

# ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

for ledsagere i  
Lolland Kommune



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Formålet med arbejdsmiljøhåndbogen.....	2
Ledsagerens funktion og rolle.....	3
Om løftearbejde.....	6
Om bærearbejde.....	7
Skema over vægtgrænser i bærearbejdet.....	8
Håndtering af borgernes indkøb.....	11
Om skubbearbejde.....	12
Retningslinjer for forflytninger.....	14
Retningslinjer for let fysisk støtte til gående borger.....	17
Retningslinjer ved håndtering af borgers fald.....	18
Op fra gulv ved stol med instruktion.....	19
Øvrige notater.....	20
Arbejdsmiljø links.....	21

## FORMÅLET MED ARBEJDSMILJØHÅNDBOGEN:

At give ledsagere en brugervenlig håndbog som tydeliggør arbejdsmiljøområdet i forhold til ledsagearbejde.

Arbejdsmiljøhåndbogen indeholder politikker, retningslinjer, vejledninger mv., som afstikker rammer og anviser handlemuligheder på området.

At ledsagearbejde skal kunne udføres uden helbredsforringende risiko for ledsageren. Ledsageordningen har fokus på forebyggelse af arbejdsmiljøproblemer på et højt niveau.

## Generelt om Ledsageordningen

Ledsageordning er en lovbestemt ydelse efter Servicelovens § 97.

Målgruppen er borgere mellem 18 og 67 år, som ikke kan færdes alene uden for hjemmet pga. betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, f.eks.:

- personer med svære bevægelseshandicap - herunder kørestolsbrugere
- blinde og svagtseende
- personer med erhvervet hjerneskade
- personer med udviklingshæmning

Opgaven varierer afhængigt af den enkeltes handicap. Ordningen omfatter selve ledsagelsen og de funktioner, der er direkte forbundet med den.

## LEDSAGERENS FUNKTION OG ROLLE

### Funktion som ledsager

Ledsagerens funktion er at være en "*levende spadserestok*". Ledsagetiden skal bruges uden for borgerens hjem, så borgeren kommer ud til ønskede aktiviteter. Ledsageren er ikke en besøgsven eller "hjemmehjælper" og behovet må ikke være af socialpædagogisk karakter. Ledsageren er ansat til at ledsage personer, der er omfattet af Ledsageordningens servicetilbud, som har til formål at give personer med handicap:

- Større valgfrihed
- Øget selvstændighed
- Øget ansvar for egen tilværelse
- Bedre mulighed for at opleve omverdenen

Borgeren bestemmer, hvilken aktivitet ledsagelsen skal indeholde, f.eks.:

- Indkøbsture, cafébesøg, gåture
- Biograf- og teaterure
- Sportsaktiviteter, fritidsundervisning
- Besøg hos familie og venner
- Ferierejser

## Ledsagerens arbejdsopgaver

Ledsagearbejdet skal ske sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt. Ledsager skal bl.a.:

- Hjælpe borgeren køre- og gåklar med kørepose, fodtøj og overtøj.
- Være behjælpelig med indkøb, både alm. dagligdags og mere specielle/personlige indkøb. Indkøb skal på forsvarlig vis kunne transporteres hjem af borger og ledsager i fællesskab.
- Yde let støtte ved forflytninger, f.eks. fra kørestol til toilet eller til anden stol, dvs, at støtte personen til at kunne flytte sig selv. Borgeren skal have en rimelig god stående balance.
- Ledsage til svømning og anden sport og hjælpe med eller uden hjælpemidler.
- Yde hjælp i forbindelse med af- og påklædning til svømning og lign., hvor opgaven kan løses af én person uden brug af hjælpemidler.
- Hjælpe i forbindelse med spisning f.eks. udskæring af mad.
- Understøtte kommunikationen, når borger har behov for den.
- Kompensere for syn- og hørehandicap.
- Guide uden at regulere borgers væremåde/adfærd.
- Køre borgerens bil, hvis ledsageren har kørekort. Ansvar ved uheld påhviler borgerens/bilens forsikring. Er bilen specielt indrettet og/eller kræver det omfattende instruktion inden ledsageren forsvarligt kan køre den, kan Ledsageordningen ikke i alle tilfælde efterkomme borgerens ønske om, at ledsageren skal køre borgerens bil.

## Ledsager må ikke:

- Foretage personløft.
- Gripe borgeren ved fald.
- Betjene trappelifte.
- Betjene lifte med sejl.
- Udføre plejeopgaver i hjemmet, f.eks. give medicin eller mad via sonde, hjælpe i seng, hjælpe med bad, klippe negle, nedre hygiejne ved toiletbesøg.
- Udføre husligt arbejde i hjemmet, f.eks. rengøring, vande blomster m.m.
- Have en opdragende funktion overfor borgeren.
- Yde socialpædagogisk bistand.
- Indtage øl, vin eller spiritus i arbejdstiden.
- Påføres udgifter i forbindelse med ledsagelsen, f.eks. entré, transport og udgifter til nødvendig bispisning.
- Have ansvar for personer eller hunde, der er sammen med borgeren eller i borgers varetægt.
- Være part i sag mellem f.eks. læge, advokat eller lignende.
- Udsættes for passiv rygning.
- Være eller blive bekendt med borgerens pinkoder.

## Ledsagerrollen:

Ledsageren skal være opmærksom på:

- Hvad borgeren ikke selv kan, og ønsker hjælp til.
- Handicappets karakter og indholdet af ledsagelsen.
- Et anerkendende samarbejde mellem borger og ledsager.
- Respekt for egne og borgerens grænser.
- At der altid kan bedes om hjælp på kontoret.

Få en god start og afslutning på ledsagelsen:

- Start med at tale om planen for pågældende ledsagelse, indhold og sted.
- Aftal hvornår I skal være tilbage på adressen/skilles.
- Slut med at tale om, hvordan ledsagelsen gik, hvad der evt. skal ske på næste ledsagelse.

