

## Ifrån sittande på sängen till liggande



I denna vägledning kan du se exempel hur du kan hjälpa en person att komma ifrån sittande på sängkanten till liggande.

Genom att använda Spilerdug kan personen bli mer självständig och du minskar din arbetsbelastning.

Vill du ha mer information kan du finna videor om ämnet på vår hemsida samt i vägledningar "Placera Spilerdug", "Ta bort Spilerdug" och "Vändning i säng".

## Det naturliga rörelsemönstret

Exempel på hur vi lägger oss ifrån sittande på sängkanten



Ned på sidan, överkropp är hävstång, svinga de böjda benen upp i sängen



Stöd med armbågen delvist ned på sidan, överkropp är hävstång, svinga de böjda benen upp i sängen, över till ryggliggande.



Stöd med händerna, luta överkropp bakåt (hävstång), vikt på yttersta skinkan, för upp ett ben i taget upp i sängen, ned till ryggliggande.

Tag alltid utgångspunkt i det naturliga rörelsemönstret, när du ska förflytta en person. Utgå ifrån personens resurser och utnyttja det han/hon kan.

## Lägga sig ner, aktiv person 1



Personen sätter sig långt in i sängen och rakt upp till, där ryggdelen börjar. Använd 1 vikt Spilerdug, som räcker ifrån mitt på låren och ned förbi hälar-na.



Be personen att luta sig på en sida så utrymme skapas för placering. Placera Spilerdug med en plan hand i vikningen— upp till mitt under låret.



Gör det samma på den andra sidan. Fäst vikningen av Spilerdugen upp längs med låret.



Sänk bendelen för att underlätta att få upp benen.

Be personen lägga sig ned på sidan medan:

- han/hon sätter den översta handen på madrassen i nivå med skuldran. Lägg ev. ett anti-glid under handen.
- de böjda benen glider upp i sängen-en i taget



**OBS:** Benene skal vara böjda under hela "indstigningen".

Ta bort Spilerdugen, när benen är helt på plats.

## Lägga sig ned , aktiv person 2



Vik ett stycke Spilerdug - först på ett håll och efter det viker man en gång till på det andra hållet.

Placera Spilerdugens övre kant och markeringen på sänggrunden (ryggdelens böjningspunkt) i linje.

Öppningarna ska vara mot dig.

Personen sätter sig på sängkanten med vänster skinka och lår placerad ovanpå Spilerdugen.

Ryggdelen höjs och bendelen sänks





Be personen ta tag i båda sänggrindarna, luta sig bakåt och föra benen upp i sängen.

Supplera ev. med Spilerdug, där benen glider upp på madrassen.

ELLER:

Lägg ett draglakan, en SitWalk eller liknande runt om fotsulorna. Be personen:

- hålla fast i lakanet med sträckt arm, så nära fötterna som möjligt
- sträck benen.
- luta sig tillbaks så benen lyfts.
- sväng benen in i sängen.



## Lägga sig ned, delvis aktiv person 1

När det ska arbetas vidare med andra förflyttningar



Lägg 2 stycken vikta Spilerdug under kudden som förberedelse till efterföljande förflyttningar.

Kudden hålls på plats med kuddhållare.

Personen sätter sig långt in i sängen - det underlättar att få underbenen i sängen

Höja ryggdelen.

Sänk bendelen - det underlättar också att få upp benen i sängen.





Placera Spilerdug under låren som visat på side 3.

Be personen luta sig mot kudden och sätt den översta handen på madrassen i nivå med skuldran.

Sänk ryggdelen. Precis så mycket som ni bedömmar att det blir enklare.



Glid översta benet upp i sängen -

**OBS:** Det är viktigt att benen är böjda under hela rörelsen.

Glid benet helt in i sängen, tills att det är plats för det andra benet.



Glid det andra benet in i sängen.

När båda benen är i sängen: sträck benen och för personen över på rygg.

Ta bort Spilerdugen under benen.



Vik ut Spilerdugen under kudden och under personen.

Nu kan du tex. Förflytta högre upp i säng eller vändning i säng.

## Lägga sig ner , delvis aktiv person 2



Placera ett stycke vikt Spilerdug på sängen.

Spilerdugens övre kant och markeringen på sänggrunden (ryggdelens böjningspunkt) måste vara i linje



Höja ryggdelen och sänk bendelen.

Placera ett draglakan, en SitWalk eller liknande rundt om fotsulorna. .

Be personen ta tag med båda händerna så långt ned på lakanet som möjligt.,  
Sträcka armar och ben och luta sig bakåt.



Vrid personen in i sängen genom att "gå in" i benen.

Gå med sträckta armar och handflator mot dig själv så undviker du att lyfta.

OBS: Ju längre ned mot fötterna du stöder desto längre hävstång och därmed ju mindre belastning för dig.



ELLER:

Supplera med ett stycke vikt Spilerdug i benenes glidriktning.

Placera lakanet runt om den botre ankel. Närmaste benet är ovanpå lakanet.

Lägg ev. på en filt eller liknande över sänggrinden för att spara hämlarna.

Be personen att ta tag i båda sänggrindarna och luta något bakåt.



Ta tag i lakanet med båda händerna.

OBS: Håll dina armar sträckta och dina axlar sänkta under förflyttningen.

Placera dig själv vid fotändan med "de tre näsorna" mot personens anklar.

Gå bakåt tills benen glider in i sängen.



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

Ifrån sittande på sängen till liggande (rev 001)

