



ÖSTHAMMARS
KOMMUN
- EN DEL AV ROSLAGEN

Sektor omsorgs ledningssystem

Dokumenttyp:

Informationsmaterial

Titel:

Förflyttningsteknik

Förflyttningsteknik

Innehållsförteckning

Grunder i förflyttningsteknik	1
Hjälpmedel	4
Högre upp i säng, flytt i sidled	5
Vändning i säng, justering i liggande	9
Till och från sittande på sängkant	14
Låga förflyttningar	20
Sittande till stående	25
Justera sittande	33
Upp från golv	35

Författare: Malin Holmgren

Korrektur: Per-Magnus Oskarsson

Fotograf: Per-Magnus Oskarsson, Britta Flemström

Medverkande på bilder: Ann Norrbom, Malin Holmgren, Per-Magnus Oskarsson.

Stort tack till Sundet för lån av lokaler under fotograferingarna.

Östhammars kommun

Senast ändrad 2008-02-18

Grunder i förflyttningsteknik

Planera innan:

- Kontrollera miljön, se till att det finns utrymme.
- Förbered säng, rullstol och andra hjälpmedel.
- Tänk efter om det finns risker för patient eller hjälpare, säg ifrån om det är för tungt.
- Ta hänsyn till hur mycket patienten kan hjälpa till själv.
- Om det är flera hjälpare: Bestäm vem som har kommandot över förflyttningen.
- Undvik manuella lyft. Förflytta istället eller använd lyfthjälpmedel vid behov.

Under förflyttning:

- Använd naturligt rörelsemönster
- Ge patienten möjlighet att medverka
- Anpassa rörelseriktning och hastighet, arbeta med lugna rörelser
- Minska friktion mot underlaget
- Flytta i etapper

Arbetsställning:

- Använd gångställning. Stå i höftbredd med fötterna och ungefär samma längd som bredd i steget.
- Ha alltid fötter, höfter och axlar i samma riktning, håll armarna intill kroppen.
- Undvik ytterlägen, försök ha raka handleder och upprätt ställning på ryggen.
- Arbeta med benstyrka och kroppstyngd. Gör tyngdöverföringar och flytta fötterna när det behövs.



Gångställning



Tyngdöverföring

Kroppshantering:

Lämpliga kontaktområden

- Huvud
- Skuldror
- Armar
- Höfter
- Ben

Undvik

- Knäveck
- Fotsulor
- Intimzoner
- Byxlinning

Förbjudet

- Nacke
- Armhålor



Bra handgrepp:



Tumbasgrepp



Tumbasgrepp utan tumme
(tex vid smärta i tumlederna)



Flathandsgrepp



Armbågsgrepp

Undvik:



Cylindergrepp



Hälsningsgrepp

Hjälpmiddel som används vid förflyttningarna:



Flexibelt – vårdarbälte. Romedic AB.



Fleximove 20x60 cm. Romedic AB.



Easyglide – glidbräda 75 cm. Romedic AB.



Antislip – antihalkmatta. Romedic AB.



Draglakan i bomull 98x180 cm. Protecta Medical AB.

Förflyttning: Högre upp i säng – minska friktion under skuldror. 1 hjälpare.

Användning: Patient som kan skjuta ifrån med benen

Beskrivning:

Utgångsposition



För in händerna under patientens skuldror.



Stå i gångställning snett mot sängen i riktning mot fotänden

Utförande



Be patienten att böja på benen och skjuta ifrån. Invänta medverkan.



Gör tyngdöverföring bakåt

Variant:



Om patienten har låg säng kan man använda kudden för att minska friktion

Tänk på:

Vänta med tyngdöverföringen tills patienten har börjat skjuta ifrån.

Patienten hamnar lite snett när man gör denna förflyttning rätt, det går att korrigera i efterhand.

Förflyttning: Högre upp i säng – tryck via underbenen. 2 hjälpare.

Användning: Patient som kan lyfta lite på stjärten. Kombineras med ”minska friktion under skuldror”.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera händerna under knäna, på patientens underben.



