

Lejringskatalog



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

Lejringskataloget er til dig, der skal lejre en person, eller ønsker inspiration til din viden om lejrning. Her kan du finde viden og konkrete eksempler på lejringer, der kan afhjælpe forskellige problematikker. Vi har valgt én måde at gøre det på, men der er heldigvis andre måder og teorier at lejre efter, så mulighederne er mange.

Lejringspuderne, der anvendes i kataloget er udvalgt af ergo- og fysioterapeuter fra Faaborg Midtfyn Kommune ud fra et ønske om enkle, rengøringsvenlige og stabile lejringspuder.

Til lejringstaskerne hører en lejringsplan, som sikrer evaluering og opfølgning. Lejringer kan også laves med borgerens puder og dyner, men du bør være opmærksom på at lejringerne skal være stabile over tid, så borgeren aflastes og støttes optimalt.

I indholdsfortegnelsen kan du holde musen hen over teksten og "hoppe" direkte over til den side som du ønsker. FMK- logoet øverst til højre vil bringe dig tilbage til indholdsfortegnelsen.

Hvis du vil printe en side ud eller hele kataloget, så tryk på PDF logoet øverst i midten på siden.

Vi håber at kataloget vil blive brugt og få værdi i dit arbejde.

Med venlig hilsen

Kvalitetsudviklingsterapeut & Fysioterapeut

Lotte Bagge



Indholdsfortegnelse side 2-3

<u>Forside.....</u>	<u>Side 1</u>
<u>Mål med lejringer.....</u>	<u>Side 4</u>
<u>Formål med lejringer.....</u>	<u>Side 4</u>
<u>Målgruppen for lejringer.....</u>	<u>Side 4</u>
<u>Viden.....</u>	<u>Side 5</u>
<u>Placering af bækkenet i seng.....</u>	<u>Side 6</u>
<u>Forebyggelse af spidsfod med lejringspuder.....</u>	<u>Side 6</u>
<u>Hælaflastning med lejringspuder.....</u>	<u>Side 6</u>
<u>Forbedring af vejtrækning.....</u>	<u>Side 6</u>
<u>Nedlejring</u>	<u>Side 7</u>
<u>Nedlejring, Vendeskema og Lejringsplan.....</u>	<u>Side 8</u>
<u>Døgn ur—overblik over borgerens stillinger.....</u>	<u>Side 9</u>
<u>P– skive—fokus på stillingskift.....</u>	<u>Side 10</u>
<u>Observationspunkter ift. til tryk-skader.....</u>	<u>Side 11</u>
<u>Indhold af lejringstasker.....</u>	<u>Side 12-13</u>

Du kan finde lejringerne på næste side.



Foto af lejringer side 13-31

Aflastning af hæle ved lejrningSide 14-15

Aflastning af korsben, haleben, hoftekam og sædeknuder
(30 graders sideleje)Side 16-17

Aflastning af korsben, haleben, hoftekam og sædeknuder
(70 graders sideleje)Side 18-19

Trykfordelende rygleje i seng UDEN knæknæk.....Side 20-21

Trykfordelende rygleje i plejeseng MED knæknæk.....Side 22-23

Trykfordelende lejrning – siddende i plejeseng 1Side 24

Ved behov for støtte til overkroppen.....Side 25

Trykfordelende lejrning – siddende i plejeseng 2.....Side 26-27

Placering af tuben under borger.....Side 27

Trykfordelende lejrning siddende i seng UDEN knæknæk.....Side 28-29

Maveliggende lejrning.....Side 30-31

Afslutning.....Side 33

Du kan finde videns afsnittet mv på forrige side.



Mål

En god lejring trykfordeler med en større understøttelsesflade, modvirker shear, friktion og forskydningskræfter, og aflaster udsatte knoglepunkter på kroppen, så borgeren undgår trykskader og får en forbedret søvn- og livskvalitet.

Formål

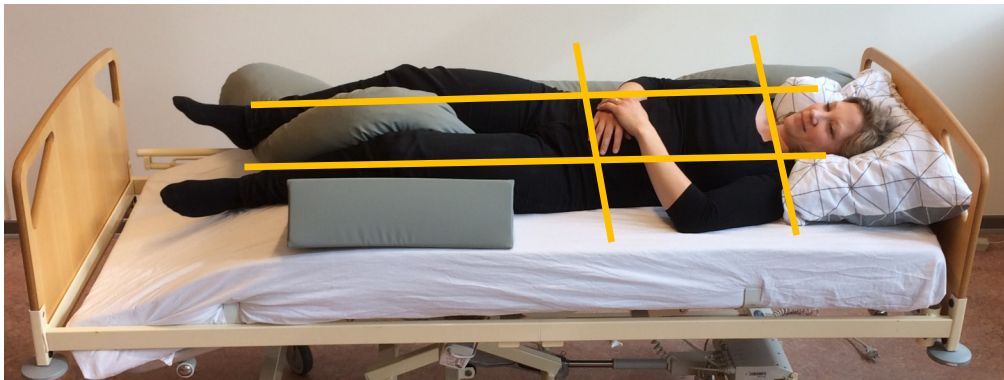
Vi lejrer for at forbedre borgerens funktionsniveau.

Vi lejrer for at forebygge, behandle og lindre:

- Trykskader
- Fejlstillinger/kontrakturer
- Spasticitet
- Smerter

Målgruppen

- Borgere, som er permanent sengeliggende eller sengeliggende i længere tid.
- Borgere med nedsat mobilitet og/eller sensibilitet, deformiteter, spasticitet og smerter.
- Borgere med trykskader eller som er i risiko for udvikling af trykskader.
- Borgere med kognitive forstyrrelser, herunder borgere, der er urolige og ustabile.
- Borgere, der modtager hjælp til hygiejne og påklædning i sengen.