**Som medarbejder i Lolland Kommune, tager ledsageren afsæt i værdierne  
*Tillid - Åbenhed - Fairness - Kompetence*  
i tilgangen til samarbejdet med borgeren.**

**Ledsageren skal arbejde inden for rammen af den gældende  
funktionsbeskrivelse.**

## Pas godt på dig selv – og adskil det private og det professionelle:

I arbejdet som ledsager er bl.a. situationsfornemmelse, indlevelse, humor og følelser vigtige arbejdsredskaber. Der skal også skelnes mellem de private, personlige og professionelle felter:

### **Det private felt:**

Følelser, holdninger og oplevelser, som kan skabe forviklinger og/eller forkerte forventninger i dit arbejde, f.eks. dit parforhold, din familiebaggrund, din seksualitet eller dine religiøse og politiske synspunkter.

### **Det personlige felt:**

Din "offentlige" side, herunder de personlige egenskaber, du vælger at anvende i dit arbejde. Det kan også være private ting – om du er gift og har børn, hvor du bor osv. Du skal selv trække grænsen mellem det personlige og det private.

**Det professionelle felt:**

Den faglige erfaring og viden opnået gennem tidligere erfaringer/uddannelse og i udførelsen af dit arbejde. En slags professionel "arbejdsuniform", som du tager af, når arbejdet er udført.

Vær bevidst om, at du kan være til stede som dig selv, som privatperson og professionel, når du er på arbejde.

**Hvis det bliver for privat... :**

Det er en god hjælp til adskillelse mellem venskab og professionel arbejdsrelation, at rammerne for ledsagearbejdet er godt defineret. Derfor skal du sætte dig grundigt ind i ledsagerens funktion (se information til ledsager på [www.lolland.dk](http://www.lolland.dk)) og rolle, så du har en god fornemmelse af, hvad der kan forventes af dig. Vær opmærksom på egne grænser i forhold til den opgave, du står overfor. Det kan være svært at sige fra, når du først står i den konkrete situation.

Der må ikke skabes forventninger om venskaber, som efterlader borgeren i en skuffet og sårbar position, når arbejdsforholdet i ledsageordningen ophører.

## LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSTEKNISKE RETNINGSLINJER

### Retningslinjer for løfte- og bærearbejde:

**Formål:**

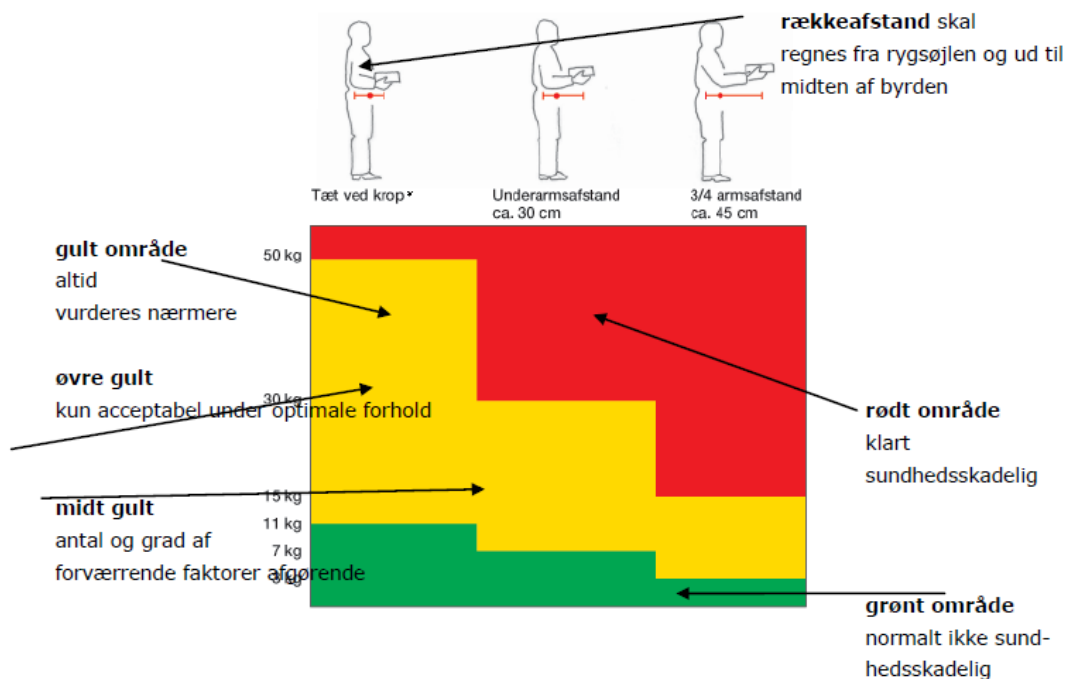
At risikostyre de arbejdsbelastninger ledsagerne kan udsættes for i forbindelse med løfte- bærearbejde, herunder manuel håndtering, der indebærer risiko for sikkerhed og sundhed.

**Om løftearbejde:**

Ved løft forstås håndtering af en "byrde", så "byrden" helt eller delvist slipper underlaget.

Løft kan foregå opad, nedad og i andre retninger.

Et løft består altid af en optagning og en afsætning, hvorimellem der f.eks. kan ligge længere eller kortere tids bæring.



Løftet er manuelt, når det primært udføres med muskelkraft. Løftet er tungt, når det indebærer risiko for helbredsskader. Ledsagere må ikke udføre tunge løft. Løft af byrder under ca. 3. kg vurderes normalt ikke som tunge løft.

Arbejdstilsynet har udarbejdet vurderingsskemaet for henholdsvis løft og bæring. Se [www.at.dk](http://www.at.dk) : At-vejledning D.3.1 om Løft, træk og skub.

