

# Inspirationsmateriale til undervisning

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

40934

**Udviklet af:**  
Maurice Tillman  
Social- og sundhedsuddannelser - Greve  
Rådhusolmen 3  
4000 Roskilde  
Tlf.: 50 74 72 25

---

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

---

#### 1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB/TAK

”Forflytning og speciellejring i borgerens hjem” hører til følgende fælleskompetencebeskrivelser:

- 2692 Omsorg, sygepleje og pædagogisk arbejde
- 2223 Socialpsykiatri og fysisk/psykisk handicap
- 2222 Ældrepleje, sygepleje og sundhed i kommunerne

FKB’erne og uddannelsesmål findes på [www.amu.uddannelsesadministration.dk](http://www.amu.uddannelsesadministration.dk).

Kompetenceudviklingen tager afsæt i borgerens hjem som arbejdsplads. Udgangspunktet for samarbejdet i borgerens hjem er respekten for beboerens selvbestemmelse, integritet, ønsker, vaner og behov. Alle parter, det være sig borgeren, medarbejdere og evt. pårørende, skal være bevidst om hvordan de kan samarbejde om at udnytte de muligheder der ligger i borgerens konkrete situation.

#### Arbejdsfunktioner

Den primære arbejdsfunktion i borgerens hjem er, at samarbejde med borgeren, pårørende og kolleger om at tilrettelægge og løse forflytnings- og speciellejringsopgaver. Der lægges vægt på at arbejdet foregår på en fagligt og etisk kompetent måde, hvor deltageren anvender borgerens resurser og foretager relevante faglige og etiske overvejelser om de dilemmaer der kan være forbundet med at have borgerens hjem som arbejdsplads. Desuden sættes der fokus på arbejdsmiljø, udvikling og videndeling, herunder både skriftlig og mundtlig kommunikation.

Uddannelsesmålet er relateret til flere af de tilhørende arbejdsmarkedsrelevante kompetencer (TAK’er) i de 2 FKB’ere. Det drejer sig om følgende TAK’er:

#### *Kommunikation og samarbejde i omsorg og pleje*

- Kendskab til arbejdspladsens værdigrundlag
- Samarbejde om opgaver med borgeren, pårørende og relevante fagpersoner
- Forholde sig konstruktivt og anerkendende til andres holdninger, roller og opgaver.
- Tilegne sig viden om de lovmæssige rammer og anvende disse i opgaveløsningen.

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

- Opmærksomhed på etiske dilemmaer og fagligemodsætninger i samarbejdet og medvirken til at skabe en konstruktiv og udviklende samarbejde om disse
- Bevare en konstruktiv og udviklende til
- Viden om betydningen af velovervejede tilrettelæggelse og kommunikation for videndeling

#### *Det pædagogiske arbejde*

- Respekt for den enkeltes levevilkår
- Viden om kommunikationens betydning i mellem menneskelige relationer
- Viden om mentale aldersforandringer og korrekt formidling til ældre borgere

#### *Omsorgs- og sygeplejefagligt arbejde*

- Arbejde sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende ved at anvende borgerens resurser i forflytnings- og lejringsarbejdet
- Specialviden om arbejdet med borgere med specifikke behov
- Samarbejde om anvendelse af hjælpemidler

#### **Deltagerforudsætninger**

Social- og sundhedshjælpere og andre medarbejdere med lignende jobfunktioner, der i det daglige arbejde har erfaring med at varetage forflytning og speciellejring af borgeren i borgerens eget hjem. Det vil typisk være deltagere, der arbejder på plejehjem eller udkørende plejegrupper. Deltagerne skal være indstillet på, at beskrive og diskutere egen og andres praksis på en anerkendende og konstruktiv måde. Det er nemlig uddannelsens sigte, at fremelske en resurserøgende tilgang til samarbejde om opgaveløsningen i borgerens hjem.

