

Forflytning

Opplæring / oppfriskning for ansatte i sykehjem og hjemmetjenester i Gjøvikregionen

Hensikt med forflytningsundervisning:

- Ansatte forstår og mestrer forflytningsprinsipper
- Kvalitetsikrer arbeidet og forebygger skader

Teorien tar for seg disse punktene helt kort:

- Arbeidsmiljøet: Bruk egnet utstyr og hjelpemidler
- Den som mottar hjelpen har også noen plikter
- Ryggen
- Skulder
- Hofte
- Ergonomi
- Tommelgrepet
- Din rolle som hjelper
- Reise seg fra sittende til stående
- Lengre inn i stolen
- Aktiv personløfter
- Passiv personløfter

[Klikk her for å komme til teori - videoen om forflytning \(tar 23 minutter\)](#)

13 korte videoer viser ulike forflytninger vi trenger i arbeidet vårt
(varighet fra 30 sekunder til 3 minutter)

[Klikk her for å komme til videoene som viser ulike forflytningsteknikker](#)

Fremgangsmåte:

- Tenk på egne pasienter
- Hvilke teknikker trenger du for å lette din egen arbeidsdag
- Gå igjennom videoene du trenger
- Bruk deretter kunnskapen i forflytningen
- Gjør det gjerne sammen med en kollega
- Gi hverandre støtte og veiledning ut fra det dere ser på videoene

Ved behov for andre forflytningsteknikker- ta kontakt så lager vi det. Kom gjerne med innspill til din ReKS kontakt.