Se også arbejdstilsynets detaljerede beskrivelser af vurderingsfaktorer mv., samt "Tjek dine løft": <http://arbejdstilsynet.dk/da/temaer/loft/tjek-dine-loft.aspx>

### Vurderingsfaktorer:

Udgangspunktet for vurderingen af et løft/bæring skal tages i byrdens vægt og dens afstand fra kroppen under løftet/bærearbejdet samt bl.a. følgende faktorer:

- Hvor meget vejer byrden?
- Hvor håndterlig er byrden, fylde, form, overflade mv.?
- Hvordan foregår transporten?
- Hvor langt skal der løftes/bæres?
- Hvilket terræn – hvor mange trapper?
- Tidspres.
- Vejforhold.

Ledsageordningen vurderer på ledsagerens samlede arbejdsmængde og arbejdsbelastning set over en arbejdsuge. Bl.a. kan følgende faktorer få indflydelse på, hvor meget, hvor længe og hvordan der kan løftes og bæres i den pågældende ledsagers arbejdshverdag/opgave, f.eks.:

- Antal arbejdstimer om ugen
- Arbejdsbelastning i ledsagerens øvrige arbejdsdage og uge
- Køn
- Alder
- Erfaring
- Fysisk robusthed
- Kropsfornemmelse
- Ledsagelsens øvrige karakter

### Om bærearbejde:

Ved bæring forstås en byrde som holdes løftet i længere tid dvs:

- Under gang over en afstand på mere end 2 meter
- Ved bæring af byrder inden for det gule bæreamråde (se fig.) – transportvej højst 20 meter
- Et trappetrin svarer til at bære en byrde 1 meter
- 20 kg, 12 kg, 6 kg

Forsøg at undgå bæring. Kan det ikke undgås, skal arbejdet vurderes, idet musklerne arbejder statisk og kredsløbet belastes, når en byrde holdes løftet i længere tid.

Væsentlige vurderingsfaktorer (vurdering af helbredsrisiko):

- Hvor lang tid der bæres
- Hvordan er arbejdsstillingen?
- Skal du bevæge dig med byrden?

De nævnte forværende faktorer vil have afgørende betydning for, hvor meget og hvor langt, der kan løftes og bæres. Det er de samme vurderinger ved bærearbejde som ved løftearbejde, bortset fra vægtgrænserne for bærearbejde, der er væsentlig lavere. Bæring medfører belastninger, fordi det sker under gang, hvor personens vægt forskydes fra side til side, samtidig med at der sker en vridning i kroppen.

Ledsageordningen følger Arbejdstilsynets vejledninger og udgangspunktet er at bærearbejde skal udføres indenfor grænseværdierne i det grønne område (se fig.), hvor det også er vigtigt, at bære mindst muligt og kortest muligt.



## Skema over vægtgrænser i bærearbejde:

Rækkeafstand Belastning	Når der bæres tæt på kroppen F.eks. varer som bæres i rygsæk	Når der bæres i underarmsafstand 30 cm Bæreposer i hænderne	Når der bæres i 3/4 armsafstand 45 cm	
Klart sundhedsskadelig	Ca. 20 kg og opefter	Ca. 12 kg og opefter	Ca. 6 kg og opefter	Må ikke udføres
Skal vurderes nærmere Max. bæres 20 meter	Ca. 12 til 19 kg	Ca. 8 til 11 kg	Ca. 4 til 5 kg	Forværende faktorerens betydning?
Normalt ikke sundhedsskadelig	Max. 11 kg	Max. 7 kg	Max. 3 kg	Anbefales

Retningslinjerne skal følges - men lyt altid til din krop og sunde fornuft.  
Hvis "arbejdssituationen" ikke fungerer, tal med Ledsageordningen.

## Vejledning i løfteteknik:

Ledsagere må ikke løfte på personer.

### Løft forsvarligt:

En forsvarlig løfteteknik og en god almen træning hører derfor med til at klare jobbet uden træthed og skader.

### Årsager til løfteskader:

- For tunge løft
- Fremadbøjede - asymmetriske og/eller fastlåste stillinger af ryggen

- Vridning af bækkenet under løft
  - Pludselige uventede bevægelser
- Buk ned efter noget på en forsvarlig måde, med bøjede knæ og hofter og med rank ryg.

Der kan ikke opstilles en bestemt løftemåde som den eneste rigtige - men der er alligevel nogle grundprincipper for løft, som bør indøves og benyttes i løftarbejdet.

## Grundprincipper for løft:

Løft med:

- Byrden tæt til kroppen
- Stabil fodstilling
- Bøjede knæ
- Lige, rank ryg - ryggens sikringsstilling
- Solidt greb om byrden, og
- Skab variation i arbejdet
- Arbejd i et roligt tempo
- Arbejd i etaper
- Arbejd i god balance

## Tænk før du løfter:

Hensigtsmæssig påklædning har stor betydning for bevægelsesfriheden og varmen. Hvis dine bukser er for stramme, er der ikke plads til en korrekt udgangsposition med bøjede knæ, hofter og rank ryg. Derved kommer fare for rygskaade.

Arbejdsjakken skal være så lang, at lænden er dækket. Bliver ryggen kold, er der risiko for at få en muskelfibersprængning eller et hekseskud. Varme muskler arbejder bedre end kolde. Beskyt derfor lænden ved at bruge fornuftigt arbejdstøj.

Sørg for at have fodtøj på, som sikrer, at du kan stå og gå i god balance.

Helhedsvurderingen skal indeholde en stillingtagen til sammenhængen mellem:

- Den vægt, der skal flyttes.
- Den kraft der skal præsteres.
- Den metode, der skal bruges (f.eks. løftes, bæres, trækkes eller skubbes).
- Hvordan kroppen bruges, (arbejdsstillinger/– bevægelser, kraftretning og acceleration).
- Om der bruges egnede tekniske hjælpemidler, der helt eller delvist aflaster under hele eller dele af flytningen af byrden.
- Arbejdets planlægning og tilrettelæggelse (hvor tit, hvor lang tid, passende pauser).

