



*Vi är
vården*

REFLEKTIONSSAMTAL

Ingenting är som vanligt i coronapandemin



Ett kort möte gör skillnad

När vi hamnar i svåra situationer och etiska dilemman som skapar inre oro och stress kan vi få stöd i vår yrkesetiska kod, men ibland räcker den inte till. Då är vikten av att samla kollegorna för korta avstämningar stor. Daglig reflektion kan vara avgörande för din inre hälsa. Ett kort möte, bara några minuter kan räcka. Även om arbetsbelastningen är hög, så är dessa minuter väldigt värdefulla.

Vi lever just nu i en pandemi som sprider sig över jordklotet. Det finns en risk för dig och mig att bli smittade och att vi sprider smittan vidare. Det kan ske på jobbet eller på fritiden. Detta kan leda till samvetsstress för dig i ditt yrkesutövande och utmana det du vet att du behöver göra och vad du har möjlighet att göra. Du har en naturlig önskan om att skydda din familj och dina vänner. Detta kan påverka dig både känslomässigt men även hur du gör dina val och prioriteringar i ditt dagliga arbete.

Ditt yrke vilar på din yrkesetik som ger stöd i de bedömningar du gör och i de dilemman som kan uppstå, men i svåra situationer kan den komma att utmanas. Det är alltid viktigt att ha god kommunikation med dina kollegor och din chef och i krissituationer blir det än viktigare att ha täta avstämningar för att ge varandra tydlig information. Genom täta avstämningar kan oron som annars lätt sprids mildras. Att fånga upp oro blir i ett krisläge en del av den dagliga avstämningen i teamet.

Vikten av daglig reflektion och analys

Du som är barnmorska, biomedicinsk analytiker, röntgensjuksköterska eller sjuksköterska har en egen yrkesetisk kod. Många gånger kan inte koden ge dig direkt vägledning i hur du ska agera i en specifik situation. Då kan du behöva reflektera över situationen ur ett etiskt perspektiv och överväga möjliga alternativ till handlande. Du kan reflektera själv eller med fördel tillsammans med dina kollegor. Reflektionen blir en viktig del i arbetet att utveckla och göra vården bättre och säkrare, då reflektionen bygger på kunskap, kompetens och erfarenheter som skapas varje dag.

Reflekterande avstämningar

Reflekterande avstämningar är korta tillfällen då hela teamet samlas för att stämma av och reflektera. Det kan ske under arbetspasset och/eller vid arbetspassets slut. Genom att använda er av regelbundna reflektionsavstämningar kan ni förebygga stress och utmattning. Reflektionsavstämningar kan ge er ett gemensamt lärande i teamet.

Ett kort möte, bara några minuter kan räcka. Även om arbetsbelastningen är hög, så är dessa minuter väldigt värdefulla.

Prata med din chef om avsatt tid under arbetspasset för reflekterande avstämning.

Nedan får du tips på konkreta frågeställningar att reflektera utifrån:

- Vad har vi gjort bra idag?
- Vad kunde vi ha gjort bättre?
- Har vi sett några risker i vårt arbete idag?
- Hur har vi kommunicerat idag?
- Vad grundade jag/vi besluten på?
- Egen reflektion.

Om du vill fördjupa dig och ta stöd i din yrkesetiska kod så finns länken nedan.

www.vardforbundet.se/yrkesetiska-koder/

*Vi finns
för dig!*