#### **Struktur**

Uddannelsen kan stå alene, men afhængig af jobfunktion og praksiserfaring kan den med fordel kombineres med andre relevante uddannelser. Uddannelsen er relateret til flere andre uddannelser i den fælles kompetence beskrivelse og skal medvirke til at kvalificere deltagerne indenfor disse felter. Det kan dreje sig om følgende:

- 44627: Magt og omsorg
- (42665) Samspil og relationer i pædagogiske arbejde
- 44327 Omsorg for personer med demens
- (42678) Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre
- (42679) Arbejde med ældre i eget hjem

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

42645 Pleje og omsorg for alvorligt syge i eget hjem  
44782 Omsorg og etik i arbejdet med alvorligt syge i eget hjem  
42632: Magt, omsorg og selvbestemmelse

## 2. Ideer til tilrettelæggelse

Uddannelsen kan foregå som et skiftevist praktisk og teoretisk forløb, hvor underviseren tager med deltagerne hjem hos borgeren med henblik på at give feedback på deltagerens konkrete praksis. Herved skabes mulighed for tættere sammenhæng mellem deltagerens uddannelse og daglig praksis. 2 undervisningsdage bruges på at følge deltagerne. Efter hvert besøg resumerer underviseren og deltageren,(-erne) kort besøgets indhold, hvor deltagerne bl.a. beskriver de problemstillinger og dilemmaer de oplever hos den netop besøgte borger. Efterfølgende skal der bruges 1 dag på at samle op og drøfte, i plenum, de konkrete problemstillinger og dilemmaer som underviseren og deltagerne ser i de enkelte praksissituationer. Sigtet med dette er, at anvende deltagerens indbyrdes erfarings- og holdningsudveksling samt underviserens teoretiske indspark til belysning af de diskuterede emner. Her kan det være en fordel, at de to sidste kursusdage finder sted i den efterfølgende uge, således at deltagerne får mulighed for at reflektere over og evt. deres nye viden. Uddannelsen genoptages med en kort runde hvor deltagerne melder tilbage om deres refleksioner og erfaringer siden sidst. Dette kan efterfølges af teoretiske oplæg om etik, kommunikation, problemløsning (herunder resurse- og nytænkning), selvbestemmelsesret eller arbejdsmiljø samt praktisk undervisning i generelle og specifikke forflytnings- og lejringsprincipper, herunder hvor deltagerne arbejder med kropsbevidsthed (herunder bækkenbunden), med opmærksomhed på egne arbejdsbevægelser og formåen. Afslutningsvist kan der drøftes arbejdstilrettelæggelse, samarbejdsprincipper og procedurer ved ansøgning om hjælpemidler.

Uddannelsen kan også struktureres som 5 sammenhængende dage med vekslen mellem teoretiske oplæg, holdnings-/erfaringsudveksling og praktiske øvelser, hvor deltagerne på forhånd har gjort sig nogle overvejelser om og kort beskrevet en eller flere problematiske situationer som de gerne vil få feedback på i løbet af ugen. I starten af ugen kan undervisningstemaet "Forflytning og speciellejring i borgerens hjem" foldes ud med en "Open Mind"-brainstorming om emnet. (se nedenstående). Derefter drøftes relevante emner såsom etik, moral, dilemmaer, selvbestemmelsesret, hygiejne, fysisk arbejdsmiljø (herunder indeklima, indretning og pladskrav) og betydningen af personlige kompetencer. Dernæst kan der veksles med praktisk undervisning i form af kropsbevidsthedsøvelser, hvor der kort omtales generelle forflytningsprincipper, herunder bækkenbunden, omdrejningspunkter og de fysiske love. Den efterfølgende dag kan deltagerne drøfte, i mindre feedback-grupper og dernæst i plenum, de problematiske situationer som de ønsker at få feedback på. Dagen kan indeholde prakti-

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

ske øvelser, hvor der i feedback-grupperne eller plenum, afprøves forskellige løsninger. Tredje-dagen kan handle om deltagernes fysiske formåen, hvor der afprøves et forslag til et kort dagligt træningsprogram og udarbejdes en sundhedsprofil (fedtprocent, kondital, BMI, talje-hofte forhold, hvilepuls, blodtryk, rygudholdenhed, mave-/arm-/benstyrke, selvvurderet helbred, K.R.A.M-test, mål og handlingsplan) på hver deltager. Fjerdedagen kan handle om forskellige former for kommunikation (professionel, anerkendende, motiverende) og særlig overvejelser ved formidling til ældre og borgere med specifikke diagnoser såsom Parkinson, demens, afasi, m.m. Desuden kan dagen indeholde teoretiske oplæg vedrørende anvendelse af borgerens resurser og praktisk undervisning vedrørende bl.a. fysiske omdrejningspunkter og specifikke forflytningsprincipper (ved Parkinson, apopleksi, knogleskørhed, gigt, m.m.). Sidstedagen kan omhandle procedurer og regler ved anskaffelse af hjælpemidler, problemløsningsprincipper (herunder resurse- og nytænkning), samarbejde og videndeling (herunder arbejdstilrettelæggelse og skriftlig kommunikation) samt råd om hvordan man kan udvikle sin praksis i samarbejde med borgeren (herunder aftaler, mål og succeskriterier).

