

Siddestillingskompagniet

Om forflytninger TIL den siddende stilling i kørestol

En god og risikofri siddestilling starter med den gode forflytning. Det vil sige at du som terapeut bør involvere dig i:

- Hvordan hjælperne bedst udnytter sejlets justeringsmuligheder (dvs. stropperne), så de med mindst mulig kraft kan sikre sig, at borgeren opnår den størst mulige **kontaktflade** til kørestolen.
- Forebyggelse af tryk- og vævsskader i den siddende stilling handler altid om at minimere forskydningskraften sv.t. borgerens bagdel, og det kan du bl.a. bidrage med ved at sikre dig, at hjælperne kan udføre en god forflytning **TIL** den siddende stilling.
- **Stabilitet og trykfordellingsareal** skal være optimal – hverken mere eller mindre, og i den forbindelse er stolens individuelle tilpasning og implementering selvfølgelig altafgørende. Hvordan du lykkes med det, vil vi snart sende dig endnu et nyhedsbrev om.



- Så vidt det overhovedet er muligt, skal du sikre dig, at hjælperne kan komme til at styre borgeren **symmetrisk** ind i stolen. Det gøres bedst ved at hjælperen står foran borgeren.
- Så vidt det er muligt, skal du sikre dig, at hjælperen har mulighed for at anvende borgerens **bækkenkam** som fixpunkt for at opnå en symmetrisk siddestilling i kørestolen. Begge hænder placeres på begge sider således at hjælperen kan bruge sin egen vægt til – med **vægtoverføring** – at bistå borgeren med at komme helt ind på sædefladerne og i nærkontakt med kørestolens rygpolstring – hele vejen fra skulderblad til sædeflade.
- Hvis forflytninger foregår med en gulvlift skal du overveje, hvordan hjælperne får mulighed for at liften kan køres ind fra siden af stolen. På den måde kan du skabe friplads foran borgeren til at hjælperen kan guide og støtte direkte og symmetrisk på bækkenet.

Siddestillinger

Forflytningen **TIL** den siddende stilling er første trin i en proces, der har til formål at opnå en stabil og trykfordelt siddestilling, som borgeren kan sidde i mere end 15 minutter – det er den tid det i 'worst case' tager at frembringe en vævsskade. Hvis du skal forebygge arbejdsskader i forbindelse med brug af lift, skal du tænke på, hvordan du med mindst mulig brug af kraft og størst mulig brug af vægtoverføring kan understøtte processen for hjælperne.

Hvis siddestillingen skal blive god og risikofri i forhold til udvikling af tryk- og vævsskader hos borgeren skal samspillet mellem hjælperen, borgerens krop, lift-hjælpemidler og kørestol være bedst mulig.

Forestil dig, hvordan du skal få siddestillingen i liftsejl til at matche den endelige siddestilling bedst muligt – så der opstår fuld kontakt med stolen – fx via en parallelforskydning fra sejl til stol.

Øv dig evt. sammen med en kollega eller hjælperen for at finde den mindst belastende procedure i det enkelte tilfælde, og beskriv den derefter for hjælperne.

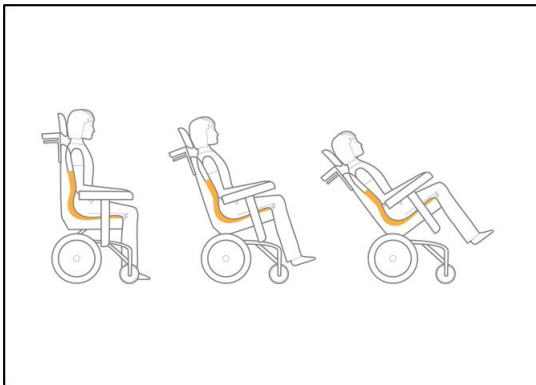
Tilpasninger på kørestol, armlæn, fodstøtter, pude og/eller ryg kan blive nødvendige. Det er en terapeutopgave at tilpasse stolen til de forflytningsmæssige udfordringer.

Siddestillingskompagniet

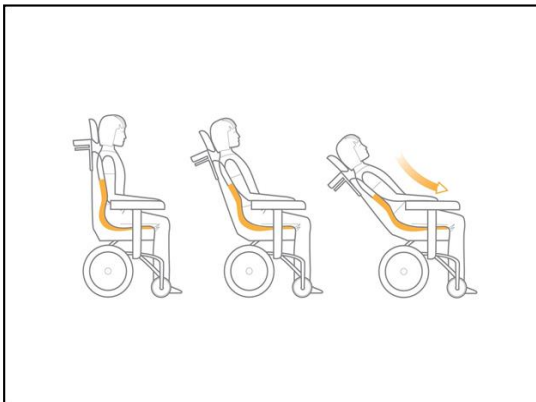
- Borgeren skal kunne opnå kontakt til hele **kørestolens rygpolstring** uden at **fodstøtternes lægplader** eller **nakkestøtte** forhindrer det.



