



FORFLYTNINGS- TEKNIKKER

PAS PÅ DIG SELV!

**”FORFLYTNING ER EN BEVÆGELSE AF EN PERSON
FRA ET STED TIL ET ANDET”**

PRINCIPPER FOR FORFLYTNINGER

En forflytning er en bevægelse af en person fra et sted til et andet. Bevægelsen foregår hovedsageligt vandret ved at rulle, trække eller skubbe.

BRUG FORFLYTNINGER I STEDET FOR LØFT

Træk, rul, skub eller støt. Løft ikke. Et løft er belastende både for ryg, skuldre og arme, da du har tyngdekraften som modstander sammen med personens vægt. Et ben udgør fx 16 % af en persons samlede vægt. I stedet skal du lave en forflytning, som foregår i vandrette planer.

BRUG DET NATURLIGE BEVÆGEMØNSTER

Vær bevidst om, hvordan du selv ville udføre bevægelsen. Det fortæller dig, hvilke bevægelser personen skal hjælpes til at udføre. Er det fx naturligt at vende sig med bøjede ben, hjælpes personen til at bøje sine ben. Det er behageligere og mere værdigt for personen, og du får selv den optimale medvirken fra personen.

Begynd enhver bevægelse med at se, om personen selv kan udføre den.

HAV EN GOD KOMMUNIKATION

Du skal have god kommunikation med personen, der skal forflyttes, så han eller hun har størst mulighed for at bruge sit naturlige bevægemønster og hele tiden ved, hvad der skal ske.

Nedsat kognition hos en person kan vanskeliggøre samarbejdet omkring en forflytning.



Hvis I er to hjælpere om en forflytning, skal I på forhånd aftale, hvordan det skal foregå. I skal aftale, hvem der styrer forflytningen og kommunikationen med personen. Hvis der er tvivl, om man bør være to hjælpere til en forflytning af en person, er det sikkerhedsgruppen eller en eventuel lokal forflytningsvejleder, som tager beslutningen.

Det kan fx være tungt at være alene om at holde en person liggende på siden for at vaske bagpå, hvis personen ikke kan lejres til at ligge på siden.

Sørg for at få oplysninger, om personen har en dårlig dag og derfor overkommer mindre, fra enten personen selv eller kollegaer.

SKAB RO

Tal så lidt som muligt under forflytningerne, bortset fra den nødvendige dialog med personen om, hvad der skal ske.

Er man to hjælpere, skal indbyrdes snak undgås, og den ene hjælper må i situationen "tåle" at være mindre deltagende, så roen bevares.

Bliv i nuet, når du er hos personen. Tanker om, hvad der skal nås bagefter, har en tendens til at skrue tempoet op og dermed inddrage personen mindre.



OVERVEJ DE TUNGE PUNKTER

De tunge punkter er de punkter, der trykker mest ned i underlaget, når bevægelsen sker.

Punkterne varierer efter, hvilken bevægelse der udføres, og hvilke muligheder personen har for at samarbejde.

Når du selv prøver at udføre bevægelsen, kan du mærke, hvor de tunge punkter opstår. Disse punkter skal aflastes med glidestykker, da det letter arbejdet betydeligt.

OBS: Stræklagner vanskeliggør forflytninger i væsentlig grad.

HAV GODE ARBEJDSBEVÆGELSER

Kroppens led skal belastes i mellemstilling. Sørg fx for, at sengen har en højde, så du ikke skal bukke dig fremover, løfte skuldrene eller løfte armene over skulderhøjde.

Brug vægtoverføringer. Det vil sige, forskyd vægten fra det ene ben til det andet. Vægtoverføringer sikrer, at du ikke laver arbejdet med arme og skuldre og dermed får belastningsgener.

FAKTA

Selv om løft af en enkelt person, fx vedkommendes ben, virker overkommeligt, er det summen af løft på en arbejdsdag, der giver gener og nedslidning.

FAKTA

Pladsforhold er en væsentlig faktor i forhold til en sikker forflytning. Der skal fx være minimum 75-90 cm fri plads rundt om sengen, alt efter om personen er kørestolsbruger eller ikke.

Sørg for, at der er ryddet op før arbejdet, og at der ikke er så mange ting i rummet eller på badeværelset, så pladsforholdene forringes.



VIGTIGE HJÆLPEMIDLER

• GLIDESTYKKER/SPILERDUG

Bruges under tunge punkter. De bruges altid, når det er hjælperne, der trækker eller skubber en person ned i/op fra en seng eller stol og kan ofte hjælpe en person til selv at udføre en bevægelse. Spilerdug kan i en nødsituation erstattes af plastikposer.

Et passende stykke spilerdug vil være minimum 75 cm (150 cm bred).

OBS: Stræklagener og madrasser, man synker meget ned i, forringer virkningen af spilerdug. En meget blød madras gør det også sværere for en person selv at vende sig i sengen.

• SENGEN

Brug den kreativt. Fx ved at køre sengen op og ned i højden. Den kan også hjælpe til i bevægelser mod tyngdekraften. Fx kan hovedgærdet hjælpe til, når en person skal sidde op, og en hævet fodende kan hjælpe en person højere op i en seng (med spilerdug).

• HÅNDKLÆDER/LAGENER

Kan man trække med. Et løst lagen ovenpå det faste kan fungere som vendelagen. Der skal lægges glidestykker imellem i forflytningen.

• NON-SLIP/ANTISKRID

Bruges under fødder, så de ikke glider, fx når man skal rejse sig op eller skubbe sig højere op i sengen (kan erstattes af skumvaskeklude).

• LIFTE

Bruges til et regulært løft.



TÆNK ALTID OVER INDEN EN FORFLYTNING...

- Ved du, hvordan personen, du skal forflytte, har det i dag? (fra de andre kollegaer eller personen selv)?
- Har du gjort dig overvejelser om forflytningsteknik, personens vægt, vilje og evne til at deltage aktivt, inden du går i gang med arbejdet?
- Har du aftalt med en evt. kollega, hvordan I forflytter, og hvem der har kommunikationen med personen?
- Er personen med på, hvad der skal ske?
- Bruger du skub og træk i stedet for løft?
- Bruger du hjælpemidlerne som fx seng, spilerduk og kørestol til at hjælpe dig?
- Bruger du vægtoverføringer?

RÅD OG VEJLEDNING

Hvis du har brug for hjælp og vejledning, er du velkommen til at kontakte os på tlf.: 3998 7912 eller centerforspecialterapi@gentofte.dk. Du kan også læse mere på centerforspecialterapi.dk.

CENTER FOR SPECIALTHERAPI

Center for Specialterapi er et specialiseret ergo- og fysioterapeutisk tilbud til voksne med funktionsnedsættelser.

Center for Specialterapi er en del af Job-, Aktivitets- og Kompetencecenteret (JAC) i Gentofte Kommune.

© CENTER FOR SPECIALTHERAPI

Bank-Mikkelsens Vej 1
2820 Gentofte
Tlf.: 39 98 79 12

centerforspecialterapi@gentofte.dk
centerforspecialterapi.dk

Udgivet september 2019

