

# Det hele med det halve

Denne vejledning giver eksempler på hvordan du kan arbejde med spilerdug der placeres under halvdelen af kroppen.



## Spilerdugens placering

### Spilerdugsprincipper

*Giv luft—Placer:* Få luft til let at placere spilerdug

Personen eller hjælper udnytter det naturlige bevægemønster til at etablere et luftrum, således at det er let at placere spilerdugen.

*Giv tyngde –Flyt:* Få personens vægt over på spilerdugen og flyt

Hermed menes at hele tyngden skal være på glidefladen, før at I kan foretage en forflytning.

**Brehms Spilerdug**

**Tlf: 5764 8351– E.mail: [info@spilerdug.dk](mailto:info@spilerdug.dk)– [www.spilerdug.dk](http://www.spilerdug.dk)**

I de viste eksempler bruger vi 1 eller 2 mindre stykker spilerdug, 65 x 100 cm. Det gør vi fordi, det er mindre belastende for hjælperens skuldre at arbejde med smallere stykker og fordi stykket er lettere at placere.

Der arbejdes altid med 2 lag spilerdug. Det ene lag forbliver på madrassen det andet lag følger personen. Derved er der ikke påvirkning af hud/tøj.

## **Trækstykker**

Alt efter personens ressourcer, madrassens beskaffenhed, personens grad af selvhjulpenhed, kan du vælge at arbejde med eller uden et trækstykke.

Trækstykket skal være placeret så det dækker fra personens skuldre og forbi personens bækken

Er du alene om forflytningerne bliver det altid lettere at arbejde med trækstykke, at flytte i etaper og at trække frem for at skubbe.

## **Greb**

Anvend altid et greb der ikke belaster finger, håndled og skuldre.

Se Vejledningen: "**Håndgreb**".

## **Forflytning fra side til side**

Anvendes inden vending af stor person samt ved plejeopgaver, hvor det er hensigtsmæssigt at få personen tæt til sengekant for at mindske rækkeafstanden og dermed belastningen på hjælperens skuldre og ryg

## Generelt om placering af spilerdug, når vi fører det ind, så det under er en halv krop



### *Giv luft—Placer*

Personen bøjer sine ben og vipper sig væk, så der bliver luft der hvor spilerdugen skal placeres



Fæst et stykke foldet spilerdug ud for bækkenet.

Hvis personen er delvis selvhjupen, vil dette ene stykket være nok.



Fæst et stykke foldet spilerdug ud for skulderen.



Placer hænderne ind imellem de 2 lag og før, med håndflader opad, spilerdugen ind til halvdelen af kroppen. Et stykke ad gangen.

Husk at denne vejledning kun viser eksempler.

Du kan selv variere.

Hent andre vejledninger på:

**[www.spilerdug.dk](http://www.spilerdug.dk)**

## Forflytning fra side til side med trækstykke og 2 hjælpere

### *Giv luft - Placer*



Bøj personens ben.

Vip så der skabes luft, fæst spilerdugen ud for bækken og skulder.



Placer hænderne ind imellem de 2 lag og før med håndflader opad spilerdugen indtil halvdelen af kroppen, et stykke ad gangen.



Bøj og placer personens ben ca. midt i sengen. Flyt benene et lille stykke ud mod sengekanten.



### *Giv tyngde –Flyt*

Kollegaen ruller personen over så der kommer tyngde ned i spilerdugen.

Personen trækkes ud til sengekant



### Alternativ

Træk begge 2 fra samme side. Det er den letteste metode

### **Til modsatte sengekant med samme placering af spilerdugen**



Bøj og placer personens ben ca. midt i sengen.

Flyt benene max. 10 cm



Kollegaen ruller personen over så der kommer tyngde ned i spilerdugen.

Personen trækkes ud til modsatte side.

## Alternativt flyttes bækken henholdsvis skulder i etaper for at lette forflytningen



Bækkenet forflyttes



Skulderen forflyttes

## Forflytning fra side til side uden trækstykke, 2 hjælpere

*Giv luft - placer*



Bøj personens ben.

Vip bækkenet så der skabes luft, fæst spilerdugen ud for det frie bækken og før spilerdugen halvt ind.



Vip skulderen så der skabes luft, fæst spilerdugen ud for den frie skulder og før spilerdugen halvt ind.

*Se under*

***”Placering af spilerdug”***



Flyt benene et lille stykke ud til sengekant, et ad gangen



## *Giv tyngde - Flyt*



Placer dine hænder under hoften oven på spilerdu-  
gen. Kollegaen ruller per-  
sonens bækken over så  
der kommer tyngde ned i  
dine hænder.

Personens bækken træk-  
kes ud mod kanten.



Placer dine hænder under  
personens skulder. Kollegaen  
ruller personens skulder over  
så der kommer tyngde ned i  
dine hænder.

