



Förflyttningsutbildning

Grundkurs



Innehåll

Förflyttningsteknik.....	4
Arbetsmiljölagen.....	4
Hjälpmedel och dess hantering.....	5
Arbetsteknik.....	5
Förflyttningar.....	7
Högre upp i säng.....	7
Vändning i säng.....	8
I och ur säng.....	9
Upp till stående.....	10
Längre bak i rullstol.....	10
Förflyttning med lyft.....	11

Förflyttningsteknik

Att arbeta och hjälpa en annan människa i dennes förflyttning är en spännande uppgift. Med en grundläggande kunskap och förståelse för vad som styr och påverkar människans rörelser så finns det redskap att hitta oändligt många lösningar i en förflyttningssituation.

Arbetsmiljölagen

När en person behöver hjälp av någon blir hemmet en arbetsplats. I denna situation omfattas hemmet först och främst av 2 lagstiftningar, socialtjänstlagen och arbetsmiljölagen. Dessa lagar är likställda det vill säga ingen av dem är underordnad den andra.

I Sverige är nästan alla människor skyddade i sitt arbete av arbetsmiljölagen. Tillsynsmyndigheten är arbetsmiljöverket som bland annat gör inspektioner inom olika branscher, företag och arbetsplatser. De kontrollerar arbetsmiljön ur ett helhetsperspektiv, alltså fysiskt, psykiskt och socialt.

Arbetsgivaren är alltid ansvarig för att arbetsmiljön och att arbetet bedrivs utan onödiga risker för de anställda. Arbetstagarens ansvar är att medverka i arbetsmiljöarbetet, följa givna föreskrifter och använda de skyddsanordningar och hjälpmedel som behövs.

Arbetsmiljö och förflyttning

Riskbedömning innebär att identifiera risker som kan orsaka olyckor eller ohälsa för omvårdnadspersonalen och brukaren. När man gör en riskbedömning ställer man sig bland annat frågorna:

- Hur stor är sannolikheten att något inträffar och vad kan inträffa?
- Vilka moment har särskilt stora risker?
- Hur ofta och hur länge är arbetstagarna utsatta för risker?
- Finns tillräckligt utrymme för lämpliga arbetsställningar?
- Finns arbetstekniska hjälpmedel och förflyttningshjälpmedel samt kunskap om dess användning?
- Hur allvarliga kan konsekvenserna bli?

Personer som arbetar inom vården löper stor risk att drabbas av besvär från muskler och leder. Varje förflyttning är unik, förflyttningen ska utföras utifrån patientens förmåga och de egna resurserna. Omvårdnadspersonalen är skyldig att be om hjälp eller avstå från en förflyttning om man inte känner sig säker. Att ha kunskap om skonsamma arbets- och förflyttningstekniker samt att praktiskt tillämpa dessa är ett sätt att förebygga belastningsrelaterade besvär. Likaså att vid behov använda rätt hjälpmedel.

Det är viktigt att ge sin kropp goda fysiska förutsättningar. Det krävs kondition och muskelstyrka för att klara att arbeta som omvårdnadspersonal. Fysiskt tunga arbeten har sällan någon träningseffekt, det ger ingen allsidig träning utan ökar istället risken för slitage på grund av ensidigt upprepade belastningar. Träning är ett bra sätt att öka den

fysiska kapaciteten. Med minst 30 min aktivitet per dag, får man starkare muskulatur, samt att puls och blodtryck sjunker. Det ger också en ökad syreupptagningsförmåga och risken för belastningsskador minskar. En god grundfysik gör kroppen bättre rustad att stå emot även psykiska belastningar.

Hjälpmedel och dess hantering

Hjälpmedel som tillgodoser brukarens och personalens behov ska användas. De ska vara individuellt utprovade och personalen ska veta hur de ska användas. Hjälpmedel får inte flyttas mellan olika brukare. Instruktioner om hjälpmedlet ska följas. Vid osäkerhet bör information och utbildning efterfrågas. Använd aldrig att trasigt hjälpmedel och återlämna ett hjälpmedel som inte längre används.

