

# Forflytningssange

Sange der samler!



Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø  
Velfærd og Offentlig administration



# FORFLYTNINGSSANGE



I dette sanghæfte har vi samlet alle de gode bidrag, som vi modtog i forbindelse med Forflyts sommerkonkurrence 2016. Konkurrencen gik ud på at skrive en forflytnings-sang, og er inspireret af Gråsten Plejecenter, som i forbindelse med Arbejds miljøprisen 2015, sendte os deres sang om forflytning. Gråsten Plejecenter var nomineret i kategorien Muskel-skeletpåvirkninger.

Vi håber, sangene vil gøre forflytning sjovere hos jer.

## *Jeg synger nu en sang*

1. Jeg synger nu en sang, som ik er særlig lang  
Handler om forflytning tra lalalala  
Vi leger lidt med kroppen, den skal være på toppen  
ha´en dejlig arbejdsdag, min ven

Det er hammer hammer fedt, forflytter li´om lidt  
glimtet er i øjet, knæene er bøjet  
Beboeren er i centrum, husk at klem dit rektum!  
ha´en dejlig arbejdsdag, min ven

2. Armene ind til kroppen, det er bare toppen  
Lårmusklen vi bruger, så ryggen ikke murrer  
Musklerne vi spænder, så bæknet ikke ender,  
Ned på gulvet med et kæmpe plask

Det er hammer hammer fedt, forflytter li´om lidt  
glimtet er i øjet, knæene er bøjet  
Beboeren er i centrum, husk at klem dit rektum!  
ha´en dejlig arbejdsdag, min ven

3. Til det tunge brug, bruger jeg spilerdug  
Ellers tar´ jeg liften, for at fremme driften  
Faste sko på foden, det er bare metoden  
ha´en dejlig arbejdsdag, min ven

Det er hammer hammer fedt, forflytter li´om lidt  
glimtet er i øjet, knæene er bøjet  
Beboeren er i centrum, husk at klem dit rektum!  
ha´en dejlig arbejdsdag, min ven

**Melodi: "Det' hammer hammer fedt"**  
**Tekst: medarbejdere v. Gråsten Plejecenter**



**GRÅSTEN  
PLEJECENTER**

## ***Så længe du lever***

Så længe du lever  
Så længe dit hjerte slår  
Så længe vil jeg flytte dig  
Men du er en værre én  
Du kan gi' mig varig' mén  
Derfor må du hel're hjælpe mig!

**Melodi: "Så længe jeg lever"**  
**Tekst: Miriam Jul Rasmussen**

---

## ***Når vi skal forflytte***

Når vi skal forflytte  
skal vi huske på.  
Hjælpemidler har vi  
sikkerhed vi så kan få.  
Kroppen den skal holde  
rigtig mange år,  
og en borger får den hjælp  
som føles rigtig når!

Liften bruges rigtigt ved behov  
ikke hive, trække, for det føles ikke sjovt.  
Sengen hæves op, så I kan stå  
og forflytte uden ondt i ryggen at få.

**Melodi: "Moar jeg skal tisse"**  
**Tekst: Eva Kollerup**

## ***Forflytninger Med Stil***

1. Måske med talerstol, måske det er med lift,  
eller en lav forflytning og glidebræt så stift.  
Men uanset taktikker, så gælder der teknikker,  
Ha' en go forflytning og vi ses.

Omkvæd.

Forflytninger med stil gi'r smil efter et hvil.  
Det er ik' så svært, du får det hurtigt lært.  
APV er sagen, redder bare dagen,  
Ha' en go forflytning og vi ses.

2. Pas altid på dig selv, der er kun én af dig.  
Hvis tvivl om det er rigtigt, din krop den viser vej.  
Kom altid ned i knæerne, så er du op på tæerne,  
Ha' en go forflytning og vi ses.

Omkvæd.

Forflytninger med stil gi'r smil efter et hvil.  
Det er ik' så svært, du får det hurtigt lært.  
APV er sagen, redder bare dagen,  
Ha' en go forflytning og vi ses.

3. Jo, træning skal der til, og en der si'r: "Jeg vil",  
og rehabilitering er det der jo skal til.  
Forflytninger der batter, de giver lutter latter,  
Ha' en go forflytning og vi ses.

Omkvæd.

Forflytninger med stil gi'r smil efter et hvil.  
Det er ik' så svært, du får det hurtigt lært.  
APV er sagen, redder bare dagen,  
Ha' en go forflytning og vi ses.

**Melodi: "Det' hammer hammer fedt"**  
**Tekst: Nanna Due Noer og Birgit Nielsen**

## **Så ta'r vi rullen frem**

Så ta'r vi rullen frem – og hiver posen af,  
vi putter posen ind – og så ta'r vi den med ro.  
Vi be'r den gode borger: "Sæt nu dine kræfter ind  
og gi' signal til start".

