



Juni 2010

Tema-nyhedsbrev om:

# Forflytningshjælpemidler

Dette nyhedsbrev er et temanummer om forflytning og forflytnings-hjælpemidler.

Baggrunden er, at forflytningskonsulent Birthe Tønder Larsen har erfaret, at der er et behov for at oplyse om, hvilke hjælpemidler, der er relevante i forflytningsøjemed, da der hos en del brugere mangler relevante forflytningshjælpemidler.

At de nødvendige hjælpemidler er til stede, har afgørende betydning for om brugeren lever op til sit arbejdsgiveransvar, som beskrevet i bekendtgørelsen om manuel håndtering:

## Bekendtgørelse om manuel håndtering §3, stk. 2:

*"Manuel håndtering, der kan indebære risiko for sikkerhed eller sundhed, skal undgås ved hensigtsmæssig tilrettelæggelse af arbejdet, herunder anvendelse af tekniske hjælpemidler."*

## At være i tyngdekraftens vold

Den væsentligste årsag til, at personforflytning bliver tungt, er *tyngdekraftens påvirkning*. Den holder de dele af kroppen, der har berøring med omverdenen fast og der opstår trykpunkter. Under trykpunkterne f.eks. bagdelen er der friktion (gnidningsmodstand). Udover at holde os fast, trækker tyngdekraften i os, vil have os ned at ligge. Det bliver en "opgave" at holde balancen og at bevæge os, i forhold til tyngdekraften, friktionen og træk. Opgaven varierer i forhold til hvor stor understøttelsesfladen er. Når vi er liggende er understøttelsesfladen stor, balancen er god. Vi skal næsten ingen kræfter bruge til at holde balancen og vi kan ikke falde nogen steder. Til gengæld er det meget svært at bevæge sig, da vi "hænger fast" i underlaget, har mange trykpunkter. Når understøttelsesfladen er lille, som når vi står op, skal vi bruge forholdsvis mange kræfter på at holde balancen, og vi er i risiko for at falde. Begynder vi at bevæge os, skal vi bruge endnu mere muskelkraft (og sansning) på at holde balancen, at komme fri af friktionen og bevæge os. Uanset om vi er liggende, siddende, stående eller gående har vi brug for et godt samarbejde mellem sanser og muskelkraft for at kunne koordinere vores muskelarbejde til balance og bevægelser.

Brugerne er, alt efter deres handicap, ofte i tyngdekraftens vold og bliver derfor afhængige af hjælper og hjælpemidler, til at overvinde tyngdekraften, så de kan bevæge sig hen hvor de gerne vil.

Det betyder, at brugeren (og hjælperen) har brug for at vide, hvordan hjælpen kan gives, i samspil med hjælpemidlerne, så hjælperen kan arbejde sundt og sikkert, som arbejdsmiljøloven foreskriver.

## Grænser for forflytning

Der skelnes mellem løft og forflytning. Ifølge arbejdsmiljøloven er det kun tilladt at løfte ganske få kilo. Det betyder, at brugere, der ikke kan holde sig selv oprejst mod tyngdekraften, skal bruge en lift til personløft fra seng til stol, toilet og evt. justering af siddestilling i stolen.

Forflytning sker i det vandrette plan dvs. højere op i seng, ud til siden i seng, vending, længere tilbage i kørestol etc.



Figur 1 - Forkert påsætning af sejl (Modelfoto)



Figur 2 - Korrekt påsætning af sejl (Modelfoto)

### Forflytningskundskab

Forflytningskundskab tager sit afsæt i viden om, hvordan tyngdekraften spiller sammen med det naturlige bevægemønster.

Det naturlige bevægemønster er i princippet, hvordan vi holder balance og skaber bevægelse. På Sikkerhedsforums hjemmeside: [www.sikkerhedsforum-aarhus.dk](http://www.sikkerhedsforum-aarhus.dk) er der et lille kompendium, der beskriver grundprincipperne for forflytning. F.eks. hvordan ser det ud når vi skal flyttes os længere ud til siden i sengen? Hvor er der trykpunkter og hvor kommer kraften til bevægelse fra etc.?

Er det ikke muligt, via en efterligning af naturligt bevægemønster, at overvinde friktionen under trykpunkterne og skabe kraft til bevægelse, er der behov for at bruge et hjælpemiddel til at nedsætte friktionen og hjælperen har brug for at vide noget om arbejdsstillinger og bevægelser, for at kunne generere kraft til forflytningen uden at belaste sig selv.

