

# □ Forflytningskunnskap for helsepersonell og ledere.



*Per Halvor Lunde*

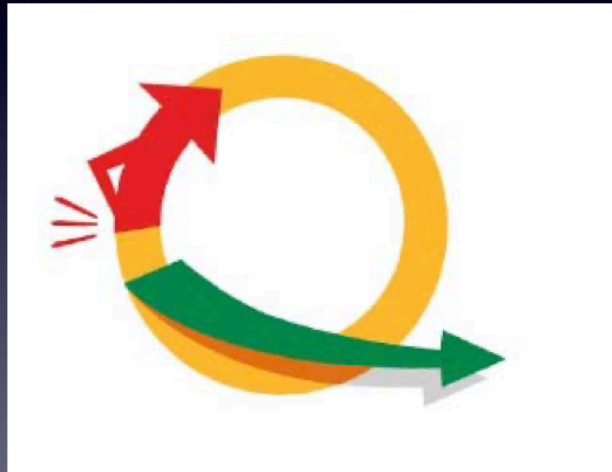
*M.Ph.*

*pleier, pedagog, fysioterapeut - forflytter  
Norge 2026*

[www.perlunde.no](http://www.perlunde.no)  
[www.youtube.com/perhalvorlunde](https://www.youtube.com/perhalvorlunde)

# Løft eller forflytning?

Løft

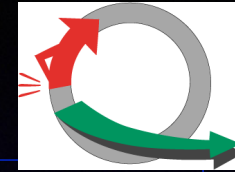


Forflytning

Per Halvor Lunde  
[www.perlunde.no](http://www.perlunde.no)



# Vitenskap og statistikk



© Per Halvor Lunde

## Internasjonal statistikk over et yrkesliv på 40 år i helsesektoren;

*«Pleiere med tungt fysisk arbeid, vil kunne oppleve sykefravær på ca 140 uker, mens ansatte som møter lave fysiske krav, vil oppleve ca 30 ukers sykefravær i løpet av deres 40 år i bransjen.»*

*Alex Burdorf et al. (2009)*

2026

<https://arbeidsgiver.nav.no/forebygge-fravar/kalkulator>

## Økonomi og sykefravær:

1% sykefravær - ved 23 normerte stillinger  
= kr 140.000,-

1% sykefravær - ved 100 normerte stillinger  
= kr 560.000,-

*(Sintef 2014)*



Per Halvor Lunde,

# Hva forteller praksis oss?

## *Stabæktunet - Bærum kommune*



© Per Halvor Lunde

**Totale besparelser siden 2009 - pr september 2013:**

**ca NOK 12.000.000,-**

Investering NOK 480.000,- fra NAV

**Sykefravær fra 29,2% i 2008 - 3,1 % i september 2013.**

Avd. hadde ca 2.000.000,- underskudd hvert år - i dag, med overskudd.



## Forflytningskunnskap

Et nyt studie sætter en tyk streg under, at en god forflytningskultur på plejehjemsafdelinger hænger sammen med lavere risiko for smerter og sygefravær hos social- og sundhedsassistenter og -hjælpere, i daglig tale SOSU'ere. For selvom arbejdet med at hjælpe beboere ud af sengen eller i bad stort set er det samme på tværs af plejehjemsafdelinger i Danmark, så er der forskel på afdelingernes forflytningskultur - og dermed også på i hvilken grad plejepersonalet udsættes for høje fysiske krav i arbejdet.

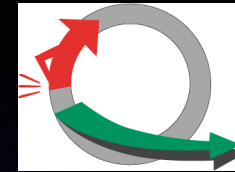
NFA - 30. mars 2022

Lav risiko for smerter i jobb

Lavt sykefravær

Hvordan er forflytningskulturen på din avdeling?

# Mestring i helsesektoren



© Per Halvor Lunde

Sir prof. Cary Cooper - organisasjonspsykolog:  
«Hvis lederen ikke er med - glem det!»

