

Indhold

Forord	11
Webressourcer til Forflytningskundskab	13
Oversætterens forord	14
Kapitel 1 Indledning	15
Forflytningskundskab – et tværfagligt arbejdsområde.....	15
Historisk tilbageblik – intet nyt under solen.....	16
Vores naturlige bevægemønster – et tema med mange variationer	17
Grundlaget for de gode forflytningsløsninger er elementerne i det naturlige bevægemønster	18
Ordvalgets betydning for praksis.....	19
At udnytte patientens fysiske og mentale ressourcer.....	19
Forflytning eller løft – et valg med store konsekvenser for både patient og hjælper.....	20
Valget mellem en rød eller en grøn løsning er dit faglige valg.....	25
»Patienten i centrum«.....	26
Forflytningsteknik i et etisk perspektiv – kommunikation og information ..	27
Positive følger ved brug af forflytningsteknik.....	29
Opsummering	36
Konsekvenser og videre udfordringer.....	36
Kapitel 2 Hvad er forflytningsteknik?	39
Forskelle mellem forflytningsteknik og løfteteknik.....	39
Gamle vaner kan være svære at ændre	39
Forflytningsteknikkens grundprincipper	41
Forflytning af ting.....	42
Forflytning af mennesker.....	42
Analysemetoden – et pædagogisk og fagligt baseret værktøj.....	46
Det naturlige bevægemønster – analysemetodens punkt 1.....	46
Friktionsområderne – analysemetodens punkt 2	48

Bådprincippet – analysemetodens punkt 3	48
Analysemetoden brugt i praksis	51
Kapitel 3 Hensynet til patienten	56
Hvad patientrollen kan føre til	56
Aktivering som grundlag for ligeværd	57
At stimulere til aktivitet ved at vente til man mærker muskelaktivitet hos patienten	58
Tryghed er afgørende for gode forflytninger	59
Skift fokus – lad patienten tage kommandoen	61
Forskel på træning og pleje	62
Vurdering af patientens fysiske muligheder	63
Forflytning af demente patienter	65
Tryksår – forebyggelse og forflytning	66
Ligge- og siddestillinger	67
Forflytning af patienter med tryksår	69
Kapitel 4 Hensynet til hjælperen	72
Hvem »ejer« forflytningskundskaben?	72
Niveauer for arbejdsindsats og fysisk belastning af personalet	72
Arbejde i andres hjem – regler og muligheder for et forsvarligt arbejds miljø	75
Kapitel 5 Arbejdsstillinger, håndgreb og hjælpemidler	79
Gode arbejdsstillinger og -bevægelser	79
Forflytning af patienter	81
Arbejdsstillingens betydning for kompressionstryk i lænderyggens disci – og risikoen for personskader	82
Sengen som hjælpemiddel	86
Brug af sengehest som støtte for hjælperen ved arbejde i sengen	88
Gode håndgreb for patient og hjælper	90
Skadelige arbejdsstillinger og -bevægelser og smertefulde greb	92
Hjælperens egen krop – muligheder og begrænsninger	99
Generelle råd ved forflytning af patienter	100
Sengens muligheder	101
Principper ved brug af friktionsreducerende hjælpemidler	102
Opgaver ved en passiv forflytning med friktionsreducerende hjælpemiddel – »rul og træk«	102
Forflytningsmåtte	102

Plast og glatte stoffer	105
Hjælperens hænder	105
Andre nyttige hjælpemidler	105
Stor pude	105
Sengebånd	107
Forflytningsbælte	107
Forflytningsbræt	108
Antiglidestykker	108
Håndtag	108
Bruse-, påklædnings- og hygiejnestol	112
Ståhjælpemidler	112
Ganghjælpemidler	114
Personløftere	114
Aktive personløftere	115
Passive personløftere	116
Varieret brug af personløftere	117
Kapitel 6 Sengen – central for både patient og hjælper	119
Indstilling af sengen til en god arbejds højde	122
Sengeredning med et almindeligt lagen	123
Gode stillinger i sengen	124
Et hensigtsmæssigt sideleje, der også føles godt	124
»Frem med skulderen« – en ufaglig handling	126
Rygleje	126
Bugleje	127
Siddestillinger i sengen	128
Stillinger for patienter med rygmerter	129
Kapitel 7 Metoden – hvordan bruge forflytningskundskaben	131
Repetition af nogle fysiske kendsgerninger	132
Analyse af bevægelser og bevægemønstre	132
Patienten skal højere op i sengen	132
Patienten skal vende sig om på siden	135
Justering af overkroppen	141
Patienten skal sætte sig op på sengekanten	143
Nødvendig afvigelse fra det naturlige bevægemønster	146
Problemer med at bøje sig fremover	146
Sørg for at dine kilo er på den rigtige side af midtlinjen!	147
Risikoanalyse	155