Stå i gångställning rakt mot sängens fotända.

Utförande



Be patienten att lyfta på stjärten.



Gör tyngdöverföring framåt och ge ett lätt tryck på underbenen då hjälpare 1 gör tyngdöverföring bakåt

Tänk på:

Använd kommandon så att båda hjälparna gör förflyttningen samtidigt.

Kläm inte patienten! Använd helhandsgrepp.

Förflyttning: Högre upp i säng – pilbåge. 2 hjälpare.

Användning: Patient som kan hålla benen uppböjda.

Beskrivning:

Utgångsposition



Be patienten att böja benen. Placera draglakan under patientens stuss. Kudden placeras under patientens skuldror.



Stå i gångställning snett mot sängens fotända. Ta ett stadigt grepp om draglakanet och håll i kudden med andra handen.

Utförande



Gör en samtidig tyngdöverföring bakåt ut från sängen

Tänk på:

Båda hjälparna måste dra samtidigt för att få bra effekt. En ger kommando.

Armen som håller draget ska vara rak under hela förflyttningen.

Hjälpmedel:

Draglakan, vikt på längden.

Förflyttning: Flytta i sidled– draglakan. 2 hjälpare.

Användning: Patient som har svårt att flytta i sidled

Beskrivning:

Utgångsposition



Draglakanet ska ligga under axlar och höfter.



Ta ett stadigt tag i draglakanet

Utförande



Stå i gångställning rakt mot sängen. Hjälpare 2 placerar händerna under patientens höft och skuldra.



Be patienten att böja på benen. Gör tyngdöverföring bakåt. Hjälpare 2 följer med framåt.

Tänk på:

Hjälpare 2 håller händerna *under* draglakanet.

Hjälpmedel:

Draglakan

Förflyttning: Vändning i säng – vändning från. 1 hjälpare.

Användning: Patient som inte kan vända sig själv.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera händerna på pats skuldra och höft.



Stå i gångställning rakt mot sängen. Böj på benen.

Utförande



Tryck med hjälp av benen i riktning uppåt/framåt.



Vrid händerna under förflyttningen.

Tänk på:

Använd benstyrka för att få kraft i vändningen.

Förflyttning: Vändning i säng – vändning mot. 1 hjälpare.

Användning: Patient som inte kan vända sig själv.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera händerna på pats skuldra och höft.



Stå i gångställning snett mot sängen i riktning mot huvudändan.

Utförande



Bøj på benen så långt ned du kommer.



Sträck upp kroppen med raka armar.

Variant:



Kombinera med ”vändning från”
Hjälpare 2 håller händerna på handlederna till hjälpare 1.

Tänk på:

Använd benstyrka för att räta upp kroppen.

Förflyttning: Vändning i säng med draglakan. 1 eller 2 hjälpare.

Användning: Tyngre patient som inte kan vända sig själv /smärtkänslig pat.

Beskrivning:

Utgångsposition



Draglakanet ska ligga under axlar och höft.



Lägg draget över patienten .

Utförande



Stå i gångställning rakt mot sängen.
Ta ett stadigt tag i draglakanet



Gör tyngdöverföring bakåt

Variant:



Kombinera med ”vändning från”.
Hjälpare 2 har händerna utanpå draglakanet.

Tänk på:

Ha inte sängen för högt, tänk på rörelseriktningen.

Flytta patienten i sidled innan vändningen så att patienten inte hamnar för långt ut på kanten.

Hjälpmedel:

Draglakan

Förflyttning: Justera axel framåt respektive bakåt. 1 hjälpare.

Användning: Patient som ej kan justera kroppsposition själv.

Beskrivning:

Utgångsposition -framåt



För in handen under patientens axel

Utförande



Gör tyngdöverföring bakåt med rak arm

Utgångsposition -bakåt



För in handen under patientens axel så att handloven hamnar på framsidan av axeln. Andra handen på patientens övre axel.

Utförande



Rulla över patienten mot dig.
Ta stöd av armbågen mot kroppen och skjut på den undre axeln med handen.

