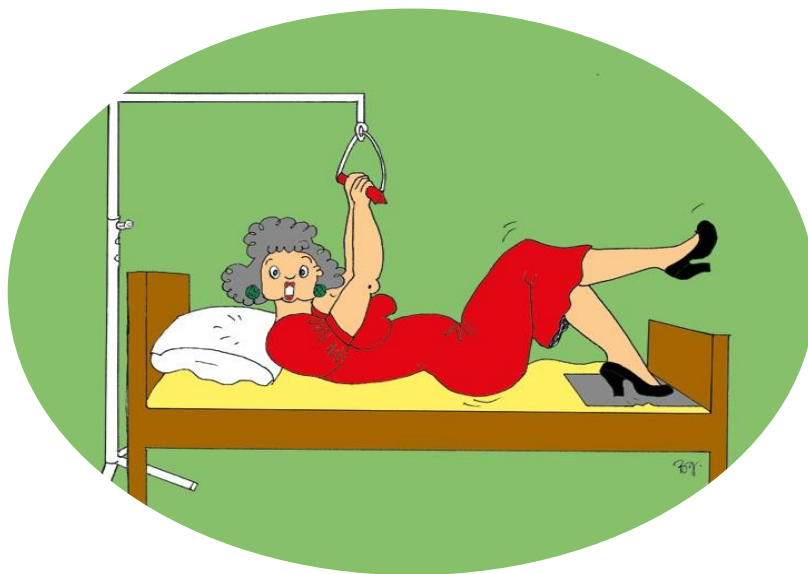


Manuella förflyttningar

Introduktionsutbildning i Manuella förflyttningar för vård- och omsorgspersonal i Örebro kommun



Introduktionsutbildning i manuella förflyttningar för vård- och omsorgspersonal i Örebro kommun

Detta utbildningsmaterial är framtaget för att ge nyanställda inom Örebro kommun i Vård och omsorg en gemensam utbildning som grund i förflyttningskunskap. Som personal kommer man dagligen i kontakt med förflyttningar av individer. Örebro kommun har som arbetsgivare ett ansvar för att personal har kunskap att förflytta på ett ergonomiskt sätt och att använda hjälpmedel ändamålsenligt samt att säkerställa patientsäkerheten vid förflyttning. Utbildningen ger även vårdpersonalen kunskap om hur den enskilde ges möjlighet att delta i så stor utsträckning som möjligt i sin förflyttning. Materialet innehåller arbetsprinciper, friktionspunkter, kroppshantering som är en grund inför mötet med individen och vad vi som personal ska tänka på i förflyttningssituationen. Materialet innehåller även information om några förflyttningstekniker med och utan hjälpmedel.

I häftet kommer vi att använda ordet personal där man i olika verksamheter använder begreppen omvårdnadspersonal, personlig assistent, boendestödjare och undersköterska. Vi kommer även att använda ordet individ där man i olika verksamheter använder orden: brukare, patient, kund, vårdtagare.

Materialet är framtaget av arbetsterapeuter verksamma i Örebro kommun och reviderats 2021.

Innehåll

Arbetsprinciper vid förflyttning	4
Allmänt:	4
Individen:.....	4
Personal:.....	5
Friktionspunkter	6
Kroppshantering.....	7
Kontaktområden.....	7
Handgrepp	7
Förflyttningstekniker	8
Förflyttning - Högre upp i säng	8
Förflyttning - Vända i sängen	9
Förflyttning - Från liggande till sittande	10
Förflyttning - Uppresning från sittande.....	11
Förflyttning - Uppresning med hjälp av vridplatta med handtag.....	13
Förflyttning - Längre bak i stol.....	14

Arbetsprinciper vid förflyttning

Allmänt:

Ta reda på individens förutsättningar

Vad klarar personen just nu – kan variera under dagen.

Planera förflyttningen

- Finns förflyttningen ordinerad, dokumenterad, uppdaterad.
- Miljökontroll - finns utrymme för att genomföra förflyttningen.
- Hjälpmedel – Vet jag hur hjälpmedlet ska användas?
- Var finns dessa? Hur placeras de vid förflyttningen?
- Klarar jag det själv eller behöver vi vara fler.
- Om vi är två – vem har huvudansvaret, en ger kommando.
- I arbetslaget – gör vi lika? Kan skilja sig något beroende på personalens förutsättningar.
- Finns det någon i arbetslaget som har hittat en förflyttning som fungerar bra. Prata med varandra.