Personens overkrop trækkes  
ud mod kanten.

Løstest er det at stå på samme side



Rul personen ned på jeres  
hænder der er placeret oven  
på spilerdu-  
gen samtidig med  
at I, i et roligt tempo, trækker  
personen ud til siden.

## Forflytning til modsatte side, samme placering af spilerdugen



Rul personen over på spilerdugen så I nærmest vender personen.

Derved opnår I maximal tyngde ned i spilerdugen.



Når personen er sideliggende midt i sengen, rulles han/hun roligt om på ryggen og ligger nu ved modsatte kant.

Hent flere vejledninger på

**[www.spilerdug.dk](http://www.spilerdug.dk)**

## At arbejde alene

Står man alene vil man altid flytte i etaper.

For at udnytte personens ressourcer bedst, flyttes bækkenet først, herefter ben og skuldeparti.

Det vil altid være lettere at trække frem for at skubbe

### Forflytning til sengekant — Forflytning i etaper



#### Giv luft - Placer

Personen bøjer sine ben og vipper sig væk, så der bliver luft under bækkenet. Hjælp evt. alt efter behov. Placer din håndflade under hoften oven på spilerdugen.

#### *Giv tyngde - Flyt*

Rul kroppen over mod dig.

Når du kan mærke personens tyngde i din hånd, supplerer du personens egne ressourcer sådan, at forflytningen mod sengekanten foregår roligt.





### *Giv luft - Placer*

Vip personens skulder , så der bliver luft under skulderen.

Placer din hånd under skulderen.

### *Giv tyngde - Flyt*

Rul skulderen over mod dig. Når du kan mærke, at der kommer tyngde ned i din hånd, supplerer du personens ressourcer, sådan at forflytningen ud til sengekant forgår roligt

Lad personen udnytte sine ressourcer, f.eks. ved at løfte hovedet.



## Forflytning til sengekant med ekstra lagen i sengen, 2 hjælpere

### *Giv luft - Placer*



Den ene hjælper udnytter lagnet til at vippe personen med, så der bliver plads til at placere spilerdugen ind til halv krop, et stykke ad gangen eller som her ét stort stykke.

### *Giv tyngde –Flyt*



Fat om lagenet ud for tyngdepunkterne, så tæt på personens krop som muligt.

Rul personen over på spilerdugen samtidig med at I, i et roligt tempo, trækker personen ud til siden.

## Vending hvor kroppen forbliver midt i sengen med trækstykke og 1 hjælper



Bøj personens ben

*Giv luft - Placer*



Vip personen så der gives luft.

Giv den foldede spilerdug et lille fæste. Et stykke ved skulderen og et stykke ved bækkenet.



Placer hænderne ind mellem de 2 lag og før spilerdugen ind til midten af kroppen under bækken og skulder - et stykke ad gangen.

## Gå nu om på modsatte side af sengen



### Giv tyngde - Flyt

Rul personen over på spilerdugen, så der kommer tyngde på spilerdugen.

Træk bækkenet længere ind i sengen.



Træk skulderen længere ind i sengen.

Her er arbejdet med forflytningen i etaper.



Vend kroppen samlet.

Fat i trækstykket ud for tyngdepunkterne og så tæt på kroppen som muligt.

Anvend et greb der ikke belastar skulder- og fingerled.

Se vejledningen:  
**"Håndgreb"**

# Vending hvor kroppen forbliver midt i sengen med 1 hjælper.

## *Giv luft—Placer*



Personen bøjer begge ben og vippes så der gives luft.

Fæst den foldede spilerdug. Placer hænderne ind mellem de 2 lag og før spilerdugen ind til det halve af bækkenet. Placer spilerdugen lidt skråt, så der kommer glide under låret når personen vendes.



Placer din ene håndflade under hoften/ved hoftekam oven på spilerdugen og rul kroppen så der kommer vægt ned i din hånd.

## *Giv tyngde -Flyt*

Når du kan mærke at personens vægt er på spilerdugen, supplerer du personens egne ressourcer sådan, at forflytningen længere ind i seng foregår roligt.

Personen retter sig selv til, evt. suppleret af dig ved skulder.





## Vending hvor kroppen forbliver midt i sengen, aktiv person

### *Giv luft –Placer*



Personen skaber luft ved at vende sig væk.

Placer spilerdugen.

Husk at der skal være frit et område som personen kan udnytte som fixpunkt til sin hånd under forflytningen.

### *Giv tyngde -Flyt*



Personen vender sig ned på spilerdugen.

Bemærk spilerdugens placering under lår.



Personen stemmer fra med hånden ned i madrassen.

Bækkenet føres længere ind i seng.



Skulderen føres længere ind i sengen.

Forflytningen sker i etaper.



Evt. fastholder hjælper skulderen, så den ikke glider frem når personen stemmer bækkenet tilbage.



