

# COBI REHAB

---

# TUMLE GUIDE

ATT POSITIONERA  
MED TUMLE KUDDEN





## PRODUKTFAKTA

### TUMLE kudden

**Innerkudde:** PU-belagd polyester

**Fyllning:** Polystyrenkulor

**Bomullsöverdrag:** 100% ÖkoTex certifierad bomull

**Hygienöverdrag:** PU-belagd polyester

### Rengöring

Innerkudden rengörs genom att avtorkas med vanligt förekommande rengöringsmedel eller ytdesinfektion.

Bomullsöverdrag kan tvättas i maskin upp till 95°C.

Tvätt rekommenderas i 60°C för att minska blekning av färgerna.

Hygienöverdrag kan tvättas upp till 95°C. Använd ej sköljmedel.

### TUMLE flyt och hygien

**Kudde:** Väv och nät i polyester

**Fyllning:** Polystyrenkulor

Tänk på att ha den svarta sidan uppåt, då den är behagligare mot huden och vattnet rinner igenom kudden snabbare. Efter användning sköljs kudden igenom och hängs upp för dropptorkning med den blåa sidan nedåt.

### Rengöring

Tvätt i tvättpåse upp till 60°C. Tork i tumlare på låg värme eller dropptorkning i torkskåp max 60°C. Använd ej sköljmedel.

OBS! Temperaturen får inte överstiga 70°C.

Vänligen läs bruksanvisning innan produkten används.

# COBI REHAB

## - avslappning, avlastning och positionering

Positionering är ett begrepp som handlar om att hjälpa personer med liten eller ingen viljemässig rörelse att kunna sitta och ligga på ett bra sätt. Vår kropp är gjord för att vara i rörelse och när denna förmåga minskar behöver vi hjälp att bibehålla funktioner och minska risken för sekundära problem, vilket är syftet med 24 timmars positionering.

Många tänker på sittande när man pratar om positionering, men det handlar om mer än så. Målen inom 24 timmars positionering är att:

### Öka komforten

Kontrollera de krafter som påverkar kroppen

Ge möjligheter för en funktionell ställning

Ge kroppen möjligheter att vara så symmetrisk som möjligt

Identifiera personer med liten eller ingen viljemässig förmåga att röra sig. Dessa personer riskerar sekundära komplikationer i form av stelhet, kontrakturer, trycksår, nedsatt cirkulation m.m. om de inte får regelbunden hjälp att byta ställning. Genom att titta på hela dygnet kan man förhindra att felställningar uppkommer och ge förmågan att använda de funktioner man har. Om kontrakturer redan hunnit uppkomma är det ändå inte för sent att jobba med 24 timmars positionering utifrån de förutsättningar som finns. Man korrigerar det som är möjligt och avlastar det som är stelt. Sträva efter symmetri och avslappning.

Det man behöver börja med är att kartlägga hela dygnet. Var, när och hur länge är man i de olika positionerna. Om man har svårigheter i sittande och enbart sitter uppe några timmar per dag, resten av tiden ligger man i sängen, är sannolikheten stor att orsaken för problemen med att sitta bra uppstår i liggandet. När man får en avlastad och avslappnad vila genom att korrigera och få till en så symmetrisk position som möjligt i liggandet är chanserna mycket större att man orkar sitta bättre och vara mer delaktig. Det är viktigt att hjälpa till att lägesändra, justera positionen, både i liggande och sittande. Ingen position är så bra att den är bekväm en hel natt.

Under ett dygn har de flesta många alternativ till sittande och liggande. Personer med nedsatta fysiska förmågor har ibland bara sängen, rullstolen och en hygienstol som alternativ. Förutom att jobba med positionering i de hjälpmedel som finns kan man även undersöka om det finns fler alternativ att sitta och ligga i, som att få sjunka ner i en fåtölj när arbetsdagen är slut.

För mer information om 24 timmars positionering rekommenderar vi att ni läser *"Severe and Complex Neurological Disability – Management of the Physical Condition"* av Pauline Pope.

