



Arbetsteknik vid förflyttning

Grundprinciper

Tänk på att **ALDRIG** lyfta vid en förflyttning utan använd rätt förflyttningsteknik med eller utan hjälpmedel.

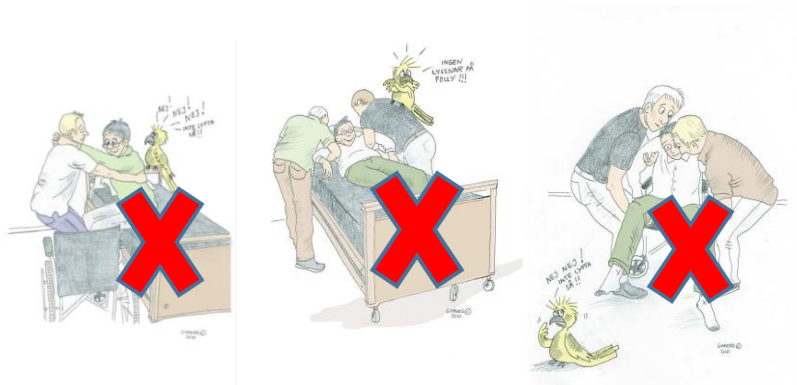
- Ta reda på brukarens förutsättningar, vad kan hon/han utföra själv?
- Planera förflyttningen, se till att de hjälpmedel som behövs är på plats och ta reda på hur förflyttningen brukar gå till innan besöket.
- Utför inga förflyttningar som du är osäker på.
- Om ni är flera, tänkt på att bara en pratar och har huvudansvaret så att det blir tydligt.
- Stimulera till naturligt rörelsemönster, motivera brukaren till att vara aktiv.
- Informera brukaren om vad som kommer att hända, vad som ska göras och ge brukaren tid att medverka.
- Använd gångställning och utnyttja benstyrka och kroppstyngd.
- Arbeta i balans, flytta fötterna.
- Fötter, höfter, axlar och armar i samma riktning för att undvika rotation vilket kan leda till skador.
- Arbeta med armarna in mot kroppen med sänkta axlar.
- Sträva efter upprätt ställning och andas ut vid rörelse och kraftinsats.

Förbjudna områden att vidröra vid förflyttning:

Nacke, Armhålor, Knäveck

Områden som bör undvikas:

Insida lår, Knäskål, Fotsula



Det finns även kulturella skillnader att ta hänsyn till.

Har du funderingar angående förflyttning eller hjälpmedel, ring Rehabteamet

Västervik 0490-25 51 76, Gamleby 0493-216 90.