Arbetsteknik

Stor stödyta och låg tyngdpunkt ger bra stabilitet. Genom att anpassa stödytans storlek till exempel öka avståndet och vinkeln mellan fötterna och arbeta med låg tyngdpunkt ger vi kroppen förutsättningar att arbeta med bra stabilitet och balans. Det är viktigt att vara rörlig i arbetet vid förflyttningar. När vi är rörliga kan vi använda oss av vår starkaste muskulatur och på så sätt vara skonsamma mot våra kroppar. Vi använder oss av stabilt gångstående, det vill säga fötterna höftbrett isär, den ena foten framför den andra samt lätt böjda knän och sänkta axlar. Arbeta med raka armar och handleder. Svårare förflyttningar kan kräva att de utförs i små etapper. Använd stora mjuka grepp, nyp inte. Undvik brukarens byxlinning, armhålorna och insida lår. Brukaren får aldrig hänga runt personalens nacke.

Naturliga rörelsemönstret

Genom att analysera vårt eget rörelsemönster förstår vi lättare hur vi kan utnyttja resurserna hos den brukare som vi ska hjälpa, vi kan då sätta in vårt stöd på rätt ställe. Ålder, fysiska förutsättningar, målet med rörelsen, motivationen, känslan och krav som ställs på människan påverkar rörelsemönstret. Till exempel genom att be brukaren skjuta bak fötterna när denne ska resa sig, ger vi honom en bättre förutsättning att resa sig upp. Man skall alltid utgå ifrån det naturliga rörelsemönstret när man hjälper någon.

Bemötande och samspel

Det är viktigt att ta tillvara på förmågorna hos de brukare vi hjälper vid förflyttningarna. Detta gör vi både för att brukaren ska få en skonsam förflyttning och kunna bibehålla sina funktioner. Ett gott bemötande är nyckeln till framgång och skapar förutsättningar till ett bra samspel i förflyttningen. Det handlar om att visa respekt och värdighet mot en annan människa. Positiv bekräftelse är viktigt, det förstärker brukarens vilja att använda sina förmågor.

Tid och tempo

Förflyttningar för en person med funktionsnedsättning tar längre tid. Att ge brukaren tillräckligt med tid sparar både vårdgivarens kropp och ger personen möjlighet att använda sin. Tidspress skapar otrygghet hos personen. Genom att anpassa tempot efter

brukaren och vänta in denne så sparar ni tid.

Planering

Alla förflyttningar är unika och behöver därför planeras noga. Förflyttningen behöver planeras utifrån brukarens resurser och den miljö ni befinner er i. Fysiska och psykiska förmågor kan variera under ett dygn. En förflyttning som gick bra igår, kanske inte går att göra idag. Uppmuntra och motivera brukaren att vara delaktig i förflyttningarna. Om två vårdgivare deltar i förflyttningen är det viktigt att arbeta med kommandon, dels för samspelet mellan vårdgivarna men också för att brukaren ska veta vad som sker. Bestäm innan vem som för kommandot. Vi rekommenderar följande kommando "Vi förflyttar nu".

Friktion och rörelseriktning

Mellan två ytor uppstår ett motstånd, detta motstånd kallas för friktion. Hur stor friktionen blir beror på vilket material de är gjorda av och hur ojämna ytorna är, även föremålets tyngd har betydelse. Vid förflyttning av människor och föremål har friktion en stor betydelse. Människokroppens yta ger ojämn friktion mot underlaget. De punkter som har störst friktion mot underlaget kallar vi för kontaktpunkter/friktionspunkter och de är på olika ställen beroende i vilken ställning kroppen befinner sig. När man ligger på rygg så pratar man om sju friktionspunkter; Hälarna, sittbensknölna, axlarna samt huvudet. Man kan förändra punkterna genom att ändra kroppens ställning. Därmed kan vi öka eller minska friktionen. Man kan även använda ett friktionsminskande respektive friktionsökande material.