## Beskrivelse af selve løfteteknikken

Brug benene - skån ryggen!! Under løftearbejdet skal du bruge de stærkeste muskelgrupper og skåne de svagere og mere sårbare. Under løftet bruges ben- og armmuskler samt mave- og rygmuskler. Løftet udføres lettest ved at bruge de stærke benmuskler, specielt hofternes og knæenes strækkemuskler. Herved skåner du rygmusklerne og rygsøjlels led og bruskskiver.

## Udgangsstillingen ved løft:

Se også figur på henholdsvis s. 7 og s. 9

- Gå tæt til byrden:  
Forsøg altid at få byrden tæt til kroppen. Jo længere byrden er fra kroppens tyngdelinje, jo tungere bliver arbejdet og belastningen forøges på ryg og arme.
- Føddernes stilling:  
Der skal være balance i kroppen, når man løfter. Stå med en hoftebredde mellem fødderne og den ene fod foran den anden. Forreste fod skal pege i bevægelses-retningen. Undgå at stå med samlede fødder eller med for stor afstand mellem fødderne.
- Knæernes stilling:  
Knæerne skal være bøjede, men helst ikke mere end 90 grader.  
Hugsiddende stilling er ikke velegnet til at løfte fra, da løftearbejdet bliver alt for anstrengende for lårmusklerne. Hvis du ikke kan nå byrden med 90 graders bøjning i knæene, må du bøje mere i hofte leddene, mens du holder ryggen rank.  
Det er især strækkemusklerne over ankel-, knæ- og hofteled, der skal anvendes. Derfor skal man undgå at stå helt lodret med overkroppen, da det så kun er lårets forrets muskelgruppe, der arbejder. Læn lidt fremad.
- Ryggens stilling:  
Lige inden du løfter, så fixer ryggen fra alle sider, så der dannes et indre tryk, der stabiliserer og passer på ryggen under løftet dvs. at arbejde med ryggen i *sikringsstilling*.  
*Sikringsstillingen* udføres ved at trække hagen let ind, spænde mave- og sædemuskler, kippe bækket bagud - herved udrettes lændesveget. Dette giver en stor stabilisering af rygsøjlen, som forplanter sig til bughulen og aflaster derved brusken mellem ryghvirvlerne.
- Hændernes stilling:  
Sørg for at have et solidt greb om byrden. Tag fat med indsiden af hånden. Hold ikke kun fast med fingerspidserne.

## Selve løftet:

Når du har godt tag på byrden med begge hænder, retter du dig op ved at strække knæ- og hofteled.

Hold byrden tæt ind til kroppen, mens du bærer den hen til det sted, hvor den skal anbringes. Når du sætter byrden igen, gør du nøjagtig de samme bevægelser, men i modsat rækkefølge. Ved at holde byrden tæt ind til kroppen får man størst mulig effekt med mindst mulig kraft.

Udfør løftet i etaper, flyt genstanden i små "nøk" f.eks. kørestol ind i bil: Kørestolen løftes op på kanten af bilens bagagerum og vippes i små nøk fra side til side ind i bilen eller skubbes. Løft ikke, hvor du kan trække, skubbe eller vippe.

Arbejde i et relativt roligt tempo, så du bedre kan kontrollere dine bevægelser og korrigere løftet, så det føles ok.

Lave løft er mest belastende for lænderyggen. Her er det nemlig ikke kun byrden, der løftes, men hele kroppen. Løfteteknikken er den samme som ovenfor beskrevet, men du må bøje mere i hofteleddene for at nå byrden.

Det er vigtigt for at undgå unødigt slid af leddene, at du arbejder med leddene i midterstilling. Midt i leddet er ledbrusken tykkest og tåler bedst belastningen. Midterstilling vil sige, at leddet hverken er helt strakt eller helt bøjet - men midt i mellem, når du løfter, bærer mv.

Der kan være situationer, hvor løftereglerne ikke kan anvendes fuldt ud, men det er altid muligt at bruge nogle af dem.

Hav bedre kendskab til løfteteknik, indøv den, og være bedre i stand til at klare vanskelige situationer med manuel håndtering

## Retningslinjer for håndtering af borgernes indkøb

### Formål:

At risikostyre arbejdsbelastninger, som ledsagerne kan udsættes for i forbindelse med håndtering af borgernes indkøb, herunder manuel håndtering.

Når borgeren visiteres til ledsageordning afklares bl.a:

- Om der købes ind i forbindelse med ledsagelse
- Hvordan indkøb skal håndteres og transporteres
- Om borgeren er realistisk i sine forventninger til ledsagearbejdets udførelse
- Om borgeren selv kan planlægge sine indkøb
- Umiddelbar vurdering af, om arbejdet kan udføres sundt og sikkert

## Vurdering og planlægning

Ledsageren skal vurdere sine arbejdsbetingelser i den konkrete ledsageopgave, set i en helhedsvurdering af ugens arbejdsskema.

Afstem borgerens og dine forventninger, f.eks.: hvilke varer der skal købes, hvor meget og hvordan varerne skal transporteres, hvor og evt. hvor mange steder der skal købes ind.

Svarene bør harmonere med:

- Den ledsagetid der er til rådighed
- Den transportform som skal benyttes i ledsagelsen – gående, bybus, etc.
- Om borgeren er gående eller kørestolsbruger
- Borgerens dagsform
- Ledsagerens dagsform
- Vejret

Er der negative arbejdsmiljøpåvirkninger i udførelsen af opgaven, er det vigtigt at hente råd og vejledning fra Ledsageordningen.

