 20?

Spørsmål som ble stilt: Hva fungerte godt?

Dette er de positive tilbakemeldingene som vi må se på før vi gjør evt endringer:

Deltakerne involveres underveis

Kursholder var veldig flink til å få med deltakerne. Jeg likte at han trakk oss inn i presentasjonen ved visning av eksempler, det gjorde oss mer aktive. Bra med mange eksempler og at vi ble aktivisert. Bra med repetisjon og involvering av deltagere. Oppgaveløsning og praktisk øvelse. Konkrete eksempler. Veldig bra og viktig med praktisk innføring i HLR, tankevekkende temaer. Fint med konkrete eksempler og praktisk øvelse. Håndgripenlig, fin kombinasjon av teori og oppgaver. Likte at kurset var såpass omfattende.

Instruktøren er en god formidler og engasjert!

Kursholderen hadde god dialog med deltakere, vennlig og imøtekommende. Nyttig med påminnelse om hvordan en skal agere ved sykdom og ulykker. Kursleder var en utmerket fagmann og formidler. Fokuserer på det viktigste og hadde en unik evne til å formidle enkle huskereglene om hva man skal gjøre. Det at han også forklarte hva som skjer med kroppen i de ulike ulykkene/sykdommene og hva førstehjelp faktisk bidrar med, gjør at man forstår mer og dermed husker lettere. Jeg gikk ut av kurset og følte meg trygg på at jeg skal kunne klare å gripe inn ved ulykker, hjertestans, bevisstløshet, slag, etc. Flott og engasjerende foreleser. En bra kurs rørt igjennom, Jan var veldig duktig og intressant å lyssne på. Foreleseren var inspirerende og flink. Hadde mange gode og bra eksempler. God kurs. Mye informasjon formidlet på en tydelig måte. Jeg tar gjerne en oppfriskning om en stund. Godt gruppearbeid, og foreleser var veldig åpen for spørsmål. Engasjerende kursleder. Kurset var veldig bra. Instruktøren var god til å formidle. Jeg er svært fornøyd. Budskapet ble presentert på en poengtert og pedagogisk fin måte. Veldig bra opplegg med engasjert kursholder. Lærerikt og spennende. Jan er en dyktig formidler. Opplegget var veldig bra. Kursholderen flink til å fremheve det viktigste, slik at noen av de viktigste ting 'brant seg' i hukommelsen. Veldig interessant og flink foreleser, med mer enn nok erfaring og tyngde til å holde konsentrasjonen oppe i 4 timer. Synes kurset var veldig nyttig og lærerikt. Kursarrangør gjennomførte kurset på en særdeles god og pedagogisk måte. Kurset var svært inspirerende da lærer viste en meget høy kompetanse, både praktisk og teoretisk med sin lange erfaring på fagfeltet.

Rammene rundt

Veldig flott kurs. Synes alt er bra. Fin gjennomgang av førstehjelp. Jeg synes både teori og praksis fungerte godt. Tiden som var satt av til de forskjellige delene var også godt dimensjonert. - Tydelig informering før og underveis - God oversikt fra kursholders side gjorde det lett å følge med - Synes kurset var godt og innholdsrikt. Flink kurslærer. Passe lengde. God kursleder og godt innhold. Det var et veldig godt tempo gjennom hele kurset. Det gikk fort og radig, samtidig som man fikk dekket hovedområdene. Det var et veldig godt oppfriskningskurs. Jeg hadde stort utbytte av kurset og lærte mye om viktige ting. Svært positivt at kurset ble holdt på arbeidsplassen. Hadde dette vært på Blindern hadde jeg ikke deltatt. Det aller meste: Interaktivt, dekket mange typer situasjoner, god bruk av eksempler (stort sett oppløftende om at vanlig folks førstehjelp kan gjøre en forskjell), åpenhet for spørsmål. Praktisk trening. Kurset var meget bra, et flott tilbud til ansatte. Et veldig godt kurs. Vi lærte mye på 4 timer, og det vi lærte opplevdes som relevant. Tror at det vil gjøre en forskjell i fht aktivt å kunne delta ved en evt ulykke og til å være noe tryggere hvis man skulle oppleve ulykker/akutt hjertestans e.l. i nærfamilie. Bra. Fint at kurset også hadde deltakere blant de vitenskapelig ansatte. Synes det var bra. Veldig OK om man kunne ha slikt tilbud på fakultetet jevnlig (gjørne årlig). For forelesere (lærere) er det viktig å kunne i fht jobben deres også.