Vi skubber og vi trækker  
Så kræfterne de rækker  
Og smerterne fortrækker  
For vi vil ha' det godt

"Prøv nu at klar' det selv – skal du mon ha' lidt hjælp?"  
At ændre vaner er ikke let – vi ved det godt.  
Men vær lidt egoistisk – tænk på skuldre, nakke, ryg,  
så bli' r din alderdom tryk.

Vi ved, at det kan nytte  
Vi vælger at forflytte  
Vil ikke mer' benytte  
Den gammeldaws facon

At gøre det, man kan – det er det rene vand  
når man er stærk og ung – ingen byrde er for tung.  
Men pluds'lig si'r det knæk, og alle kræfterne er væk,  
og du får brug for hjælp.

Vi ved, at det kan nytte  
Vi vælger at forflytte  
Vil ikke mer' benytte  
Den gammeldaws facon

At få behov for hjælp, at overgi' sig selv  
i andres varetægt – det kan ikke være let.  
Vi viser bedst respekten ved at lade hver person,  
bevare sin funktion!

Vi trækker og vi flytter  
Vi ved jo at det nytter  
Til borgerne vi lytter  
De har de bedste svar.

**Melodi: "Buggi Vuggi"**  
**Tekst: Birte Bjerre**



## **Nu skal vi alle skubbe**

Nu skal vi alle skubbe  
Og trække med hinanden  
Det er jo ganske sikker  
Vi flytter den der ligger  
For vi skal være skarpe  
For vi er ingen harpe  
For Ingen ømme sider her til os

Vi mange gange flytter  
Og viden om det rykker  
Vi husker alle regler  
Og skriver mange sedler  
For vi er gode hjælpere  
Og samarbejde tæller  
Vi sikre er i vores fag i dag.

Med arme ind til siden  
Og ned i knæ er viden  
Vi vægten flytter over  
Imens den anden sover  
Vi bruger alle midler  
Med hjælp fra alle sider  
For vi skal passe på os selv idag

**Melodi: "Det' hammer hammer fedt"**  
**Tekst: Elga Mortensen**

Vinder af Forflyts  
sommerkonkurrence  
2016

## **Højt i liftens bløde sejl**

Højt i liftens bløde sejl  
Hænger en hr hansen  
Han skal ud til bad og spejl  
Klare vasketjansen  
Han har sovet godt og trygt  
Hænger der helt uden frygt  
Personalet støtter  
Badestolen flytter

Se nu der det gik så godt  
Jeg i stolen sidder  
Damerne de klarer flot  
Selen ikke bider  
De får heller ikke ondt  
Og det er dem vel forundt  
Det er godt for alle  
Fravær det må falde

Se min mand som sidder der  
Han er ren og lækker  
Godt de lifter hver især  
Ryggen ikke flækker  
Men i starten han var stejl  
Tænk hvis de nu laved' fejl  
Det er gjort til skamme  
De forstår at ramme

Vi er aldrig syge her  
Skønt at være leder  
Alle bruger liften der  
Hænger alle steder  
Tænker tit tilbage på  
Dengang alle løfted' må  
Godt at det er omme  
Bedre tider kommet

**Melodi: "Højt fra træets grønne top"**  
**Tekst: Tina Ohlfsen**



## **Må vi?**

Må vi sige 1-2-3 og hive til med vore skuldre?  
Må vi lukke vore klemmer med en bøjet tommelfinger?  
Må vi vride rundt med kroppen, så vi bliver snursk i toppen?  
og alene tå patienter op, og dingle dem i stroppen?

... næ næ næ næ næ det må vi ikke  
fy fy, skamme skamme, fy fy, ah ah, slemme slemme, fy fy,  
næ næ nix nix, slut, forbudt.....  
Men hvad må vi så?

Vi må vente på patienten, selv er klar og han kan skubbe,  
Vi må vende klemmen om, så den er nem og let at lukke,  
Vi må stå med rette rygg', så alt er let at flytte,  
og tå patienter to og to, så de bli'r rigtig trygge.

... ja, ja, ja, ja, ja, det må vi gerne  
næ sikke fin fin, ja ja meget det bli'r stort stort, klap klap,  
fint fint, flot flot, det var godt,  
Nå, det må vi godt.

