

Ældrecenteret Gildhøjhjemmet

Udarbejdet af: Bente Grønhøj & Anni Sønderup

Ansvarlig: Ledergruppen

Godkendt i ledergruppen:

Revideret: april 2014

Revideres senest: april 2016

Instruks vedrørende: Powernapping	
Målgruppe	Nattevagterne på Ældrecenteret Gildhøjhjemmet.
Formål	At mindske helbredsbelastning i forhold til nattevagt.
Mål	At nattevagterne kender rammerne for powernapping.
Definition af Powernapping	Ved powernapping forstås en let, energigivende "søvn" af 15-20 min varighed.
Instruks	<p>Hvis arbejdet tillader det, er det muligt og tilladt på skift at powernappe. Nattevagterne er selv ansvarlige for at sikre, at der er ressourcer tilstede.</p> <p>Man skal aftale med hinanden to og to, hvornår man powernapper. Højest to personer må powernappe på en gang.</p> <p>Powernapping kan finde sted på egen afdeling, man skal have sin dect-telefon på sig, så den der powernapper, kan kontaktes og indfinde sig i løbet af kort tid.</p> <p>Nattevagterne powernapper ikke, såfremt den ansvarshavende social og sundhedsassistent skønner, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plejeopgaverne overstige hvad kollegaen eller de andre kan overkomme. • En af de øvrige nattevagter er utryg ved at skulle våge alene imens kollegaen powernapper.
Tæpper for brug for powernapping	<p>Der er indkøbt tæpper til brug for powernapping om natten. De forefindes i rummet ved siden af vaskemaskinerne. De er mærket 160-NV.</p> <p>Når man har benyttet tæppet, skal de smides til vask, efter endt vagt. Tæpperne skal afleveres i en plasticpose i eller ved døren til vaskeriet, hvor de vil blive vasket.</p>
Referencer Kilder	