## Muligheder og alternativer:

- Ledsageren kan vælge, at tilbyde sin egen rygsæk som transport for indkøb.
- Borgeren kan opfordres til at anskaffe en indkøbsvogn på hjul (trolley), som borgeren selv eller ledsageren trækker. Hvis ledsageren trækker den, skal der skiftes side og trække over en relativ kort afstand. Der kan være risiko for vrid i ryggen, så vær opmærksom på arbejdsteknik eller finde en anden måde at transportere varerne på.
- Når indkøb bæres i bæreposer spred belastningen og bære i balance (en pose i hver hånd). Når poser løftes op fra gulvet, så husk at bøje i knæene og have rank ryg.
- Borger i kørestol sidder med sine indkøb i skødet, hvis det er muligt
- Indkøb placeres i kurv/taske bagpå el-kørestol/crosser. (Borgeren evt. køber en kurv/taske).
- Indkøb hænges bag på manuelle kørestole i taske eller bæreposer, som ikke hindrer ledsagerens bevægelsesfrihed bag kørestolen.
- Borger med rollator transporterer indkøb i kurven på rollator, eller i egen rygsæk.

## Retningslinjer for ledsagerens skubbearbejde – kørestolen set som et arbejdsredskab

### Formål og beskrivelse:

At risikostyre de arbejdsbelastninger ledsagerne kan udsættes for i forbindelse med at skubbe borgere som sidder i kørestol under ledsagelse.

Det vurderes om skubbearbejdet kan udføres uden helbredsforringende risiko for ledsager og behovet for eventuel risikostyring i den enkelte opgave. Der kan f.eks. aftales brug af

handicapkørsel, afgrænsning af butikker/steder hvor der kan udføres skubbearbejde. Aftaler indskrives i ledsagerens arbejdsskema. Ledsageren skal sikres så lavt et belastningsniveau som muligt.

I forbindelse med visitation til ledsageordning kortlægges og analyseres:

- Skubbearbejdets karakter og omgang.
- Kørestolens generelle beskaffenhed og indstillingsmuligheder.

Vurderingsfaktorer i forhold til skubbearbejde:

- Er der overordnet overensstemmelse mellem kørestolens beskaffenhed, ledsagelsens indhold og karakter samt ledsagerens færdigheder?
- Hvor ledsageren skal skubbe borgeren i kørestol.
- Hvor langt, hvilken transport benyttes og i hvilket terræn.

Eksempler på øvrige vurderingsfaktorer der har særlig opmærksomhed inden arbejdet udføres:

- Der må ikke være risiko for at borger falder/glider ud af kørestolen.
- Borgerens vægt har stor betydning for den kraft, der skal præsteres for at igangsætte, vedligeholde, stoppe og dreje med kørestolen. Borgerens vægt sættes i forhold til ledsagerens fysiske formåen og ledsagelsens øvrige indhold og karakter.
- Faste længere skubbeture i bakket terræn udføres som udgangspunkt ikke.
- Borgerens forventninger til håndtering og transport af indkøb.

Ledsageren forventes at tage medansvar for sit arbejdsmiljø, f.eks. at der er overensstemmelse mellem kørestolens generelle beskaffenhed/indstillingsmuligheder i forhold til den konkrete ledsagelsens indhold og karakter. F.eks. kan tilpasses rutens længde, rute, antal pauser mv. Vurderes arbejdet i den givne situation ikke at kunne udføres uden risiko for ledsagers helbred kontaktes arbejdsmiljørepræsentant eller ledsageordningen.

### **Den gode arbejdsstilling ved skubbearbejde:**

- Sænkede skuldre, armene holdt ind til kroppens sider, albuerne let bøjede, ryggen lige.
- Let afstand mellem fødderne, sæt den ene fod foran den anden og sæt langsomt i gang.
- Skub kørestolen fremad ved at lægge vægten frem på forreste ben, vægten holdes der, mens der går fremad.
- Benene skal frit kunne bevæges bag kørestolen.

### **Indstilling af skubbehåndtag:**

Kørestolens skubbehåndtag, skal have en højde, der netop sikrer ovenfor nævnte arbejdsstilling. Når du indstiller skubbehåndtagene, så tænk på ovenstående "gode arbejdsstilling".

De fleste skubbehåndtag kan reguleres, men ikke alle. Det vigtige er, at skubbehøjden passer til ledsageren. Passer skubbehøjden ikke optimalt, må der kun skubbes kortvarigt f.eks. fra kantsten til telebus o.l.

## Forventninger til kørestolen – set som arbejdsredskab:

- Kørestolen skal have en vippepedal.
- Funktionsdygtige bremseser.
- Tilstrækkelig luft i begge dæk.
- Underkanten af fodstøtter skal være mindst 5 cm over gulvhøjde.
- Fri bevægelighed bag kørestolen, så ledsager ikke slår benene i poser ell. evt. hjælpemotor.

## Arbejdsteknik ved retningsskift med kørestol:

- Gå rundt med kørestolen, når der ændres kørselsretning, f.eks. ved svinge om et hjørne.
- Sørg for hele tiden at have front mod kørestolen.
- Gå rundt ved at tage nogle skridt, så kørestolen på den måde drejer frem for, at du svinger kørestolen rundt om kroppen. Derved undgår du at vride og bøje ryggen.

## El-kørestole:

Når ledsageren styrer el-kørestolen for borgeren, skal joysticket kunne betjenes af ledsageren ved en sund og sikker arbejdsstilling og arbejdssituation.

## Færdselsloven:

I forhold til færdselsloven er kørestolsbrugeren at betragte som "fodgænger" og skal overholde reglerne for fodgængere

## Vær i øvrigt opmærksom på følgende:

- Tip/vip kørestolen op/ned af f.eks. kantsten mv. – løft ikke.
- Varier din håndledstilling, når du skubber.
- Lav udtrækningsøvelser, når du skubber.
- Hold pauser.
- I f.eks. butikker undgå overbelastninger som mange start/stop og manøvrering i skarpe vinkler pga. smalle gange mv. Lav aftaler med borgeren, f.eks. at du henter nogle af varerne, mens borgeren kigger på andre varer.
- Vælg den mindst belastende rute.
- Undgå brostensbelægninger.
- Undgå meget bakket terræn.
- Brems kørestolen, hvis du går væk fra borgeren en kort tid.
- Når der skal gøres holdt på et underlag som skråner/har en stigning f.eks. på en rampe, skal kørestolen placeres på tværs og bremses, så den ikke kører ned ad rampen og evt. vælter.
- Vurder vejret og tilpas rute og indhold derefter.
- Spørg Ledsagerordningen om råd og vejledning når du har behov for det.