- Anvend så vidt muligt kun **tiltet** på stolen



- Undgå så vidt muligt at anvende **rygfældningen**, der evt. kan aflåses, så den ikke anvendes uforvarende. – hverken til siddestillinger eller forflytningsprocedurer.



- Når forflytningen **TIL** den siddende stilling i stol er afsluttet, skal liftsejlet fjernes, og det er virkelig vigtigt, at hjælperne er instrueret i, at det skal foregå så forsigtigt, at siddestillingen ikke forrykkes.

Afslutning af forflytning.

Mange ældre mennesker er stive i leddene og har også ofte meget korte muskler på bagsiden af benene.

Når du skal fjerne liftsejl eller montere fodstøtterne efter forflytningen, kan du derfor meget nemt komme til at trække borgeren frem på sædet.

Hvis det sker, mister borgeren sin stabilitet i siddestillingen, og kontaktfladen mellem krop og sædeflade bliver mindre.

Det er ikke så godt, fordi det udsætter borgeren for risiko for at pådrage sig tryk- og vævsskader. Udnyt derfor sejlets glatte overflade som redskab til at fjerne det uden at 'forstyrre' borgerens siddestilling.

Hvis stolen har svingbare standardfodstøtter er det lettere og enklere at undgå at 'forstyrre' siddestillingen, end hvis der er monteret eleverbare fodstøtter.

Overvej om borgeren har behov for eleverbare benstøtter.

OBS!

Eleverbare fodstøtter kan ikke anvendes til at 'få blodet til at løbe tilbage til hjertet'. Hvis det skulle være et behov, anbefales det at borgeren får mulighed for at ligge i sin seng med løftet bendel i en periode.

Undgå at anvende stolens rygfældning i forbindelse med forflytninger.

Anvend i stedet – så vidt muligt – kun stolens sædetilt.

Siddestillingskompagniet

Derfor må du som terapeut nødvendigvis bistå med implementeringen af hjælpemidlerne ved at give individuel instruktion i, hvordan hjælperne kan:

- Undgå at løfte i ben og knæ og dermed undgå at komme til at trække borgeren fremad på sædefladen.
- Bruge sejlets 'medfødte' glideeffekt til at lade det glide mod sig selv, når benstroppen foldes under sig selv. Derefter kan hjælperen trække stroppe skråt bagud. Øv dig evt. sammen med en kollega og/eller hjælperen, så du bliver god til at forebygge, at hjælperens måde at fjerne sejlet kan komme til at 'forstyrre' den gode siddestilling, som lige er opnået i forbindelse med 'den gode forflytning'.
- Komme til at 'forstyrre' siddestillingen, når de gerne vil påsætte benstøtterne efter forflytningen, og at det derfor er bedst – så vidt muligt - at lade dem forblive siddende på stolen, mens forflytningen foregår. I nogle tilfælde kan man nøjes med at klappe fodpladerne op og forsigtigt klappe dem ned – dog stadig uden at løfte på knæ og lår.
- Anvend evt. liften til at fjerne liftsejlet fra rygfladen, hvis det kan foregå uden at man kommer til at trække borgerens tøj op, eller uden at man på anden vis kommer til at 'forstyrre' siddestillingen.

Kompetenceløft på siddestillings- & tryksårsområdet

Bliv skarpere på siddestilling & tryksår samtidig med, at du løser de daglige opgaver.

Vi designer et undervisningsforløb specielt til Jer med udgangspunkt i konkrete siddestillingssager fra Jeres egen praksis og sætter et fagligt refleksionsrum.

Et undervisningsforløb hvor den nyeste viden, evidens & praksis smelter sammen til kompetencegivende viden & læring.

Kontakt os for en snak om Jeres behov.

www.siddestillingskompagniet.dk

kontakt@siddestillingskompagniet.dk tlf. 29260987

De bedste hilsner fra

Birgitte Helena Winter og Helle Dreier

Implementering

Alle hjælpemidler, der anvendes til at understøtte en borger i den siddende stilling – herunder også de hjælpemidler, som anvendes til forflytning TIL den siddende stilling, når kun sit optimale potentiale, hvis implementeringen er god.

Dermed menes, at borgeren og de hjælpere, som bistår borgeren i hverdagen, bør inddrages i, hvordan hjælpemidlerne helt konkret anvendes.

Hjælpemidler der ikke implementeres i praksis, kan være til mere skade end gavn, og derfor er det umådeligt vigtigt, at implementeringsprocessen er lykkedes i samarbejde med de hjælpere, der indgår i hverdagens plejeopgaver omkring den enkelte borger.

Marts 2016

Helle Dreier