#### Open Mind

- Deltagerne deles op på i to hold på hver sin side af en dobbeltsidig whiteboard tavle.
- Alle udstyres med en whiteboard tusse.
- På begge sider af tavlen står ”Forflytning i borgerens eget hjem” midt på tavlen.
- Oplægget til deltagerne er at de i 5-10 min. blot skal brainstorme over emnet, uensureret, hvor alle tanker/associationer er tilladte at skrive i stikord. Findes der ikke en gren vedrørende den tanke man har, så tilføjer man bare en ny gren.
- De enkelte stikord må ikke diskuteres undervejs.
- Efter 5-10 min. bytter de to hold side og associerer videre i 5-10 min. på samme måde på det andet holds tavle.
- Når tiden er gået er det så tilladt at spørge ind til de enkelte stikord
- Når tankerne er blevet drøftet igennem, relateres tavlernes indhold til kursusindholdet, hvor der er mulighed for at drøfte deltagernes forventninger.

Uddannelsen kan tilrettelægges med udgangspunkt i følgende temaer.

#### Temaer

##### Tema 1: Borgerens hjem som arbejdsplads

###### A. Dilemmaer, etik og moral

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

Der holdes et oplæg om etik, moral og de dilemmaer der er forbundet det at arbejde i borgerens hjem. Begreberne defineres og eksemplificeres med henblik på at fremhæve betydning af, at deltagerne forholder sig til egen etisk og moralsk standpunkt i forbindelse med deres virke i borgerens hjem. Derefter plenum diskussion med holdnings- og erfaringdudveksling.

#### **B. Borgerens selvbestemmelsesret (jf. servicelovens § 67a og kap. 21**

Selvbestemmelsesretten gennemgås hvorefter man i summegrupper (parvist eller grupper á 3) drøfter hvilke krav, om nogen, man som hjælper og fagperson kan tillade sig at stille til borgeren. Derefter drøftes emnet i plenum. I tillæg hertil drøftes der i plenum, de pårørendes rolle i hjemmet i forbindelse med forflytningsarbejdet.

#### **C. Hvordan omstiller man sig fra det ene hjem til det andet?**

- Praktisk - Er der hjælpemidler jeg skal have med, fx glidestykke el. non-slip?
- Psykisk – Har jeg overskud idag til at takle Hr. Sur og Tung alene?
- Fysisk - Sørger jeg for at holde en lille pause hvor jeg lige kan strække mig/koble af et øjeblik?

#### **D. Hjemmet som sikker arbejdsplads**

Oplæg om arbejdsmiljøfaktorer såsom

- APV – hvad er det, hvornår skal den foretages og af hvem?
- hygiejne – principper, håndvask, arbejdstøj, m.m.
- smitteveje – hvad er de og hvordan afbrydes de?
- indeklima – hvilke faktorer indgår og hvad er sundt/usundt?
- rækkeafstande – hvad er de max. anbefalede?
- Pladskrav – hvor plads skal man have omkring sig under arbejdet?
- Indretning – hvad er hensigtsmæssigt?

Efter oplægget er der plenumdiskussion hvor de forskellige faktorer problematiseres i forhold til de faktiske vilkår man arbejder under og de valg man skal træffe i borgerens hjem.

#### **Tema 2: Generelle forflytningsprincipper**

En kort gennemgang/opfrisker af de vigtigste principper, hvor der samtidigt laves forskellige kropsbevidsthedsøvelser der forbedrer deltagernes evne til at overholde principperne.

- Forflytningsprincipper, herunder omdrejningspunkter og anvendelse af de fysiske love (Se ”Opgaver og undervisningsmaterialer”)

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

- Kropsbevidsthedsøvelser, herunder sikring af bækkenbunden

#### **Tema 3: Personlige egenskaber og forflytning**

##### **A. Personlige egenskaber der kræves for at være en god forflytter, bl.a.:**

Der holdes et kort diskussionsoplæg om personlige egenskabers betydning for en vellykket forflytning efterfulgt af en summeøvelse hvor deltagerne i mindre grupper forholder sig til hvordan de vil handle i forskellige situationer (Se ”Opgaver og undervisningsmaterialer”)

