

# Siddestillingskompagniet

## Når borgeren glider nedad i sengen....

... så bruger pleje- og omsorgspersonalet tid, kræfter og energi på at trække borgeren opad igen, og det kan være en forflytningsmæssig udfordring at finde de rette metoder til det.

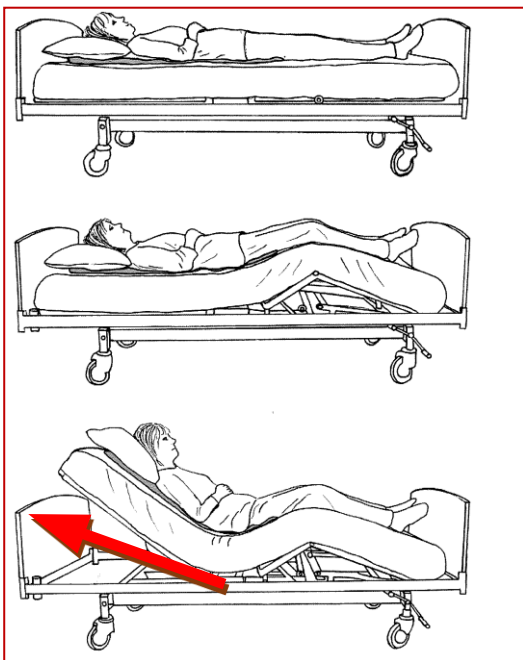
Samtidig kan borgeren opleve det som både ubehageligt og ydmygende, når hun ikke selv kan komme 'på plads igen'. Det kan over tid føre til **fejlstillinger** på hofter, knæ og ankler.

Hvad værre er, at nedglidning i sengen i allerhøjeste grad udgør en virkelig alvorlig risiko for, at borgeren også pådrager sig **tryksår** på korsben, hæle og skulderblade.

Det er min erfaring, at virkelig mange ældre rammes af ulidelige smerter eller i værste fald af tryksår ved at glide nedad i sengen eller ved at sidde op i plejesengen i mere end 15 min., og når det nu kan undgås... må vi da gøre, hvad vi kan for at forebygge, at det sker.

Når borgeren er i risiko for at lide overlast ved den måde, som plejesengen eller andre hjælpemidler anvendes på, så er det vigtigt, at du handler superhurtigt – både som pleje- og omsorgsperson og som terapeut med ansvar for formidling af hjælpemidler.

Allerførst er det vigtigt at vide, at enhver brug af sengens hovedgærdeløft på mere end 20 grader over vandret (se rød pil på tegning) vil føre til nedglidning – også selv om du anvender sengens knæknæk.

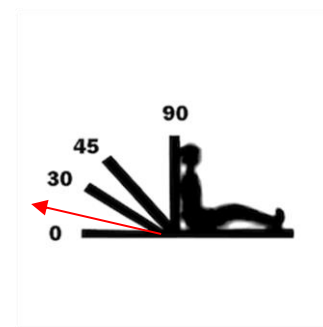


## Om indstilling af senge

### Hovedgærde-løft:

1. Start med **knæknæk**
2. Afslut med **hovedgærde-løft**

Hvis borgeren skal forblive siddende i denne stilling i mere end 15 min, bør man undgå hovedgærde-løft på mere end 20 grader – følg den røde streg på tegningen.



### Retur til ligestilling:

1. Start med **hovedgærde ned**
2. Afslut med **bendel ned**

### Hvorfor?

For at undgå, at borgeren glider nedad i sengen.

Derved kan du undgå vævsforskydning (deformation af vævet), og på den måde kan du bidrage til at **forebygge tryksår** på korsben, hæle og skulderblade.

### Hvem gør hvad?

Det er en opgave for alle pleje- og omsorgspersoner at holde øje med, om borgeren i kørestol glider fremad eller sidder stabilt og trykfordelt.

Til gengæld er det en terapeutopgave at tilpasse kørestolen til de siddestillingsmæssige udfordringer, som den enkelte borger kan rammes af ved brug af kørestol.

Siddestillingskompagniet

# Siddestillingskompagniet

## Derfor...

... er det vigtigt, at du reflekterer over, hvordan du kan hjælpe borgeren med at **forebygge** nedglidning i sengen.

## Hvordan?

Mange tror, at det kan klares med en trykaflastende madras, men det minimerer ikke nedglidningen og fjerner derfor heller ikke risikoen for at borgeren kan pådrage sig tryksår.

- Reflekter over, om det overhovedet er nødvendigt, at borgeren anvender hovedgærdeløft på plejesengen. De allerfleste borgere lå bare med en ganske almindelig hovedpude, før de fik en plejeseng. Måske kan de bare fortsætte med det.
- Find ud af om borgeren udøver aktiviteter i hverdagen, som indebærer at det er nødvendigt at sidde i sengen med løftet hovedgærde - fx for at spise morgenmad, se fjernsyn eller for at ventilere bedre.
- Hvis varigheden af disse aktiviteter strækker sig over mere end 15 min., må du reflektere over, om du kan forebygge nedglidning....
- ... enten ved at overveje, om du skal byde ind med **lejring** – fx under knæhaser forud for brug af 1) knæknæk og 2) hovedgærdelevation.
- ... eller om du skal byde ind med muligheden for et siddehjælpemiddel, der er individuelt tilpasset og beregnet til at sidde i – fx en kørestol, hvor man kan sikre **stabilitet og trykfordeling**.
- Vælger du lejring, så gør det i samspil med sengens knæknæk, men vær sikker på, at borgerens knæbøjning matcher sengens knæknæk, og at der ikke allerede er sket nedglidning, der kan gøre det vanskeligt for hjælperne at lejre – men også vanskeligt for borgeren at **trække vejret**.
- Vær sikker på, at borgeren og omsorgspersonalet er instrueret i hensigtsmæssig brug af sengens lejeplade og i lejring og beskriv helst med fotos eller i tekst præcist hvordan.

Nyhedsbrev 17.8.2016 v. Helle Dreier

## Kompetenceløft

Bliv skarpere på siddestillinger & tryksår samtidig med, at du løser dine daglige opgaver.

Vi skræddersyr undervisningsforløb specielt til dig og din organisation med udgangspunkt i konkrete siddestillingsproblematikker fra din egen praksis, og vi sætter et fagligt refleksionsrum – meget gerne tværfagligt.

Vi kan byde ind med undervisningsforløb og individuel rådgivning, hvor den nyeste viden, evidens & praksis omkring siddestillinger og tryksårsforebyggelse kan smelte sammen til kompetencegivende viden & læring.

Kontakt os for en snak om din organisations – eller dine egne faglige behov på:

[kontakt@siddestillingskompagniet.dk](mailto:kontakt@siddestillingskompagniet.dk)

De bedste hilsner fra  
BirgitteHelena Winther & Helle Dreier