

Bærekraftkartet – slik fyller du det ut

Kartet er en enkel måte å se hvor arbeidshverdagen din **holder i lengden** – og hvor den ikke gjør det. Ta ett område om gangen, og les radene fra venstre mot høyre.

1

Hva fungerer?
Det som gir god pasientbehandling uten å tære på deg eller teamet. Også de små tingene som gjør dagen forutsigbar.
→ Behold og beskytt

➤

2

Hva er ikke bærekraftig?
Det som bare går rundt fordi noen strekker seg ekstra: tidsbruk, oppgaver eller rutiner som ikke holder over tid.
→ Sett ord på det

➤

3

Mulige tiltak
Én konkret endring dere kan teste ut på kontoret. Liten nok til å starte med neste uke, tydelig nok til å måle.
→ Velg ett og prøv

Område Hva raden handler om	Hva fungerer? Behold og beskytt	Hva er ikke bærekraftig? Sett ord på det	Mulige tiltak Velg ett og prøv
Medisinske vurderinger Utredning, prøver, henvisninger og oppfølging – gjør vi det riktige, for mye eller for lite?			
Oppgavefordeling Hvem gjør hva av lege, sykepleier og helsesekretær – og hva kunne vært flyttet?			
Pasientforventninger Hva forventer pasientene av tilgjengelighet, prøver og kontroller – og hvordan møter vi det?			
EKSEMPEL Kontroller og rutiner Faste kontroller, intervaller og maler – passer de til pasientens faktiske behov?	Årskontroll for diabetespasienter med felles sjekkliste. Sykepleier tar prøvene på forhånd.	Mange møter til halvårskontroll uten at det endrer behandlingen. Tar tid fra dem som trenger mest oppfølging.	Differensiere intervall etter risiko: stabile pasienter til årlig kontroll. Teste ut i tre måneder og se på timeboka etterpå.
Egen arbeidshverdag Arbeidstid, restanser, dokumentasjon og pauser – holder dagen din i lengden?			

Bærekraftig betyr her: at måten du jobber på kan fortsette i årevis – faglig forsvarlig, med ressursene dere faktisk har, og uten at det går på bekostning av deg selv.

Kom i gang: Du trenger ikke fylle ut alt. Velg det området som kjennes mest presserende, skriv stikkord – og la det stå igjen ett konkret tiltak du kan teste.