

Riktlinje för lägesändring och positionering

Dokumentansvarig Medicinskt ansvariga – MAS/MAR

Innehåll

Lägesändring och positionering.....	3
Lägesändringar med hjälp av vårdsäng.....	3
Vårdsängar och madrasser.....	3
Lägesändringar med hjälp av glidlakan.....	4

Lägesändring och positionering

Sköna viloställningar/regelbundna lägesändringar är viktigt för en person som ligger mycket i sängen. En frisk person ändrar ställning under sömn/vila upp till 15 ggr/tim. En person som inte klarar att göra lägesändringar själv, behöver få hjälp av personal eller närstående med detta. Lägesändringar är viktiga för att främja allmäntillståndet, förebygga trycksår, underlätta vid andningsproblematik, ge en god sömn samt minskad smärta. Genom positionering kan man uppnå god avlastning och funktionella viloställningar.

Lägesändringar med hjälp av vårdsäng

Många av de patienter som vårdas använder vårdsäng. Det är viktigt att patienten undervisas hur manövreringen av sängen fungerar så att självständighet vid lägesändringar kan upprätthållas. Arbetsterapeut är förskrivare av vårdsängar och tillhör till vårdsängar. För att göra varje individ så självständig som möjligt monteras olika tillbehör till vårdsängen. T ex kan sängens grindar eller stödhandtag användas för att få hjälp att ändra läge i sängen.

För de patienter som inte själva kan göra lägesändringar är det viktigt att personalen hjälper till att förändra liggställningen. Detta kan göras med hjälp av vårdsängen. Personalen kan justera inställningen lite varje gång de kommer in till patienten och på så sätt genomföra små lägesändringar som varje person skulle göra normalt om förmåga funnits. Det kan räcka att ändra på t ex rygginställningen några centimeter högre eller lägre för att flytta tryckpunkten lite och på så sätt variera trycket och ge mera avlastning. För att avlasta hälar är det mycket effektivt att höja något i knävecken samt sänka sängens fotända.

Vårdsängar och madrasser

Samtliga sängar i Örebro kommun som levereras till särskilt boende levereras med en förebyggande madrass, som är lämplig för sår upp till kategori 2. Detta eftersom många som har behov av vårdsäng också har en ökad risk för trycksår.

Vid kategori 3 eller 4 av sår är det en behandlande madrass som ska förskrivas.

Oavsett vilken madrass som används är det viktigt att ha så lite som möjligt ovanpå madrassen när det föreligger risk för trycksår. Undvik att patienten ligger ovanpå överkast och filter mm, när denna vilar.

Förebyggande madrasser

En förebyggande och tryckutjämnande madrass förebygger inte själv ett trycksår utan det måste alltid kompletteras med andra åtgärder som lägesändringar och ev nutritionsbehandling. Förskrivning av förebyggande madrass ska därför inte göras i första hand.

Beroende på hur mycket patienten väger och hur många timmar patienten ligger i sängen varierar livslängden på madrassen. Det innebär att man behöver vara observant på om madrassen har sin ursprungliga form regelbundet. Ta då kontakt med arbetsterapeut eller hjälpmedelskonsulent för bedömning av ev byte.

Förebyggande madrass i ordinärt boende kan även förskrivas utan att man har en vårdsäng. Ta ställning till om man byter ut befintlig madrass i sängen eller om en förebyggande bäddmadrass kan läggas ovanpå tex resårmadrass. Förskrivning av förebyggande madrasser görs av arbetsterapeut eller sjuksköterska.

Behandlande madrass

Vid behov av en behandlande madrass måste en risk- och hudbedömning göras av sjuksköterska, som också är förskrivare av behandlande madrass. Mer information finns på Centrum för hjälpmedel. <https://www.regionorebrolan.se/sv/Halsa-och-varld/Om-du-behover-vard/Habilitering/hitta-habilitering/Centrum-hjalpmedel/Hjalpmedelsoversikt/Behandlande-madrasser/>

Sittande och dynor

För de patienter som inte själva kan göra lägesändringar är det viktigt att personalen hjälper till att förändra sittställningen. Personalen kan tex hjälpa patienten att flytta längre bak i stolen om hen har glidit fram eller rätta upp en lutande sittställning och på så sätt genomföra små lägesändringar som varje person skulle göra normalt om förmåga funnits.

Vid behov kan arbetsterapeut förskriva förebyggande och behandlande sittedynor och mjuksitsar till rullstolar och hygienhjälpmedel osv

Positionering

Med vanliga kuddar eller filter kan man ge stöd och avlastning för den enskilde. Man kan också använda olika typer av positioneringskuddar. Kuddarna placeras så att de avlastar områden på kroppen som är utsatta för ett stort tryck. De kan även ge stöd vid kontrakturer, underlätta vid andningsproblematik samt för att uppnå sköna och avslappnande viloställningar.

En av grundprinciperna vid användande av positioneringskuddar är att sträva efter att fylla upp och ge stöd i de "tomrum" som bildas mellan kropp och madrass. Detta är viktigt dels för att det ger en stabil och skön viloställning, dels för att man på detta sätt fördelar trycket på en större yta av kroppen och på så sätt minskar risken för trycksår. Man kan även placera kuddarna så att de skapar total avlastning för en utsatt kroppsdel. Metodstöd och utprovningsprotokoll finns, se metodstöd positionering.

Lägesändringar med hjälp av glidlakan

För de patienter som har svårt att ändra position i sängen/vårdsängen kan glidlakan användas för att minska friktionen så att patienten självständigt eller med hjälp kan göra lägesändringar. Små lägesändringar är av stor vikt. Det räcker att dra draglakanet bara några centimeter för att få till en liten lägesändring som har stor betydelse.

Ett glidtyg kan även användas vid fotänden för att undvika friktion under hälar. Förutom glidtyg finns det ytterligare möjligheter att underlätta lägesändringar med mer avancerade omvårdnadshjälpmedel där arbetsterapeuten är förskrivare.