



Förflyttningsteknik

Östhammars kommun

Grunder i förflyttningsteknik

Att tänka på inför varje förflyttning

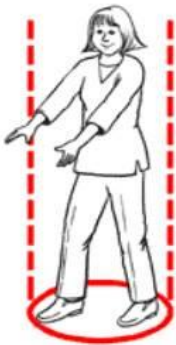
- **Planera förflyttningen;** Hur ska förflyttningen göras? Ska hjälpmedel användas? Vart ska patienten?
- **Förvänta dig att det går;** positiva förväntningar avspeglas, förvänta dig att vårdtagaren klarar mer än du tror.
- **Informera** alltid vårdtagaren om vad som ska hända

Utföra förflyttning

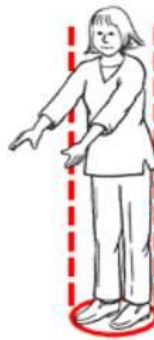
- **Använd naturligt rörelsemönster;** dvs hur du själv gör
- **Ge patienten möjlighet att medverka;** vänta ut! En äldre människa behöver längre tid att kunna följa instruktioner
- **Arbeta i lugnt tempo;** många förflyttningar kan ske i etapper
- **Minska friktion mot underlaget;** glidlakan under tunga kroppsdelar underlättar förflyttningen

Arbetsställning

- **Använd gångställning;** stå i höftbredd med fötterna
- **Utnyttja benstyrka och kroppstyngd;** gör tyngdöverföringar
- **Undvik ytterlägen;** använd upprätt ställning på ryggen och raka handleder
- **Avlasta, luta mot, ta stöd**



Att arbeta inom understödsytan ger god balans.



Liten understödsyta ger dålig balans.

Förbjudna zoner vid en förflyttning

- Nacke / hals
- Armhålor
- Knäveck
- Hemiplegiarm
- Kläder

Förflyttning; olika moment

Högre upp i säng

- Böjda ben, fötterna i madrassen. Be patienten lyfta rumpan. Mina händer under skuldrorna. Gör en tyngdpunktsöverföring bakåt.
- Draglakan under patienten vid behov

Högre upp i säng

- Böjda ben. Flytta höften. Vik knäna åt sidan. Justera skuldran.
- Med eller utan draglakan. Använd tyngdpunktsöverföring.



Liggande till sittande

- Via sidliggande med böjda ben. Flytta ut underbenen över sängkanten, skjut ifrån med övre armens hand och undre armbågen i sängen.

Sittande till liggande

- Lägg ner axeln mot kudden. Lyft ett ben i taget, hjälp patienten vid behov.

Låg förflyttning mellan säng och rullstol

- Rullstol tätt intill säng. Med eller utan glidbräda. Stöd på höfter.
- Be patienten luta sig framåt och dra sig över. Förflytta en bit i taget.
- Be patienten skjuta ifrån med sina händer på armstöd/säng.

Gående

- Var ska du stödja? HÖFTER. Kroppens centrum.

Kontakta arbetsterapeut / sjukgymnast när:

- Hjälpmedel är trasigt
- Vid svåra/osäkra förflyttningar
- När vårdtagare är försämrad och inte klarar överflyttningar / förflyttningar som tidigare

Lyft och lyftsele

Att tänka på inför varje lyft

- **Planera lyftet;** innan det påbörjas. Se till att rullstol/säng/hygienstol står intill varandra så att patienten lyfts kortast möjlig väg.
- **Rätt lyftsele;** Det finns många olika modeller och storlekar på lyftselar- se alltid till att patienten har rätt lyftsele! Risken för urglidning och därmed allvarlig skada är stor om ett lyft sker med fel lyftsele.
- **Följ utprovningsprotokollet;** som finns i brukarens pärm.
- **Informera;** alltid vårdtagaren om vad som ska hända

Utföra lyft

- **Dubbelbemanning;** vi rekommenderar alltid att 2 personer är med vid förflyttning med lyftsele.
- **Applicering av lyftsele;** använd dig av kunskaperna du lärt dig i förflyttningsteknik.
- **Arbeta i lugnt tempo**
- **Ta alltid bort lyftselen;** när lyftet är avslutat och patienten sitter i rullstol eller ligger i säng



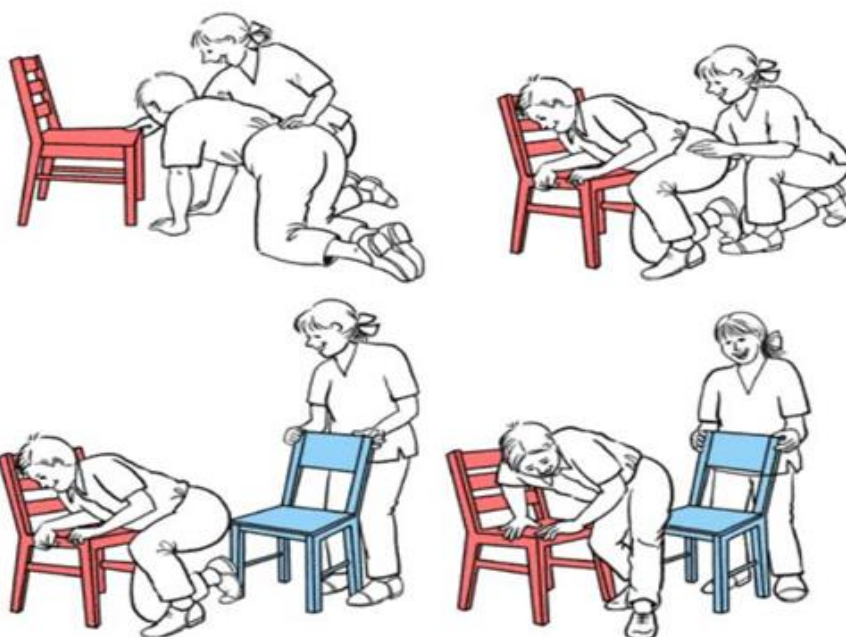
Viktigt vid fel på lyft eller lyftsele!

- Om en lyft eller lyftsele är trasig ska den inte användas!
- Kontakta ansvarig arbetsterapeut eller sjukgymnast om något är fel.
- Kvällar och helg får avdelningens akutsele användas, samt mobila lyftar som finns kopplade till varje avdelning.

Upp från golv

- Hämta en kudde om vårdtagaren har ramlat och låt honom ligga kvar tills du har förvissat dig om att han inte har skadat sig.
- Planera och förbered förflyttningen upp till sittande eller till sängen.
- Hämta hjälp.
- Följ de rutiner som finns om fall och fallskador.

Vårdtagaren tar sig upp själv



Be vårdtagaren rulla över på sidan och resa sig på alla fyra. Använd gäbälte vid behov.

Placera en stol framför vårdtagaren, som kan resa sig genom att stödja på stolen. Skjut in en stol bakom vårdtagaren så kan han eller hon sätta sig utan att behöva resa sig helt.

Om vårdtagaren inte själv kan hjälpa till måste hjälp tillkallas. Gör det bekvämt för vårdtagaren på golvet medan ni väntar på hjälp.



Östhammar Kommun

Stångörsgatan 10, Box 66 • 74221 Östhammar
Tel: 0173-860 00 • E-post: osthammardirekt@osthammar.se
Hemsida: www.osthammar.se • Orgnr: 212000-0290