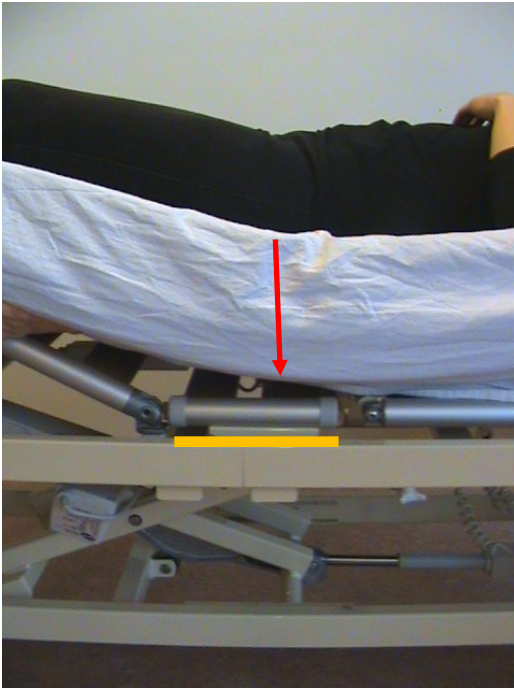
30 graders sideleje

- ◆ **Stabile lejringer** udføres, så borgeren sidder/ligger uden at glide ned i sengen.
- ◆ **Gnidning og forskydning** er den primære årsag til trykskader/vævsskader.
- ◆ Kroppens led placeres i **alignment/tæt på kroppens midtlinje**, så rotation mindskes. Se side 27
- ◆ **Fuldstændig aflastning** af trykskader er den bedste behandling; F. eks hæl lejres helt fri af underlaget.
- ◆ Sørg for **aflastning af knoglepunkter** gennem skift af forskellige lejringer. Se side 8
- ◆ Lejring kan have en beroligende effekt på urolige borgere, være smertelindrende, understøtte respirationen og forbedre søvnkvaliteten.
- ◆ 30 grader og 70 graders sideleje er lejringer, som aflaster tryktruede knoglepunkter. (korsben, haleben, sædeknuder og hofter)
- ◆ Anvend trykfordelende lejringer som aflastning af tryktruede knoglepunkter.
- ◆ Anvend håndprøven, så det sikres at borgeren ikke sidder eller ligger igennem madrassen.

Brug af plejesengen:

1. Det er vigtigt at borgeren sættes/forflyttes ned på **sengens siddeflade**. Side 6
2. Anvend lårdel/**fodenden først** og derefter hovedgærdet for at mindske shear kræfterne.
3. Hovedgærdet skal hæves **så lidt som muligt max 30 graderr** for at mindske shear kræfterne på haleben, korsben og hælene.

Viden



Placering ned i seng

Borgerens bagdel skal placeres med hoftelæddet udfor sengens siddeflade for at opnå den mest komfortable stilling for borgeren, når sengens funktioner anvendes.

Man mindsker risikoen for at borger blive klemt, når ryglænet hæves, og mindsker risikoen for at borger glider ned i sengen og kommer til at sidde på sit haleben, som er meget sårbart ift. til tryk og shear og friktion.



Forbedring af vejrtrækning

Ved understøttelse af arme og albuer skabes stabilitet, så brystkassen får bedre muligheder for at bevæge sig og hjælpemusklernerne kan blive aktive.

Forebyggelse af spidsfod

Pad High lægges under fødder og understøttes evt. med en hovedpude mellem fodgærde og Pad High.

Hælaflastning

For at øge hælaflastningen kan man lægge en skråpude Wegde under lår og 2 Pad Low under læggene og efterfølgende lave knæknæk.

Nedlejring

Princippet i "nedlejring" er at give borgeren små, rolige aflastende stillingskift, SAMTIDIG med at nattevagterne kan om lejre med små tilretninger. Dag-, aften- og nattevagter kan med fordel mødes og planlægge lejringen, så der er sammenhæng for borgeren og personalet i lejringen.

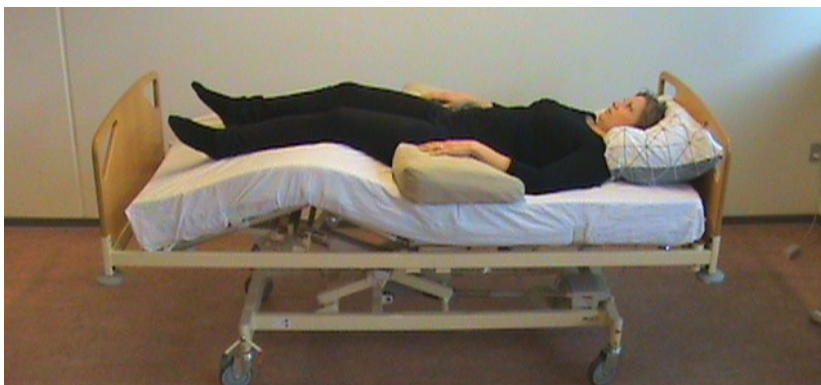
70 graders sideleje lejres af aftenvagten



30 graders sideleje—puden trækkes forsigtigt ud.



Rygleje—puder trækkes ud, så borger lander i rygleje. Brug sengens funktioner, hæv lården og aflast hælene.



Nedlejring, vendeskema & lejringsplan



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

Vendeskema

Her er et eksempel på hvordan nedlejring kan anvendes i et vendeskema.

Det er vigtigt at lejringerne og lejringsplanen sker med deltagelse af alle involverede vagtlag.

Navn: Bent Cpr: xxxxxx-xxxx Adresse:

Plan for stillingsskift: hver 3 time

Aflastede knoglepunkter: korsbenet

Dato	Klokke-slæt	Initialer	70 gra-ders side-leje højre side	30 gra-ders side-leje Højre side	Fladt ryg-leje med trykforde-lende pude	Siddende i seng	Siddende i stol	Bemærk-ninger
18.03.19	21.30	LB	X			Nej		
19.03.19	24.04	HK		x		Nej		
19.03.19	03.15	HK			x	Nej		

Lejringsplan

Målgruppe:

Ansvarlig:

Formål:

Mål:

Plan:

Vendeplan.

