



# Forflytningskunnskap Forflytningsteknikk

Hege Valaas Grewal og  
Tone Reiten, ressurspersoner i forflytning v/ABK

# Hensikt

- Helsepersonell skal ha kunnskap om forflytning og bruke forflytningsteknikk ved pasienthåndtering.
- Ved bruk av forflytningsteknikker reduseres faren for belastningslidelser og skader.
- En sikrer i tillegg høy faglig og etisk standard på assistansen til pasientene.

# Forflytning vs. løft

- Forskjeller mellom løft og løfteteknikk og forflytning og forflytningsteknikk
- Noen definisjoner:
  - **Løft** – en vertikal bevegelse med en pasient eller gjenstand i en bevegelsesretning motsatt av tyngdekraften
  - **Løfteteknikk** – en arbeidsmåte i helsesektoren der en fokuserer på pleierens bruk av ryggen under løfting av pasienter. Løsningene dreier seg om vertikale løftebevegelser mot tyngdekraften. Pasientene er passive under pleierens løftearbeid.
  - **Forflytning** – en bevegelse fra et sted til et annet med en pasient eller gjenstand som i all hovedsak foregår i en horisontal bevegelsesretning
  - **Forflytningsteknikk** – en arbeidsmåte i helsesektoren der en aktiviserer pasientene gjennom bruk av det friske bevegelsesmønsteret det det er mulig. Vi velger horisontale forflytninger ved å redusere friksjonen mellom pasient og underlag når pasienten ikke kan stå på egne bein eller bruke hele sitt friske bevegelsesmønster mens han eller hun ligger i sengen

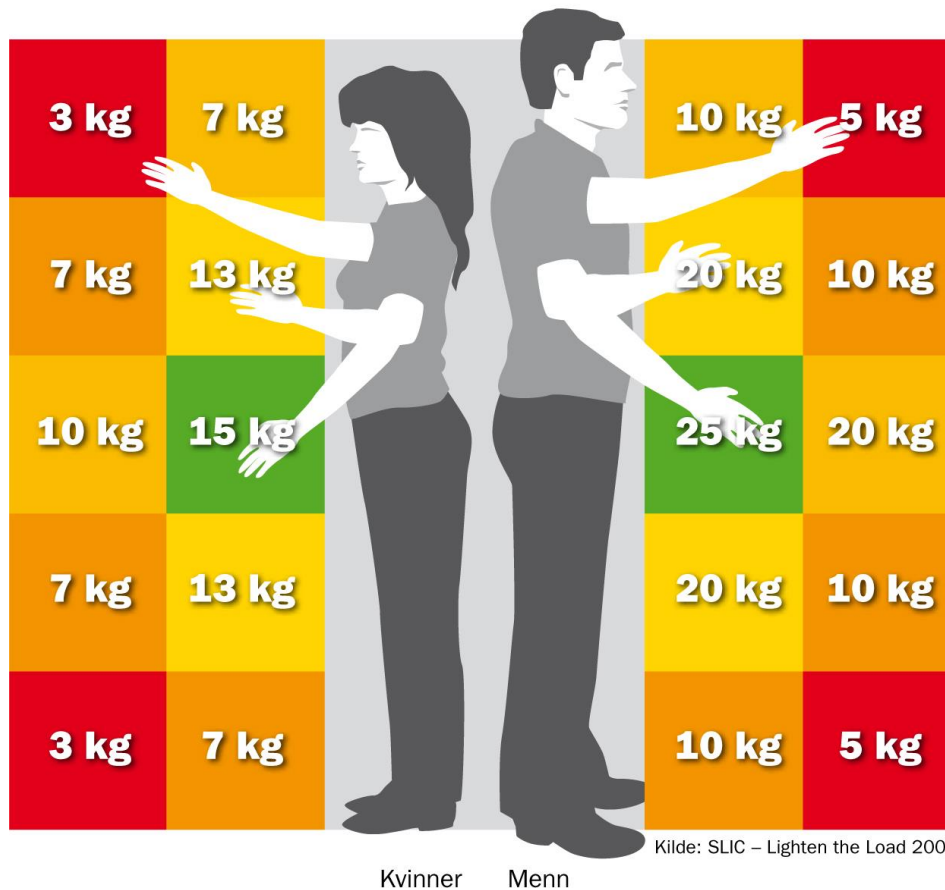
# Forflytningsteknikk bygger på to grunnprinsipp:

- Pasientens ressurser:
  - Det naturlige bevegelsesmønsteret (ligge, snu seg, reise seg, stå, gå, sette seg, sitte)
  - Flytte en kroppsdel om gangen
- Samarbeid med de fysiske lovene
  - Redusere friksjon (f.eks silkelaken, forflytningsduk)
  - Bruk skråplan (lage nedover-/oppoverbakke)
  - Bruke vektstang (f.eks bøye kneet når pas. skal fra ryggliggende og over på siden)
  - Bruke hjul (seng, rullestol, dreieskive e.l)

# Noen tips og triks 😊

- Finn ut hvilke **ressurser** pasienten har.
- **Kommuniser** med pasienten!
- Dette er den største forskjellen mellom å flytte på ting og mennesker. En vinn-vinn-situasjon.
- Samarbeider med de fysiske naturlovene:
  - Arbeid med tyngdekraften – ikke mot den
  - Redusere eller øke friksjon, avhengig av formålet.
  - Bruk skråplan, vektstang, hjul, taljer, blokker/kiler eller moderne teknologi
- Finn en **god arbeidsstilling** (en fot foran og en fot bak, vektoverføring, lave skulder, armer inntil kroppen, trekk og skyv) – bruk lår- og setemusklene – **skån ryggen** så mye som mulig! **Unngå vridninger** av ryggen!
- Bruk **praktiske** hjelpemidler
- Eksempel på forflytning fra liggende til sittende på sengekanten:  
<https://www.youtube.com/watch?v=RTqahfOzluA> (5 min)
- Kjempe viktig at pasienten hjelper til så mye som mulig. Både for å minske belastning for oss, men også fordi det er god trening for pasienten.

