

# Bruksanvisning - forflytningsduk

## Metoder



**Metodisk bruk av forflytningsduk, betyr at du har flere alternative måter å bruke dette fantastiske hjelpemiddelet på. (HMS-art.nr.: 175714)**

**Størrelse på forflytningsduken i bruk, er oftest i lengder 1,25 m eller 2,0 m.**

**Bredden på rullene er 1,04 - og tilpasset sengebredder fra 70 - 130 cm.**

**Alternativ 1: 1,25 m x 1 m** for pasienter som kan ligge med bena bøyd. Det vil si at forflytningsduken dekker fra over hodet og helt ned til knehasen. Legger og hæler ligger utenfor forflytningsduken, men hindrer ingen bevegelse da de er avslappet under forflytningene.

**Alternativ 2: 2,0 m x 1 m** for pasienter som er stive eller slappe, tunge, demente eller lange og ligger med hele kroppsoflaten an mot underlaget.

### **Metode 1**



er den som alltid virker, og som nybegynnere bør venne seg til først. Denne metoden brukes også når pasienten er stor, og når man er alene som man ofte er på nattevakt. I kombinasjon med bruk av sengens mulighet for å vinkle liggeflatene, blir tyngdekraften en venn å regne med for smarte pleiere og terapeuter. (Se også videoene som viser de mange bruksmåter og metoder i bruk)

**OBS! Forflytningsduken er også et smart treningsredskap. Hvor mye eller hvor lite forflytningsduk du plasserer under pasient, avgjør hvor mye pasienten må ta i selv.**

Legg 2 lag forflytningsduk i den valgte størrelsen som passer din oppgave oppå hverandre. Det betyr at forflytningsduken dekker hele sengeflaten i sengen fra side til side, ettersom forflytningsduken er 1 m bred og en vanlig seng er 90 cm bred. Lengden er enten ca 1,25m eller 2m avhengig av hvilken diagnose og størrelse på personen dere skal forflytte.

Med 2 lag som ligger oppå hverandre, flyter det øverste laget oppå det underste laget. Det betyr at du har flere valg med hensyn til hva du ønsker å trekke i. Du kan enten plassere begge lagene under hele det store lakenet pasienten ligger på, eller under stikklakenet. Da kan dere trekke i lakenet eller stikklakenet, og pasienten seiler og forflyttes liggende på lakenet/stikklakenet.

Hvis dere ikke bruker stikklaken, eller har stretch-laken som man ikke kan trekke med, plasseres forflytningsduken direkte under pasienten. Selv om pasienten er naken og eller våt, kan forflytningsduken fra [www.forflytningsduk.no](http://www.forflytningsduk.no) brukes fordi den er så myk og bløt at den er hudvennlig og behagelig direkte mot kroppen.

Med metode 1, trekker man i det øverste laget av de to forflytningsdukene dere har plassert under personen.

Enkelt, smart og lett. Når man er alene, trekker man selvfølgelig en begrenset del av personen om gangen. Alt på én gang er tyngre - og ikke særlig smart.

Er man to eller fler rundt pasienten, skyver den eller de som står på den ene siden, mens de på motsatt side trekker -

og alt foregår **meget S-A-K-T-E...** Dermed gjør alle det på smarteste måte - og samtidig minst smertefullt og mest behagelig for pasienten.

## Metode 2



En forflytningsduk i lengde 1 eller 2 legges dobbelt - og skyves forsiktig inn fra hver side av pasienten. På denne måten kan man på den mest skånsomme måten komme inn under halve pasienten uten å bevege personen fra side til side før man forflytter. Nå pasientene har smerter, er ekstra tunge, eller sover, er dette den smarteste måten å plassere forflytningsduken under pasienten - for begge parter.

Forflytningsduken kan på denne måten plasseres under det store lakenet hvis man bruker flytende laken som på en intensiv-avdeling, eller under stikk-lakenet - eller direkte under pasienten.

Metode 2 gir mulighet for å forflytte pasienten i alle retninger, men det er to begrensninger:

1) man er avhengig av å ha en kollega som ruller vekten av pasienten over på motsatt forflytningsduk for å forflytte sideveis i sengen når pasienten ligger rett på

forflytningsduken, og

2) man kan ikke trekke pasienten høyere i seng ved å trekke direkte i forflytningsduken.

Denne metoden er mest anvendelig når pasienten ligger på et laken eller stikk-laken - slik veldig dårlige pasienter som

regel gjør. Derfor brukes denne metoden oftest til passive pasienter med eller uten smerter.

### **Metode 3**



Her brukes kun én forflytningsduk - lagt dobbelt og plassert under halve pasienten som i metode 2, over. Er pasienten liten og/eller aktiv, er dette en fin metode som er enkel å bruke for dem som har øvd og forstått forflytningsdukens mange herlige finesser. Metode 3 kan brukes til både forflytning høyere i seng, sideveis og ikke minst til å vende pasienten over på siden - som for eksempel ved venderegimer der pasientene dreies om på siden for å forebygge trykksår og lungekomplikasjoner.

Metode 3 kan brukes med forflytningsduken enten direkte under pasienten, eller under det store lakenet - eller under stikk-lakenet - og forflytter pasienten i alle retninger - men naturligvis over kortere distanser enn ved Metode 1 og 2.