Opfølgning:

Evaluering

Implementering:

Døgn ur—overblik over stilling

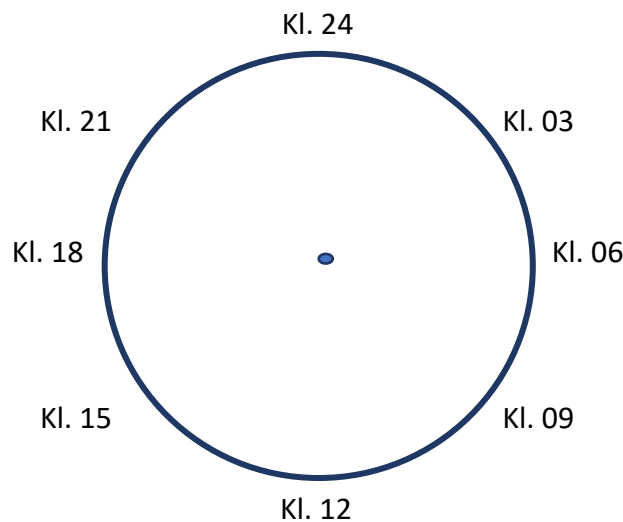


FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

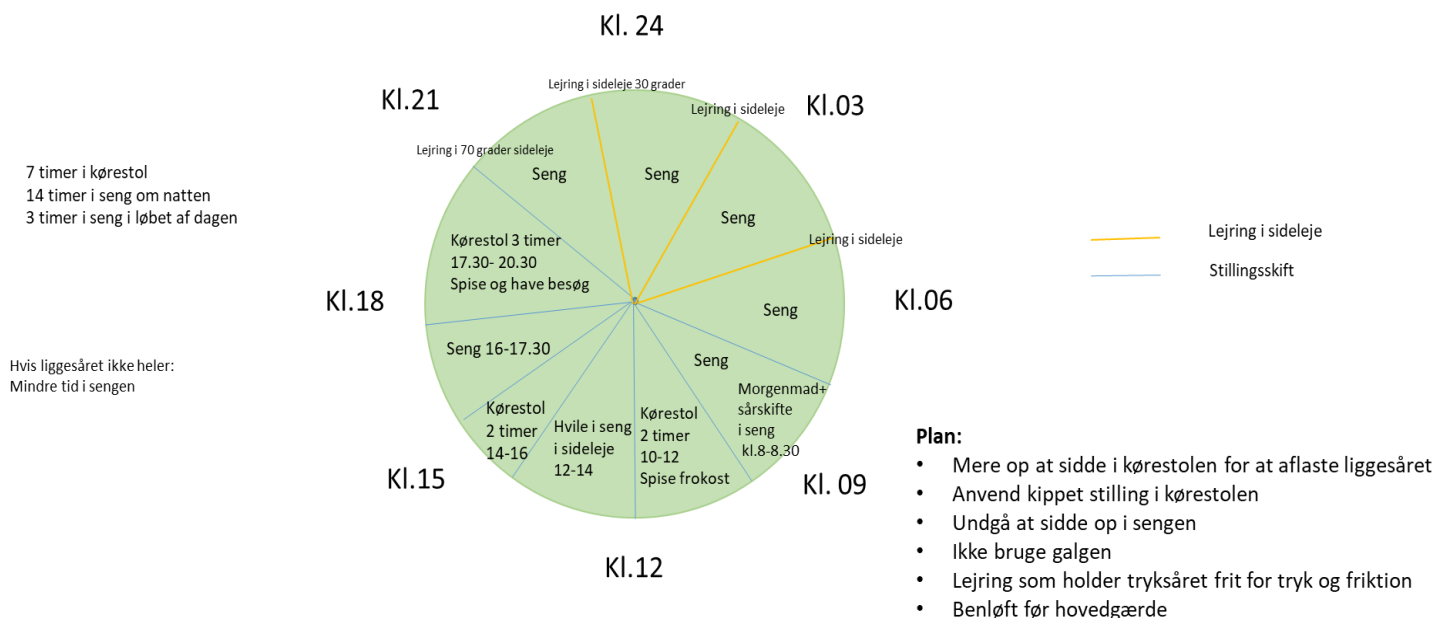
Døgnuret kan bruges med deltagelse af de forskellige vagtlag til at få øje på stillinger, hvor borgere sidder eller ligger i lang tid.

Herefter sættes ind med kortere tid i samme stillinger, stillingskift gennem lejringer eller brug af sædefunktionerne i kørestolen, vendeskema med nedlejring, eller ændre de risikofyldte aktiviteter borgeren udfører f. eks at sidde op i sengen.