Tänk på:

Fråga patienten vad som känns bra.

Förflyttning: Justera höft bakåt bakifrån respektive framifrån. 1 eller 2 hjälpare.

Användning: Patient som ej kan justera kroppsposition själv.

Beskrivning:

Utgångsposition -bakifrån



För in båda händerna under patientens höft. Stå i lårets riktning.

Utförande



Gör tyngdöverföring bakåt.

Utgångsposition -framifrån



Placera ena handen under patientens höft, och den andra på patientens undre knä.

Utförande



Ta stöd av armbågen mot höften och skjut på i lårets riktning



Kombinera dessa förflyttningar om ni är två hjälpare.

Tänk på:

Rörelseriktningen bestäms efter riktningen på patientens lårben.

Fråga patienten vad som känns bra.

Förflyttning: Upp till sittande med tumbasgrepp. 1 hjälpare.

Användning: Patient som har styrka i armarna, men inte kan sätta sig själv.

Beskrivning:

Utgångsposition



Patienten i ryggliggande. Stå snett mot sängen i riktning mot huvudänden.



Använd tumbasgrepp.

Utförande



Patienten för över benen över kanten. Gör tyngdöverföring bakåt och låt patienten dra sig upp.



Håll kvar tills patienten har satt sig upp.



Rätta till knäna så att pat sitter rakt. Använd tyngdöverföring bakåt.

Tänk på:

Patienten ska kunna dra sig upp med egen kraft.

Flytta på dina fötter under förflyttningen.

Förflyttning: Upp till sittande via sidliggande. 1 hjälpare.

Användning: Patient som behöver hjälp med överkroppen, men har viss bålstyrka.

Beskrivning:

Utgångsposition



Patienten i sidliggande med böjda ben.



Placera handen på patientens höft och andra handen under patientens axel. Stå snett mot sängen i riktning mot fotändan.

Utförande



Patientens ben förs över sängkanten (om patienten inte kan göra det själv).



Ge tryck på höften i riktning framåt-nedåt. Följ med upp med en hand på skuldran. Pat trycker ifrån med handen mot madrassen.



Fortsätt tills patienten sitter upp.

Tänk på:

Sluta inte att trycka för tidigt, utan ha fortsatt tryck till dess att patienten sitter helt upp.

Förflyttning: Upp till sittande med kudde bakom ryggen. 1 hjälpare.

Användning: Smärtekänslig patient eller patient som inte orkar dra sig upp själv men har viss bålstyrka.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera kudde under patientens skuldror och ta ett stadigt grepp på båda sidor.



Stå snett mot sängen i riktning mot huvudändan.

Utförande



Patienten för över benen över kanten. Gör tyngdöverföring bakåt



Flytta fötterna och vrid runt så att patienten hamnar rakt.

Tänk på:

Placera kudden under skulderna så att det inte blir belastning på patientens nacke.

Hjälpmedel:

Kudde *eller*
Fleximove Mini *eller*
Draglakan

Förflyttning: Till liggande med guidning. 1 hjälpare.

Användning: Patient som behöver guidning till liggande.

Beskrivning:

Utgångsposition



Patienten sittande på sängkant.
Lägg armen om patientens skuldror.



Stå snett mot sängen i riktning mot
fotändan. Placera patientens hand på
sängkanten.

Utförande



Backa bakåt och hjälp patienten att
flytta med handen längs sänkkanten.



Guida patienten hela vägen ned till
liggande. Patienten lyfter upp fötterna.

Förflyttning: Till liggande med hjälp av kudde. 1 hjälpare.

Användning: Patient som inte kan lägga sig själv.

Beskrivning:

Utgångsposition



Patienten sittande på sängkant. Placera en kudde bakom patientens skuldror.



Stå i gångställning framför patienten.

Utförande



Börja med att luta patienten lite åt sidan. Flytta efter dina fötter runt.



Vrid runt så att patienten hamnar i ryggläge. Släpp kudden med den bortre handen för att undvika vridning av ryggen

Tänk på:

Hjälpmedel:

Kudde

Förflyttning: Till liggande -ta upp fötterna med drag. 1 hjälpare.

