

Forflytningskursus

Næstved Kommune
Ældreområdet

Elever og studerende



Kilde: BFA

Forflytningsvejledere:

Alle teams har en uddannet forflytningsvejleder. Hvis der mangler i teamet, er det muligt at få hjælp fra andet teams forflytningsvejledere. Forflytningsvejledere er tilknyttet hele distriktet.

Hvad siger arbejdsmiljøloven

Kapitel 5 - Arbejdets udførelse

§ 38. Arbejdet skal planlægges, tilrettelægges og udføres således, at det sikkerheds- og sundhedsmæssigt er fuldt forsvarligt.

Kapitel 6 - Arbejdsstedets indretning

§ 42. Arbejdsstedet skal indrettes således, at det sikkerheds- og sundhedsmæssigt er fuldt forsvarligt.

Kapitel 4 – Almindelige pligter

§ 28. Stk. 2. Bliver de ansatte opmærksomme på fejl eller mangler, som kan forringe sikkerheden eller sundheden, og som de ikke selv kan rette, skal de meddele det til et medlem af arbejdsmiljøorganisationen, arbejdslederen eller arbejdsgiveren.

Pas på dig selv og dine fødder

– de skal bære dig hele livet

Anbefalinger fra Arbejdsmiljøgruppen til dine sko:

Det er vigtigt:

- At fodtøjet sidder godt fast på fødderne. Du må ikke kunne træde ud af dem utilsigtet
- At fodtøjet har en blød og ergonomisk, fleksibel ydersål
- At fodtøjet er stødabsorberende
- At fodtøjet er skridsikkert / skrid hæmmende
- At fodtøjet er let og komfortabelt

Begrundelse for dette:

- For at undgå langvarige belastninger af kroppen
- For at forebygge nedslidning
- For at forebygge arbejdsskader og fald ulykker
- For at nedsætte risiko for muskelspændinger



Sunde fødder er glade fødder

Borgerens ressourcer

Det er vigtigt kun at hjælpe borgeren med det, denne behøver hjælp til.
En af de bedste aflastninger for personalet er at udnytte borgerens ressourcer.

Ved at udnytte borgerens ressourcer er der også mulighed for, at borgerens funktionsniveau opretholdes og trænes.

Der er borgere, hvis funktionsniveau veksler i løbet af dagen, fra dag til dag eller borgere som langsomt bliver dårligere.



Grundregler når du hjælper en borger

- Informer borgeren om hvad der skal ske
- Lad borgeren selv forsøge
- Opfordre borgeren til at medvirke
- Udnyt det naturlige bevægemønster
- Lad bevægelsen forgå stille og roligt
- Husk "kommandoer" / beskeder

Anvend forflytningsprincipperne i dit arbejde

- ✚ Brug *borgerens ressourcer*
- ✚ Arbejd ud fra *de naturlige bevægemønstre*
- ✚ *Nedsat friktionen* (glidningsmodstanden)
- ✚ Brug *beskrivende kommandoer*
- ✚ Del forflytningen op i etaper
- ✚ Arbejd i *skridtstående*
- ✚ Anvend *pasgangsstilling* (samme arm og ben fremme)
- ✚ Brug *vægtoverføring*
- ✚ Husk *aktive fødder*
- ✚ *De tre næser* samme vej
- ✚ Anvend *bløde hænder*
- ✚ Brug *vægtsstangsprincippet*
- ✚ Brug *bådprincippet*



Faktorer du skal være opmærksom på under forflytninger

- Vær opmærksom på hastigheden. Borgeren skal kunne deltage i en forflytning, hvis ikke på anden vis, så mentalt
- Orienter dig i forflytningshandleplan (handlingsanvisning) før du forflytter borgeren. Der kan være ændringer fra sidste gang du hjalp borgeren
- Der skal være plads omkring seng og køre/bækkenstol, så medarbejderen kan arbejde uden unødige belastninger. Hvis du er i tvivl om der er nok plads; kontakt din forflytningsvejleder
- Brug de hjælpemidler der er i hjemmet. Hjælpemidlerne er med til at gøre dit arbejde lettere. Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal bruge hjælpemidlerne, spørg din forflytningsvejleder
- Arbejd aldrig med hjælpemidler der er fejlmeldt eller slidt. Det øger risikoen for arbejdsskader. Husk at berette om hjælpemidler der ikke fungerer optimalt
- Der er udarbejdet instruks for brug af hjælpemidler, disse findes i KVAS

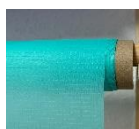


Hjælpemidler

Hvorfor skal jeg anvende hjælpemidler?

1. du kan i nogle situationer gøre borgeren mere selvhjulpne
2. du skåner dig selv og dine kollegaer for unødige belastninger

Spilerdug



Blå og Grøn spilerdug anvendes som standard til forflytninger



Rød spilerdug (blød og elastisk) anvendes til påklædning /compressionstrømper (støttestrømper)

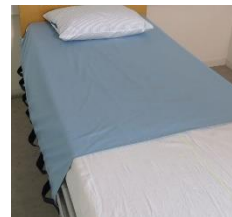
Se evt. video og ideer på <https://spilerdug.dk/> eller KVAS

Vendesystemer

Ved vask af polstret vendesystemer og silkelagner er det vigtigt at vaske uden brug af skyldemiddel.

Ingen tørretumbler.

Ellers ødelægges glideeffekten i lagnerne.