Overblik og stillinger over 1 døgn



Plan for opheling af vævskade på os sacrum



P-skive—fokus på stillingskift



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



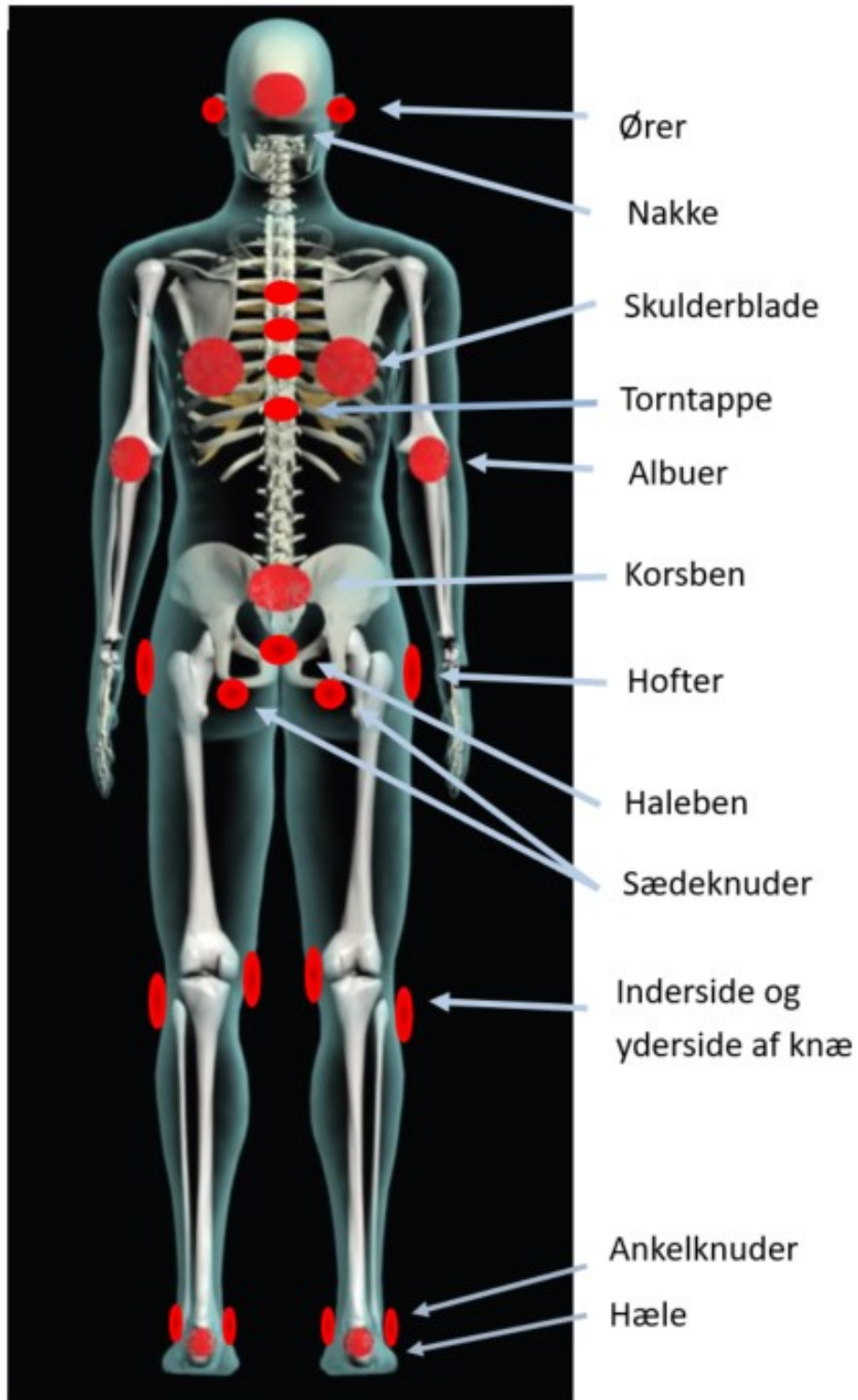
P-skiven kan bruges til at hjælpe hinanden med at huske og få lavet de nødvendige stillingskift, så tryksår undgås.

P-skiven kan hænge ved sengen eller placeres bag på kørestolen.

Fremgangsmåde:

1. Det aftales på møde, hvor tit borgeren har behov for stillingskift i seng eller kørestol f. eks. hver anden time.
2. Pilen sættes på det tidspunkt borger / medarbejder ændrer stilling.
3. Når din kollega efterfølgende kommer til borgeren, kan vedkommende se, hvornår der sidst er lavet et stilling skift, bliver husket på at lave et tilsvarende og sæt pilen på det nye tidspunkt.

Observationspunkter ift. trykkskader



Kilde: Wales, Abertawe Bro Morgannwg (ABM) universitetshospital

Indhold af lejringstaskerne

Side 12-13



Benyt LEJRELET Tube 250 til f.eks.:

- Støtte af hele kroppen i sideleje og siddende lejrning
- Lejrning i ca. 30 graders vinkel
- Trykaflastning for skulderblad og arme i rygleje
- Understøttelse af ben og aflastning af hæle
- Komfort—og tryghedsskabende lejrning



Benyt LEJRELET Pad High til f.eks.:

- Understøttelse af ben ved sideleje
- Understøttelse af ben i forbindelse med nedre hygiejne
- Understøttelse af arm i sideleje
- Aflastning af hæle, ben og lænd



Benyt LEJRELET Wegde til f.eks.:

- Stabilisering bag ryggen i sideleje
- Stabilisering foran kroppen i sideleje
- Understøttelse af arm i sideleje
- Understøttelse af ben i side- og rygleje
- Lejrning i vinkel på 30 grader

Se næste side med resten af lejringspuderne

Indhold af lejringstaskerne



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



Benyt Hæl/armpuder til f. eks

Understøttelse af underben, så hæl aflastes

Understøttelse af arme i seng eller kørestol

Stabilisering af overkroppen i siddende stilling



Benyt LEJRELET Pad Low til f.eks.:

Understøttelse af arm/hånd

Aflastning af hæle

Trykaflastning mellem knæ ved sideleje

Sammenrullet, bøjet og foldet f.eks. som abduktionskile/spredekile mellem knæ/lår.

Pad Low kan benyttes flad, sammenrullet, bøjet og foldet.



Benyt LEJRELET Oval til f. eks.:

Mellem knæ/fødder

Som støtte i lænden

Aflastning af skulder/albue

Understøttelse af paretisk hånd/arm

Som afstand mellem arm og thorax/brystkasse i sideleje

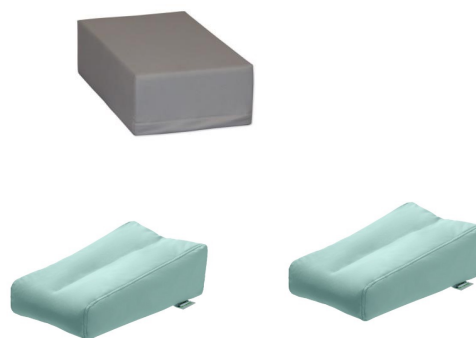
Hælaflastning

Se også næste side.



