

Hvad er god lejring?

*Af: Fysioterapeut, Peter Maindal
16. maj 2019*

Lejring betyder meget for den sengeliggende og for plejearbejdet. Desværre er der mange, der er usikre på, hvordan man griber det an, og på hvordan man skaber en god lejring.

Der findes ikke et entydigt svar på, hvad god lejring er. Det vil altid være situationsbestemt. Spørgsmålet er derfor, hvad du ønsker at opnå med lejringen?

Lejring kan nemlig benyttes i mange forskellige situationer, f.eks. til trykaflastning og smertelindring, til at give tryghed og komfort, i forbindelse med undersøgelses- eller hygiejnesituationer og meget andet.

Der kan anvendes mange forskellige typer af puder og teknikker til lejringen, men én ting er fælles i alle situationer: Lejringen skal være stabil

Skab stabilitet

En helt grundlæggende forudsætning for, at borgeren føler tryghed og komfort er, at de oplever at ligge stabilt, og at lejringen ikke bevæger sig under dem. Føles det som om puden, de er lejret med, glider væk, vil borgeren typisk være anspændt i forsøget på at blive liggende.

Prøv selv at stå på et ben med lukkede øjne. De fleste vil opleve at være anspændte og koncentrerede om at holde balancen, da kroppen ikke er stabil. I det øjeblik man støtter på begge ben øges stabiliteten og kroppen vil være knap så anspændt.

Sætter man sig på en stol med armlæn og ryglæn øges understøttelsesfladen og stabiliteten endnu mere. Derved skabes der basis for endnu bedre komfort, tryghed og afslapning.

Nøjagtigt samme forhold gør sig gældende i den liggende stilling.

Prøv at ligge dig på ryggen på gulvet med armene ned langs siden. Det opleves stabilt og trygt. Vend dig derefter om på siden med samlede strakte ben og forsøg fortsat at holde armene langs siden. De fleste vil opleve dette som ustabil, utrygt og ikke særligt komfortabelt.

Udgangspunktet for god lejring er derfor at skabe stabilitet for den sengeliggende. Stabilitet sikres ved at skabe størst mulig understøttelsesflade.

Dette opnås ved den måde den sengeliggende lejres på og ved at anvende hensigtsmæssige lejningspuder, der ikke glider væk eller mister formen.

Formålet med lejring

Skabe komfort eller afgrænsning

Aflastning af specifikke kropsdele

Generelt understøttelse af kroppen

Smertelindring

Bedre grundlag for respiration

Ved hygiejneprocesser eller ved undersøgelser og behandling

Ved indsatsen mod deformiteter

Ved ødemer og kredsløbsproblemer

Når du lejrer den sengeliggende stabilt, skaber du basis for, at den sengeliggende føler sig tryk. Føler den sengeliggende sig tryk, vil han/hun også føle sig mere afslappet. Er den sengeliggende afslappet mindskes tonus og arousal niveauet, hvilket igen giver basis for god hvile og søvn.

Hold det enkelt

Lejring bliver desværre ofte gjort til noget vanskeligt og krævende. Det er uheldigt, da lejring derfor ikke bliver en naturlig del af plejearbejdet.

Men hvis du holder fokus på at skabe stabilitet og stor understøttelsesflade, vil du i langt de fleste tilfælde kunne skabe en god, sikker og vellykket lejring for den sengeliggende.

Når du arbejder med gode, velegnede lejringspuder, bliver det mere enkelt og du sikrer dig, at borgeren stadigt ligger i samme stilling, når du er gået. Har du de rette lejringspuder, undgår du også at skulle bruge mange dyner eller puder for at skabe samme stabilitet. Sådan undgår du også, at borgeren får det for varmt.

Lejring behøver ikke at være specielt avanceret. Fokusér på stabilitet, og du vil kunne gøre en stor forskel for dine sengeliggende borgere.

4 råd til god lejring

- Definer formålet med lejringen, inden du går i gang
- Skab stabilitet
- Brug egnet materiale der ikke flytter sig
- Undgå at bruge for mange puder, så får borgeren det ikke for varmt