

LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	04.10.2007
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	22

Vedrørende: 10.2. Ledsageordningens vejledning i forflytningsteknik

10.2. Vejledning i forflytningsteknik

(Nedenstående er delvist materiale udarbejdet af BST, Århus kommune og hentet fra pjecen Forflytningsguide, udgivet af Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed)

Som medarbejder i Ledsageordningen må du, som udgangspunkt ikke løfte på personer. Personer, der har behov for hjælp til at flytte sig fra et sted til et andet, må du hjælpe i denne "forflytning". I stedet for at løfte skal du trække, rulle, støtte og skubbe brugeren.

I forflytningssituationer er det vigtigt, at du bruger din krop hensigtsmæssigt og har kendskab til forskellige grundprincipper i forbindelse med forflytninger.

Se også Ledsageordningens vejledning vedrørende løft - her i Arbejdsmiljøhåndbogen.

Forflyt forsvarligt - Følg grundreglerne!!

- **Undgå løft**

Forflyt i stedet for at løfte. Du skal trække, rulle, støtte og skubbe brugeren i forflytningen.

- **Udnyt brugerens ressourcer**

Du skal udnytte brugerens eget bevægemønster og egne kræfter mest muligt. Få så vidt muligt brugeren til at forstå, hvad der skal foregå og være motiveret for at medvirke aktivt. Det giver samtidig brugeren en oplevelse af selv at kunne.

- **Skub og træk, når brugerens kræfter ikke slår til**

Når brugerens kræfter ikke slår til, skal du ALTID anvende skub, træk og rullebevægelser i stedet for at løfte.

- **Brug hjælpemidler**

Brug altid de hjælpemidler, som er til rådighed. Hjælpemidlet skal mindske belastningen ved forflytningen.

- **Bliv enige om, hvad der skal gøres**

Hvis I er flere om forflytningen, er det den af jer, der kender brugeren bedst, der styrer forflytningen. Det er vigtigt, at både I og brugeren ved, hvad I hver især vil gøre og bidrage med.

LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	04.10.2007
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	22

Vedrørende: 10.2. Ledsageordningens vejledning i forflytningsteknik

- **Tag hensyn til dig selv**

Endelig er det afgørende, at du tager hensyn til dit eget helbred og lærer at bruge din viden om teknik og hjælpemidler praktisk i dagligdagen.

Bliv en god forflytter

Århus kommunes BST har undersøgt, hvad der kendetegner den medarbejder, der er særlig god til at passe på sig selv i arbejdet med forflytninger.

- Du kan tænke nye løsninger med de midler, der er for hånden
- Du kan sætte dig ind i brugerens situation og give støtte og tid
- Du har overblik og arbejder struktureret
- Du er kropsbevidst, har god kropsfornemmelse og er i god træningstilstand
- Du har en god forflytningsteknik og bruger de nødvendige hjælpemidler
- Du giver dig tid til at tænke tingene igennem og planlægger arbejdet, før du går i gang
- Du er konsekvent og overholder de aftaler, der er lavet om at bruge hjælpemidler mv.
- Du har et godt samspil med brugeren og får brugeren til at gøre så meget som muligt selv - og giver den nødvendige tid til det.
- Du siger til, når du har brug for hjælp

Ledelsens ansvar

Den daglige sikkerhedsleder har ansvaret for, at du og dine kolleger får den undervisning og instruktion, der er nødvendig for at I kan udføre ledsagearbejdet sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt.

- Du skal have undervisning i forflytningsteknikker, hvis de indgår i arbejdet. Undervisningen kan gives af brugeren, dennes pårørende, personale, anden ledsager, Ledsageordningens ergoterapeut eller BST.

Du SKAL have instruktion og oplæring i de hjælpemidler, der bliver brugt på "arbejdspladsen". Oplæringen bør foregå konkret på det sted, hvor ledsageopgaven skal foregå.

Instruktion/oplæring kan gives af samme personkreds som ovenfor nævnt

LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	04.10.2007
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	22

Vedrørende: 10.2. Ledsageordningens vejledning i forflytningsteknik

Forflytninger:

Kraft-retning

Du bør undgå at løfte direkte mod tyngden, for jo mere lodret du skal løfte eller trække jo mere belastende bliver det.

Derimod er det bedre jo mere vandret hjælperen kan trække, skubbe eller på anden måde forflytte, for herved nedsættes belastningerne.

Samarbejde mellem bruger og ledsager

Det er vigtigt her - altid at tage udgangspunkt i brugerens formåen altså - at du vurderer brugerens evner til at indgå i samarbejdet med dig. F.eks. hvordan er brugerens sproglige formåen - har vedkommende f.eks. afasi, hvordan er brugerens overblik mv. Det er af stor betydning for, hvad du kan forvente dig af samarbejdet med brugeren, at du har fornemmelse af ovenstående.