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

- Hælene skal være helt frie af underlaget.
- Underben og fodsåler kan bruges til at trykfordele på.
- Brug sengens knæknæk til af få hælene fri af underlaget.
- Papirprøven: læg et stykke papir under hælen—du skal kunne trække papiret ud, at uden det krøller.



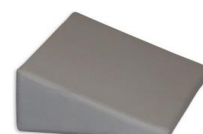
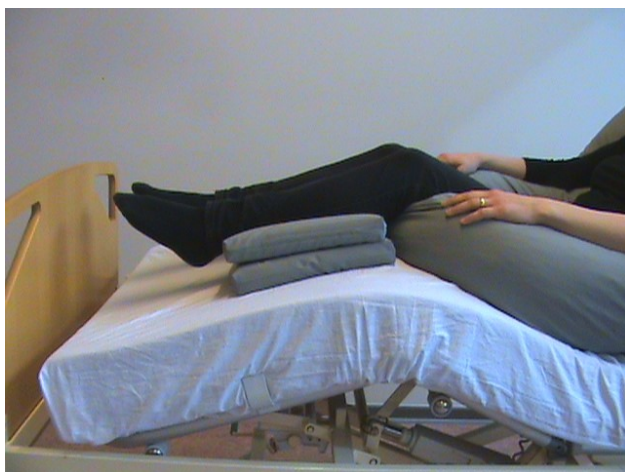
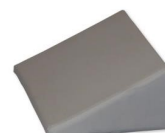
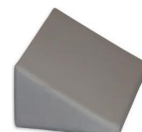
Forebygger spidsfod, samt giver sansestimuli under fødder via Pad High. Kan kombineres med andre hælaflastninger.



Hælaflastning



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



30 graders sideleje

Se også næste side.



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

- Aflaster tryk på korsben, haleben, hoftekam og sædeknuder.
- Alternativ til rygliggende lejring.
- OBS spidsfod og hælaflastning ([se side 14-15](#)).



Borger skal som udgangspunkt ligge længere til højre i sengen, når borger lejres på venstre side.

Fodenden sænkes, så hæle og ankelknuder aflastes.

Skuldre, hofter og knæ skal placeres i lige linje, så rotation undgås.

Arme lejres efterfølgende på armpude eller hovedpude.

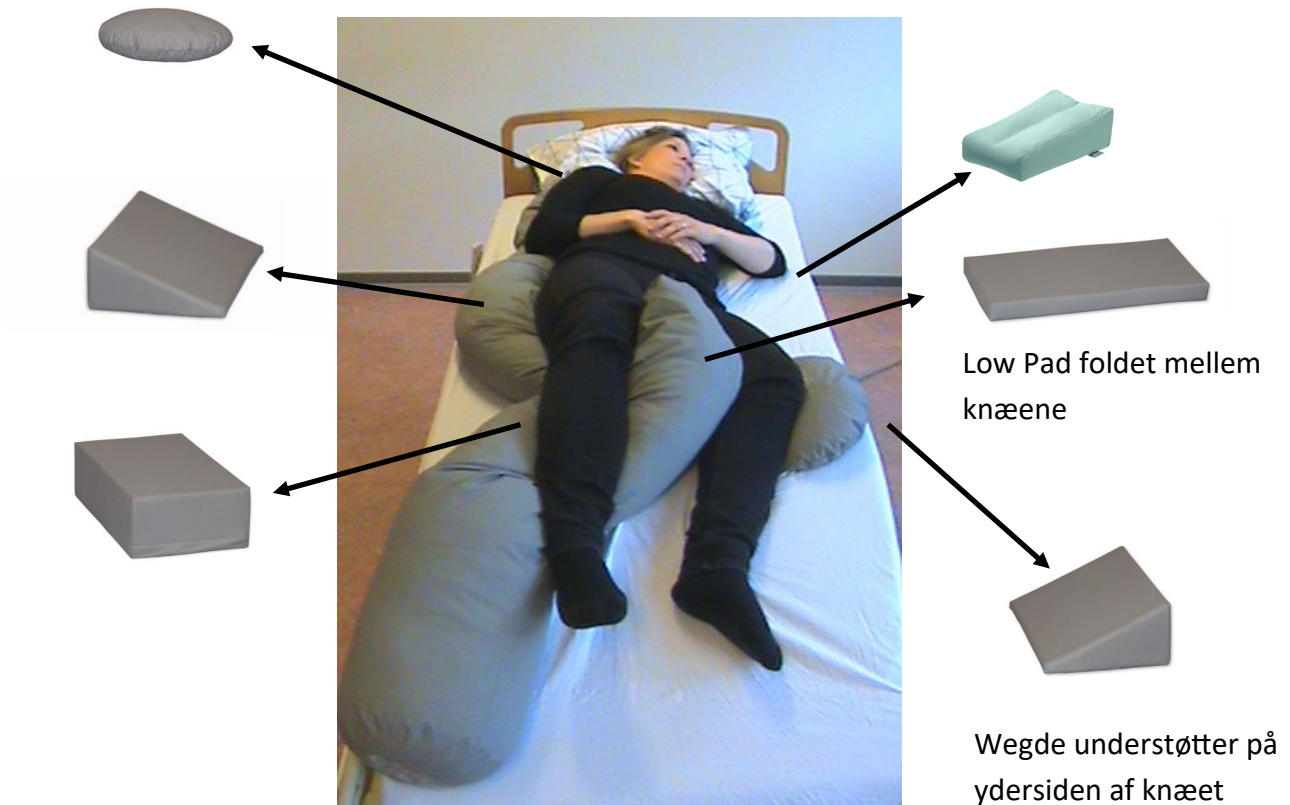
Mærk med spiler dug om korsben er frit/aflastet.



30 graders sideleje



Et eksempel på en lejring der kan udføres med andre lejringspuder



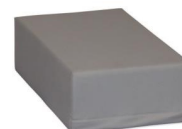
70 graders sideleje



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

Se også næste side.