Bakom varje rörelse behövs en kraft och kraftkällan i människokroppen är muskulaturen. Varje rörelse har en riktning. Krafter kan samverka eller motverka varandra. I en förflyttningssituation kan två krafter samverka genom att en drar och en skjuter ifrån i samma rörelseriktning. Med friktionsminskande material som till exempel ett glidlakan kan vi reducera friktionen. Glidlakanet ska placeras under bälgen (från hals till lår). Med friktionshöjande material under fötterna skapar vi förutsättningar att lättare skjuta ifrån.

Hävstång

För att spara kraft och underlätta tungt arbete kan man använda sig av hävstångsprincipen. Det vill säga en hävstång vrider sig runt en punkt. Ju längre hävarm vi använder oss av desto mindre kraft går åt till rörelsen. Ett exempel på där man använder sig av hävstångsprincipen är när man från liggandes i sängen ska sätta sig på sängkanten.



Förflyttningar

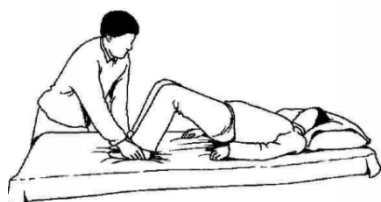
Högre upp i säng

Med verbala instruktioner och stöttning:

Uppmana brukaren att t.ex. böja benen, lyfta huvud, lyfta stjärt. Prova med antihalk under hälarna så att brukaren klarar förflyttning självständigt. Eventuellt kan dävert användas för att underlätta förflyttningen.

Med en personal:

Håll i brukarens fötter för att underlätta för denne att trycka sig uppåt i sängen. Personal står vid brukarens huvud och tar båda händerna under kudden och brukarens skuldror. Handflata upp mot patienten. Använd kommando så att brukaren skjuter ifrån med fötterna samtidigt som personal underlättar förflyttningen uppåt. Glidlakan kan underlätta förflyttningen och göra brukaren mer självständig.



Med två personal:

Inbäddat glidlakan och draglakan samt antihalk under fötterna. Brukaren har böjda knän och fötterna på antihalk. Ta ett bra grepp i draglakanet nära brukarens axel och höft och dra högre upp i säng. Personal står vid huvudändan och gör tyngdöverföring från det främre benet till det bakre. Sträckta armar. Benen tar tyngden. Stabilt gångstående.

Om det inte finns ett draglakan inbäddat i sängen kan draglakanet placeras enligt bilden nedan.



Vändning i säng

Självständigt:

Rotation längs en rörelseaxel från topp till tå. Böjer knäna och sätter i ett eller två ben. Tar stöd med armbågen, vänder runt och snärtar till med höften. Ligger man med det övre eller undre benet böjt. Hur har man armarna? Vad känns bekvämt?

Med verbala instruktioner och stöttning:

Prova med glidlakan. Uppmana brukaren att böja upp knäna och ta tag i sänggrinden/sängbygel för att vända runt. Prova dävert, ej lämpligt i denna förflyttning.

Med en personal:

Draglakan inbäddat ovanpå glidlakan. Be brukaren böja knäna, ev, antihalk under fötterna. Lägg brukarens vänster arm i vinkel utåt/uppåt (vid vändning åt vänster sida) så att patienten ligger skönt på axeln när han/hon vänt runt. Personal greppar tag i draglakanet nära axel och stuss. Jobba med raka armar (vågrörelse) och rörliga ben, dra först åt dig och vänd sedan över brukaren på sidan. Ligger brukaren bekvämt? Ev. behöver brukaren hjälp med att få till snärten. För in handen under höften (ev. mellan glidlakan och draglakan) och dra mot dig för att ändra läge. Hjälp till att få benen bra.