### De vigtigste forflytningshjælpemidler nedsætter friktionen

Er friktionen lig med 0, skal der næsten ingen kraft til, for at skabe bevægelse. Hjælper kan da skabe den nødvendige kraft til forflytningen bare ved at flytte på sin egen vægt, lave en vægtoverføring.

I erkendelse af, at den væsentlige grund til at forflytning bliver tung, er friktionen, er der de seneste år udviklet mange forskellige glidehjælpemidler, som fortrinsvis kommer til anvendelse ved forflytninger i sengen, men kan også anvendes i stolen.

Den nysgerrige læser kan se udvalget af glidehjælpemidler på hjælpemiddelbasens hjemmeside: [www.hjaelpemiddelbasen.dk](http://www.hjaelpemiddelbasen.dk) og i søgefeltet skrive overflytnings- og vendehjælpemidler.



**Figur 3 og 4 - Højere op i seng ved hjælp af spilerdug (Modelfoto)**



**Figur 4 (Modelfoto)**

De seneste år er der sket noget nær en revolution med indførelse/opfindelse af spilerdug som forflytningsredskab. Spilerdugen er et meget glat materiale, der kan udføre mirakler (nedsætte friktionen markant) og som er meget enkelt og fleksibelt. I al sin enkelthed placeres et dobbelt lag spilerdug under trykpunkterne, inden brugeren forflyttes. Spilerdugen kan også anvendes som hjælp til at få liftsejl på i seng og kørestol og til påklædning. Igen vil jeg henvise den nysgerrige læser til en hjemmeside: [www.spilerdug.dk](http://www.spilerdug.dk)



**Figur 6 (Modelfoto)**

**Figur 5 og 6 - Anvendelse af spilerdug mellem sejl og krop for at afhjælpe friktionen (Modelfoto)**

Men selv det bedste hjælpemiddel har sine begrænsninger. Hvis brugeren har brug for meget støtte til vending i seng, og personlig pleje som vask og, for respiratorbrugeren, sug, er det nødvendigt med et stationært vende- og glidemateriale i sengen. Et sådan glidemateriale er Master Turner, som er udviklet af firmaet Master Care - [www.master-care.dk](http://www.master-care.dk).



Figur 7 og 8 - Anvendelse af Master Turner og lift til vending i seng (Modelfoto)



Figur 8 (Modelfoto)

### Instruktion og oplæring

At kunne hjælpe brugeren med at forflytte sig og anvende hjælpemidler, arbejdsstillinger og bevægelser kræver instruktion og oplæring.

Om oplæring står der i **bekendtgørelsen om manuel håndtering §11:**

**stk. 1** "Arbejdsgiveren skal sørge for, at de ansatte instrueres om, hvorledes arbejde med manuel håndtering udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt."

**stk. 2** "Ansatte, der udfører arbejde med manuel håndtering, som kan indebære risiko for sikkerhed eller sundhed, skal forinden have gennemgået en passende oplæring og instruktion i god arbejdsteknik og korrekt brug af tekniske hjælpemidler."

### Sikkerhedsforum anbefaler

Ovennævnte, kan for nogle, måske give lidt sved på panden.

Hvordan vurderer jeg, bruger såvel som hjælper, om arbejdet er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt, om de nødvendige hjælpemidler er til stede og hvordan sørger jeg for en passende oplæring?

Sikkerhedsforum anbefaler at:

- I udarbejder en APV for at få kortlagt, såvel det fysiske som det psykiske arbejdsmiljø.  
I APV-kortlægningen kan spørgsmålet og tilstrækkelig instruktion rejses.
- I, hvis forflytninger indgår som en del af hjælpen, kontakter at Birthe Tønder Larsen med henblik på at få nuværende arbejdsmetoder vurderet og få udarbejdelse af en forflytningsbeskrivelse.
- Hjælperne, deltager på de kurser som Social og sundhedsskolen udbyder i samarbejde med Sikkerhedsforum.

### Temanyhedsbrev om forflytningshjælpemidler

af arbejdsmiljøkonsulent Grete Bergland

[www.gretebergland.dk](http://www.gretebergland.dk)

Sikkerhedsforum for BPA-ordningen i Århus Kommune

[www.sikkerhedsforum-aarhus.dk](http://www.sikkerhedsforum-aarhus.dk)

Juni 2010