- Aflaster for tryk på korsben, hoftekam og haleben og sædekner.
- Anvendes ved vejtrækningsproblemer med slim.
- Observer for tryk på hofte og ankelknode.
- OBS spidsfod og hælaflastning ([se side 14-15](#)).



Borger skal som udgangspunkt ligge længere til højre i sengen, når borger skal lejres på venstre side.

Skuldre, hofter og knæ skal placeres i lige linje, så rotation undgås.

Lejringspude placeres foran borger, således at armen støttes og skulderen ikke hænger.

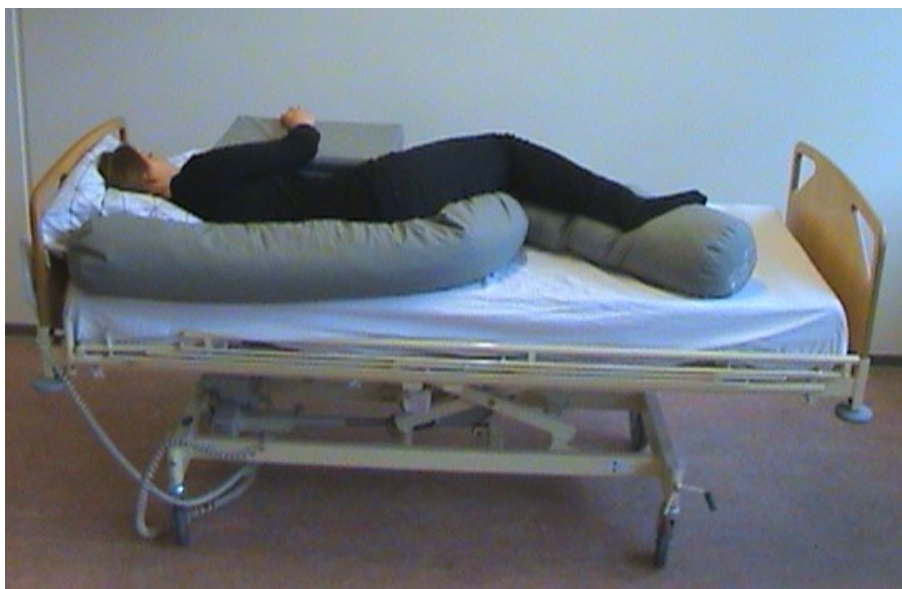
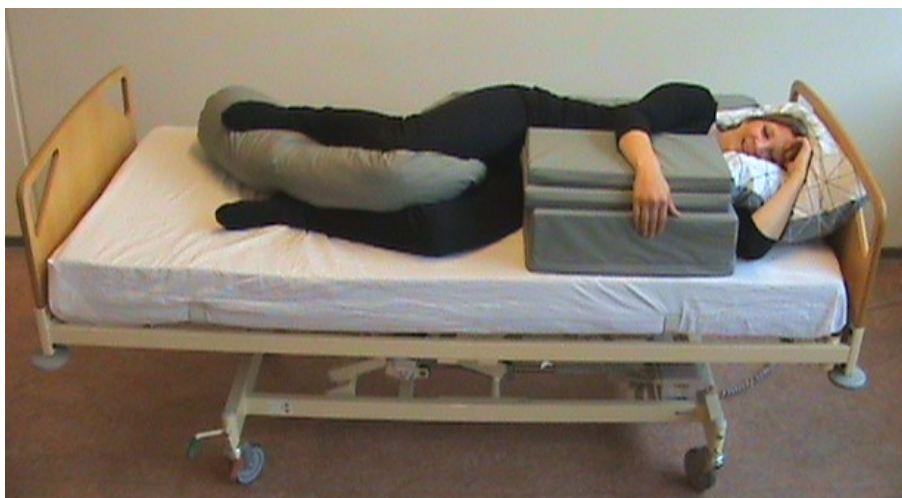
Skuldrer, hofter og knæ bør ligge i samme let bøjede vinkler, så personen ikke roterer i rygsøjlen og bækkenet.

Det er med til at skabe en afslappet stilling.

70 graders sideleje



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



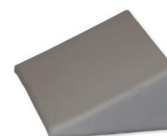
Trykfordelende rygleje i seng



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

UDEN knæknæk

- Aflaster rygsøjle, korsben og hæle.
- Holder kroppen i midtlinjen.
- Anvendes hvor 30 graders sideleje ikke kan bruges.
- Hovedgærdet skal være så lavt som muligt ellers udløses shear.
- OBS spidsfod og hælaflastning ([se side 14-15](#)).



Knæene skal understøttes i let bøjet stilling

Ved aflastning af korsben skal puden placeres 3-5 cm ind under begge baller .

Fold en Pad Low til aflastning af hæl og læg den under begge lægmuskler. Alternativt kan arm/hæl puderne anvendes under underbenene.



Se også næste side.

Trykfordelende rygleje i seng



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

UDEN knæknæk



Arme kan lejres med to puder, evt. dyne, så en afslappet stilling med let bøjede led opnås.



Ved behov for truncus støtte:

Tube 250 placeres som på billedet. Borger skal kunne ligge rygkrogliggende, hvis man skal kunne lejres med tube. Hvis IKKE borger kan dette, skal borger liftes over på sengen, hvor Tube 250 allerede er placeret.

Trykfordelende rygleje i plejeseng



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

- Aflaster rygsøjle, korsben og hæle.
- Holder kroppen i midtlinjen.
- Anvendes hvor 30 graders sideleje ikke kan bruges.
- Hovedgærdet skal være så lavt som muligt ellers udløses shear.
- OBS spidsfod og hælaflastning ([se side 14-15](#)).
- Knæ knæk anvendes



Oval puden kan anvendes
under skulder

Lav knæknæk og sænk fodenden, så hælen er fri af underlaget.



Hvis knæene ligger tæt sammen, kan oval
eller to low pad sammenfoldet anvendes til
at skille knæene ad og skabe afspændthed

Se også næste side.