***Meget ofte er det nok med et stykke spilerdug ved bækkenet.***

## Vending hvor kroppen forbliver midt i sengen med trækstykke og 2 hjælpere



### *Giv luft— Placer*

Begge ben bøjes og personen vippes så der gives luft.

Giv den foldede spilerdug et lille fæste. Et stykke ved skulderen og et stykke ved bækkenet.



Håndflader vendes opad og placeres inde imellem spilerdugen.

Før spilerdug ind til midten af kroppen under bækken og skulder - et stykke ad gangen.

### *Giv tyngde—Flyt*

Vend personen ned på spilerdugen samtidig med at I henholdsvis trækker og skubber personen længere ind i seng. Fat i trækstykket ud for tyngdepunkterne og så tæt på kroppen som muligt.

Kan også udføres med 1 stort stykke spilerdug.



# Vending hvor kroppen forbliver midt i sengen, uden trækstykke, med 2 hjælpere

*Alternativ metode ved let person på fast madras*



## *Giv luft—Placer*

Begge ben bøjes og personen vippes så der gives luft.

2 foldede stykker spilerdug fæstes ud for bækken og skulder og føres med håndflader opad indtil halvdel af kroppen.



## *Giv tyngde—Flyt*

Placer jeres hænder på spilerdugen ud for personens skulder og hofte

Rul personen ned på jeres hænder



I et roligt tempo, skubber I personen længere ind i seng.

# Vending hele vejen rundt med trækklagen og 2 hjælpere



Personen ligger på sin højre side.

*Giv luft - Placer*

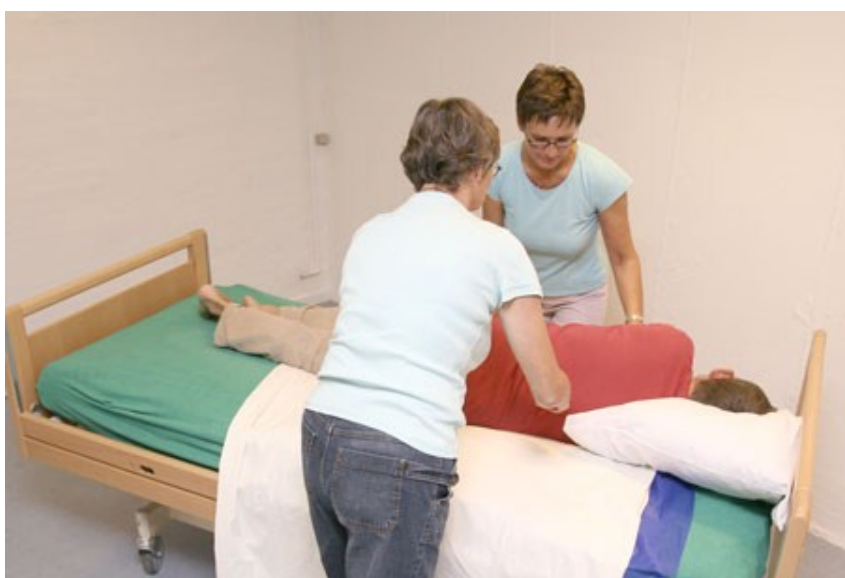
Trækklagen frigøres.



Et stort stykke spilerdug eller 2 små fæstes og føres **ind til** skulder og til hoftekam.



Spilerdugens placering inden vending.



Personen vendes til rygleje



Begge ben bøjes et ad gangen

## *Giv tyngde -Flyt*



Personen rulles videre så der kommer maksimal tyngde ned i spillerdugen.

Der trækkes samtidig i trækstykket så personen bliver midt i sengen.



Personen ligger nu på sin venstre side.

Samme forflytning kan foretages uden trækstykke eller af en hjælper alene.

Her arbejdes der blot i etaper

# Forflytning højere op i seng, en hjælper



Placér 2 stykker foldede spilerduge ind til halv krop og rul personen over på spilerdugen

*Se under "Placering af spilerdug"*

*Bemærk afstanden mellem de 2 stykker spilerdug ved madraskanten.*



Placér din hånd eller begge hænder under personen skulder. Lad personen placere sin frie hånd i madrassen, mellem de 2 stykker spilerdug.



Du skal blot holde dine hænder her og følge personens bevægelser.

Personen stemmer med sine fødder og sin hånd.

Når personen stemme fra vil din hånd sikre, at personens krop ikke bores ned i madrassen med hånden og fødderne.

Bemærk sengens eleverede bendel.

## **Eller**

Placer spilerdugsstykkerne under et trækstykke. Når personen stemmer fra med fødderne, supplerer du hans/hendes ressourcer ved at trække i trækstykket.



Spilerdug er CE-mærket i overensstemmelse med medicinsk direktiv 93/42/EC og lever op til standard DS/EN 12182 2002-07-08 3. udgave