Sätt gränser

Sätt gränser för förflyttningar på samma nivå.

Diskutera alltid i teamet om belastningen är hög, tex vid trång miljö, ändrade förutsättningar hos individen, tunga moment, hjälpmedel fungerar inte eller upplevs saknas mm.

Maxvikt är 25 kg/person vid återkommande lyft, enligt AFS (Arbetsmiljöverkets författningssamling) 2012:02. OBS! Vi ska inte lyfta.

Individen:

Informera om vad du ska göra och hur

Uppmuntra individen att säga till själv vad som ska ske. Säg namnet på individen och säg vad som ska ske, ex. Hulda sätt dig upp, Hulda nu ska du få komma upp eller ge andra instruktioner som ”vi flyttar nu”. Även att guida fysiskt eller visa hur förflyttningen ska ske är ett sätt att informera.

Utnyttja naturligt rörelsemönster

Vad kan individen själv, kan individen medverka? Ta med sjukdomsbilden. Tänk på hur du gör själv. Det finns variationer, ser olika ut från person till person och har betydelse för förflyttningen.

Ge tid att medverka

Vänta in individen så att individen får påbörja förflyttningen. Uppmuntra individen att använda egna resurser för att förbättra/bibehålla aktivitetsförmåga och för att minska personalens arbetstyngd.

Personal:

Använd gångställning

Att stå i gångställning med höftbredds avstånd mellan fötterna i både bredd och djup ger bästa understödsyta, balans, och kraft. Mycket styrka finns i benmusklerna. Det minskar även risk för inkontinens och bråck.

Fötter, höfter, armar, axlar och huvud i samma riktning

Stå i rörelseriktningen alltså i samma riktning som förflyttningen ska ske med samma sidas ben och arm främst vid dragrörelse. Detta för att undvika snedvridna rörelser i ryggen.

Sträva efter upprätt ställning.

Minskar belastning på ryggen och bättre kraftutförande vid arbetsinsats.

Utnyttja benstyrka och kroppstyngd

Principen gör att du använder de största musklerna i din kropp samt kroppsvikten. Detta ger ett optimalt kraftutnyttjande och användning av minimal energi.

Arbeta in mot kropp/höft med sänkta axlar och armbågar.

Ger ökad muskelkraft och mindre belastning i axlar och nacke.

Arbeta i balans och flytta fötterna

Att flytta fötterna ger balans och motverkar vridna och roterande rörelser. Minskar även risken att översträcka knäet.

Flytta fötterna istället för att arbeta med armarna. Håll armarna intill kroppen.

Flytta i etapper och att stanna upp och ta nytt grepp ger bättre ergonomiska förutsättningar för personal. Det ger också en chans för individen att förstå vad som händer. Att arbeta i etapper innebär också att personal inte behöver använda lika mycket kraft.



Arbeta i gångställning, upprätt ställning, alla kroppsdelar i samma riktning, in mot kropp/höft med sänkta axlar och armbågar.

Friktionspunkter

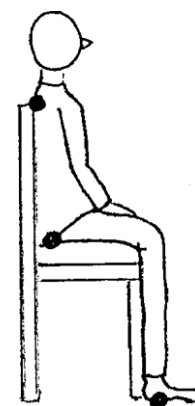
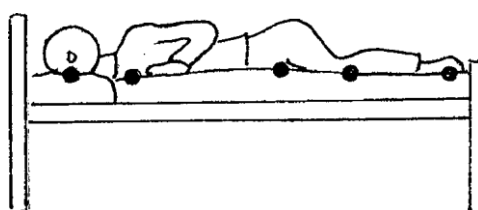
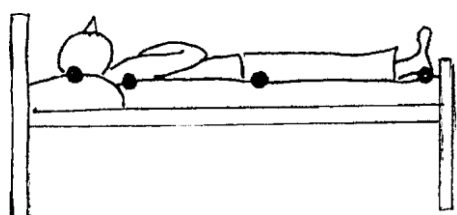
Friktion är motståndet som blir när en person förflyttar sig i förhållande till underlaget. Vi använder oss av tyngdpunkter som ett utgångsläge när vi resonerar och arbetar med förflyttningar, dessa är de tyngst liggande partierna.

Ibland vill vi att friktionen ska öka och ibland minska. Ett exempel är när en individ reser sig från sittande i stol till stående. Då vill vi att friktionen ska öka under fötterna och minska vid skuldror och sittbensknölar.