Trykfordelende rygleje i plejeseng



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



Ved behov for truncus støtte:

Tube 250 placeres som på billedet. Borger skal kunne ligge rygkrogliggende, hvis man skal kunne lejlighedsvis med tube. Hvis IKKE borger kan dette, skal borger liftes over på sengen, hvor Tube250 allerede er placeret.

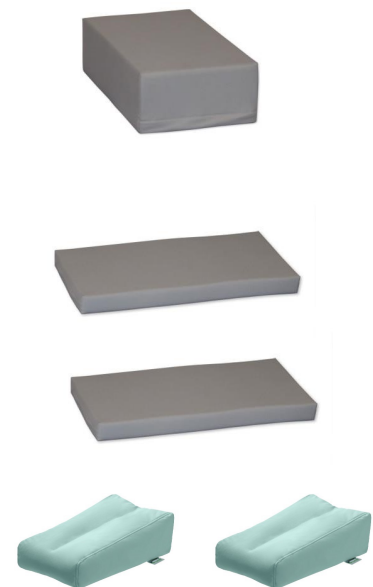
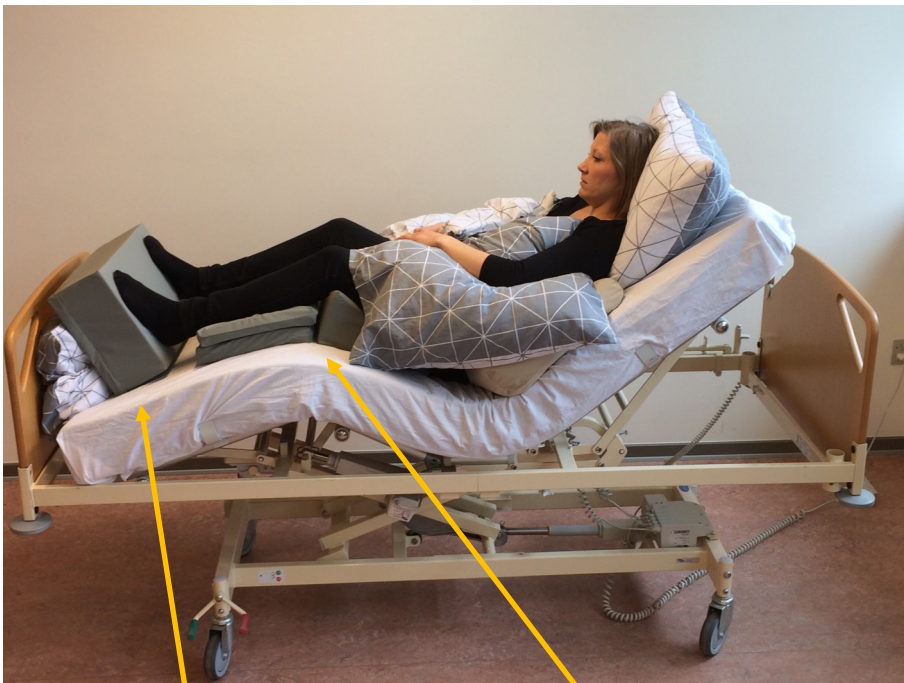
Trykfordelende lejrning

Siddende i plejeseng



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

- Holder kroppen i midtlinje.
- Anvendes så lidt som muligt—sæt hellere borgeren op i kørestolen.
- Anvendes ved hjerte- og vejrtrækningsproblemer.
- Anvendes ved spise-, sonde-, læse,- og sociale aktiviteter.



Forebyggelse af spidsfod

Pad High lægges under fødder og understøttes evt. med en hovedpude mellem fodgærde og Pad High.

Hælaflastning

For at øge hælaflastningen kan man lægge en skråpude Wegde under knæ og 2 Pad Low under læggene og efterfølgende lave knæ knæk.

Se også næste side.

Trykfordelende lejring

Siddende i plejeseng

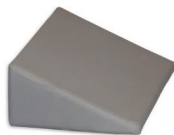


FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



Støtte til overkroppen

Tube 250 eller arm /hæl puder
placeres på begge sider af
overkroppen



Når den ligger under lårene er den med til at mindske
den gnidning og forskydning sædeknuder og halebenet
udsættes for i den siddende stilling i sengen

Trykfordelende lejrning

Siddende i plejeseng



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

En forenklet version kan være, at benytte Tube 250 til understøttelse af både lår, knæ og arme, og lægge to Pad Low under læggene.



Hvis haleben og sædeknuder skal aflastes, skubbes tuben inde under begge balder, så borgeren løftes en smule fra underlaget. Dette gøres når borger ligger ned—inden hovedgærdet hæves. Man kan også anvende 2 stk oval og lægge dem ind på siden udfør og lidt ind under ballerne.



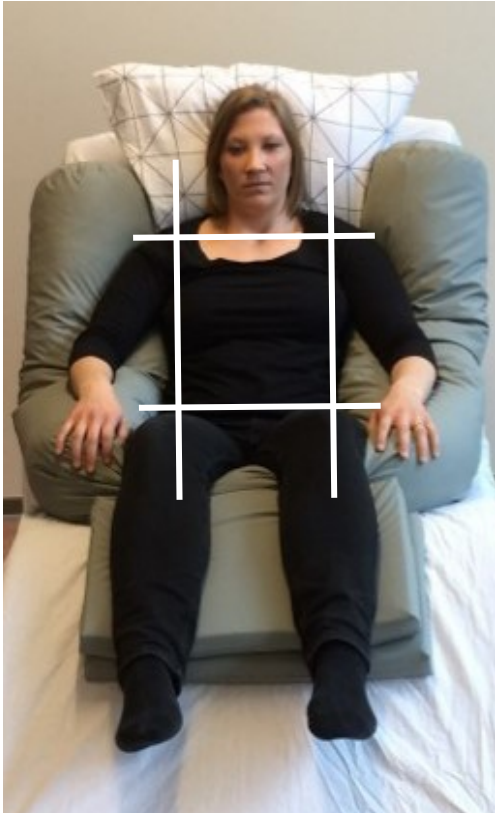
Se også næste side.

