

Upp till sittande på sängkanten



I denna vägledning kan du se exempel på, hur du kan hjälpa en person med att komma upp till sittande på sängkanten.

Genom att använda Spilerdug kan personen medverka i förflyttningen, och du kan samtidigt minska din arbetsbelastning.

Vill du ha mer information kan du se videoer om ämnet på vårans hemsida samt i vägledningen "Placere Spilerdug", "Ta bort Spilerdug", "Vändning i säng" och "Högre upp i säng".

Brehms Spilerdug ApS

+45 5764 8351 - info@spilerdug.dk - www.spilerdug.se

Det naturliga rörelsemönstret

Exempel på hur vi sätter oss upp på sängkanten



Liggande på sidan, benen över sängkant och tryck ifrån



Delvis på sidan, benen över sängkanten och tryck ifrån



Sitt upp och snurra ut

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

Upp till sittande, aktiv person 1



Placera personen, så han/hon ligger på sidan med baksdelen placerad i höjd med sängryggens stödpunkt (där sängryggstödet vinklas).

Placera ett vikt stycke Spilerdug under ben och fötter på personen.

OBS: Personen har böjda ben under hela förloppet.



Översta handen placeras på madrassen i höjd med skuldran.

Lägg ev. ett antiglid under handen.

Be personen trycka sig ifrån liggande till sittande.



Be personen samtidigt att glida underbenen över sängkanten, så det fungerar som hävstång.

Om det behövs så höj ryggdelen och sänk benden, det underlättar uppstigningen.

Upp till sittande, aktiv person 2



Placera ett vikt stycke Spilerdug halvt in under bakkdelen på personen, medan han/hon fortfarande ligger ner.

OBS: Det ska vara en handsbredd (ca. 10 cm) från Spilerdugen till sängkanten.



Höj ryggdelen och sänk bendelen.

Be personen:

- luta sig fram och ut mot uppstigningssidan.
- tag tag i sänggrinden med båda händerna.
- vrid runt mot uppstigningssidan.



- böj först den ena benet och för det över sängkanten.

- sedan för över det andra benet.

Har personen mindre kraft så förs varje ben i etapper.

OBS: Benen är böjda under hela uppstigningen.



Upp att sitta, delvis aktiv person 1



Placera ett vikt stycke Spilerdug halvt in under bakdelen.

OBS: Det ska vara en handsbredd (ca. 10 cm) ut till kanten.



Lägg till ett stycke vikt Spilerdug under ben och fötter, när personen har vänt sig/eller bivit vänd på sidan.



Be personen placera den överste handen i madrassen i höjd med skuldran.

Lägg ev. ett stycke antiglid under handen.





Höj ryggdelen, sänk bendelen och benen glider ut över kanten. Exakt när bedöms i relation till individen

Utnyttja hävstång genom att hålla tätt på ankeln.



Ta bort Spilerdugen under benen.

Be personen att trycka ifrån den sista biten så att han/hon kommer upp till sittande.

Upp till sittande, delvis aktiv person 2



Placera ett vikt stycke Spilerdug under hela bakdelen på personen.

Eller 2 vikta stycken halvt in under bakdelen - ett ifrån var sida.



Placera en SitWalk eller ett juniorlakan runt om fotsulerna

Be personen gripa om handtagen så långt ner som möjligt, sträck armar och ben och luta sig tillbaks

Nu lättar hämlarna ifrån madrassen och tyngden ökas på Spilerdugen så vändningen underlättas.



Grip tag om SitWalk'en, håll skuldrorna nere och armarna långt och gå baklänges tills benen är ute över sängkanten.

OBS: Ju längre ned mot fötterna du håller, ju längre hävstångsarm och därmed mindre belastning för dig.

ELLER:



Lägg till ett vikt stycke Spilerdug under benen i glideriktningen.

Lägg ev. ett täcke eller liknande över grinden för att skona hämlarna.

Placera lakanet runt om den borte ankeln. Närmaste benet är ovanpå lakanet.



Be personen luta sig fram och gripa tag i båda sänggrindarna.

Grip om lakanet med båda händer.

Håll skuldrorna nära armarna lungt och gå baklänges till benene är ute över sängkanten.

Ta bort Spilerdugen under benen.



Både sängens inställningar, hjälpmedel och tekniker kan kombineras efter personens resurser.



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.

Upp till sittande på sängkanten (rev 001)