## Här är några tips på vad du behöver tänka på inför en utprovning och användning av TUMLE kudden:

- Försök att finna orsaken till varför någon sitter och/eller ligger illa, exempelvis lutar i stolen. Har personen muskelsvaghet, begränsningar i strukturer kring en eller flera leder, kognitiv nedsättning, nedsatt syn eller annat. Undersök vad som är rörligt och kan justeras. Vad är stelt och behöver avlastas för att inte försämrats.
- Uppmärksamma hela dygnet. Kartlägg var, när och hur länge man är i de olika positionerna.
- Positionering hjälper de som inte själva kan hitta en bekväm ställning. Anledningar till detta kan vara smärta, för hög eller låg muskeltonus, felställningar, demens eller oro.
- Hjälptill att variera viloposition.
- Använd sängens och rullstolens inställningsmöjligheter.
- Sträva efter symmetri så långt det går.
- Det som faller utanför symmetrin tar tyngdkraften lätt tag i. Det gör att det snabbt blir sneda positioner. Se till att använda tyngdkraften och stötta upp de delar som kommer utanför kroppens centrumlinje. Genom att använda tyngdkraften på detta sätt ger man istället kroppsdelarna ett stöd, vilket i sin tur ger en avslappnad position och kan förhindra att felställningar uppstår.
- Stabilisera genom att skapa en stor understödsyta. Låt ingen kroppsdel "hänga i luften"
- Uppmärksamma vilka funktioner och aktiviteter som är viktiga för personen.
- Följ upp positioneringen – blev det som vi tänkt? Har alla förstått syftet med positioneringen? Dra nytta av kuddarnas olika färger för att lättare identifiera var de ska placeras och använd om möjligt foton som pedagogiskt hjälpmedel.

---

I denna guide ger vi tips och exempel på hur kuddarna kan användas. Du kommer säker på flera sätt att använda kuddarna än de vi föreslår. När du har kommit igång, kom ihåg att det som är skönt är oftast rätt.

## LIGGANDE POSITIONERING

**Liten banan, röd**, ger stöd bakom skuldror och nacke för person med krum bröstrygg och/eller spänningar i nacken. **Stor banan, gul**, ligger som ett U från stuss och upp längs sidorna och stabiliserar bäckenet. **T-kudde L, marin**, förhindrar att benen korsas eller faller åt sidan och **Stor fyrkant, grön**, följer underbenen och avlastar hämlarna. Ta en titt från fotändans gavel och se hur det är med symmetrin. Undersök om benen, det ena eller båda, kan sträckas mer – flytta fyllning med din hand och se till att benen får rätt understöd. Särskild betydelse för komfort och avslappning har också den röda kudden – se till att fyllningen följer huvudets och nackens form. Sängens ryggstöd kan behöva höjas.



Om man behöver extra stöd på en sida för att kunna sitta stabilt i sängen kan man använda **Stor banankudde, gul**, som ger stöd från sidan och under knäna. Töm kudden på fyllning i ena delen och placera den mellan skulderblad och säng. Den fyllda delen av kudden läggs under knäna. Här ger **Stor fyrkantskudde, grön**, extra stöd för underarmen. Stor banan kan också placeras bakom skuldror och ner längs med bålen för att ge stöd åt båda sidorna.

