Information om forflytning
Til nyansatte i sundhedssektoren

Som nyansat er du særligt udsat for ulykker

Denne folder er skrevet til dig, der netop er blevet ansat eller er elev på et sygehus, et plejehjem eller i hjemmeplejen. Vores erfaringer viser, at det ofte er nye, der kommer til skade, når de skal forflytte en borger, fordi de endnu ikke er inde i rutinen med at anvende den rette teknik og ikke kender procedurerne på arbejdspladsen.

Brug forflytningsteknik – for din egen og for borgerens skyld

Med forflytningsteknik og ved at bruge lifte og andre forflytningshjælpemidler er risikoen for at få skader mindre. Samtidig er forflytning også en vigtig del af kerneopgaven i plejen og den øvrige omsorg. Forflytningsteknik går nemlig også ud på at gøre borgeren aktiv og selv hjælpe med i forflytningen. Når man fx er sengeliggende, kan det være en lille sejr, hvis man selv kan hjælpe med til at komme på benene.

Risikovurdering

Begynd altid med at vurdere risici før du forflytter. Du må tage afsæt i: borgerens funktionsniveau, dine egne kompetencer og muligheder samt omgivelser; det vil sige indretning, plads og tilgængelige hjælpemidler.

Borgerens funktionsniveau

- Hvordan er borgerens funktionsniveau mht. balanceevne, standfunktion samt variationer over døgnet (dag, aften og nat)?
- Hvordan er borgerens kognitive funktionsniveau i forhold til samarbejdsevne samt vilje og forståelse for situationen? Er der forstyrrelser i det autonome nervesystem?

Dig som forflytter

- Har du overblik og ved, hvad du skal gøre? Kender du borgeren og hjælpemidlerne, og mestrer du forflytningen? Ved du, hvordan du skal minimere risikoen for skader?

Hjælpemidler

- Svarer hjælpemidlerne hos borgeren til borgerens funktionsniveau?

Pladsforhold

- Er der plads nok? Forhindrer den fysiske indretning dig i at udføre en optimal forflytning?

TÆNK DIG OM
- før du forflytter!

Information om forflytning til nyansatte i sundhedssektoren

BFA
Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

8 GYLDNE REGLER OM FORFLYTNING

Pas på dig selv, når du passer på borgeren
Tænk på dit eget helbred, brug forflytningsteknik, og tag ingen chancer.

Benyt borgerens egne resurser
Sørg for at borgeren selv hjælper med så meget som muligt.

Brug tekniske hjælpemidler
Brug hjælpemidler som fx lifte, hvis du skal løfte.

Rul, træk og skub - undgå løft
Træk, rul, støt eller skub, når borgeren ikke selv har kræfter.

Nedsæt gnidningsmodstanden
Brug fx glidestykker og vendelagner når du trækker eller skubber.

Bliv enige om hvad der skal gøres
Vær enige om, hvad der skal ske inden I går i gang.Hvis der er flere om forflytningen, så er det den, der kender borgeren bedst, som styrer forflytningen.

Bed om hjælp
Hvis du er i tvivl eller usikker på en forflytning, så bed altid en af dine kolleger om hjælp eller bed om ny instruktion.

Planlæg inden du forflytter
Forbered borgeren på hvad der skal ske, så han kan hjælpe mest muligt. Tænk på hvilke hjælpemidler du skal bruge, hvordan du får god plads til forflytningen, og om du har brug for en ekstra hånd.

Pas på de pludselige hændelser
Pludselige fald, uventet modstand eller lignende kan ikke undgås. Men godt kendskab til borgeren og god forberedelse kan reducere antallet af uheld

Hvor kan du få mere at vide?
Du kan altid spørge forflytningsvejlederen hvis der er noget du vil have at vide om forflytning. Du kan også spørge din leder. Har du lyst til at læse mere om forflytning kan du finde masser af materiale på godtarbejdsmiljø.dk

BFA
Branche
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration