

BRANCHEVEJLEDNING



FORFLYTNINGSTEKNIK I AMBULANCE OG SYGETRANSPORT



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros



Denne branchevejledning er udarbejdet af brancheudvalget for brand- og redning under BAR Transport og Engros. Formålet er at reducere eller helt fjerne arbejdsskader og nedslidning på bevægeapparatet, som redderne bliver udsat for, når de varetager patienthåndtering i ambulance- og sygetransporten, ved at udbrede kendskabet til forflytningsteknik og brug af tekniske hjælpemidler.

BAR Transport og Engros har i samarbejde med Falck og Københavns Brandvæsen uddannet forflytningsinstruktører, som skal vejlede og inspirere øvrige medarbejdere til at forflytte og bruge tekniske hjælpemidler i stedet for at løfte. Branchevejledningen er et supplement til forflytningsinstruktørordningen. Billederne i vejledningen er fra et kursus i forflytningsteknik afholdt hos Arbejdsmiljø København med deltagere fra Falck og Københavns Brandvæsen.



En tradition under forandring

En lang tradition indenfor ambulanceområdet er under forandring. Førhen bar løsningerne præg af, at intet var for tungt til, at det kunne eller skulle løftes. I dag er løsningerne, at så meget som muligt skal udføres og forflyttes med anvendelse af forflytningsteknikker og brug af tekniske hjælpemidler.

Førhen var løsningerne, selv på planlagte opgaver indenfor patienttransport, præget af arbejdsmetoder fra akuttjenesten. I dag er der tale om løsninger, hvor ergonomiske hensyn vinder indpas, også på akutområdet. En helt nødvendig udvikling er i gang for at mindske nedslidning og skader på reddernes bevægeapparat.

Ved forflytning forstås arbejdsmetoder, hvor man anvender glidemateriale til at glide, trække og skubbe i stedet for at løfte. Men det er ikke bare de fysiske arbejdsmetoder, der ændrer sig. Det er også relationen mellem patienten og redderen, der er under forandring. Ved forflytning tænker man i højere grad i et samarbejde med patienterne og udnytter deres ressourcer og naturlige bevægemønstre. En lang række personløft indenfor sygetransport og ambulancetjeneste vil kunne undgås ved at have øje for mulighederne i at forflytte og bruge hjælpemidler.

Denne branchevejledning vil vise eksempler på nogle af de mest almindelige arbejdssituationer, en redder møder i sin hverdag, med fokus på forflytning frem for løft og bæring.



Hvad er forflytning?

Forflytning er et alternativ til at løfte. Man kan i stedet trække, skubbe, rulle eller støtte patienten.



Løft

Passiverer patienten
Arbejder i lodret plan
Arbejder mod tyngden



Forflytning

Aktiverer patienten
Arbejder i vandret plan
Arbejder med tyngden

Forflytning bygger på 2 grundprincipper:

- Det naturlige bevægemønster
- Samarbejde med de fysiske love

Det naturlige bevægemønster

Alle ting, vi foretager os med kroppen, følger et bestemt mønster. Mønsteret er stort set ens for alle.

Fx vil alle sørge for, at fødderne er trukket godt tilbage og overkroppen bøjet frem, når vi skal rejse os op fra en stol. De naturlige bevægemønstre, som du selv bruger, kan du udnytte når du hjælper andre, sådan at deres bevægelse følger det naturlige bevægemønster, når du hjælper dem.

Det naturlige bevægemønster følger nogle enkle regler:

- Nedsæt friktion:
Når vi selv kan bevæge os, vil vi som regel nedsætte friktionen ved at løfte den kropsdel der "hænger fast" i underlaget. Når du hjælper andre, kan du nedsætte friktionen ved hjælp af glidestykker.
- Tag én kropsdel ad gangen:
Det bliver mindre belastende at tage et ben ad gangen i stedet for begge ben.
- Inddel bevægelsen i flere små etaper:
Det kan gøre det lettere for dig, at flytte et lille stykke ad gangen.

Ved vending fra at ligge på ryggen til at ligge på højre side er det naturlige bevægemønster:

- Hovedet drejes mod højre side
- Venstre arm føres hen over kroppen
- Venstre ben bøjes og føres ind over højre ben

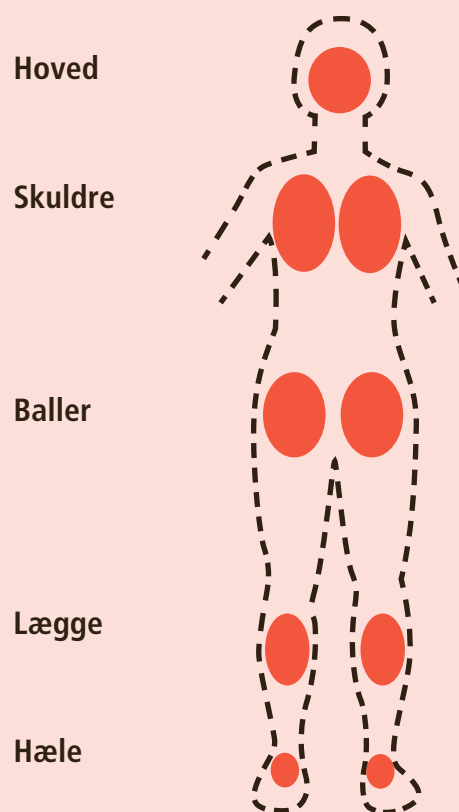


Samarbejde med de fysiske love

I forflytning udnytter man de fysiske love til at lette arbejdet:

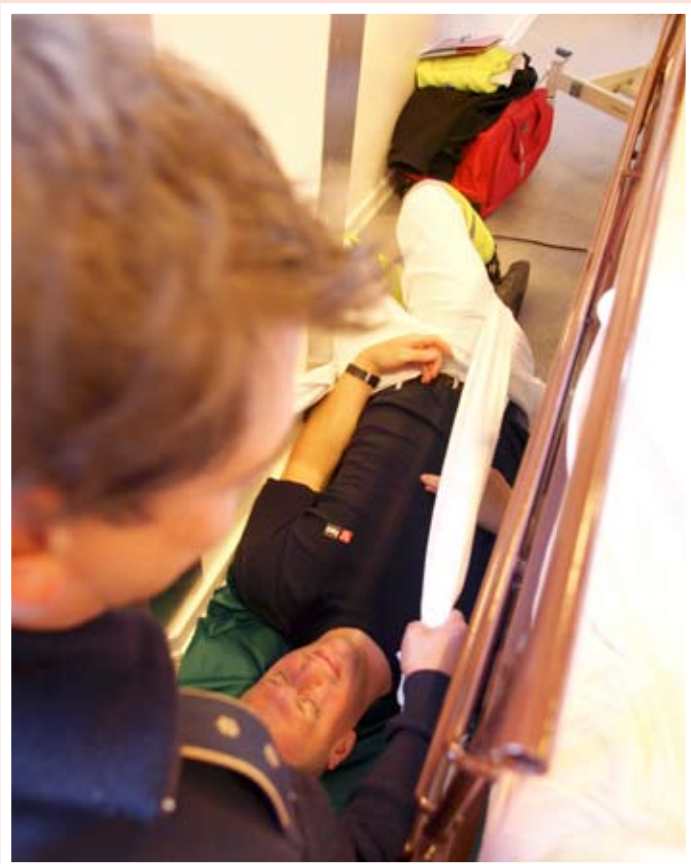
- Flyt skråt nedad, så du arbejder med tyngdekraften
- Nedsæt gnidningsmodstanden under trykpunkter
- Koncentrer vægten på et lille område, når du vil nedsætte friktionen

Viden om kroppens trykpunkter er nyttig, når man skal analysere sig frem til, hvor der er brug for at placere glidemateriale:



Læs mere i bogen 'Forflytningskundskab' - se litteraturlisten bagerst i vejledningen.

Fra gulv



* Sørg for plads. Flyt møbler.

* Eller flyt patienten, med et glidestykke og et lagen.



På trapper



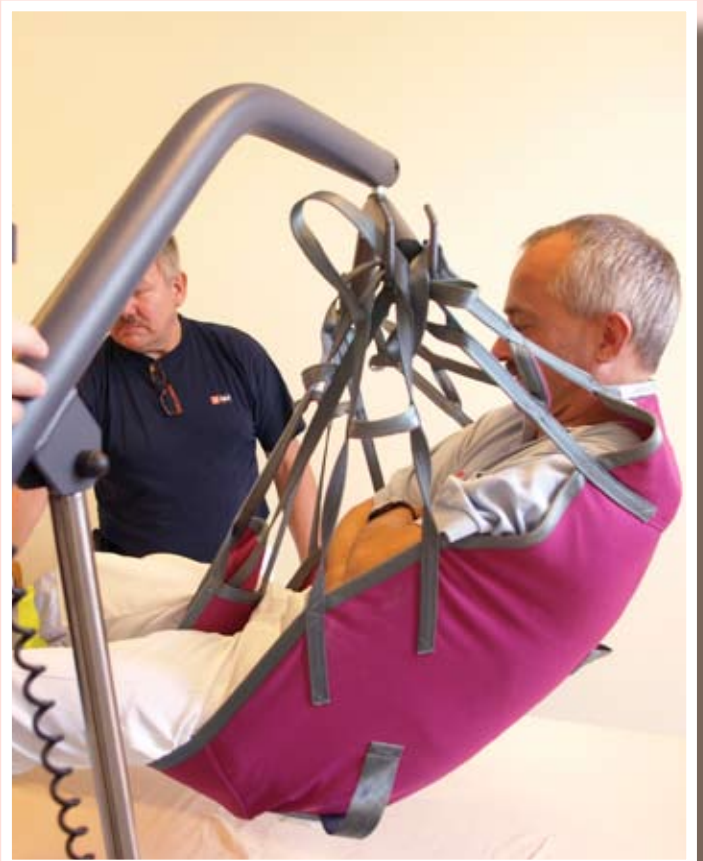
- * Vurder så præcist som muligt, om patienten selv kan klare at gå på trapper.
- * Hvis patienten ikke kan gå sikkert, så brug et egnet teknisk hjælpemiddel (kun helt små børn på 12-15 kg kan bæres uden at det belaster ryggen).
- * Bæring af bære/spineboard skal foregå i et tempo, hvor alle kan nå at skifte arbejdsstilling, når der er behov for det.



Fra dyb lænestol



- * Vurder så præcist som muligt patientens ressourcer. Hvis det er muligt, kan du nøjes med at guide patienten op.
- * Forlæng dine arme med et lagen, et håndklæde, et tæppe eller andet. Det handler om, at du kan få en god arbejdsstilling.
- * Hvis du ikke er sikker på, om patienten kan stå sikkert, bør du bruge en lift



Højere op i senge



- * Giv eventuelt en støttende hånd, hvis patientens tilstand tillader, at de selv kan skubbe fra med benene.
- * Brug glidestykker dér, hvor patientens krop trykker ned i underlaget (trykpunkter).
- * Placér dig, så det er din egen vægt, der forflytter. Forlæng dine arme med et lagen, et håndklæde, et tæppe eller andet. Det handler om, at du kan få en god arbejdsstilling.
- * Udnyt sengens elektriske funktioner.





Fra kørestol til bære/bærestol



* Brug et glidebræt, eller andet, til at udligne kløft mellem stol/seng/båre til bærestol.

* Forlæng dine arme med et lagen, et håndklæde, et tæppe eller andet. Det handler om, at du kan få en god arbejdsstilling.

* Brug glidemateriale.

* Brug en lift, hvis der er én til stede.





Fra bære til bære/hospitalsseng



- * Sørg for, at seng og bære er i samme niveau og udlign kløften mellem bære og seng.
- * Sænk evt. det niveau en smule, der flyttes til, så du udnytter tyngdekraften.
- * Brug glidestykker dér, hvor patientens krop trykker ned i underlaget (trykpunkter).



- * Forlæng dine arme med et lagen, et håndklæde, et tæppe eller andet. Det handler om, at du kan få en god arbejdsstilling.
- * Arbejd med kroppen, så det er din egen vægt, der forflytter, frem for dine muskler og led (vægtoverføring).
- * Det handler om et godt samarbejde, når I er to til at forflytte.



Hæve båre



- * Brug kroppens store muskler, når båren skal hæves. Det vil sige, ret ryggen og lad dine ben gøre arbejdet.
- * Samarbejd, så I er to til at hæve begge ender (denne teknik bør kun bruges i det omfang bårens teknik tillader det).
- * Såfremt båren er udstyret med løftfunktion benyttes denne.





Når forflytning ikke slår til

Efterhånden er der kun tale om ganske få tilfælde, hvor et løft er nødvendigt. Hvis der ikke er et egnet teknisk hjælpemiddel til rådighed, og løftet skal udføres manuelt, bliver samarbejdet vigtigt. Bliv enige om hvad der skal ske, hvem der skal gøre hvad og hvornår. Sørg også for et tempo, der tillader gode arbejdsstillinger og mulighed for at ændre arbejdsstillinger, når det bliver nødvendigt.



Implementering af forflytningsinstruktørordning

Virksomheden kan vælge at uddanne forflytningsinstruktører for at sikre instruktion og vejledning til medarbejderne i forflytningsteknik og brug af tekniske hjælpemidler. Før man går i gang, er det en god idé at beskrive den nye funktions placering i organisationen:

- Formål og mål med forflytningsinstruktørordningen
- Den ledelsesmæssige tovholder for ordningen
- Kriterier for rekruttering af medarbejdere til ordningen
- Resurser (tid til arbejdet)
- Forflytningsinstruktørens opgaver
- Forflytningsinstruktørens ansvars- og kompetenceområder
- Uddannelse og krav til kvalifikationer (hvad skal forflytningsinstruktøren kunne?)
- Forflytningsinstruktørens samarbejdspartnere
- Information om forflytningsinstruktørens funktion og synliggørelse i virksomheden
- Vedligeholdelse af ordningen og videreuddannelse

Henvisninger og litteraturliste:

- Lovbekendtgørelse nr. 1072 af 7 september 2010 af lov om arbejdsmiljø med senere ændringer
- Bekendtgørelse nr.559 af 17.juni 2004 om arbejdets udførelse
- Bekendtgørelse nr. 612 af 25.juni 2008 om indretning af tekniske hjælpemidler.
- Bekendtgørelse nr.1109 af 15. dec.1992 om anvendelse af tekniske hjælpemidler.
- (Se i øvrigt ATs hjemmeside om ændrede bekendtgørelser m.v.)
 - Bek. 1181 om samarbejdet om sikkerhed og sundhed
- AT-vejledning nr. D.1.1 'Arbejdspladsvurdering'
- AT-vejledning nr. D.3.1 'Løft, træk og skub'
- AT-vejledning nr. D.3.3 'Forflytning, løft og anden manuel håndtering af personer'
- AT-vejledning nr. D.3.4 'Arbejdsrelaterede muskel- skeletbesvær'
- www.forflyt.dk
- www.jobogkrop.dk
- 'Forflytningskundskab' af Per Halvor Lunde, Gads Forlag, ISBN: 978-87-12-04509-0
- www.hmi.dk

Arbejdstilsynet har haft vejledningen til gennemsyn, og finder at indholdet i den er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område. Herudover tages der forbehold for den teknologiske udvikling.

Vejledningen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem egen organisation eller via Fællessekretariatet for Branchearbejds-miljørådet for transport og engros

Vejledningen kan købes gennem:

Videncenter for Arbejdsmiljø

Arbejdsmiljøbutikken

Lersø Parkallé 105

2100 København Ø

eller via e-mail: ekspedition@vfa.dk

Fællessekretariatet

Hannemanns Allé 25

2300 København S

Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdsgiversekretariatet

Hannemanns Allé 25

2300 København S

Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4

1790 København V

Tlf.: 70 300 300

eller downloades på

www.BARtransportogengros.dk

under brand- og redning