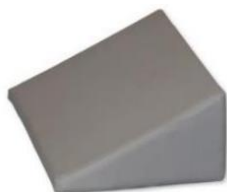
Puder

Der findes flere forskellige lejringspuder for at støtte borgeren ved hvile, personligpleje, sårpleje.



Pad High

God til sår- og personligpleje



Rygkile



Mavekile



Lejringskile

Undgå nedadglidning på vendesystemer

Sejl

- Der findes mange forskellige typer sejl samt i forskellige materialer og størrelser
- Check sejlets størrelse, hvis sejlet er for stort, risikerer borgeren at glide ud af sejlet
- Slidte sejl, som er gået i stykker i syningerne, skal kasseres og nyt udleveres fra hjælpemiddeldepotet. **Sejlet skal tjekkes før hvert brug**



Return

Re-turn køres ind under borger, som placerer fødderne på fodpladen. Fødderne behøver ikke stå præcist i aftegning, borgeren må gerne trække fødderne lidt ind under sig.

Mavebæltet placeres så langt nede på hoften det er muligt -se pil for op og ned.



ReTurn7500
SystemRollMedic

Bæltet skal anvendes når der køres med Return.

Ved vending uden kørsel er det ok at anvende Return uden bæltet



Sara Stedy/Careline Mover



Sara Stedy



Carline Mover

Borgeren skal kunne rejse sig selvstændigt eller med let støtte
Borgeren skal kunne stå selvstændigt, mens medarbejderen slår sædet op/ned

Stålift



Pallas lift fra Ergolet

På alle stålifte er der angivet en max løftekapacitet.

Krav til borgeren for brug af stålift:

- Skal kunne støtte på benene (have ståfunktion)
- Skal have god siddende balance
- Skal kunne medvirke aktivt ved forflytningen ved at læne sig bagud i sejlet under selve løftet. Ellers glider sejlet op og kan forårsage skader på borgerens skulder
- Borgere som har osteoporose (knogleskørhed) må *ikke* anvende en stålift

Hvilken strop skal anvendes:

- Til en høj borger anvendes den røde/inderste strop på sejlet (personer på ca.180-190 cm)
- Til en lav borger anvendes den yderste/blå strop på sejlet (personer på ca.150 cm)
- Der skal i døgnrytmeplan/handlingsanvisningen være angivet, hvilken strop der skal anvendes hos den konkrete borger.

Personlift



GL5 gulvlift fra Guldmann



Solo gulvlift fra Ergolet



Luna loftlift fra Ergolet

På alle personløftere er der angivet en max løftekapacitet.

- Elevér sengens hovedgærde, før der liftes. Både fra og til seng. Det er det behageligst for borgeren og man undgår at sejlet glider for meget op.

Vigtige ting at vide ved brug af person- og stålift:

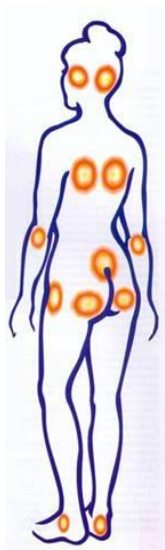
- Hvor sidder nødstoppet? er det trykket ind kan det være årsagen til, at liften ikke virker
- Hvor findes nødfir på liften? Hvordan virker det?
- Træk liften i stedet for at skubbe
- Drej liften ved at stå på siden af den. Lås det ene hjul, så drejer den lettere
- Hvilken aftale er der for opladning af liften?
- Du skal kende til instruks for brug af lifte

Arbejdsmiljø ved brug af

Return, Sara Stedy, Stålift, Gulvlift

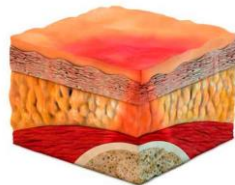
- Underlaget skal være kørefast
- Gulvtæpper skal som udgangspunkt fjernes (køreplader er uegnet som underlag)
- Der skal være plads til at vende og flytte med hjælpemidlet, uden at medarbejderen oplever vrid og belastninger på sin krop
- Ved brug af gulvlift er der altid 2 medarbejdere
Ved brug af Stålift, Return, Sara Stedy, Carelinemover og Loftlift er man som udgangspunkt 1 medarbejder (læs handlingsanvisning og døgnrytmeplan)

Tryksårsforebyggelse



Tryksår opstår der hvor
knoglen ligger tæt på huden

Tryksår opstår indefra og ud
Fra knoglen og ud



Hud
Underlag/hjælpemidler
Stillingskifte/mobilisering
Kost

- ✚ Anvend glidemateriale (spilerdug/vendesystem) for at nedsætte belastning hos medarbejderen og for at skåne borgerens hud
- ✚ Undgå at trække i tøj, ble, sejl mv - du risikere at udsætte borgers hud for træk
- ✚ Sikre at puden vender korrekt i kørestol -også inde i selve betrækket
- ✚ Når borger ligger på en vekseltryksmadras anvendes MAX-knap (Softair) eller AUTO-Firm (Cobi Cura) når der udføres personlig pleje og forflytninger

Mere viden og inspiration

www.spilerdug.dk

<https://www.godtarbejdsmiljo.dk/krop-og-sundhed/forflytning>

<https://www.godtarbejdsmiljo.dk/krop-og-sundhed/forflytning/oplaering-og-instruktion/undervisningspakke-til-forflytningsteknik/film>

KVAS (link findes på 5588.dk)