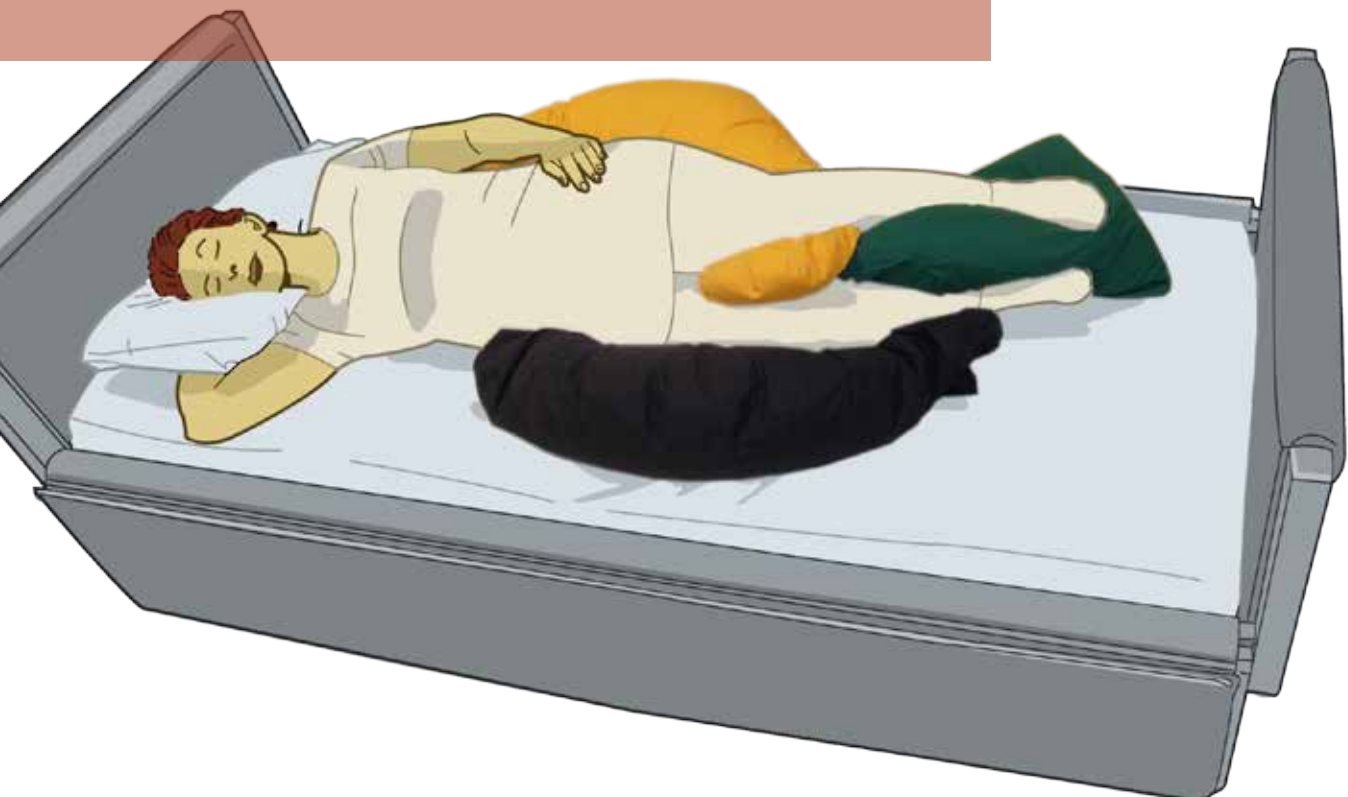






För ett stabilt sidoläge lägger man **Stor banan, gul**, som ger stöd från nacke (under huvudkudden), längs ryggen och fram mellan knäna. **Stor fyrkant, grön**, fördelar trycket mellan underbenen. Se till att viloställningen är stabil och att ryggen vilar mot kudden. Behövs mer stöd bakom ryggen så lägger man en **Liten banan, röd**, ovanpå den gula men låter den gå fram under armen. Var uppmärksam på strama höftleder som antingen har fastnat i inåtroterat eller utåtroterat läge. Man ser detta när knät inte vilar mot underlaget. Extra kudde behöver då fylla ut detta tomrum så att sidoläget blir stabilt och avslappnat. Till exempel **Liten fyrkant och Knubbkudde**.

Av olika orsaker händer det att personer inte kan ligga på sidan som den första bilden på sidoliggande visar. Beroende på ex smärtor, övervikt mm blir sidoläget mera bakåtlutat. Vi kallar det halvt sidoläge dvs man ligger ungefär mitt emellan rygg och sida. Då ska man se upp så att man inte får en vridning i bäcken. Knäna behöver lyftas upp för att komma i linje med axlar och höftparti. På bilden används en **Tjock halvmåne, marin**.





Personen ligger lätt framåtlutad och får stöd av **Stor banan, gul**. Rygg och stjärt blir då helt avlastade. Det övre benet får avlastning av **Stor fyrkant, grön**. Positionen kan också användas i omvårdnad och hygien på baksidan av kroppen.

Bilden visar person med rörelseinskränkning i vänster knä och höft. **T-kudde L, marin**, korrigerar det som är möjligt genom stöd från höften ner längs benets utsida. För in "fyrkantsdelen" i tomrummet i knävecket. Efterjustera och sök symmetri så långt som möjligt. Ibland har personer med denna problematik sår på yttre ankeln. T-kudden kan även avlasta ankeln, men man kan behöva komplettera med en ytterligare kudde för att få ankeln att ligga helt fritt.





## SITTANDE POSITIONERING

**Stor Halvmåne, grön**, ger stöd under en funktionsnedsatt arm. Håll kudden så att den hänger rakt ned i luften så att fyllning rinner ner. Lägg den fyllda delen under personens arm och hand. För in den tomma delen av kudden så slätt som möjligt bakom personens bål. Efterjustera genom att göra grop för armbågen. Se till att axeln är avslappnad. Nu har du både ett hemplegiarmstöd och ett stöd för bålen.



**Stor halvmåne, grön**, används som utfyllnad mellan nacke/skuldror och huvudstöd. Kudden ger skön komfort och passar särskilt den som är krum i övre delen av ryggen. Kudden ger även stöd i sidled eftersom den stödjer utsidan av överarmarna. Tjock halvmåne, marin, ger avlastning under båda armarna och kan underlätta för personen att sitta upprätt. **T-kudde M, grön**, fyller funktionen att styra benen rakare. Den ligger nedanför sitsen och har stöd bakifrån av vadplattor. Eventuellt måste vadstöden justeras bakåt. **T-kudde S** finns som mindre alternativ.