Användning: Patient som inte få upp benen över sängkanten.

Beskrivning:

Utgångsposition



Patienten sittande på sängkant. Placera draglakan runt patientens fotleder.



Sträck upp kroppen, stå med raka armar och håll i draglakanet. Patienten lägger sig själv, eller med hjälp, se "till liggande -med guidning".

Utförande



Gå runt sängens fotända.



Fortsätt tills fötterna är uppe på sängen.

Tänk på:

Ha axlarna sänkta under hela rörelsen.

Börja inte dra förrän patienten har lagt sig, med eller utan hjälp.

Hjälpmedel:

Draglakan

Förflyttning: Låg förflyttning med bälte på hjälpare. 1 hjälpare.

Användning: Patient som har styrka i armarna.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera glidbräda. Spänn åt bälte över höfterna. Patienten tar tag i bältet långt bak. Lägg händerna över patientens skulderblad.



Stötta patientens knä och gör tyngdöverföring bakåt.

Utförande



Guida i sidled med händerna. Flytta i tårtbitar.



Se till att fötterna följer med och justera vartefter.

Tänk på:

Bältet ska sitta långt ned på höften så att patienten inte kan dra omkull hjälparen.

Hjälpmedel:

Easyglide
Flexibelt

Förflyttning: Låg förflyttning med fleximove bakom patienten. 1 hjälpare.

Användning: Patient som har inte kan hjälpa till med armarna.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera glidbrädan. Läg fleximove bakom patientens höfter, så långt ned som möjligt.



Ta tag i fleximoven med armarna raka. Stötta patientens knä.

Utförande



Patienten kan hålla sina händer på hjälparens armbågar som stöd. Gör tyngdöverföring bakåt.



Flytta i tårtbitar. Flytta efter fötterna om patienten inte klarar detta själv.

Tänk på:

Håll ryggen rak.

Hjälpmedel:

Easyglide
Fleximove Mini *eller*
Flexibelt

Förflyttning: Halvhög förflyttning med armbågsgrepp (via stående). 1 hjälpare.

Användning: Patient som har styrka i armarna, kan stödja på benen.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera glidbräda. Använd armbågsgrepp.



Lägg andra handen på patientens skuldra. Stötta knät på samma sida.

Utförande



Gör tyngdöverföring bakåt.



Flytta i tårtbitar över till stol.

Tänk på:

Håll ryggen rak

Hjälpmedel:

Easyglide

Förflyttning: Låg förflyttning med bälte + drag. 2 hjälpare.

Användning: Tyngre patient som har svårt att flytta i sidled. Kombineras med någon av förflyttningarna där hjälpare 1 står framför patienten.

Beskrivning:

Utgångsposition



Sätt ett bälte löst runt patienten. Dra ett draglakan genom en ögla på bältet.



Stå i gångställning vid sidan av stolen och håll i draglakanet med raka armar.

Utförande



Gör tyngdöverföring bakåt för att dra i rörelseriktningen under förflyttningen.

Tänk på:

Håll eventuellt en fot mot rullstolens hjul så att den inte glider under förflyttningen

Kombineras med någon förflyttning där hjälpare 1 står framför patienten.

Hjälpmedel:

Flexibelt
Draglakan
Easyglide

Förflyttning: Låg förflyttning –sitta bredvid. 1 hjälpare

Användning: Patient som kan stödja på benen men ej orkar stå.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera glidbräda. Sitt bredvid patienten med underarmen om patientens ländrygg.



Håll andra handen på patientens knä.
-låt patienten hålla sin hand ovanpå

Utförande



Luta framåt genom att resa upp.
Ge tryck på patientens knä.



Flytta i tårtbitar över till rullstolen.

