

At Fjerne spilerdug



I denne vejledning finder du eksempler på hvorledes du kan fjerne spilerdugen når forflytningen er udført.

Vi viser eksemplerne med en medarbejder, men metoderne og principperne er de samme når I er to.

Vejledningen er ikke udtømmende og der vil være andre metoder du kan anvende i hverdagen. Men arbejder du efter principperne opsummeret på side 16, vil du altid kunne fjerne spilerdugen på en let og enkel måde.

Fjerne foldet spilerdug, grundlæggende



Vælg det af de 2 nederste hjørner du lettest kan få fat på.

Fold evt. hjørnet ned af. Derved glider al spilerdug væk fra kroppen



Træk diagonalt og i niveau med madrassen



Når du mærker modstand skifter du til det modsatte hjørne og trækker diagonalt.

Fortsæt med at skifte hjørner til spilerdugen er fri af kroppen.

Fjerne foldet spilerdug, glid spilerdugen retur



Placer dig på den side af sengen hvor folden på spilerdugen ligger ud til.



Læg dine hænder på folden og glid folden ind imellem de 2 lag og ind under kroppen



Glid spilerdugen halvt ind under kroppen.



Gå om på modsatte side af sengen.
Vælg det af de 2 nederste hjørner du
lettest kan få fat på.



Træk diagonalt og i niveau med ma-
drassen. Når du mærker modstand
skifter du til det modsatte hjørne og
trækker diagonalt igen.

Fjerne foldet spilerdug, træk i en fold



Er det let at komme til en fold, som
her under hovedpuden, eller frem-
kommer der en fold, når du glider
spilerdugen tilbage under kroppen,
kan du anvende den.



Fat om folden.



Træk diagonalt og i niveau med madrassen.



Bliv ved med at trække diagonalt i samme retning og gerne med begge hænder.

Fjerne foldet spilerdug, stort stykke spilerdug



Placer dig på den side af sengen hvor folden på spilerdugen ligger ud til.



Læg dine hænder på folden og glid folden ind imellem de 2 lag og halvt ind under kroppen.



Glid spilerdugen ind hele vejen langs kroppen



Vip eventuelt en kropsdel, her bagdelen.

Derved vipper du tyngden væk fra det område, hvor du vil glide spilerdugen ind under.



Gå om på modsatte side af sengen og find folden, der hvor der er mindst tyngde på. Ofte vil det være under hovedpuden, lige over hovedet.



Fat om folden.



Træk diagonalt og i niveau med madrassen.



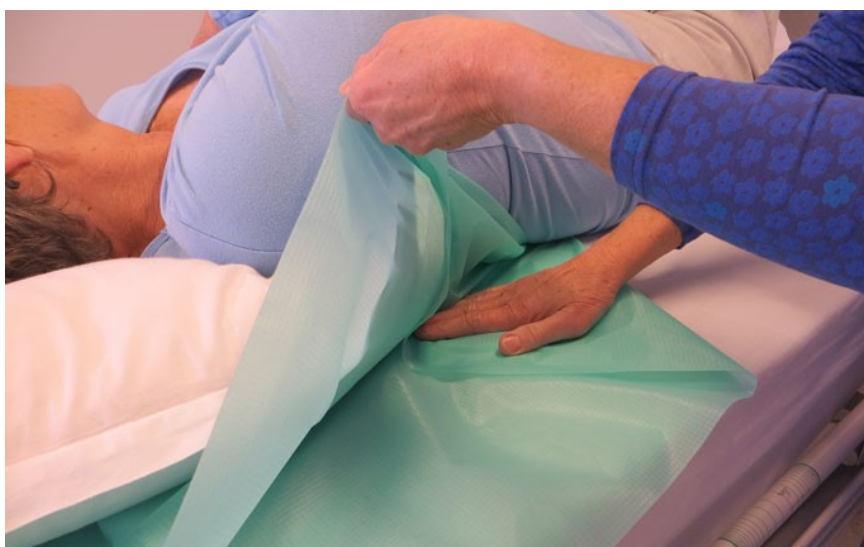
Bliv ved med at trække diagonalt i samme retning og gerne med begge hænder.

Grib evt. højere oppe på spilerdugen undervejs, hvis du arbejder med et stort stykke.

Fjerne foldet spilerdug, der ligger på tværs



Find folden, der hvor den er let at komme til.



Læg hånden i folden.



Glid folden ind imellem spilerdugens lag og ind til midten. Glid lige over til modsatte hjørne, så du hele tiden arbejder der hvor tyngden er lavest.



Gå om på modsatte side af seng og vip puden så ser du folden titte ud.



Fat om folden med den ene hånd.



Træk diagonalt med begge hænder og i niveau med madrassen (skift ikke retning).

Grib evt. højere oppe på spilerdugen undervejs, hvis du arbejder med et stort stykke.

