

## Längre bak i stol



I denna vägledning visar vi exempel på hur man kan hjälpa en person som har glidit fram på sitsen att flytta sig tillbaks bakåt i stolen.

Genom att vara nyfiken på orsaken till att personen glider fram kan man ofta förebygga att det sker. Och om personen glider fram är det viktigt att använda lämpliga metoder för att flytta tillbaks i stolen.

## Längre bak i stol– en hjälpare



Vik ett stycke spilerdug.  
Se mer om mått på baksidan.



Få personen att flytta bort vikten där du ska placera spilerdugen.  
När personen roterar överkroppen bort från dig, minskas tyngden automatiskt där du arbetar.  
Fäst spilerdugen mellan baken och underlaget.



Glid spilerdugen in till mitten. Var uppmärksam på att inte spilerdugen inte kommer för långt ut på stolsitsen. Minst fem cm marginal.



Upprepa på motsatt sida: Fäst spilerdu-  
gen och glid in den, med handflatan  
uppåt in till mitten.



Om du placerar spilerdugen i etapper  
blir det lättare och den hamnar mer  
precist.



Vikt spilerdug placerat in till mitten av  
sitsen och 5 cm från framkanten.



Be personen att luta sig framåt, så att ryggen lättar från stolsryggen.

Placera din handflata på personens underben och ditt knä ovanpå handen.

Flytta din vikt framåt och nu kommer personen glida tillbaka i stolen.

Upprepa på bägge sidor tills personen kommit bak i stolen.

**Om personen är aktiv:** Stimulera personen att själv flytta sig längre bak.



Ta bort spilerdugen genom att dra i den undre stycket.

Då säkrar du att personen inte byter sittställning eller att huden utsätts för friktion.



Upprepa på motsatt sida.

När personen roterar överkroppen bort från den sida du drar i, blir tyngden mindre i området och det blir lättare att ta bort spilerdugen.

## Längre bak i stol—SitWalk/lakan/handduk.



Genom att använda en SitWalk, en handduk eller liknande kan du dels förflytta, dels stimulera och träna personen till att själv ”gå skinkgång”.

Dessutom får det fördelen att du får en upprätt arbetsställning när du förflyttar.



Placera spilerdug under personen som visas på sid 2 och 3.

Placera SitWalk/handduk/lakan mellan personens lår och sitsen.

Kan personen lyfta benet, lyfta hälen från fotplattan eller rotera överkroppen minskas vikten där du arbetar.



Var uppmärksam på att Sitwalk/lakan endast ska fästas, inte placeras högt upp på låret

Försäkra dig om 😊 att den inte ligger under rullstolsdynan.



Placera SitWalk/handduk/lakan på motsatt sida mellan lår och sits.



Ställ dig snett bakom rullstolen.

Be personen luta sig framåt så att ryggen är fri. Man kan använda ett bord, sänggavel eller liknande att stödja sig på.

Dra nu i SitWalken/handduken i den ena sidan ( kom ihåg att det är skinkgång).



Upprepa på motsatt sida.

Om du önskar träna personen kan du stimulera till aktivitet genom ett lättare drag (taktill stimulans) och en uppmaning.

**Tips:** kom ihåg att använda din tyngdöverföring.



Ta bort spilerdugen genom att dra i det undre lagret, en sida åt gången.

Då säkrar du att personen inte byter ställning eller att huden utsätts för friktion.



Ta bort SitWalk/handduk/lakan genom att hålla emot på personens knä samtidigt som du drar i nivå med sitsen.



Upprepa på motsatt sida.

## Längre bak i stol— person med krum ryg— 2 hjälpare



Att hjälpa en person längre bak i stol kan vara en utmaning när personen är krum i ryggen och inte kan sitta fritt från rullstolsryggen. Vi har lekt med denna metod, kanske kan du använda den.

Personen får hjälp att rotera överkroppen för att minska vikten när spilerdugen ska placeras.



Fortfarande med överkroppen roterad glids spilerdug in till mitten i etapper.

När ryggen är mycket krum hämmas rotationen av ryggstödet. Då kan det vara bra om du lutar personen mot din kropp.



Spilerdugen fästs på motsatt sida.

Var uppmärksam på att spilerdugen inte kommer närmare stolskanten än fem cm.





Det är lättas att placera spilerdugen när du arbetar med handflatan uppåt. Du får dessutom en bättre känsla för var du är (vi har mer känsel i handflatan).



Vik ett stycke spilerdug och fäst det mellan personens och stolens rygg. Rotation av överkropp ger dig plats.



Placera handen nere i vikningen glid ner spilerdugen bakom ryggen.



Byt sida och rotera personens överkropp till motsatt sida.

Placera handflatan i vikningen och glid ner spilerdugen bakom ryggen.



Man får ofta upprepa proceduren då den krumma ryggen hämmar personens rotation av ryggraden och det finns inte så mycket plats att arbeta på.



Arbeta framför personen.

Placera er ena handflata på personens underben och placera era knän på den egna handen.

Låt personen fatta tag om era underarm så att stittställningen blir stabil. Glid in personen i stolen genom att trycka era knän mot era händer.

**TIPS:** Använd tyngdöverföring.



Här ser du att hjälparnas armbågar är lätt böjda för att förhindra översträckning.



Ta bort spilerdugen genom att dra i den undre delen.

Då säkrar du att personen inte byter ställning eller att huden utsätts för friktion.



Upprepa på motsatt sida.

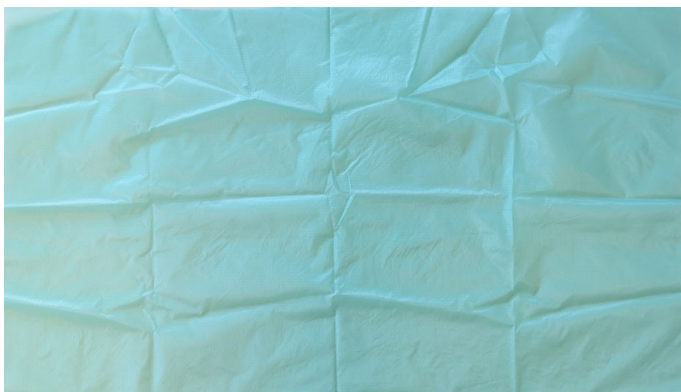
Genom att stötta personen med rotation och att luta sig är det lättare att ta bort spilerdugen.



Ta bort spilerdugen bakom personens rygg genom att dra i den del som ligger mot stolens rygg.



Dra diagonalt för att få så lätt glid som möjligt.



Spilerdugens storlek ska passa personens storlek och behov av friktionsminskning. Vi har här använt en bit som är 50 cm bred X 80-100cm. lång.



Spilerdug er CE-mærket i overensstemmelse med Det Medicinske Direktiv 93/42/EC og lever op til standard DS/EN 12182 2002-07-08 4. udgave.

Tilbage i stol (udgave ex. 01).