Med två personal:

Använd siden- och draglakan som ovan. Om det är möjligt så be brukaren böja knäna, ev. göra stjärtlyft för att komma närmare sängkanten så att det finns plats att göra vändningen. Behöver brukaren hjälp med detta moment ställer sig två brukare på samma sida sängen och drar brukaren i draglakanet mot sig. Innan vändningen påbörjas har patienten böjda ben och armen som i exemplet ovan. En personal går över till andra sidan. Gör förflyttningen genom att personalen bakom brukarens rygg greppar tag i draglakanet nära brukaren som ovan. Den andra personalen tar tag i brukarens axel och höft och hjälper till vid förflyttningen. Ligger brukaren bekvämt med höft, ben och arm? "Knycken" vid höften, d.v.s. så att höften roteras och man ligger stabilt plus hjälp till att skjuta fram axeln, så man inte ligger på den.

I och ur säng

Självständigt:

Hävstångsprincipen. Trycker ifrån med armbågar, händer. Vänder helt över på sidan och trycker sig upp.

Med verbala instruktioner och stöttning:

Böj knäna, rulla över ordentligt på sidan, för ut fötterna över sängkanten samtidigt som man trycker ifrån med handen. Elryggstöd i sängen kan underlätta men det vill till att man ligger rätt från början.

Med en personal:

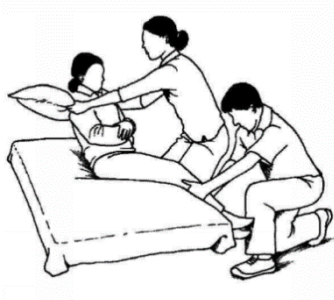
Höjden på sängen bör vara så att brukaren får golvkontakt, personal måste böja på benen.

Skapa bra grepp genom att personal och brukaren tar tag i varandras överarm eller runt varandras handleder. Behövs hjälp med benen kan ett draglakan eller M-band användas för att få bra arbetsställning. Personal går ner på knä för att utnyttja rätt rörelseriktning.



Med två personal:

En personal hjälper till med överkroppen den andra tar benen. Viktigt att man är samspelat och ger kommando. Den som hjälper till med benen ska vara snäppet före för att utnyttja hävstången.



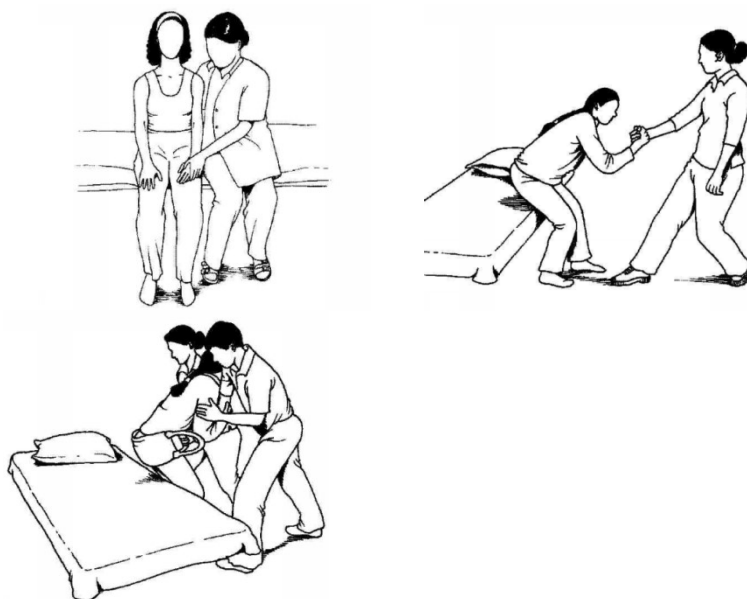
Upp till stående

Med verbala instruktioner:

Be brukaren att skjuta in fötterna under sig, gärna den ena foten lite lätt framför den andra för att på så sätt få bättre balans i stående. Sträva efter att få kraften snett uppåt/framåt.

Med hjälp av en personal:

Det finns många olika alternativ att hjälpa till upp till stående. Ett sätt är att i stabilt gångstående ”erbjuder handen”. Ett annat alternativ är att sätta sig intill brukaren och ge en litet tryck framåt/uppåt i ländryggen. Använd gärna din egen underarm som armstöd för brukaren eller låt denne trycka ifrån från ditt eller sitt egna lår. Andra hjälpmedel som kan användas är t.ex flexibälte eller draglakan.