En vellykket forflytning er ikke den enes ansvar - men afhænger af samarbejdet mellem ledsageren og brugeren både under forberedelsen og under selve forflytningen.

Samarbejdet består af:

- at begge i fællesskab analyserer og vurderer hver forflytning, for at finde frem til den mindst belastende metode. Dette kan også gøres i fællesskab med personale, pårørende eller andre, som kender brugeren godt eller i dialog med FAV og/eller Ledsageordningens ergoterapeut.
- at bruger og ledsager tænker forflytningen igennem med hensyn til det praktiske, dvs. der er god plads, hjælpemidlerne er stillet parat mv.
- at brugeren er så aktiv som mulig både mentalt og kropsligt
- at begge parter sørger for at brugeren får udnyttet de bevægelser, han/hun er i stand til at udføre i forflytningen, om det så måske "kun" handler om at løfte og dreje hovedet. Det kan også være, at brugeren kan hjælpe mere til, hvis ledsageren støtter, viser og guider bevægelsen

LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	04.10.2007
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	22

Vedrørende: 10.2. Ledsageordningens vejledning i forflytningsteknik

- at mængden af hjælp tilpasses brugerens tilstand, hvorved brugerens medvirken øges
- at begge parter er nærværende i forflytningen dvs. bruger øjenkontakt, arbejder roligt osv.
- at den verbale kommunikation er aftalt, f.eks. at der startes på "nu"

Godt samarbejde er bl.a. afhængigt af øjenkontakt! - (når den er mulig!)

Forflytningsteknik:

- Udnyt brugerens ressourcer mentalt og kropsligt
- Udnyt det naturlige bevægelsesmønster for bevægelsen. Dvs. at når ledsageren f.eks. skal støtte brugeren til at komme op at stå, skal støtten gives så fødderne placeres inde under kroppen og overkroppen lænes fremefter - ligesom i det naturlige bevægelsesmønster
- Vælg en så vandret trækning som muligt
- Samarbejde med brugeren
- Samarbejde med naturlovene f.eks. arbejde med tyngden (ikke mod) - og nedsæt gnidningsmodstanden under brugeren
- Del forflytningen op i etaper. Undgå et for stort træk på én gang, belastningen bliver mindre, hvis trækket deles op i mindre "bidder"
- Brug hensigtsmæssig arbejdsteknik (Se nedenfor)

Hensigtsmæssig arbejdsteknik for ledsageren

- Skab så god plads som muligt, så dine egne bevægelsesmuligheder ikke indskrænkes

LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	04.10.2007
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	22

Vedrørende: 10.2. Ledsageordningens vejledning i forflytningsteknik

- Find og placer relevante hjælpemidler hensigtsmæssigt (sengens højde, køre- stol, drejeskive mv.)
- Gå så tæt på brugeren som muligt eller træk brugeren hen til dig
- Gennemtænk samarbejde og støtte af brugeren
- Sørg for at stå med god balance både frem/tilbage og fra side til side
- Stå med alle 3 "næser" (= fødder og næse) i samme retning, så ryggen ikke er drejet under arbejdet.
- Flyt benene, når brugeren flyttes - enten ved at dreje på fødderne, lave vægtoverføring eller lign. - således at armene holdes tæt på kroppen og der ikke vrides i ryggen under forflytningen.
- Brug et trygt og sikkert greb
- Brug ryggens sikringsstilling

Ryggens sikringsstilling

- Stå stabilt med god balance, f.eks. i skridt-stående eller let bredstående stilling
- Stå med let bøjede knæ - så knæleddet ikke overstrækkes.
- Har du brug for at nå længere fremefter, bøj da frem i hofteleddet, så ryggen forbliver ret
- Arbejd med alle led i midtstilling, håndled, ryg osv.
- Lige inden du trækker eller løfter - fixer da ryggen fra alle sider, så der dannes et indre tryk, der stabiliserer og passer på ryggen under løftet
- Det gøres ved at holde ryggen lige, spænde mavemusklerne og knibe sammen i bækkenbunden

LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	04.10.2007
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	22

Vedrørende: 10.2. Ledsageordningens vejledning i forflytningsteknik

- Hovedet holdes i forlængelse af kroppen. *Lad aldrig en bruger holde om din nakke, men evt. om skuldrene i stedet.*
- Hvis du skal flytte dig under forflytningen, skal det være dine ben, der arbejder ved at tage et skridt, dreje, lave vægtoverføring eller lignende - vrid aldrig i ryggen.

Godkendt i MED-udvalget d. 14.04.04

Ajourført okt. 2007 pga. bortfald af FAV-ordning/DL