Tänk på:

Observera hygienreglerna! Det går att använda ett engångsförkläde som man vrider runt på sidan. (se bild)

Hjälpmedel:

Easyglide

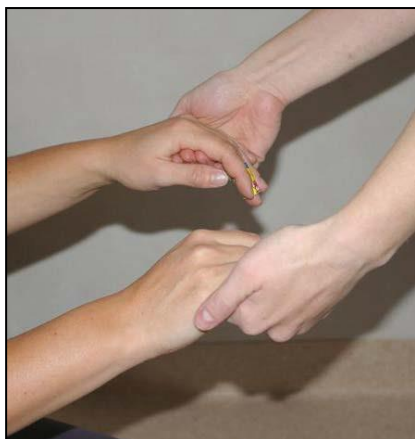


Förflyttning: Upp till stående -bjuda upp. 1 hjälpare.

Användning: Patient som behöver guidning upp till stående.

Beskrivning:

Utgångsposition



Patienten lägger händerna på hjälparens händer.



Stå i gångställning rakt mot patienten.

Utförande



Gör tyngdöverföring med nigning bakåt.



Sträck upp kroppen och stå kvar tills patienten har hittat balans.

Tänk på:

Pat ska inte dra sig upp. I så fall –byt förflyttning.

Förflyttning: Upp till stående med tumbasgrepp. 1 hjälpare.

Användning: Patient som är svag i benen men kan dra sig upp med armarna.

Beskrivning:

Utgångsposition



Använd tumbasgrepp med korsade armar.



Stå i gångställning rakt framför patienten.

Utförande



Gör tyngdöverföring med nigning bakåt.



Sträck upp kroppen och stå kvar tills patienten har hittat balans.

Tänk på:

Invänta patientens medverkan.
Patienten måste själv dra sig upp.

Förflyttning: Upp till stående med armbågsgrepp. 1 hjälpare.

Användning: Patient som behöver stöd till stående.

Beskrivning:

Utgångsposition



Använd armbågsgrepp. Andra handen på patientens rygg.



Stå framför patienten. Stötta knä.

Utförande



Gör nigning bakåt.



Sträck upp kroppen och stå kvar tills patienten har hittat balans.

Tänk på:

Håll ryggen rak

Förflyttning: Upp till stående med kramgrepp. 1 hjälpare.

Användning: Patient som kan stå på benen, men är otrygg eller vägrar använda hjälpmedel.

Beskrivning:

Utgångsposition



Lägg armarna runt patienten diagonalt.



Stå framför patienten. Stötta patientens ena knä.

Utförande



Gör nigning bakåt.



Sträck upp kroppen och stå kvar tills patienten har hittat balans.

Tänk på:

Akta nacke och armhålor.
Patienten får inte hålla om nacken på hjälparen!



Förflyttning: Upp till stående –tryck på knä. 1 hjälpare.

Användning: Patient som kan stå på benen men behöver hjälp upp.

Beskrivning:

Utgångsposition



Stå framför patienten. Stötta knä och lägg armen om patientens rygg.

Utförande



Gör nigning bakåt och ge tryck på patientens knä.



Släpp handen på patientens knä och sträck upp kroppen. Stå kvar tills patienten har hittat balans.

Tänk på:

Håll ryggen rak.

Förflyttning: Upp till stående –sitta bredvid. 1 hjälpare.

Användning: Patient som behöver stöd till stående.

Beskrivning:

Utgångsposition



Sitt bredvid patienten. Ena armen på patientens ländrygg.



Lägg andra handen på patientens knä -låt patienten hålla sin hand ovanpå.

Utförande



Luta framåt och ge tryck på patientens knä.



Släpp patientens knä och sträck upp. Stå kvar till patienten har hittat balans.

Variant:

Stå bredvid med böjda knän om patienten sitter i stol, se bild.



Förflyttning: Upp till stående med fleximove mini. 1 hjälpare.

Användning: Patient som har svårt att resa sig, kan stå på benen.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera fleximove långt ned bakom patientens bäcken Stötta patientens knä.



Patienten kan hålla på hjälparens armbågar.

Utförande



Gör nigning bakåt.



Sträck upp kroppen och stå kvar tills patienten har hittat balans.

Variant:

Förflyttningen går även att göra med hjälp av ett bälte, se bild.