När vi vill minska friktion i förflyttningssituation utgår vi alltid från hur individen själv kan medverka till detta, även när vi arbetar med hjälpmedel. Ibland vill vi att friktionen ska öka för att individen ska kunna medverka.

Friktion = motstånd mot glidning mellan två föremål i kontakt. (Definition hämtat från Nationalencyklopedin)

Liggande på rygg- 7 stycken tyngdpunkter	Liggande på sidan- 5 stycken tyngdpunkter	Sittande i stol- 6 stycken tyngdpunkter
Huvud	Huvud	Skuldror
Skuldror	Axel	Sittbensknölar
Skinkor Hälar	Höft Knäled Fotled	Fötter



Källa: Modern Arbetsteknik

Kroppshantering

Kontaktområden

Det är avgörande vid en förflyttning hur vi tar i individen. Genom att ta på rätt områden får man individen att medverka samt att utnyttja det naturliga rörelsemönstret.

Vissa områden är känsliga för beröring och kan framkalla smärta, rädsla, irritation eller ev. spasticitet. Detta kan leda till att individen blir otrygg och motsträvig. Tänk på att vi har områden som är mer känsliga vid beröring. Det finns även kulturella och religiösa skillnader som kan påverka en förflyttning.

Följande områden är förbjudna eller ska undvikas i arbete med förflyttningar

Områden som är förbjudna: Nacke, armhålor, knäveck och knäskålar.

Områden som ska undvikas: Insidan av lår och fotsula.

Handgrepp

Vid alla handgrepp eftersträva raka handleder.

Bild 1 Fingerhandsgrepp, tummen är utanför de andra fingrarna. Helhandsgrepp, där alla fingrar är samlade. Se handen vid ryggen.

Bild 2 Helhandsgrepp, samlade fingrar. Är att föredra, är skonsammare och ger god kontakt. Minskar risk för tumledsartros.

Bild 3 Armbågsgrepp, Armbågen i 90 graders vinkel och intill kroppen. Håll strax ovanför armbågen för att greppet ska vara stabilt.



Förflyttningstekniker

Det finns många olika förflyttningstekniker. Alla förflyttningstekniker utgår från arbetsprinciper, friktionspunkter och kroppshantering. Vi har valt att visa några tekniker med och utan hjälpmedel.

Förflyttning - Högre upp i säng

Målsättning: Flytta högre upp i säng med glid- och draglakan ev. glidtyg eller glidmatta. Två personal

Förutsättning: Individens är svag i överkropp och ben, kan hålla upp benen.

Tänk på: Individens får hjälp att sätta i fötterna i sängen, friktion ökas. Individens instrueras att lägga upp armarna på bröstet och att lyfta huvudet i samband med förflyttningen för att minska friktionen.



Hjälparna greppar draget vid friktionspunkter, skuldra och höft, Hjälparna tar ett steg upp mot huvudgaveln, ställer sig i gångställning genom att foten vid huvudgaveln flyttas bakåt. Hjälparna står upprätt utnyttjar benstyrka och kroppstyngd rakt bakåt eller diagonalt och flyttar fötterna mellan etapperna.

Låg säng minskar friktion och ger mer kraft. Använd glidmatta/glidtyg under draget vid individens skuldror eller skinkor när en förflyttning känns tung. Eventuellt antiglid under fötter



Förflyttning - Vända i sängen

Vända i säng - två personal

Målsättning: Flytta och vända i sängen med glid- och draglakan. Två personal.

Förutsättning: Individen är svag i överkropp och ben och är i behov av mycket hjälp.

Tänk på: Individen instrueras att lägga armarna över bröstet för att minska friktion. Ena personalen greppar draget vid friktionspunkter höft och skuldra individen flyttas i sidled för att skapa utrymme för vändningen. Benen flyttas, ett i taget med samlade händer.

Individen får hjälp att sätta i foten på motsatt sida som vändningen ska ske för att underlätta vändningen och får hjälp att placera arm ut från kroppen, kudden flyttas ut.

Ena personalen lämnar över draglakan till den andra personalen. Personal lägger händerna på individens höft och skuldra och individen vänds, händerna ska rotera i rörelsen. Draget finns med som stöd och extra draghjälp. Personalen arbetar i balans med tyngdöverföring i rörelseriktning.

Personalen greppar draglakan vid friktionspunkter höft och skuldra för att justera sidoläget vid behov.