Längre bak i rullstol

Självständigt:

Prova hur man gör naturligt. Skinkgång alternativt glider bakåt genom att lägga på rumpan. Man måste dra in fötterna och luta sig ordentligt fram. Armstöd underlättar.

Med verbala instruktioner och stöttning:

Instruera skinkgång resp. luta sig fram och lägga på rumpan. Genom att t.ex använda en bertilplatta (för att undvika uppförsbacke och därmed minska friktionen under låren) kan patienten bli självständig.

Med en personal:

Kör fram rullstolen till en sänggavel/ledstång och be brukaren ta tag i gaveln, luta sig framåt och lätta på rumpen samtidigt som personal kör in rullstolen under brukaren. Uppmuntra gärna brukaren till att komma upp till stående regelbundet, eftersom det leder till hälsofrämjande effekter.

Med två personal:

Vid förflyttning i rullstol tänk på att bromsa den innan förflyttningen. Draglakan/badlakan placeras under brukarens lår, ej för nära knävecket utan mitt på. Be brukaren dra in fötterna (ev på Bertilplatta) och luta sig framåt samt korslägga armarna. En personal på var sida i gångstående. Alla är placerade med kroppen i samma riktning. Armen närmast brukaren träs in under armhålan bakifrån och fattar tag runt brukarens underarm. Den andra handen fattar tag i lakanet så nära låret som möjligt. Förflyttning sker efter kommando och genom att personalen gör en tyngdöverföring från främre till det bakre benet. Brukaren ska inte lyftas upp utan glida utmed underlaget. Här har klädsel och underlag betydelse för hur lätt förflyttningen går. Observera din arbetsställning! Håll ryggen upprätt, titta upp.

*Förflyttning med lyft*När ska lyft användas?

När brukaren inte orkar/klarar ta någon tyngd på sina ben.

Vid svåra smärtor i samband med förflyttningar.

Vid behov vid vissa förflyttningar, som är ansträngande/riskfylld av någon anledning.

Vid vissa tider på dygnet om brukarens allmäntillstånd varierar.

När brukaren ramlat på golvet.

Kontakta alltid sjukgymnast/fysioterapeut och/eller arbetsterapeut då brukaren inte klarar att förflytta sig som tidigare. Sjukgymnast/fysioterapeut bedömer/provar ut gånghjälpmedel och arbetsterapeut bedömer/provar ut lyftselar. Båda yrkeskategorierna bedömer/provar ut förflyttningshjälpmedel.

Allmän information om lyften

Underredet ska alltid vara utfällt vid förflyttning, detta för att minska tipprisken.

Breddningen är på vissa lyftar manuell, på andra elektrisk.

Bromsarna används endast vid lyft upp från golv samt vid transport. Anledningen till att

lyften inte ska bromsas vid lyft är att lyften ska kunna flytta sig lite och parera/ställa in sig och därmed minska tipprisen.

Manöverdosan kan se lite olika ut. Viktigt att vara rädd om den och inte köra över sladden, tappa dosan i golvet osv. Dosorna är dyra i inköp.

Nödsänkning finns på alla lyftar och ska användas om dosan inte fungerar (på taklyftar drar man i röda bandet för att sänka lyftarmen).

Nödstopp finns också på alla lyftar för att man snabbt ska kunna avbryta lyftet om något håller på att gå fel (på taklyftar stannar lyften omedelbart om man rycker i det röda bandet). Om lyften inte fungerar, börja alltid med att kontrollera att nödstoppet inte är intryckt, ett vanligt "fel" då lyften är "trasig".

Lyften ska laddas varje natt, batteriet kan inte överladdas (på taklyften finns en laddningsenhet i änden/hörnet).

Lyft aldrig brukaren högre än nödvändigt, ju högre upp desto större tipprisk.

Planera innan så att lyftsträckan blir så kort som möjligt, dels ur säkerhetsaspekt, dels för brukarens skull. Personalen ansvarar för att lyftet sker på ett tryggt och säkert sätt, man bör vara två.

