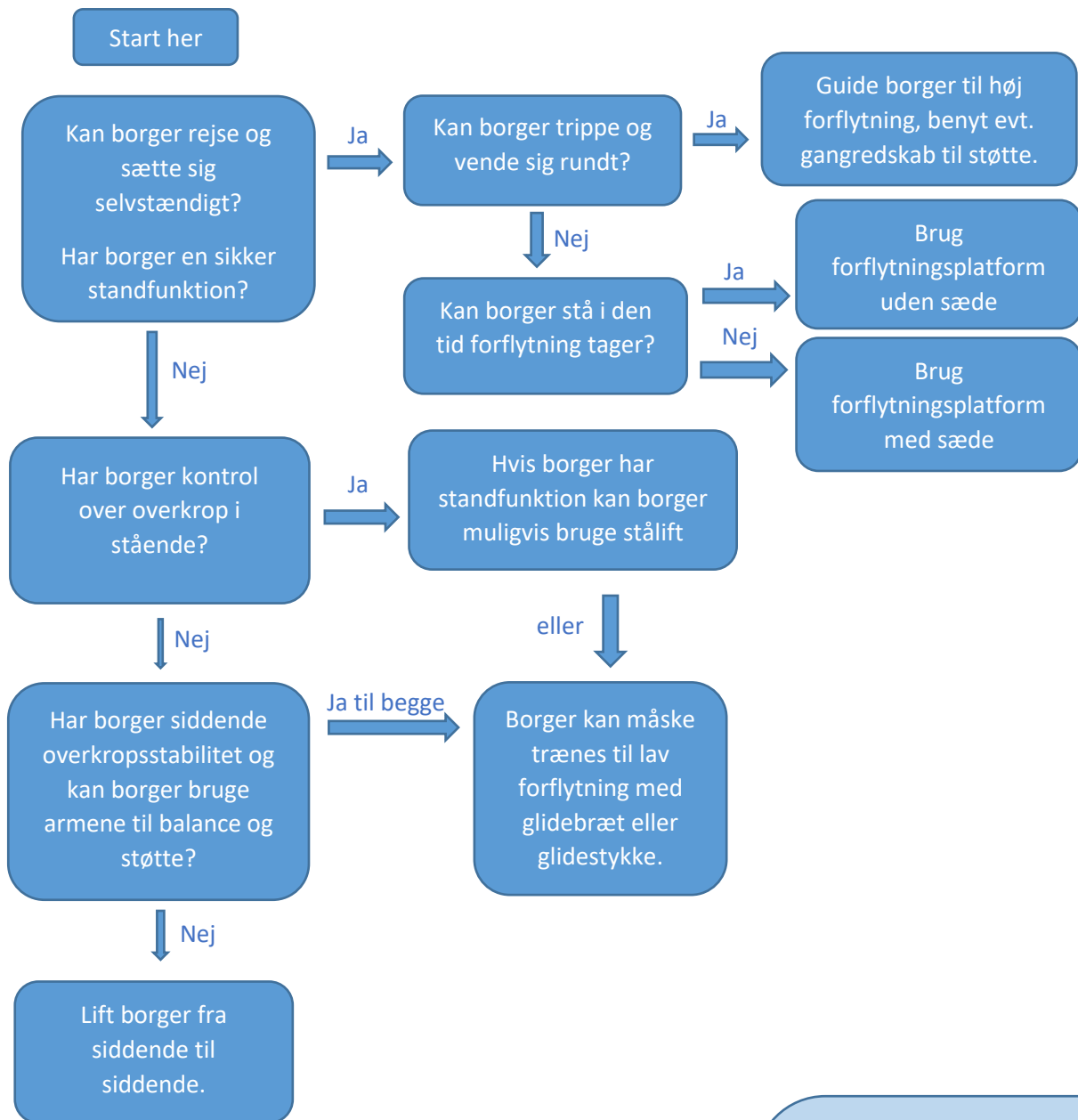


Algoritme 2: Forflytning fra siddende til siddende



Forflytningsprincipper

- Brug borgers ressourcer
- Naturligt bevægemønster
- Vægtstangsarme
- Friktion/glid
- Skråplan/tyngdekraft
- Bådprincippet

Refleksion

- Oplever du forflytningen som belastende?
- Behov for brug af hjælpemidler?
- Skjulte løft?
- Tænk på egen arbejdsstilling.

Det naturlige bevægemønster

Flytte fødderne lidt bagud – ind under kroppen. Læn overkroppen frem over fødderne. Vægt fra bagdel til fodsåler – spænd i lår. Stræk knæ mens arme sætter af på armlæn/lår (brug strækrefleks).

OBS! Ved brug af stålift skal naturligt bevægemønster modarbejdes – borger skal læne sig bagud i sejlet når borger "rejser sig op".