Trykfordelende lejring

Siddende i plejeseng



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



Ved behov for truncus støtte:

Tube 250 placeres som på billedet.

Kroppens led placeres i alignment/tæt på kroppens midtlinje, så rotation mindskes.

[Se side 5](#)



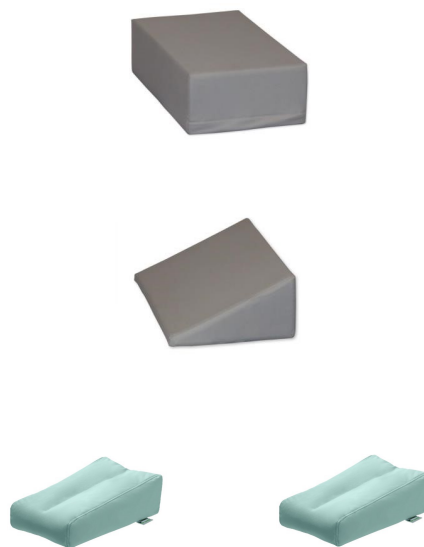
Placering af Tube 250 under borger

Borger skal kunne ligge rygkrog-liggende, hvis man skal kunne lejres med tube. Hvis IKKE borger kan dette, skal borger liftes over på sengen, hvor Tube 250 allerede er placeret.

Trykfordelende lejring siddende i seng

UDEN knæknæk

- Holder kroppen i midtlinje. [Se side 27](#)
- Bruges så lidt som muligt—sæt heller borgeren op i kørestolen.
- Bruges ved hjerte -og vejrtrækningsproblemer.
- Bruges ved spise-, sonde-, læse,- og sociale aktiviteter.



Hvis seng ikke har knæknæk:

Inden hovedgærdet hæves, placeres en skråpude Wegde, således at den ligger under bagdel og lår . Efterfølgende lægges Pad High under lægmusklernerne.

Til sidst eleveres hovedgærde.

Obs udvikling af spidsfod hvis borger sidder længe.

(Se side 6)

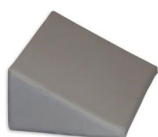
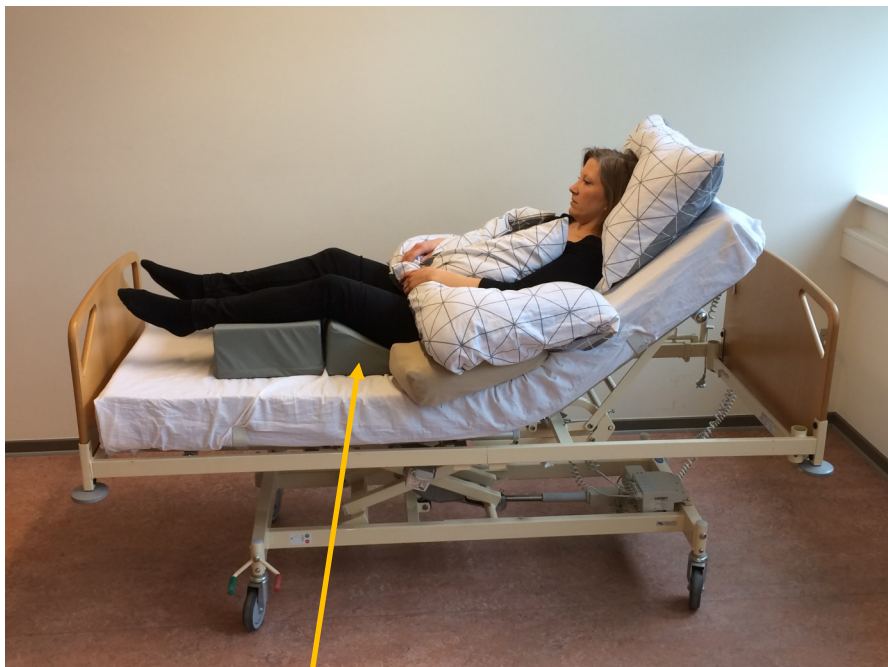
Se også næste side

Trykfordelende lejring siddende i seng



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

UDEN knæknæk



Når Wegde ligger under lårene, er den med til at mindske den gnidning og forskydning, som sædeknuder og haleben udsættes for, i den siddende stilling i sengen

Maveliggende lejring



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

- Aflaster for tryk på korsben, sædeknuder, haleben, hæle og skulderblade.
- God ved vejrtrækningsproblemer med slim.
- Hæmmer spasticitet på den hemiplegiske side.
- Alternativ til de andre stillinger.
- Kræver god bevægelighed i nakke og skulder .



Husk at få nederste arm trukket fri.

Kan bedst benyttes til unge eller ny skadede borgere, da det kræver en god bevægelighed i nakke og skulder.

Maveliggende lejring



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



Du skal være opmærksom på , at borger skal kunne løfte hovedet fra puden, så kvælning undgås.



Afslutning

Dette lejringskatalog er lavet af i en tværfaglig gruppe bestående af ;

- Karen Mpundu Østergaard Weeke (Terapeut i plejen)
- Louise Lange (Terapeut i Plejen)
- Louise Rose Birkholm (Sagsbehandlende terapeut)
- Anette Duvander (Terapeut i visitationen på Bakkegården)
- Sidsel Hardt (Terapeut i visitationen på Bakkegården)
- Lotte Bagge (Tovholder på STOP TRYKSÅR)

Hvis du har kommentarer eller gode ideer, hører vi gerne om det, via mail: lottm@fmk.dk så vi kan videreudvikle kataloget.

Vi håber I får glæde af arbejdet og at det er brugbart i dagligdagen.

Med venlig Hilsen

Lotte Bagge

Tovholder på STOP TRYKSÅR

Siddestillingsspecialist &

Fysioterapeut



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

Sundhed & Omsorg

Tlf. 72536582