Beträffande taklyftar ska man alltid vara observant så att lyftet inte sker snett upp, lyftbanden ska hänga lodrätt vid lyft. Orsaken är att banden slits ut om de inte används korrekt samt fram för allt att det blir mer riskfyllt.

Allmän information om lyftselar

Lyftselen ska kontrolleras inför varje lyft. Selen får aldrig lagas/åtgärdas utan ska bytas ut om sömmar gått upp eller den är sliten. Arbetsterapeut ska kontaktas om förutsättningar ändrats, t.ex. att brukaren inte sitter bra i selen längre, om han/hon gått upp eller ned i vikt eller liknande.

Lyftselar är personligt utprovade och ska endast användas till den brukare som har den förskriften. Det finns lyftselar i olika material och modeller. Endast selar i nätmaterial får man sitta kvar på, men det är ändå lämpligt att vika undan bendelarna. Brukarens kläder kan påverka hur lyftet fungerar, det är inte bra med glatta material.

Placering av lyftsele sittandes i säng:

Se till att brukaren ligger högt upp i sängen. Res upp sängens ryggstöd eftersom det blir mycket tungt för huvudet och obehagligt för brukaren att lyftas från plan säng. Lagg lyftselen på sängen med märklappen nedåt. För ned lyftselen bakom brukarens rygg så långt att **nedkanten når ner till svanskotan**. Kontrollera att lyftselen ligger symmetriskt under brukaren, om inte - justera placeringen. Lagg bendelarna på plats under låren och korsa dem genom att trä lyftbanden genom varandra.

Placering av lyftsele i säng

Se till att brukaren ligger högt upp i sängen. Rulla eller vik ihop lyftselen till hälften mot utsidan. Märkningen ska vara utåt och mitt bak på ryggen. Vänd brukaren varsamt mot dig och placera lyftselens kant så långt in under kroppen som möjligt och med **nedkanten i nivå med svanskotan**. Vänd brukaren lite mot andra sidan och lirka ut lyftselen. Kontrollera att lyftselen ligger symmetriskt under brukaren, om inte - justera placeringen. Res upp ryggstödet till halvsittande.

Lägg bendelarna på plats under låren och korska dem genom att trä lyftbanden genom varandra.



Till stol

Höj upp så att lyftbanden sträcks, stanna till och kontrollera att allt är ok. Fortsätt sedan lyftet. Håll benstöden från grenen för att förhindra obehag. Brukarens kan hålla i lyftbanden under lyftet eller hålla händerna i knäet. Tilt rullstolen så att brukaren glider ner utmed ryggstödet ner i rullstolen. Brukaren kan sitta kvar på lyftselen om den är i nätmaterial, annars ska den plockas bort mellan lyften. Ta bort en bendel i taget.



Placering av lyftsele från rullstol

Be eller hjälp brukaren att luta sig fram. Placera lyftselen bakom brukarens rygg med märklappen utåt. Med hjälp av handflatan trycks lyftselens **nedkant ner till brukarens svanskota**. Detta är mycket viktigt. Drag fram lyftselens benstöd utmed lårens utsida. Med ett lätt mothåll på knäskålen kan man dra fram benstöden så att eventuella veck baktill slätas ut. Kontrollera att båda benstöden når lika långt fram. Lägg bendelarna på plats under låren, ett i taget, och se till att de når runt benet ordentligt. Korsa benstöden genom att trä lyftbanden genom varandra. Höj upp så att lyftbanden sträcks, stanna till och kontrollera att allt är ok. Fortsätt sedan lyftet. Håll benstöden från grenen för att förhindra obehag.

Brukaren kan hålla i lyftbanden under lyftet eller hålla händerna i knäet. Res upp ryggstödet på sängen till halvsittande för att uppnå bästa komfort. Genomför lyft till säng.



Upp ifrån golv, med lyft

Först och främst måste vi kontrollera så att inte brukaren har fått några allvarliga skador. Placera brukarens huvud mot lyftarmen, lyften måste vara låst för att inte skada huvudet.