Förflyttning i sidled



Draglakan lämnas över



Individen vänds

Förflyttning - Från liggande till sittande

Liggande till sittande - Två personal

Målsättning: Flytta upp från liggande till sittande på sängkant med draglakan

Förutsättning: Individen är svag i överkropp och ben. Kan lyfta huvudet.

Tänk på: Sängen anpassas så att individens fötter når ner i golvet efter förflyttning. Ryggdelen höjs efter individens förmåga. Personal greppar draget eller fleximove vid friktionspunkter, skulderhöjd. Om fleximove används pekar individen mot motsatt sida när den placeras.

Draglakan/fleximove kan placeras diagonalt för att möjliggöra att individen kan trycka ifrån med armbågen. Personal uppmanar individen lyfta huvudet, trycka in hakan mot bröstet. Individens rörelse börjar i överkroppen. Personal använder nigrörelsen, ändrar rörelseriktning och har rörliga fötter i halvcirkel vid förflyttningen. Benen förs ner längs med sängkant. Annars finns risk för urglidning.



Förflyttning - Uppresning från sittande

Att sitta i rullstol, hygienstol, säng och stol m.m.

Tänk på: För att sitta bra behöver individen stöd för låren och fötterna. Utgångsläget är att bäckenet ska vara framåttippat och ev. stöd i ländryggen.

Målsättning: Undvika trycksår, sitta stabilt och säkert, komfort i sittande och underlätta förflyttningar.



Sittande till stående - en personal

Målsättning: Flytta från sittande till stående utan hjälpmedel.

Förutsättning: Individen har förlorat sitt naturliga rörelsemönster

Tänk på: Vid behov instruera individen att flytta längre fram. Instruera individen att flytta fötterna bakåt eller i gångställning med höftbredds avstånd. Personal står i gångställning i samma riktning som individen. Individens hand placeras i din hand som placeras ovanför individens knäskål. Andra handen placeras på motsatt skulderblad/höft. Personal ger ett bestämt tryck ovanför knät vid uppresningen och guidar till naturligt rörelsemönster. Vid gångställning ge trycket på individens bakre ben.



Sittande till stående - två personal

Målsättning: Flytta från sittande till stående med vårdbälte

Förutsättning: Individen kan stå men har nedsatt styrka och balans.

Tänk på: Vårdbältet placeras runt höfterna. Grepp tas i handtag på vårdbältet i nivå med höftkammar. Hand placeras på skuldra och individen guidas att luta sig framåt, individen kan hålla runt personalens överarmar och får hjälp att resa sig upp. Vänta in att individen påbörjar rörelsen. Stödet ska ges in mot kropp i rörelseriktningen. Personalen kan även korsar sina armarna som är närmast personen och ta i motsatt handtag/korsar om individen behöver mer stöd framåt.



Förflyttning - Uppresning med hjälp av vridplatta med handtag

Sittande till stående med Turner - två personal

Målsättning: Flytta från sängkant till stol via stående med vridplatta och vårdbälte - en till två personal

Förutsättningar: Individen kan resa sig och stå på sina ben med stöd. Klarar inte att flytta fötterna.

Tänk på: Placera vårdbältet runt individens höfter. Individen placerar fötterna på vridplattan. Personal bromsar vridplattan med foten och håller i handtaget. Individen guidas till att greppa handtaget och resa sig. Personal släpper bromsen och vrider runt vridplattan. När vridplattan vrids runt håller den andra personalen i vårdbältet. Den första personalen tar över stöttningsen med vårdbältet.

Rullstol/hygienstol körs fram och låses av den andra personal. Om individen ska på toaletten får individen hjälp av den andra personal att dra ner byxor. Personal sätter foten på bromsen och guidar individen att sätta sig. Personalen kan guida individen att byta grepp med handen till armstöd på rullstol och sätta sig. För att komma långt bak i rullstolen instrueras individen att sätta sig långt bak i stolen.



Förflyttning - Längre bak i stol

Längre bak i rullstol - två personal

Målsättning: Flytta längre bak i rullstol med hjälp av skinkgång och fotpall under fötterna.

Förutsättning: Individen klarar inte med egen kraft att förflytta sig med naturligt rörelsemönster.

Tänk på: Fotpall placeras under fötter för att minska friktion under skinka och lår. Individen får hjälp att lutas fram. Personalens handflata placeras under individens knä och personalens lår mot sin hand. Individen får hjälp att lutas framåt växelvis mot motsatt sida som förflyttning ska ske för att friktionen ska minska under skinkorna. Använd din kroppstyngd framåt genom att stå på det bakre benet och flytta över till det främre benet.