Tänk på:

Ha armarna raka under förflyttningen.

Hjälpmedel:

Fleximove Mini *eller*
Flexibelt.

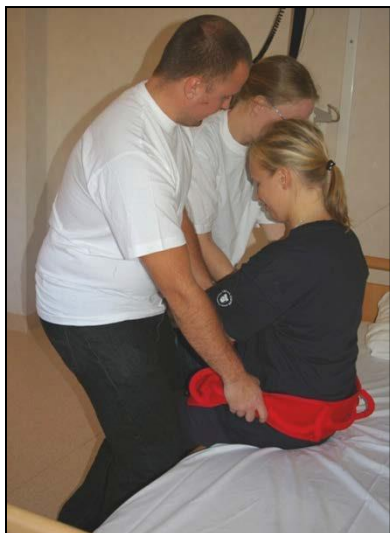


Förflyttning: Upp till stående –flexibelt. 2 hjälpare.

Användning: Patient som behöver mycket hjälp vid uppresning.

Beskrivning:

Utgångsposition



Placera bälte bakom patienten.
Stå på varsin sida om patienten och stötta knän på båda sidor.



Håll i bältet med en hand och erbjud patienten armbågsgrepp med andra handen.

Utförande



Gör nigning bakåt.



Sträck upp kroppen och stå kvar tills patienten har hittat balans.

Tänk på:
En ger kommando.

Hjälpmedel:
Flexibelt
eller Fleximove Mini

Förflyttning: Högre i stol –luta från. 1 (eller 2) hjälpare

Användning: Patient som behöver hjälp upp i stol, kan ej använda armar.

Beskrivning:

Utgångsposition



Stå i gångställning. Lägg handen under patientens knä, och den andra på patientens skuldra.

Utförande



Luta patienten från dig så att tyngden förs över.

Tänk på:

Håll ryggen rak.

Se till att patienten har stöd för fötterna.



Ge tryck på patientens ben med ditt knä och hand. Upprepa på andra sidan.

Variant:

Om patienten är otrygg eller har svårt att luta åt sidan står hjälpare 1 framför patienten och hjälper till att luta framåt och åt sidan. Hjälpare 2 går runt på respektive sida och ger tryck på patientens ben.

Förflyttning: Högre i stol med drag. 1 (eller 2) hjälpare

Användning: Patient som har stabilitet i bålen men behöver mycket hjälp, ej kan stödja på benen, eller har smärtproblematik.

Beskrivning:

Utgångsposition



Lyft patientens ena ben, för in draglakanet genom att dra det upp på sidan av benet. Dito andra sidan.



Ta tag i draget på motsatt sida bakom ryggen på patienten.

Utförande



Stå på sidan om rullstolen.
Patienten lutar sig lite framåt.
Gör tyngdöverföring bakåt



Gå runt stolen och gör lika på andra sidan. Upprepa till dess att patienten sitter bra.

Variant:

Då patienten är otrygg står hjälpare 1 framför patienten med händerna på patientens skuldror. Hjälpare 2 drar i draglakanet.

Förflyttning: Uppresning från golv. 2 hjälpare.

Hjälpmedel:

Draglakan, vikt på längden.

Användning: Patient som har styrka i armarna.

Beskrivning:

Utgångsposition



Lägg bälte under stussen på patienten. Håll med tumbasgrepp på varsin sida och andra handen på bältet.



Gör tyngdöverföring genom att niga bakåt.

Utförande



Sträck upp kroppen och stå kvar tills patienten har hittat balans.

Hjälpmedel:

Flexibelt *eller* Fleximove Mini
Ev. Antislip
Ev. böcker eller liknande.

Tänk på:

Patienten ska kunna hjälpa till att dra sig upp.

Tips:

För att underlätta uppresning, lägg ett par böcker under patienten. Se nedan.



Luta patienten åt sidan och lägg in en bok under.



Luta åt andra hållet och lägg in en bok på andra sidan. Fortsätt ett par varv. Sedan uppresning som ovan.