## Retningslinjer for forflytninger:

### Formål og beskrivelse:

At risikostyre de arbejdsbelastninger ledsagerne kan udsættes for i forbindelse med udførelse af forflytninger i ledsagearbejdet, herunder manuel håndtering.

Forflytninger i ledsagearbejdet skal holdes på et enkelt og ukompliceret niveau, fordi mulighederne for løbende at vedligeholde ledsagerens videns- og erfaringsgrundlag tilstrækkeligt i forhold til at løse komplekse forflytningsopgaver ikke er til stede. Forflytningens karakter vurderes ved visitation til ledsageordning.

### **Den ukomplicerede forflytning:**

Ledsageordningen yder hjælp til den ukomplicerede forflytning, hvor hjælpen kan gives som let fysisk støtte til den delvist selvhjulpne borger, der kan samarbejde omkring forflytningen. Opgaven skal kunne udføres sundt og sikkert af en person uden en social- og sundhedsfaglig uddannelse.

### **Ledsager må give hjælp til forflytning, når:**

- Borgeren har "standfunktion" dvs. kan stå/støtte på fødderne og kan stå sikkert så længe forflytningen varer evt. med støtte fra armstøtter.
- Borgeren har rimelig god balance.
- Borgeren er delvist selvhjulpne.
- Borgeren kan samarbejde.
- Der er plads til, at ledsageren kan arbejde i sunde og sikre arbejdsstillinger.
- Ledsageren har modtaget instruktion i arbejdets udførelse.
- Forflytningen har en enkel karakter.
- Der ikke er risiko for pludselige overbelastninger.
- Borgeren ikke har "fald" tendens.

### **Vejledning i forflytningsteknik:**

#### **En forflytning:**

Når man hjælper en person til at flytte sig fra et sted til et andet, kaldes det en forflytning. Det kan dreje sig om at støtte, strække, skubbe mv.

I forflytningssituationer skal kroppen bruges hensigtsmæssigt. Man skal have kendskab til forskellige grundprincipper i forbindelse med forflytninger.



## Hvornår må ledsageren hjælpe en borger med at forflytte sig?

Se folderens afsnit Retningslinjer for forflytninger.

### Følg grundreglerne:

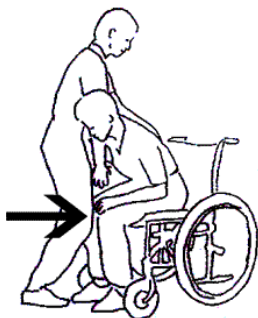
Her er medtaget de grundregler, som er relevante i forhold til den "enkle forflytning", som kan udføres af en person i forhold til den delvist selvhjulpne borger med standfunktion og rimelig god balance:

- Bliv enige om, hvad der skal gøres. Tal med borgeren om, hvad der skal ske.
- Pas godt på dig selv. Vurder i den enkelte situation, om du mener opgaven kan udføres sundt og sikkert.
- Vær en god forflytter ved at:
  - sætte dig ind i borgerens situation og give støtte og tid
  - have overblik og arbejde struktureret
  - være kropsbevidst, have god kropsfornemmelse og være i god træningstilstand
  - have en god forflytningsteknik
  - give dig tid til at tænke tingene igennem og planlægge arbejdet, før du går i gang
  - være konsekvent og overholde de aftaler, der er lavet om at bruge hjælpemidler mv.
  - have et godt samspil med borgeren og få borgeren til at gøre så meget som muligt selv - og give den nødvendige tid til det.
  - sige til, når du har brug for hjælp

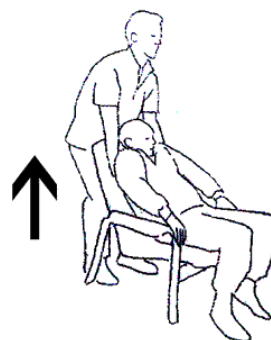
### Kraft-retning:

Du skal undgå at løfte direkte mod tyngden. Jo mere lodret der løftes eller trækkes, jo mere belastende bliver det.

Det er bedre at ledsageren trækker, skubber eller på anden måde forflytter vandret, hvilket nedsætter belastningerne.



*Vandret kraftretning  
og lettere*



*Lodret kraftretning  
og tungt!*

## Samarbejde mellem borger og ledsager:

Det har stor betydning at tage udgangspunkt i borgerens formåen og vurdere borgerens evner til at indgå i samarbejdet, f.eks. sproglige formåen, overblik, evt. træthed mv. En vellykket forflytning afhænger af samarbejdet mellem ledsageren og borgeren, både under forberedelsen og under selve forflytningen.