## Stående arbeid – løft



# Forflytningsduk

- Duken er enkel å plassere under pasienter, den er behagelig mot kroppen enten man er naken eller har klær på, den bråker ikke, den lager ikke statisk elektrisitet - og den er myk og bløt. Det viktigste er at den er superglatt.
- Størrelse på duk avhenger av pasientens str/lengde. Duken er på rull, og må tilpasses den enkelte. Rullen er ca 1 m i bredden og sengene er ca 80 cm i bredden.
- Ideelle størrelse:
  - 1m x 1,25m for pasienter som vi kan bøye knærne til
  - 2m x 1,25m hvis de er stive og bena ikke kan bøyes
- Skal brukes dobbelt. Enten ved å brette eller legges dobbelt.
- På ABK er duken personlig. Den kastes, evt sendes med pas., v/utskrivelse.
- Eksempel på bruk av forflytningsduk ved forflytning i seng:  
<https://www.youtube.com/watch?v=RSLPactTZ6U> (nesten 9 min)

# Forts. forflytningsduk

**Vask og renhold:** Forflytningsduken er laget av nylon og belagt med silikon. Det betyr at den kan vaskes på alle temperaturer som kreves innen helsesektoren. Der det er smittefare, brennes duken etter bruk ifølge vanlige prosedyrer. Når pasienten har sin egen forflytningsduk, kan duken vaskes på 40, 50 eller 60 grader. På sykehus der den skal brukes av flere, kreves vask på 85 grader i 10 minutter. Silikon og høy varme er en dårlig kombinasjon. Derfor mister forflytningsduken sin glatthet hurtigere ved vask på høyere temperaturer. (Forflytningsduken kan også rengjøres ved hjelp av sprit og desinfeksjonsmidler.)



# Trykkavlastende madrasser

**Se EQS ID 28623 – Hvordan starte opp, bruke og pakke sammen trykkavlastende overmadrasser**

**NB!** Den trykkavlastende madrassen skal etter bruk rulles sammen og legges oppi transportbagen – viktig å **IKKE** dynke madrassen i sprit eller vann i forkant av dette!

**NB!** Madrasser som har vært på **smitterom SKAL** smittevaskes på vanlig måte, **FØR** den tas ut av smitterom, plasseres i transportbag og sendes med seng ned til sengesentralen. Madrassen må spesielt merkes (skriv lapp og legg i plastlommen på transportbagens kortsida)!!

(Hva man desinfiserer med avhenger av type smitte. Se f.eks EQS ID – 2151: Kjemisk og teknisk desinfeksjon. Under fanen «relatert» ligger dokumentet «Liste over desinfeksjonsmidler»)

# Flere tips og triks

- Det er også mulig å bruke to silkelaken mot hverandre for å redusere friksjon og lette forflytning i seng
- Man bruker ofte silkelaken når pas. ligger på luftmadrass, men silkelaken kan også brukes på vanlige madrasser og tempurmadrass.
- Bruk heis når det er nødvendig og være to ved håndtering av heis – det er bedre å jobbe sammen!
- **HUSK at pasienten faktisk kan en del selv** (f.eks dersom han/hun kan stå/gå på beina, kan han/hun sette seg lengre opp på sengekanten istedenfor at pleiere «løfter» pasienten lengre opp i senga)!
- **HUSK å ta deg/dere tid til å bedre arbeidsforholdene** (f.eks heise opp sengen til passende arbeidshøyde).

# Kilder og nyttige linker:

## **Videoer:**

- <https://forflytningsduk.no/videoer-eksempler-pa-bruk-av-forflytningsduk-15868s.html?show=4> (videoer)
- <https://www.perlunde.no/> (info og fagstoff)
- [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (søkeord: Per Halvor Lunde)

## **Annet:**

- EQS prosedyre 7329 Forflytningskunnskap og forflytningsteknikk: <https://eqs-hst.ihelse.net/cgi-bin/document.pl?pid=hst&DocumentID=7329&UnitID=1036>
- EQS prosedyre 28623 Hvordan starte opp, bruke og pakke ned trykkavlastende overmadrass: <https://eqs-hst.ihelse.net/cgi-bin/document.pl?pid=hst&DocumentID=28623&UnitID=1036>
- <http://pulsen.sus.no/enheter/FFU/kvalitetpasientsikkerhet/Lists/Trykksr%20%20vanlige%20sprsm/DispForm.aspx?ID=1>
- Linker til diverse dokumenter relatert til forflytning i VAR: [https://eqs-hst.ihelse.net/cgi-bin/document\\_list.pl?pid=hst&doc\\_cat=1753&UnitID=1296](https://eqs-hst.ihelse.net/cgi-bin/document_list.pl?pid=hst&doc_cat=1753&UnitID=1296)
- OUS eHåndbok: <https://ehandboken.ous-hf.no/document/973>