



Del 2

2.5 Forflytninger

DETTE MÅ JEG KUNNE
introduksjon til helse- og omsorgsarbeid

Arbeidsteknikk og arbeidsstillinger

God arbeidsteknikk og riktig arbeidsstilling er viktig både av hensyn til bruker og til deg som arbeidstaker

Riktig forflytningsteknikk reduserer belastninger og skader

En god forflytningsløsning stimulerer bruker til aktivitet

Viktige prinsipper for god forflytningsteknikk

- Planlegg forflytningen
- Ta utgangspunkt i det bruker selv kan gjøre
- Sørg for at du har bruker med deg, forklar og bli enige om hvordan dere vil gjøre det
- Bruk tiden det tar, vent med å starte forflytningen til bruker er klar
- Aktiviser og utnytt brukers egne krefter, det letter arbeidsprosessen og gir bruker opplevelse av kontroll og mestring



Illustrasjonsfoto – personene er modeller

Dette må jeg kunne, introduksjon til helse-
og omsorgsarbeid

Viktige prinsipper for god forflytning

- Gi pasienten trygghet.
- Stå stabilt med bena litt fra hverandre, lett bøy i knærne
- Bruk primært de store muskelgruppene, lårmusklene er viktige i alle forflytninger
- Unngå å stå lenge fremoverbøyd
- Unngå å løfte der du kan trekke eller skyve

Viktige prinsipper for god forflytning

- Reduser friksjonen mellom bruker og underlaget
- Utnytt tyngdekraften og bruk vekselvise bevegelser
- Hvis du må løfte, løft så nært din egen kropp som mulig
- Unngå å hale og dra i armer eller ben
- Vurder alltid behov for tekniske hjelpemidler
- Sett grenser for deg selv og brukeren
- Hent hjelp når du opplever det nødvendig

Hjelpemidler til forflytning

- Redusere belastning og trygge bruker
- Lærer deg å bruke hjelpemidlene
- Opplæring er arbeidsgivers ansvar, men bruken er ditt ansvar
- Nyttige hjelpemidler er: Personløfter og ståheis, dreieskive, glidebrett, glidematte, glidelaken og forflytningsbelter

Refleksjon

Forestill deg at du blir ledet ned i en stol av to hjelpere. Ingen forteller deg at stolen er bak deg. Du får ikke mulighet til å forerede det at du skal sette deg ved å bøye knær og hofter eller bruke armene på armlenene. Kanskje du også i tillegg har nedsatt syn.

Hvordan føles det?

Hva bør du som hjelper gjøre for at bruker skal føle seg trygg og ivaretatt?