## Samarbejdet består af at:

- begge i fællesskab vurderer og aftaler forflytningen, og er enige om hvad der skal ske
- borger og ledsager tænker forflytningen igennem: der er god plads, hjælpemidlerne er stillet parat mv.
- borgeren er så aktiv som mulig både mentalt og kropsligt
- begge sørger for at borgeren får udnyttet de bevægelser, han/hun er i stand til at udføre i forflytningen
- begge er nærværende i forflytningen dvs. borgers øjenkontakt, arbejder roligt osv.
- den verbale kommunikation er aftalt, f.eks. at der startes på "nu"

## Forflytningsteknik:

- Udnyt borgerens ressourcer mentalt og kropsligt.
- Samarbejde med borgeren.
- Udnyt det naturlige bevægelsesmønster for bevægelsen: f.eks. ledsager skal støtte borgeren til at komme op at stå: støtten gives så fødderne placeres inde under kroppen og overkroppen lænes fremefter.
- Vælg en så vandret trækning som muligt.
- Samarbejde med naturlovene f.eks. arbejde med tyngden - og nedsæt gnidningsmodstanden under borgeren.
- Brug hensigtsmæssig arbejdsteknik (Se nedenfor)

## Hensigtsmæssig arbejdsteknik:

- Skab så god plads som muligt, så egne bevægelsesmuligheder ikke indskrænkes.
- Find og placer relevante hjælpemidler hensigtsmæssigt.
- Gå så tæt på som muligt.
- Gennemtænk samarbejde og støtte af borgeren.
- Sørg for at stå med god balance både frem/tilbage og fra side til side.
- Stå med alle 3 "næser" (= fødder og næse) i samme retning, så ryggen ikke er drejet under arbejdet.
- Flyt benene, når borgeren flyttes - enten ved at dreje på fødderne, lave vægtoverføring eller lign., således at armene holdes tæt på kroppen og der ikke vrides i ryggen under forflytningen.
- Brug et trygt og sikkert greb.
- Brug ryggens sikringsstilling.

## Ryggens sikringsstilling:

- Stå stabilt med god balance, f.eks. i skridt-stående eller let bredstående stilling.
- Stå med let bøjede knæ - så knæleddet ikke overstrækkes.
- Er der brug for at nå længere fremefter, bøj frem i hoftelæddet, så ryggen forbliver ret.
- Arbejd med alle led i midtstilling, håndled, ryg osv.
- Lige inden du trækker eller løfter - fixer ryggen fra alle sider, så der dannes et indre tryk, der stabiliserer og passer på ryggen under løftet.
- Det gøres ved at holde ryggen lige, spænde mavemusklerne og knibe sammen i bækenbunden.
- Hovedet holdes i forlængelse af kroppen. Lad aldrig en borger holde om din nakke, men evt. om skuldrene i stedet.
- Hvis du skal flytte dig under forflytningen, skal det være dine ben, der arbejder ved at tage et skridt, dreje, lave vægtoverføring eller lignende - vrid ikke i ryggen.

## Retningslinjer for let fysisk støtte til den gående borger:

### Formål:

At risikostyre de arbejdsbelastninger ledsageren kan udsættes for i forbindelse med den gående ledsagelse og forebyggelse af risikoen for akutte overbelastninger.

Ledsagelse til den gående bruger udgør et af de særlige risikofelter i ledsagearbejdet. Det er vigtigt at være opmærksom på brugerens faldrisiko og opgavens øvrige karakter.

### Kendte risici i forbindelse med den gående ledsagelse:

- Risiko for pådragelse af akut overbelastningsskade, hvis borgeren falder og ledsager griber ud efter vedkommende.
- Høj risiko for fald, når borgeren har faldtendens.
- Vejrforhold kan have indflydelse på risikoens størrelse.
- Overbelastning af ledsagers arm/skulder, hvis borgeren "hænger" på ledsagers arm.
- Svingende funktionsniveau/udtrætning.
- Ledsagelse op/ ned ad trapper.

Ledsageren må ikke gribe ud efter borgeren, men skal lade vedkommende falde og efterfølgende få fat i den nødvendige hjælp. Erfaringer viser, at dette er svært at praktisere og at de fleste, af etiske grunde eller reflektorisk, vil gribe ud for at afbøde et fald.

Derfor skal der være særlig opmærksomhed på, hvordan fald og overbelastninger i forbindelse med gående ledsagelse kan forebygges.

### Særlige vurderingsfaktorer:

- Gående ledsagelse forudsætter, at risikoen for at borgeren falder vurderes til at være lav.

- Borgere med faldtendens/falder jævnligt ledsages ikke gående.
- Det bør vurderes om risiko i ledsagelsen kan reduceres ved at opfordre borgeren til at få et ganghjælpemiddel.
- Borger må ikke "hænge" med vægt på ledsagers arm.
- Hvordan er borgerens sygdomsudvikling med hensyn til fysiske kræfter, balance, gangdistance, opmærksomhed, realisme om egen formåen?
- Hvor lang er borgerens gangdistance?
- Hvordan er borgerens balance?
- Er der ledsagelse på trapper?
- Skal der udføres bærearbejde samtidig med, at der gives fysisk støtte til borgeren?
- Kan kreativitet og iderigdom reducere eller fjerne en eventuel risiko?

Borgerens faldrisiko vurderes ved visitation til ledsagelse og løbende på baggrund af ledsagerens tilbagemeldinger i "Risikovurderingen", samt i forbindelse med supervision og ajourføring af arbejdsskema. At gribe ud efter en borger som er ved at falde, er et særligt risikofelt, og skal undgås.

## Retningslinjer omkring ledsagerens håndtering af borgerens fald

### Formål:

At sikre risikostyring, så det forebygges bedst muligt, at ledsageren ikke udsættes for akutte overbelastninger, i forbindelse med borgerens evt. fald.

Falder borgeren eller falder ud af kørestolen, og ledsageren ikke med let støtte kan hjælpe vedkommende op igen, skal der tilkaldes hjælp hos FALCK.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at borgeren vil modtage en regning fra FALCK med mindre borgeren har et FALCK abonnement, som dækker servicen. Ledsageren kan ringe op fra borgerens mobiltelefon eller evt. fra sin arbejdsmobil til FALCK på 70 10 20 31.

Samme procedure gælder, hvis f.eks. borgerens kørestol går i stykker og der er behov for hjemtransport af FALCK.

### Akutte fald:

Risikoen for ledsagers alvorlige tilskadekomst i forbindelse med borgerens akutte fald er høj. Derfor må ledsageren ikke gribe ud efter en borger som falder.