##### **B. Hjælperens sundhed og formåen**

Hjælperens egen fysiske formåen sættes i fokus, hvor dagen bruges til

- Udarbejdelse af en ”Sundhedsprofil” for hver deltagerne hvor følgende faktorer indgår: (fedtprocent, kondital, BMI, talje-hofte forhold, hvilepuls, blodtryk, rygudholdenhed, mave-/arm-/benstyrke, selv vurderet helbred, K.R.A.M-test, mål og handlingsplan)
- Afprøvning af et evt. dagligt træningsprogram
- ”Rygning og ryggen” – et oplæg og plenumsnak om hvordan rygning påvirker ryggens sundhed
- ”Kaffe, energi og væskebalance” – et oplæg og plenumsnak om hvordan kaffe og te kan påvirke både væskebalancen og energiniveauet – og dermed deltagerens fysiske formåen i arbejdssammenhæng

#### **Tema 4: Skabe løsninger i praksis**

##### **A. Situationer fra egen praksis**

Som forberedelse til undervisning, bruger deltagerne tid på at reflektere over og kort beskrive egen praksis ved forflytning af en eller to selvvalgte borgere. Beskrivelsen sker ud fra en fortrykt skabelon, hvor deltagerne skal forholde sig til nogle væsentlige kriterier.

##### **Skabelon til beskrivelse af egen praksis:**

- Hvordan forbereder og organiserer jeg forflytningen?
- Hvordan forbereder borgeren sig?
- Hvilke resurser ser jeg hos borgeren og hvordan bruger jeg dem?
- Hvordan er mit fysiske arbejdsmiljø hos netop denne borger?
- Hvilke hjælpemidler bruger jeg og hvorfor?
- Hvordan foregår kommunikationen før, under - og efter forflytningen?

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

- Hvad er mit succeskriterium for en ”god forflytning” af netop denne borger?
- Evt. tidligere forsøgte løsninger
- Drømmefabrikken – Hvordan vil jeg løse opgaven, hvis jeg havde ubegrænsede økonomiske og personale resurser til rådighed?

Som et givtigt supplement til beskrivelserne, opfordres deltagerne til, med borgernes samtykke, at tage billeder af de pågældende hjem og evt. filme (max. 5 min) den måde forflytningerne foregår på. Dette for at gøre undervisningen så vedkommende og virkelighedsnær som muligt for den enkelte deltager samt mhp at give de øvrige deltagere gode betingelser for at forholde sig til beskrivelsen. Det er en fordel, at deltagerne vælger en forflytningssituation som de oplever problematisk.

Situationerne kan drøftes i mindre grupper og derefter i plenum, med henblik på teorikobling, feedback og erfaringsudveksling.

#### **B. Problemløsningsprincipper**

Oplæg om og øvelse i problemløsning (med fokus på resurse- og nytænkning), med udgangspunkt i tidligere udleverede korte skrivelser om problemløsning. Deltagerne får følgende opgaver som de skal arbejde med i grupper af 3:

- Hvad er det egentlige problem i den situation, du betragter som vanskelig?
- Hvilke muligheder/resurser har du egentlig at trække på i forhold til situationen?
- Hvilke konkrete ideer har du afprøvet i din problemløsning?
- Kan du betragte situationen fra et andet perspektiv?
- Er du en del af problemet – eller løsningen? Uddyb dit svar.

#### **Tema 5: Kommunikation**

Oplæg om forskellige former for kommunikation, med henblik på at deltagerne får kendskab til hvordan de kan bruge kommunikation i forskellige faglige situationer.

Desuden et oplæg om hvordan ældres opfattelses-, tænke- og udtryktsmåde adskiller sig fra yngres, samt praktiske anvisninger på hvordan hjælperen kan tilpasse sin kommunikation til borgere med forskellige behov og handicap.

Kommunikation:

- Professionel
- Anerkendende
- Motiverende
- Specikke overvejelser ved



## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

---

- Afasi – f.eks. få ord, kropssprog, m.m.
- Parkinson – f.eks. giv tid, mimik, m.m.
- Demens – f.eks. guiding, enkle beskeder, m.m.
- Instruktion af ældre

(Se ”Opgaver og undervisningsmaterialer”)

#### **Tema 6: Borgeren**

Oplæg hvor resursebegrebet gennemgås, samt hvordan væskebalance og hvile indvirker på borgerens formåen.