Per Halvor Lunde,

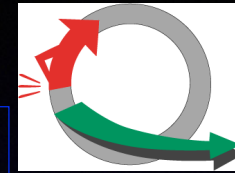


Arbeidstilsynet 2007 -

## Oppsummering av kampanjen «God vakt!»

### Likeverdige lover

«Hvis HMS blir en salderingspost, vil det ikke bare berøre det daglige arbeidsmiljø, men over tid også de ansattes velferd og helse. Dette er i direkte konflikt med norsk lov. Den sidestiller pasientrettighetslovgivningen og de ansattes rettigheter etter arbeidsmiljøloven. Begge lovverk skal oppfylles.»



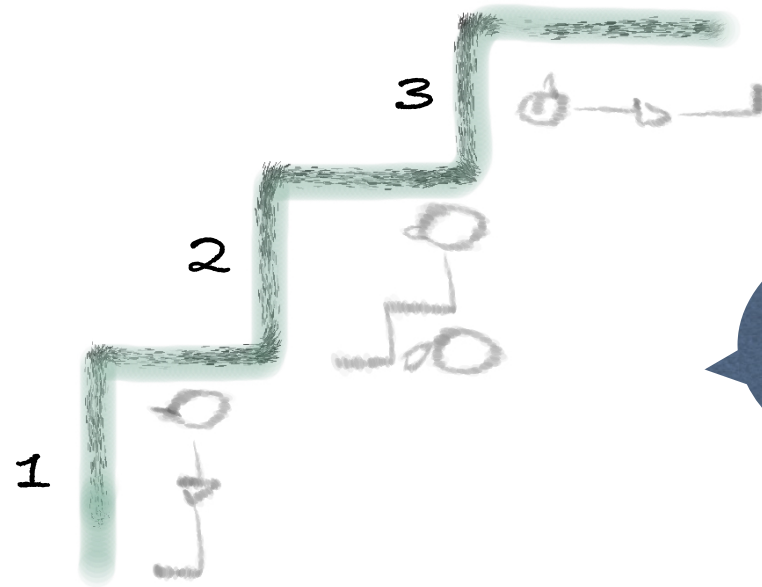
© Per Halvor Lunde

# Basic 1:

## Funksjonsnivåer - funksjonstrappa

Real-time!

Nå!



1 - 2 - 3



## Metoder for bruk av forflytningsduk

Metode «1 - 2 og 3...»



□ 1.



□ 2.



□ 3.



Per Halvor Lunde

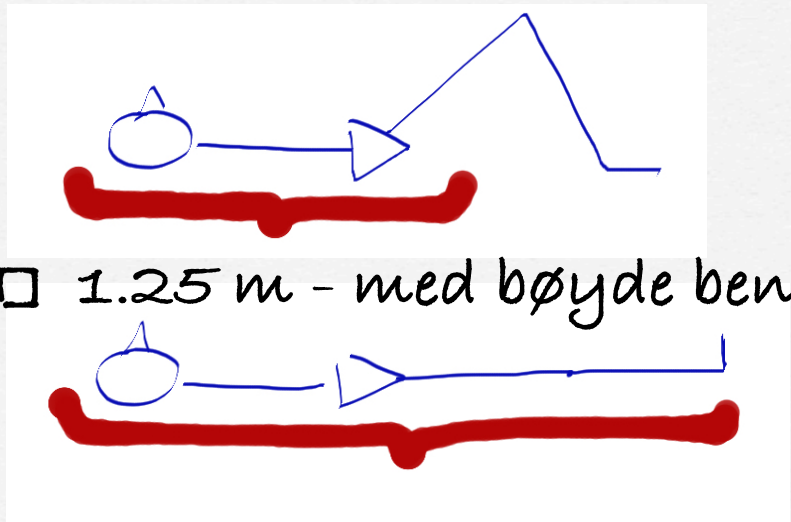
[www.forflytningsduk.no](http://www.forflytningsduk.no)

