

## 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.

### Hvem har ansvaret for at du bliver undervist?

Din arbejdsgiver har pligt til at sørge for, at du får den nødvendige instruktion i, hvordan du forflytter og bruger hjælpemidler. Det er typisk arbejdslederen fx afdelings- sygeplejersken på et sygehus eller gruppelederen i hjemmeplejen, der skal sikre, at du bliver undervist. Selvom du bliver ansat midt i en travl periode, skal du have en grundig instruktion. Det gælder også, hvis du er midlertidigt ansat, elev eller vikar.

### Hvem skal instruere dig i forflytningsteknik?

I praksis er det ofte forflytningsvejlederen eller en terapeut på din arbejdsplads, der instruerer dig i forflytning. Vejlederen viser dig, hvordan du kan arbejde med forflytning, og hvordan du anvender de tekniske hjælpemidler. Forflytningsvejlederen er også den person, som du kan stille spørgsmål, og som kan hjælpe, når du har brug for det. Og husk at når det handler om forflytning, er det bedre at bede om hjælp én gang for meget end én for lidt.



**TÆNK DIG OM**  
- før du forflytter!

Information om forflytning til  
nyansatte i sundhedssektoren

# 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.

### **Rul, træk og skub - undgå løft**

Træk, rul, støt eller skub, når borgeren ikke selv har kræfter.

### **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.

### **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.

### **Brug tekniske hjælpemidler**

Brug hjælpemidler som fx lifte hvis du skal løfte.

### **Nedsæt gnidningsmodstanden**

Brug fx glidestykker og vendelægner når du trækker eller skubber.

### **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.

### **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 [forflyt.dk](https://forflyt.dk)