**Melodi: "Fy, fy, skamme"**  
**Tekst: Grete Jönsson**

### ***Vi vil male dagen blå***

Vi vil male dagen blå  
og vor helbred passe på  
meget vægt vi flytter daglig  
hjælp hinanden og vær faglig  
tag en snak og gør det sagligt  
vi vil male dagen blå

Vi vil male dagen gul  
"rykke" rundt på vores sul  
Bruger kun de store muskler  
retter ryggen, det vi husker  
knibe sammen, ikke sjusker  
vi vil male dagen gul

Vi vil male dagen rød  
og forflytning er vor glød  
kunsten er nu ej at røre  
det patienten selv kan gøre  
for dem så er lykken større  
vi vil male dagen rød



Vi vil male dagen grøn  
Rul og skub, det er et skøn  
Glidestykker de kan hjælpe  
vi skal ikke være "helte"  
for så kan vor helbred vælte  
vi vil male dagen grøn

Vi vil male dagen hvid  
for vor job kan vær´ et slid  
Men hvis vi nu reflekterer  
kan vi holde meget mere  
lære fra os og supplere  
vi vil male dagen hvid

Vi vil male dagen lys  
ikke bare gå tys tys  
Budskabet skal ud til alle  
vi vil råbe og højt kalde  
arbejdsskaderne skal falde  
vi vil male dagen lys

**Melodi: "Regnvejrsdag i november"  
(Jeg vil male dagen blå)  
Tekst: Dorte Sander Hansen**





## **Der sad den gamle soldat**

1. Der sad den gamle soldat,  
der ikke ku' huske noget  
men han talte om de gamle dage,  
hvor man ikke brugte hoved'
2. Han var i krig og kæmped'  
og tabte et ben eller to  
han prøved' at gå, men han glemte  
At han sad dér i sin rullestol

### **Omkvæd 1:**

*Ooorh, nu ser vi tilbag'  
På manuelle liftsystemer  
Vi løftede i fællesskab  
Ingen talte om teknikproblemer  
Åh, Det var den gang, vi fik ondt*

3. Der var lå den gamle soldat  
Troede han sku' dø alen'  
Men i faldet ramte han sit nødkald  
Og så kom assistancen ind

### **Omkvæd 2:**

*Ooorh, nu ser vi tilbage  
Den gang, der ikke fandtes loftlift  
Vi løfted' uden at beklage  
Og ingen vidste nog't om fitness  
Åh, alle borgerne de fik ondt*

4. Glad var den gamle soldat  
Forflytningen var med behag  
Assistancen var en frejdig ungkarl  
Og de talte om de gamle dage

### **Omkvæd 3:**

*Ooorh, nu ser vi tilbag'  
På arbejdsskader og de dårlig' rygge  
Med alle de der ny' tiltag  
Forflytter vi, så vi er trygge  
Åh, det er den helt helt rette ånd!*

**Melodi: "Summer of '69"**

**Tekst: Sana Thoft Nielsen**

---

## **Forflytning er da let**

Forflytning er da let  
Ja det kan I tro, især når man er to  
Smil til din kollega, det' alfa og omega  
Sammen kan vi faktisk klare alt!

Og bliver det for svær'  
Vi må det ikke bær'  
Lift og og glidestykker, ja det er no'et der rykker.  
Hjælpemidler tæller, ryggen her det gælder,  
Husk det nu, det er en mærkesag!

Hvis tvivlen melder sig  
Så vær' du aldrig bleg  
Om lidt hjælp at hente, patienten må så vente,  
Pas så på hinanden, brug altid kun forstanden  
Vi skal holde mange år endnu!

**Melodi: "Det' hammer hammer fedt"**

**Tekst: Jannie Schou**

# Forflytningssange

- Sange der samler!

I sommeren 2016 afholdt vi en konkurrence, hvor det galdt om at skrive en forflytningssang. Vi fik i alt 10 rigtig gode sange, som alle har masser af faglighed og "schwung", som det hedder. Vindersangen blev **Så ta'r vi rullen frem**, skrevet af Birte Bjerre.

De 10 sange har vi samlet, og det er nu blevet til dette lille sanghæfte, som vi håber, at også I vil få glæde af.

Alle illustrationer er hentet fra Pixabay.com eller udarbejdet hos Arbejdsmiljøsekretariatet.



**Tak til alle der har bidraget.**

## Et fremtidssikret arbejdsmiljø

Et godt samarbejde er væsentligt for et godt arbejdsmiljø nu og i fremtiden. Derfor samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere i BFA om at udvikle information, inspiration og vejledning.

Vi udarbejder konkrete værktøjer, så arbejdspladserne kan handle og forebygge lokalt. Vi præsenterer ambitiøse forebyggende løsninger, som baserer sig på erfaring fra arbejdspladser og på forskning. Løsninger som tager udgangspunkt i de problemer, der skal løses nu og de problemer, som kan opstå.

Det gør vi i enighed – til gavn for ledere, medarbejdere og borgere.

I BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration deltager repræsentanter udpeget af arbejdsmarkedets hovedorganisationer.

Hent 'Forflytningssange' og læs mere om BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration på [arbejdsmiljoweb.dk](http://arbejdsmiljoweb.dk).



**Branche  
Fællesskab  
Arbejdsmiljø**

Velfærd og Offentlig administration