HMS-art.nr.: 175714

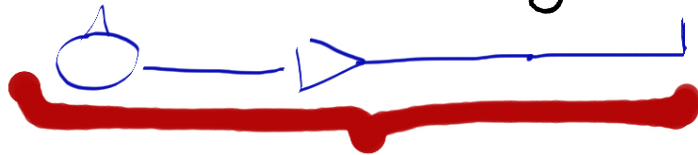
## Basic 4:

# Lengder på forflytningsduk

Basert på antropometriske mål  
(internasjonale gjennomsnittlige kroppsmål)



□ 1.25 m - med bøydde ben



□ 2.0 m - med strake ben



HMS-art.nr.: 175714

[www.forflytningsduk.no](http://www.forflytningsduk.no)

# Basic 5: Forflytningskunnskap

1 - 2 - 3

- 1. Naturlig bevegelsesmønster
- 2. Trykkekpunkter = friksjonsområder ved bevegelse
- 3. Rull trykket til det glatte - og forflytt  
= Båtprinsippet



- Kan brukeren stå, sitte eller ligge?
- Er dette gåtrening? Eller henge-i-armer-trening?
- Bevare ståfunksjon / gåfunksjon?
- Trening til sittende på sengekant? Eller trening til å ligge bakover på tvers av sengen.

## Pleieplan og forflytningsplan

- dokumenter som viser hva som skal gjøres -

og hva både ansatte og bruker/pasient må rette seg etter.

Per Halvor Lunde,



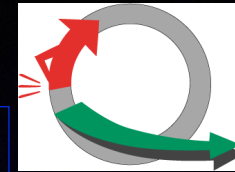
Arbeidstilsynet

Arbeidstilsynet 2007 -

Oppsummering av kampanjen «God vakt!»

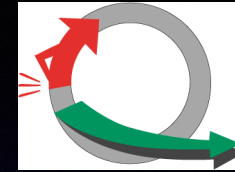
## Likeverdige lover

«Hvis HMS blir en salderingspost, vil det ikke bare berøre det daglige arbeidsmiljø, men over tid også de ansattes velferd og helse. Dette er i direkte konflikt med norsk lov. Den sidestiller pasientrettighetslovgivningen og de ansattes rettigheter etter arbeidsmiljøloven. Begge lovverk skal oppfylles.»

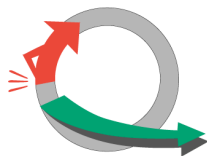


© Per Halvor Lunde

## Saksgang i arbeidsmiljøsaker:



- Når en arbeidstaker oppdager risiko for helsefare, skal personen kontakte sin leder.
- Går det på helsen løs, er det en vernesak.
- Hvis det ikke gjøres endringer, eller hvis problemene fortsetter, kan arbeidstakeren etter å ha informert nærmeste leder, kontakte verneombudet og evt. også hovedverneombudet.



**FORFLYTNINGSKUNNSKAP**  
**INTERN UNDERVISNING:**  
**EKSTRAVAKTER og FERIEVIKARER**

Institusjon:..... Avdeling:.....

<b>1.</b> Jeg har fått demonstrert og brukt avdelingens forskjellige sengemodeller, og selv ligget i sengen(e) for å kunne vite hvordan det kjennes ut for pasientene når pleierne bruker sengens ulike håndtak og pedaler.	<input type="checkbox"/>
<b>2.</b> Jeg har fått demonstrert og brukt avdelingens personløftere(e) – både passiv seilheis og ståløfter	<input type="checkbox"/>
<b>3.</b> Jeg har selv blitt heist opp i og personløfternes forskjellige seiltyper (eks: helseil, toalettseil etc.)	<input type="checkbox"/>
<b>4.</b> Jeg har fått undervisning i <b>FORFLYTNINGSTEKNIKK</b> , og kan : 1. Forflytning av delvis aktiv pasient høyere i seng <input type="checkbox"/> 2. Forflytning av passiv pasient høyere i seng – 2 pleiere <input type="checkbox"/> 3. Vende aktiv og passiv pasient over på siden for vasking og evt. sideleie <input type="checkbox"/> 4. Sittende forflytning av delvis aktiv pasient fra seng til rullestol <input type="checkbox"/>	
<b>6.</b> Jeg har fått undervisning i brannrutiner ved institusjonen / avdelingen	<input type="checkbox"/>
<b>7.</b> Jeg forplikter meg til å følge denne fagbaserte arbeidsmetodikken – <b>FORFLYTNINGSTEKNIKK</b> – til beste både for pasienter og personalet (til forskjell fra løfteteknikk) - som denne institusjonen og avdelingen arbeider etter.	<input type="checkbox"/>
.....	.....
<b>Avd. leder/forflytningveileder/v.o.</b>	<b>Ansatt</b>