Der introduceres en *mini-undersøgelse* af borgerens fysiske resurser i forflytningssammenhæng. Desuden drøftes betydningen af sengeøvelser eller morgen-gymnastik (som en form for opvarmning/forberedelse) for borgerens evne til at medvirke til forflytningen

Der drøftes fordelene ved, at sætte funktionsmål sammen med borgeren mhp, at motivere borgeren og synliggøre borgerens resurser.

#### **Tema 7 Specifikke principper**

Der afprøves specifikke forflytningsprincipper v/

- Parkinson
- Apopleksi
- Knogleskørhed
- Slidgigt

hvor der omtales forebyggelse af skader og komplikationer.

...men inden da, skal der tages de en lille quiz ”12 skarpe”, som opmærksomhedsskærper.

(Se ”Opgaver og undervisningsmaterialer”)

#### **Tema 8 – Hjælpemidler**

Oplæg og drøftelse i plenum om hjælpemidler i borgerens hjem med afprøvning og visning af relevante eksempler.

- Samarbejde og samarbejdspartnere
- Anskaffelsesprocedurer
- Regler og retningslinier for brug
- Instruktion
- Relevante eksempler
  - [www.hmi.dk](http://www.hmi.dk)
- Reevaluering af behov

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

**Tema 9 – Samarbejde og videndeling** – Oplæg og efterfølgende erfaringsudveksling om følgende emner hvor der sættes fokus på disses betydning for videndeling.

- Arbejdstilrettelæggelse
- Faglighed
- Optimal resurseudnyttelse blandt medarbejderne
- Skriftlig formidling og dokumentation

**Tema 10 – Evaluering og udvikling af egen praksis**

Oplæg om evaluering og parvis gruppearbejde hvor deltagerne laver succeskriterier og mål for udvikling af egen praksis ved forflytning- og speciellejring i borgerens hjem.

### 3. Opgaver og undervisningsmaterialer

#### Omdrejningspunkter (Tema 2)

Gruppearbejde og praktisk øvelse, hvor deltagerne sætter fokus på at finde bevægeaksjerne med henblik på at lette forflytningsarbejdet – især under trange, skæve forhold – som kan være tilfældet i nogle borgeres hjem.

Hvor bør omdrejningspunkterne være under følgende forflytninger, hvor borgeren skal...

- ...højere op i sengen?
- ...ud til sengekant?
- ...fra ryg- til sideliggende?
- ...op at sidde på sengekant?
- ...fra seng til stol?
- ...op at stå fra siddende?
- ...længere tilbage i stolen?

#### Hvordan ville du handle i nedenstående situationer? (Tema 3.A)

- Hr. Sørensen blander sig konstant i jeres arbejde hjemme hos ham. Han mener ikke, at I er forsigtige nok når I forflytter hans smerteplagede kone.
- Fru Jensen kan hjælpe meget mere til ved forflytningen end hun egentlig gør. Hun mener, at du får din løn for at hjælpe hende, ikke for at tvinge hende til at anstrenge sig.
- Fru Jacobsen er ofte sur og verbalt voldelig, når du kommer hos om morgenen for at hjælpe hende.

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

---

#### **Kommunikationsøvelser (Tema 5)**

Parøvelser hvor deltagerne afprøver forskellige kommunikationsformer på hinanden, ud fra selvvalgte emner.

#### **”10 skarpe” – en lille forflytningsquiz (Tema 7)**

1. En halvsidig lammet borger skal lejres på ryggen i sin seng. Sengen er placeret med den ene side op mod væggen. Hvordan vil du lejre borgeren mest hensigtsmæssigt?
  - a) Med den lammede side ud mod rummet \_\_\_\_\_
  - b) Med den raske side ud mod rummet \_\_\_\_\_
2. En delvist halvsidig lammet borger skal op at sidde på sengekant. Hvilken side af kroppen skal han helst vende sig over på for at komme op?
  - a) Han skal vende sig over den lamme side, fordi han så kan benytte den raske arm til at sætte fra med og desuden har den lammede side godt af, at der kommet lidt vægt på det \_\_\_\_\_
  - b) Han skal vende sig over den raske side af kroppen, for det er der han er stærkest og så kan han skubbe fra med den raske arm, uden at der kommer vægt på den lammede side \_\_\_\_\_
3. Hvor vil du placere dine hænder eller evt. hjælpemiddel når du skal hjælpe en normalvægtig, men meget svækket borger op at stå fra siddende stilling.
  - a) under armhulerne \_\_\_\_\_
  - b) i den overvægtiges hænder \_\_\_\_\_
  - c) under borgerens balder \_\_\_\_\_
4. I hvilken af disse stillinger er det sværest for den halvsidig lammede at trække vejret?
  - a) Liggende på ryggen med hovedenden hævet 45° med en pude under hovedet \_\_\_\_\_
  - b) Liggende på den syge side \_\_\_\_\_
  - c) Liggende på den raske side \_\_\_\_\_
5. Hvordan vil du lejre den halvsidig lammedes arm i siddende stilling
  - a) Med albuen tilbage \_\_\_\_\_
  - b) Med albuen lidt frem og ud til siden \_\_\_\_\_
  - c) Med armen hvilende i skødet \_\_\_\_\_
6. Hvad skal du gøre hvis en borger med halvsidig lammelse eller sclerose får en spastisk krampe under forflytningen?