### "Forvarslede" fald:

Fald som giver ledsageren nogle sekunder til at tænke og handle i, f.eks. når borgeren mister balancen og ikke kan genfinde den. Går du tæt sammen med borgeren, kan borgeren glide ned af din side/ben, så faldet afbødes, se illustrationerne nedenfor.

### Støtte ved det "forvarslede" fald:

OBS: Kan benyttes, hvor ledsager er tæt på borger, f.eks. støtte ved gang.

Principper for afglidning:

Byrden tæt til kroppen for at øge friktionen. Hold ikke op i borger, men hold borgeren tæt på. Bøj ikke i ryggen, men gå ned i knæ. Afglidning kan foregå i etaper.

Ledsager sætter venstre ben frem og trækker borger tæt ind til kroppen. Lader borger kure langsomt ned ad sit ben. Trækker sig samtidigt gradvist tilbage, til borger lander på enden.



### Op fra gulv ved stol med instruktion:

Forberedelse: Stabil stol eller bremset kørestol indenfor rækkevidde.

"Rul om på siden."

"Skub fra med øverste hånd og kom op på begge hænder."

"Kom op på knæene."

"Kravl hen til stolen"

"Læg armene på stolesædet."

"Sæt den ene fod i gulvet."

"Skub fra og kom op ."

"Sæt en hånd ad gangen på armlænene."

"Kom helt op at stå."



Disse billeder kan være inspirerende i forhold til, hvordan ledsageren kan hjælpe en borger, hvis der i situationen



vurderes, at det er sundt og sikkert for ledsageren at medvirke til at handlinger udføres.

## Ledsageordningens øvrige notater

### Ansvar for fastspænding under transport:

Kørsel i telebus er at ligne med kørsel i almindelig offentligt transportmiddel.

### Fastspænding af kørestolen:

Det er alene chaufførens ansvar at kørestolen er fastspændt og kørestole i telebusser skal altid være fastspændt

### Fastspænding af borger - og andre passagerer:

Det er alene borgerens ansvar at være fastspændt, dvs. kørestolsbrugeren er selv ansvarlig for at benytte egen eller telebussens sikkerhedssele. (Det er ikke et lovkrav, at borgeren skal være fastspændt i kørestolen).

Øvrige passagerer: Er der sikkerhedssele i telebussen, så skal ledsageren benytte dem.

### Forskellige regler:

Ovennævnte er hovedreglen, men i telebusser indregistreret efter en given dato er det chaufførens ansvar, at kørestolen er fastspændt i telebussen og at borgeren er fastspændt i kørestolen. Derfor kan man få forskellige beskeder fra chaufførerne vedr. reglerne for fastspænding.

Ledsageordningen forventer, at ledsagerne opfordrer borgerne til at blive fastspændt inden kørslen påbegyndes.

### Regler for kørsel i taxa og borgerens bil:

Sikkerhedssele/Fastspænding af passagerer: Er der sele i vognen skal disse benyttes.

Ansvaret for fastspændingen:

- Personer under 15 år - ansvaret ligger hos chaufføren
- Personer over 15 år - ansvaret er ens eget

Får ledsageren en bøde for ikke at have haft sikkerhedssele på, er bøden personlig og skal betales af ledsageren selv.

### Fastspænding af kørestole i borgerens kassevogn:

Er ledsageren chauffør i borgerens kassevogn, er det ledsagerens ansvar, at kørestolen er forsvarligt fastspændt. Borgeren er ansvarlig for, at de lovpligtige fastspændingsmuligheder findes i bilen. En eventuel ubrugt kørestol som medbringes skal altid være fastspændt.

Se endvidere: Hjælpemiddelinstittets hjemmeside: <http://hmi.dk/page437.aspx>

## Håndhygiejne

Ledsageordningen opfordrer til skærpet opmærksomhed på håndhygiejne og anbefaler, at man minimum desinficerer/rengør hænderne ved afslutning af ledsagelsen. Enten vaske hænder eller desinficere dem.

## Hjælpe midler:

Ledsageordningen har ikke bevillingskompetence i forhold til bevilling af hjælpemidler til ordningens borgere. Bevillingskompetencen ligger alene hos visitatorerne.

De mest almindeligt forekomne hjælpemidler i ledsagearbejdet er: Manuel og elektrisk kørestol , Rollator, Stok.

## Arbejds miljø links

[www.at.dk](http://www.at.dk) - Arbejdstilsynets hjemmeside

[www.arbejdsmiljøweb.dk](http://www.arbejdsmiljøweb.dk)

[www.bar-web.dk](http://www.bar-web.dk)

[http://www.arbejdsmiljo.dk/pas\\_paa\\_din\\_krop/muskler\\_og\\_led/viden\\_og\\_råd\\_muskler\\_og\\_led/neutralstillingen/](http://www.arbejdsmiljo.dk/pas_paa_din_krop/muskler_og_led/viden_og_råd_muskler_og_led/neutralstillingen/)

[www.forflyt.dk](http://www.forflyt.dk)

Bekendtgørelse om arbejdsmiljøloven med seneste ændringer

- Bekendtgørelse om arbejdets udførelse nr. 559 af 17 juni 2004
- Bekendtgørelse om manuel håndtering nr. 1164 af 16. december 1992
- At-vejledning D.1.1. – Arbejdspladsvurdering
- At-vejledning D.3.1. – Løft, træk og skub
- At-vejledning D.3.2. – Ensidigt, belastet arbejde og ensidigt, gentaget arbejde
- At-vejledning D.3.3. – Forflytning, løft og anden manuel håndtering af personer
- At-vejledning D.3.4. – Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær

## At-meddelelser

At-meddelelse nr. 4.05.3 – Vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser



Venlig hilsen  
LEDSAGEORDNINGEN  
Social og Arbejdsmarked  
Campus Nakskov  
Lillievej 4, 4900 Nakskov.

[www.lolland.dk](http://www.lolland.dk)