# Hva skal til for å lykkes?

Finn de smarte løsningene -  
og de riktige verktøyene

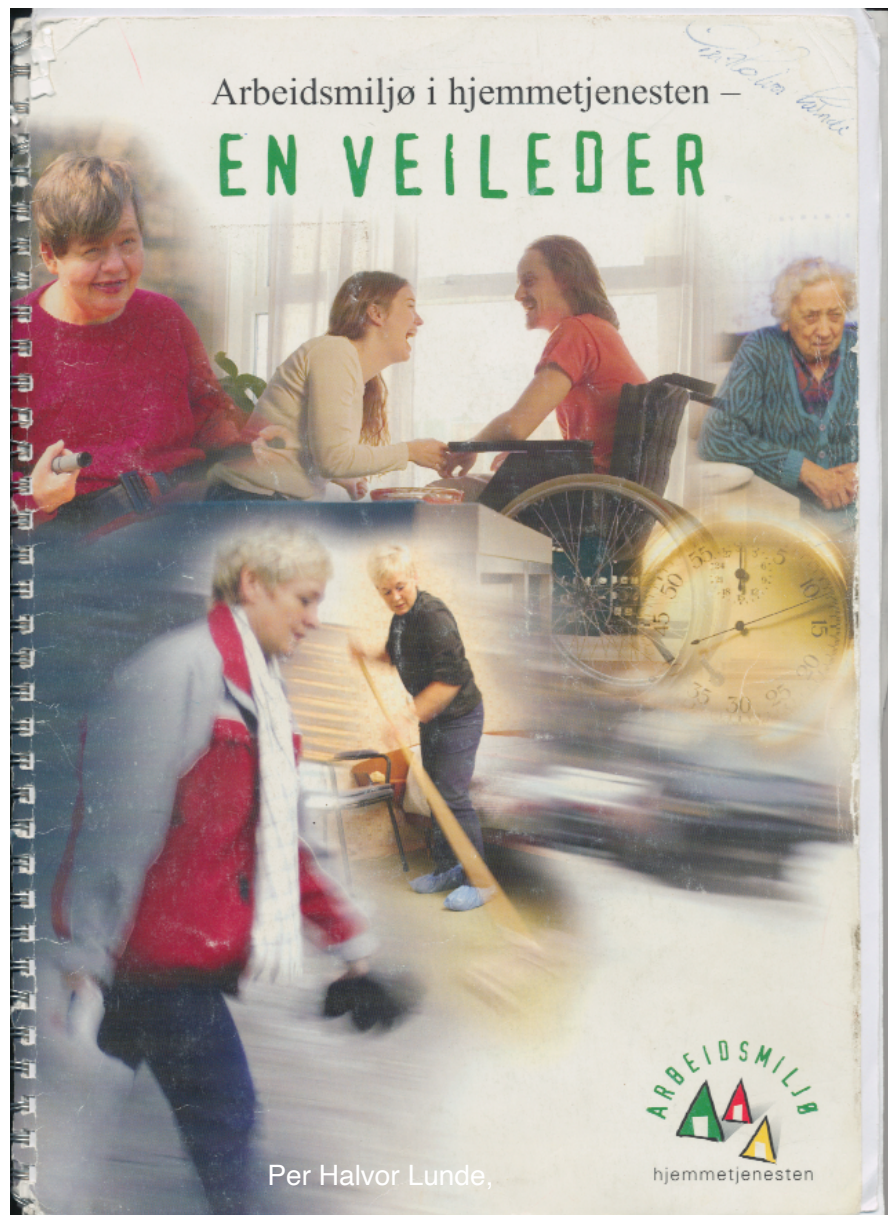


HMS-art.nr.: 175714

[www.forflytningsduk.no](http://www.forflytningsduk.no)