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

---

- a) Vent et øjeblik til den ”går over” \_\_\_\_\_
- b) Læg noget varmt på \_\_\_\_\_
- c) ....eller noget helt tredje? \_\_\_\_\_

7. Sandt eller falsk: Borgere med spastiske lammelser (fx halvsidig lammede og sclerose ptt. skal lejres med et konstant fast tryk under fodsålerne for at sikre at de ikke udvikler spidsfod).

- a) Sandt \_\_\_\_\_
- b) Falsk \_\_\_\_\_

8. Når man som hjælper aftaler med borgeren, at forflytningen starter når hjælperen siger ”NU”, er det vigtigt at hjælperen sætter forflytningen i gang på ”NU”.

- a) Jeg er enig \_\_\_\_\_
- b) Jeg er uenig \_\_\_\_\_

9. Hvis en Parkinson pt. ”går i stå” under en forflytningen, skal man som hjælper

- a) Skubbe pt. let i modsat retning \_\_\_\_\_
- b) Gyngte pt. Let \_\_\_\_\_
- c) Vente et lille øjeblik og evt. gentage kommandoen \_\_\_\_\_
- d) Alle delene \_\_\_\_\_

10. Man skal helst have spredte fingre når man tager fat i borgerens krop, fx en arm. Dette for at dække så stort et område af borgerens krop som muligt og dermed skabe mere tryghed hos borgeren.

- a) Jeg er enig \_\_\_\_\_
- b) Jeg er uenig \_\_\_\_\_

#### **Facitliste til ”10 skarpe”**

- 1. a
- 2. a
- 3. c
- 4. c
- 5. b
- 6. c
- 7. b
- 8. b
- 9. d
- 10. b

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

---

#### Til undervisning kan der bruges følgende materialer:

- **Overhead- eller PC-projektor**  
Til brug for visualisering.
- **Elektronisk badevægt**  
Til måling af vægt og fedtprocent
- **Elektronisk blodtryksapparat**  
Til måling af blodtryk
- **Målebånd**  
Til måling af højde og talje-hofte-forhold
- **Lommeregner**  
Til måling af BMI, kondital og talje-hofte-forhold
- **Papir og skriveredskaber**  
Til deltagernes fastholdelse af deres refleksioner, m.m.
- **Fortrykte sundhedsprofilskemaer**  
Til udfyldelse, af den enkelte deltager, ved udarbejdelse af sundhedsprofil

#### 4. Litteraturliste mv.

1. Løye B. Alternativ løfteteknik og Egenomsorg. København: Forlaget Kommuneinformation, 1991
2. Teknologisk Institut. Interkulturel kompetenceudvikling. Kursusmateriale. 2/2001
3. Lunde PH. Bevægelse og forflytning. København: G.E.C. Gads Forlag, 2001)
4. Månedskrift for praktisk lægegering, ”At ændre ældres vaner”, 67.årgang, 12/89, 805-956
5. Diepeveen M. Jagten på den perfekte arbejdsstilling. Krop og Fysik 1997; 3 (6): 19-20.  
Oktober 1994. AT-meddelelse nr. 4.05.2. Vurdering af løft. København: AT

## Forflytning og speciallejring i borgerens hjem

### Inspirationsmateriale til undervisning

---

- [www.etiskraad.dk](http://www.etiskraad.dk)
- [www.arbejdsmiljoefonden.dk](http://www.arbejdsmiljoefonden.dk)
- [www.arbejdstilsynet.dk](http://www.arbejdstilsynet.dk)