















Lagenmetoden		Udgangstilling	Kilo = kg
		Sammensunken Kig ned Passiv	9,5 kg
		Opret Kig frem Passiv	8 kg
		Opret. Fat om modsatte sengehest.	5,5 kg
Alseat		Udgangstilling	Kilo = kg
		Sammensunken Kig ned Passiv	Opadgående bevægelse: 6.5 kg Drej: 4,7 kg
		Opret Kig frem passiv	Opadgående bevægelse: 3,5 kg Drej: 3,5 kg
		Opret Kig frem Aktivt vip bagud	Opadgående bevægelse: 0,75 kg Drej: 3,0 kg
		Opret Kig frem Læn tilbage Stræk ben	Opadgående bevægelse: 0,5 kg Drej: 3,0 kg

Sammenligning mellem de to metoder

Alseat	Lagenmetoden
<i>For borger</i>	<i>For borger</i>
Understøtter det naturlige bevægemønster, bl.a. bøjede knæ og hofter, der først strækkes efter "landing"	Understøtter ikke det naturlige bevægemønster, bl.a. er knæene strakte fra start
Giver mulighed for aktivitet i benene	Gør benene passive
Sikrer at borgeren lander lige i sengen	Giver risiko for at borgeren lander på skrå i sengen og skal forflyttes herfra hvilket er komplekst
Giver en følelse af sikkerhed i form af at hjælperen er tæt på	Kan skabe utryghed, da hjælperen er langt væk
Giver tryghed når borger holder i strop	Intet at holde i – øger risiko for at personen lægger sig ned
Benene er "frie" og der tages ikke fat	Lagnet er "monteret" rundt om benene – kan opleves ubehagelig/smerte ved ømme ben
<i>For hjælper</i>	<i>For hjælper</i>
Hjælper går forlæns under hele forflytningen	Hjælper går baglæns under forflytningen
Hjælper er oprejst under forflytningen	Hjælper skal "montere" lagnet om borgers ben i lav højde
Hjælper skal <ul style="list-style-type: none"> • Placer Spilerdug • Placere Alseat • Evt. elevere hovedgærde 	Hjælper skal <ul style="list-style-type: none"> • Placere Spilerdug • Placere lagen om borgers ankler • Aftage sengegavl • Påsætte sengegavl
Borger sætter sig hvor Alseat er (konkret)	Borger kan sætte sig for langt oppe/nede i seng og skal forflytte sig til den rigtige placering
<i>Andet</i>	<i>Andet</i>
Tager relativt kortere tid at anvende	Tager relativt længere tid at anvende
Kan i nogen tilfælde: <ul style="list-style-type: none"> • Udskyde loftlift • Spare besøg da pårørende i nogen tilfælde kan anvende den 	