Arbeidsmiljø i hjemmetjenesten –

# EN VEILEDER



Per Halvor Lunde,



### Arbeidsplassvurdering i brukers hjem

Vedlegg 7 side 1 av 2

Arbeidsplassvurderingen tar utgangspunkt i de oppgaver, som skal utføres i hjemmet

Dato: .....	Navn: .....
Gruppe: .....	F.nr.: .....
Ansvarlig: .....	Gate: .....
Hjelper: .....	By: .....
Hjelpens art: .....	Telefon: .....

■ Funksjonsvurdering av søker	JA	NEI	Konsekvens
Kan søker sitte på sengekant uten støtte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Har søker sikker ståfunksjon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Kan det benyttes hensiktsmessige arbeidsstillinger ved personlig stell og pleie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

■ Fysiske forhold i hjemmet	JA	NEI	Konsekvens
Er det tunge møbler, overmøblering, løse tepper eller annet som vanskeliggjør pleie og rengjøring?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Har gulvmopp og støvsuger teleskoprør / langt skaft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Er renholdsartiklene i brukbar stand?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Brukers toalettssituasjon, er det fare for risikabelt tungt arbeid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Brukers stellesituasjon, er det fare for risikabelt tungt arbeid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Kan klesvask transporteres hensiktsmessig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Er det problemer med atkomst til hjemmet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Er det synlige feil ved aktuelle elektriske installasjoner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Er det tilstrekkelig arbeidsbelysning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

■ Medisin, kjemiske/biologiske forhold	JA	NEI	Konsekvens
Er det forhold rundt smitte/medisin/ behandling som krever spesielle forholdsregler?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Er søker innforstått med å kjøpe inn anbefalte rengjøringsmidler?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Finnes det allergifremkallende eller luftforurensende elementer i boligen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Er det husdyr som er til sjenanse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

■ **Psykiske arbeidsmiljøforhold**

JA NEI

Konsekvens

- Er det mulig å utarbeide felles mål sammen med søker?   .....
- Er det meldt om risiko for voldsom eller truende atferd?   .....
- Språk, er det noe å være spesielt oppmerksom på?   .....

■ **Ergonomiske forhold**

JA NEI

Konsekvens

- Hjelpemidler som må benyttes ved forflytninger:
1. pasientløfter   .....
  2. regulerbar seng, 2- eller 3-motors   .....
  3. rullestol   .....
  4. toalettstol   .....
  5. rullator   .....
- Etablere forflytningsregime?   .....
- Er det problemer i forbindelse med bruk av hjelpemidler?   .....

■ **Andre forhold**

.....

■ **Samlet vurdering av behov for arbeidsplassforbedringer:**

Forslag til tiltak for å forebygge slitasje og helsefare  
Tiltak rettes mot årsak til problemet

.....

.....

.....

■ **Vurderes det som nødvendig å være to ansatte til å utføre tjenesten?**

JA NEI

■ **Bruker av tjenesten har ansvar for:**

Tidsfrist:

.....

■ **Kommunens tjenester har ansvar for:**

Tidsfrist:

.....

■ **Nytt vurderingsbesøk planlagt:**

.....

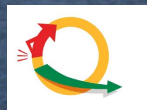
Nyttige linker for fag og videoer:

[www.perlunde.no](http://www.perlunde.no)

[www.forflytningsduk.no](http://www.forflytningsduk.no)

[www.youtube.com/perhalvorlunde](https://www.youtube.com/perhalvorlunde)

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



*Per Halvor Lunde*