Hvad kan patienten gøre selv?.....	156
Andre vurderinger af betydning.....	156
Praktiske eksempler på brug af risikoanalyse.....	157
Rapporten ved vagtskifte – nyttig information om patientens reelle fysiske færdigheder.....	162
Kapitel 8 Forslag til gode forflytninger	164
Patienten skal højere op i sengen.....	164
Naturligt bevægemønster	164
Patienten skal flytte sig sidelæns.....	171
Naturligt bevægemønster	171
Liggende patient.....	172
Patienten har et svagt ben	172
Afkraftet eller tung patient	172
Passiv patient – »rul og træk«	174
Patienten har behov for en særlig skånsom forflytning.....	174
Patienten skal forflyttes indad mod væggen – »rul og skub«.....	175
Patienten skal vende sig om på siden	177
Liggende patient	179
Patienten skal sætte sig op.....	181
Naturligt bevægemønster	181
Patienten skal sætte sig op på sengekanten	184
Naturligt bevægemønster	184
Patienten skal sætte sig ned i en stol.....	187
Naturligt bevægemønster	187
Patienten skal op på en høj seng eller briks.....	189
Naturligt bevægemønster	189
Patienten skal op i stående stilling.....	190
Naturligt bevægemønster	190
Patienten skal rejse sig op fra en stol.....	192
Patienten skal rejse sig op fra sengen	194
Test- og sikringsgreb	194
Alternativ stående forflytning	195
Patienten skal fra seng til kørestol.....	195
Siddende forflytning	195
Patienten skal fra kørestol til seng.....	199
Siddende forflytning	199
Patienten skal fra kørestol til bil eller omvendt.....	201
Patienten skal flytte sig længere tilbage i stol eller kørestol	201

Naturligt bevægemønster	201
Patienten skal flyttes passivt fra seng til bære, badebære, seng, røntgenleje e.l.	204
Patienten skal flyttes til samme niveau	204
Patienten skal flyttes til et højere niveau	205
Patienten er faldet og ligger på gulvet	206
Brug af passive personløftere fra gulvniveau	207
Brug af personløftere fra gulvniveau, når der er meget lidt plads	207
Patienten skal flyttes fra gulvet til sengen uden personløfter	209
Patienten kan selv hjælpe til med at komme op fra gulvet	209
Bugleje	215
Vending med to hjælpere – en på hver side af sengen	215
Vending med to eller tre hjælpere – på samme side af sengen	217
Vending af en intuberet patient	217
Hjælp til personlig hygiejne	218
At vaske og gøre patienten i stand i sengen	218
Placering af bækken i sengen	220
Forflytning til og fra toiletstol eller toilet	222
Forflytninger på toilet og badeværelse – design og praktisk ergonomi	224
 Kapitel 9 Forflytningskundskab som fagligt grundlag for træning af patienter	229
Træning af bevægelse tilpasset til situationen	229
Eksempler på aktivering og træning tilpasset den enkelte situation	231
 Kapitel 10 Arbejde med bariatriske personer	240
Bariatri og bariatrimodellen	240
Etik og kommunikation	241
Håndtering og forflytning	243
Patientens kropsform er afgørende for, hvilken forflytningsløsning man vælger.	244
Algoritmer – vigtigere jo mere kompliceret en forflytning er	245
Forflytning af bariatriske personer og nødvendige hjælpemidler	250
Specialhjælpemidler til svært overvægtige personer	250
Lægsår og risiko for dyb venetrombose (DVT)	253
Organisering	253
 Kapitel 11 Argumenter for at ændre gamle arbejdsmetoder	258
Fra manuelle løft til forflytningsløsninger	258

Modstand mod fagligt velbegrunder forandring	258
Etiske begrundelser	258
Fysiske argumenter	258
Arbejds miljø mæssige begrundelser	259
Økonomiske begrundelser	259
Konklusion	261
Kapitel 12 Organisering og vejledning	262
Udfordringer for fremtidens uddannelse af sundhedspersonale	262
Erfaringsudveksling gennem samarbejde? Stilstand eller udvikling?	263
Beskrivelse af et procesbaseret forandringsprojekt	263
Baggrund	263
Et kulturændringsprojekt	264
Introduktion til en alternativ arbejds metode og model for problemløsning i det daglige arbejde	266
Etablering af teamet som problemløsningsforum	267
Undervisningen og processen med at uddanne alle aktuelt ansatte	267
Historiebog fra praksis som aktivt kulturændringsdokument og forandringsincitament	267
Perspektiver for fremtiden – internationale anbefalinger	270
Risikovurdering – roller og ansvar	270
Risikovurdering og ergonomiske tiltag	271
Generelle principper for forebyggelse	271
Udvikling af en fag- og forflytnings politik	274
Kulturændringsprocessen – en mental og fysisk forflytning af ledere og ansatte	274
Tidsforbrug – et problematisk argument for fortsat brug af løfteteknik ..	276
Lederens opgaver og ansvar set i et arbejdsmiljøperspektiv	279
Når ansatte ikke følger lederens anvisninger og faglige vurderinger	280
Konsekvenser	281
»Skyllerumskulturen«	281
Problematisering af afvigelser fra procedurer	282
Lederens gode hjælpere	285
Uddannelse af forflytningsvejledere – i et pædagogisk og organisatorisk perspektiv	285
Tænksom læring	285
Litteratur	294
Indeks	298