Fjerne 1 lag spilerdug

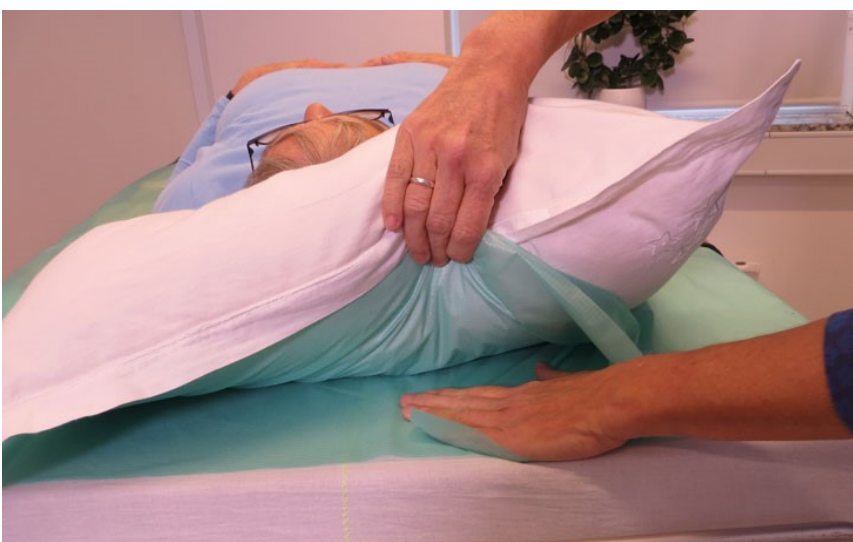


Her er der anvendt 2 stykke spilerdug og der er gledet et sejl imellem.

Nu skal det øverste lag spilerdug fjernes, før vi lifter personen til kørestol.

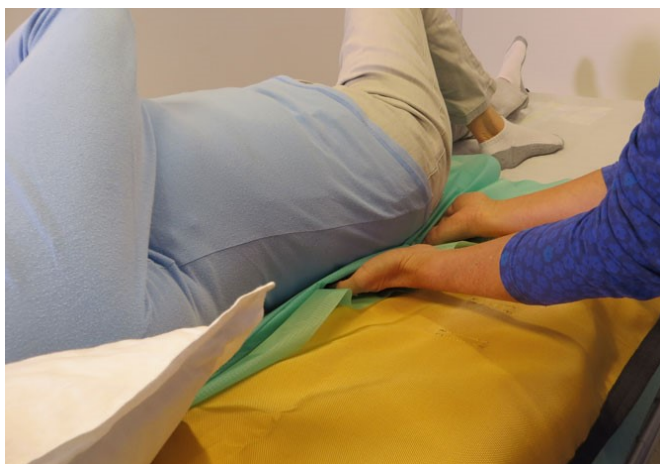


Fat om det øverste hjørne og fold det nedad.

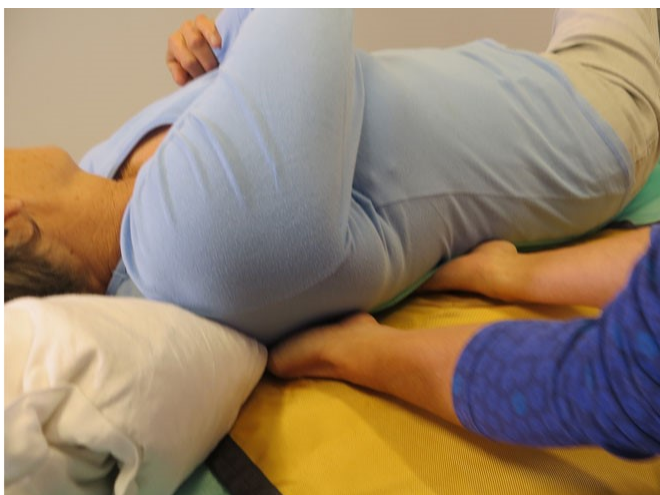


Læg hånden på spilerdughjørnet og glide det ind under pude.

Du udnytter således at det nederste lag er glat at glide på.



Fold resten af det øverste lag nedad og glid det ind under kroppen



Glid den foldede spilerdug ind til midt på kroppen (rygsøjlen).



Gå om på modsatte side af sengen.
Vip puden lidt op og fat om hjørnet på spilerdugen.



Træk diagonalt med begge hænder og i niveau med madrassen (skift ikke retning).

Fjerne 2 lag spilerdug



Vurder hvordan spilerdugen ligger og hvor der er mindst tyngde på den. Det vil typisk være oppe over hovedet eller nede midt på lårene eller i knæhasen.

Glid begge hjørner samtidig



Fat om hvert hjørne og fold de 2 hjørner ind imod hinanden.

Dvs. det nederst hjørne foldes op ad og det øverste hjørne foldes ned ad.



Hold om begge hjørner og før dem samlet imellem de 2 lag.

Glid dem ind under puden og ind til midten.

Eller

Glid et hjørne ad gangen



Start med det øverste hjørne og fold det nedad.



Glid det oven på det nederste lag til du når til midten af kroppen



Fold nu det nederste lag opad og glid det oven på sig selv.



Glid til du når til midten af kroppen.

Fortsæt uanset metoden, er resten det samme



Fold henholdsvis det øverste og nederste lag ind mod hinanden langs med kroppen og glid dem ind til midten.



Gå om på modsatte side af sengen og vip puden op så de 2 hjørner titter frem.



Fat om begge hjørner med begge hænder.



Træk diagonalt og i niveau med madrassen.

Grib evt. højere oppe på spilerdugen undervejs, hvis du arbejder med et stort stykke.

Principper

Træk i den nederste lag

— så undgår du at der sker træk på personens hud eller tøj

Træk i niveau med madrassen

— så aflaster du dine skuldre

Træk diagonalt/ kryds midten

— så er det langt lettere at fjerne

Skift retning hvis det føles tungt

Glid spilerdugen tilbage under kroppen

Lav eller find en fold i spilerdugen

— så har du 6 glideflader .