



Vimmerby  
kommun

*Socialförvaltningen*

*Rehabenheten*

## **Information om förflyttningskunskap på arbetsplatsen och om hjälpmedel**

---



---

Rehabenheten 010-356 98 42 Telefontid mån – fre: 09.00-10.00

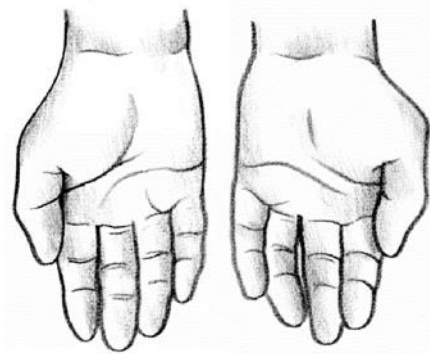
Det går bra att lämna meddelande på telefonsvarare övrig tid.

**Ta till vana att rådfråga handledare/förflyttningshandledare på din arbetsplats!**

# Grundprinciper förflyttningskunskap

---

- Om möjligt använd sängens anpassningsfunktioner för en bra arbetshöjd eller justering av rygg eller ben del.
  - Planera förflyttningen.
  - Undvik att lyfta, förflytta istället.
  - Använd hjälpmedel efter behov.
  - Håll ögonkontakt med patient och informera om vad som ska göras  
Exempel: Vid förflyttning med två personal prata inte över patientens huvud och bestäm vem som tar ansvar och ger kommando. Ex: ”Vänd dig nu”, ”Res på dig nu ”,etc.
- 
- Använd gång ställning, arbeta i balans, använd rörliga fötter, utnyttja ben styrka och kroppstyngd. Fötter, höfter, axlar, armar i samma riktning.
  - Arbeta efter dina egna resurser med god balans och i rörelseriktningen.
  - Arbeta med mjukt, skonsamt handgrepp och med hel hand.



- Undvik känsliga zoner på kroppen: nacke, armhålor och knäveck, vid felaktigt tag eller grepp kan det framkalla smärta, rädsla eller irritation.
- Tänk på att det kan finnas kulturella och religiösa restriktioner.

**BE OM HJÄLP OM DU ÄR OSÄKER!**

# Förflyttning med rollator/gåbord

---

## Från sittande till stående vid rollator/gåbord

- Kontrollera att rollatorn är låst vid uppresning och nedsättning och att båda fötterna är i golvet.
- Be brukaren ta stöd med händerna på armstöden/mot sängen.
- Instruera att dra fötterna in under kroppen, luta kroppen framåt och res upp, rätta upp kroppen och be brukaren trampa på stället innan brukaren börjar gå.
- Se till att brukaren går nära rollatorn/ gåbordet.



Rollator



Gåbord

## **Sätta sig ner i rullstol/karmstol/säng**

- Instruera brukaren att gå baklänges in mot rullstol/stol/säng tills personen känner den i knäveckan.
- Lås rollatorn/gåbordet.
- Instruera brukaren att böja överkroppen framåt. Guida brukaren att känna efter med en hand var rullstolen/stolen/sängen är. Viktigt att rullstolen är bromsad.
- Instruera brukaren att sätta ner stjärten och ta ner den andra handen.
- Tänk på att om brukaren har överkroppen lite framåtböjd hela tiden så blir det lättare att sätta sig, samt att brukaren har bättre kontroll av rörelsen.
- Variationer i rörelserna är olika för varje individ! Skapa förutsättningar att brukaren ska vara aktivt deltagande i sin förflyttning!

# Överflyttning med uppresningshjälpmedel

---

- Brukare som inte längre klarar gående förflyttning med ex. rollator kan ha en utprovad överförflyttningsplattform t.ex: Molift, Return eller Turner. Dessa mobila uppresningshjälpmedel med grepphandtag och ibland tillsammans med trygghetsband eller bälte är personligt utprovade.
- **Be om instruktion av förflyttningshandledare eller ordinarie personal i handhavande och bemötande av brukare!**
- Dessa hjälpmedel kräver oftast att man är två personal för en säker förflyttning.



# Rullstolar och sittande i rullstol

---

- Det finns olika sorters rullstolar: transportrullstol, aktivrullstol och komfortrullstol.
- Alla rullstolar är personligt anpassade efter varje brukare avseende sitthöjd, sittbredd och sittdjup, samt efter brukarens funktionsförmåga.
- Rullstolen ska alltid vara låst vid förflyttning i och ur.
- För att uppnå optimalt sittande kontrollera att brukaren sitter **långt bak** i rullstolen, så nära ryggstödet som möjligt med rumpan. Många brukare behöver hjälp med att justera sitt sittande.
- Tänk på att en vilsam sittställning i rullstol **aldrig** ersätter liggande vila i säng.
- **Var observant på att tippskydden är nedfällda.**
- Vissa rullstolar är utrustade med bälten eller bord. Dessa är ej till för att låsa fast brukaren utan används i positionerande eller funktionellt syfte.
- Tänk på att backa rullstolen över höga trottoarkanter.
- Rengörning: Tvätta av blanka ytor med mildt rengöringsmedel och vatten. Dammsug sits och dyna. Rensa hjul från eventuellt damm/hår.
- **Be handledare eller ordinarie personal om instruktion i handhavande.**



•

## **Rullstolsdynor**

- Det finns olika sorters rullstolsdynor beroende på hur länge brukaren sitter samt vilken tryckavlastning och sittställning som behövs.
- Kontrollera att sittdynan ligger vänd åt rätt håll och i vissa fall håller luften. Vid frågor kontakta Rehabenheten.
- Rengörning av dynor: Tvätta dynöverdraget i 60 grader. Tvätta bort synlig smuts på innerdynan och torka av med ytdesinfektion.

**Rådgör med handledare eller ordinarie personal om brukaren inte sitter bra i rullstolen. I andra hand kontakta Rehabenheten.**

# Lyft med mobil lyft eller taklyft

---

- **Lyft aldrig innan Du fått instruktion i handhavande!**
- Alla selar är individuellt utprovade så man får inte låna selen av annan brukare.
- Planera så att allt finns nära och att hjälpmedlen är förberedda (tiltade, rättvända osv.)
- Uppmärksamma personens allmäntillstånd.
- Kontrollera lyftselen så att den är hel, syna sömmar och öglor.
- Arbeta alltid efter det individuella placeringsschemat för lyftselen som finns hos brukaren.
- **Var alltid två personer som hjälps åt vid förflyttningen** OBS! undantag kan finnas.
- Använd sängens funktioner.
- Koppla de översta lyftbanden först och benstödens lyftband sist.
- Bredda benskänklar på lyften och lyft endast så högt som behövs.
- Lyft stegvis, kontrollera att selen sitter bra när personen har lättat från underlaget. Sänk ner och korrigerar selen om den inte sitter bra.
- Lyft/förflytta långsamt för att förhindra svaj och gör så kort överflyttning som möjligt.
- Ha inte lyften bromsad vid lyftet samt dra lyften bakåt vid överflyttning.
- **Lämna aldrig brukaren ensam i lyften.**
- Vid placering i rullstol tilta sitsen/rullstolen för att få brukaren så långt in i stolen som möjligt.
- Ladda lyften nattetid.
- Inför användande av lyften kontrollera att inga sladdar riskerar att klämmas/köras över.