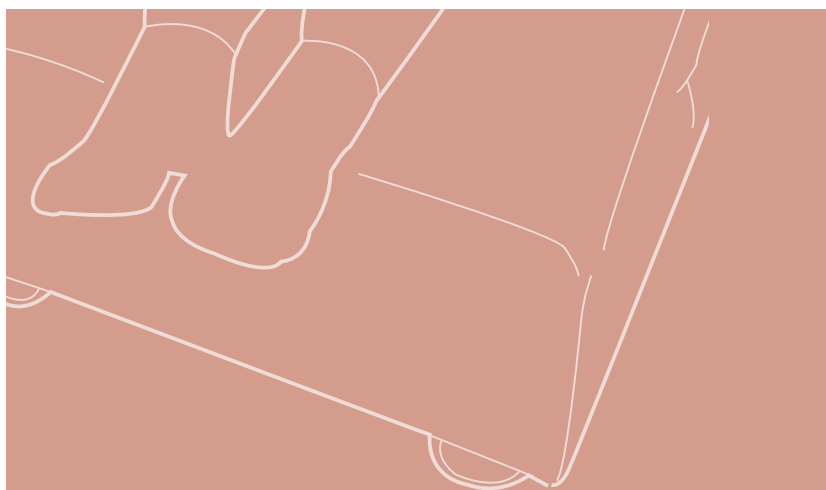


**T-kudde M, grön**, på fotplattor avlastar fötterna och ger en större understödsyta. Kudden fördelar trycket samt ger foten stöd från båda sidor. Tänk på att en felställd fot kan vara en följd av en rörelseinskränkning i höft och knä.



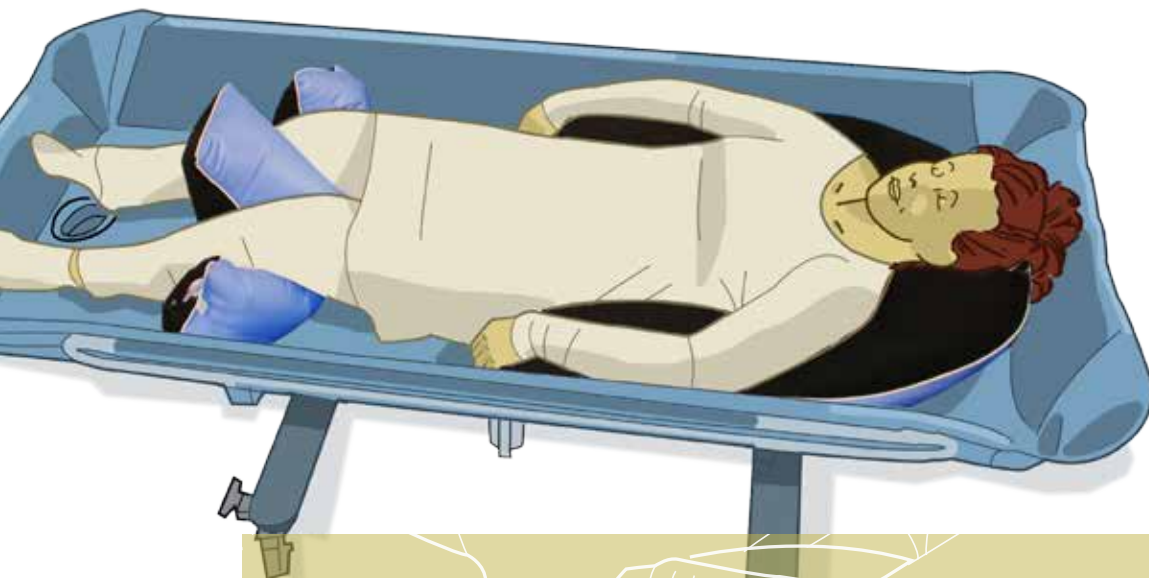


**Liten banan, röd**, ger stöd och fångar upp personens högra sida. Börja med att placera underarm och hand i kudden. För upp kudden och låt den fylla ut bakom båda axlarna samt nacken. Efterjustera genom att skapa grop för armbågen. Tänk på att försöka få axlarna i samma höjd. Justera nackstödet bakom kudden. **Halskrage Vuxen, marin**, ger stöd under hakan och mot kind. Ett mindre alternativ till Halskrage är **Mellan barnnackkudde**.



Bilden visar en person i vår HS-fåtölj (se hemsida). **Omfamnare L, marin**, "omfamnar" personens överkropp på ett skönt sätt som ger lugn och ro-känsla. Placera kudden bakom nacken och låt den komma fram under armarna. Forma kudden med handen för att skapa grop för armbågarna. Kardborre håller samman kudden i knät. Kudden kan på samma sätt användas i annan fåtölj eller i komfortrullstol. Vid behov ges huvudet stöd i sidled av **Tjock barnnackkudde, ljusblå**.

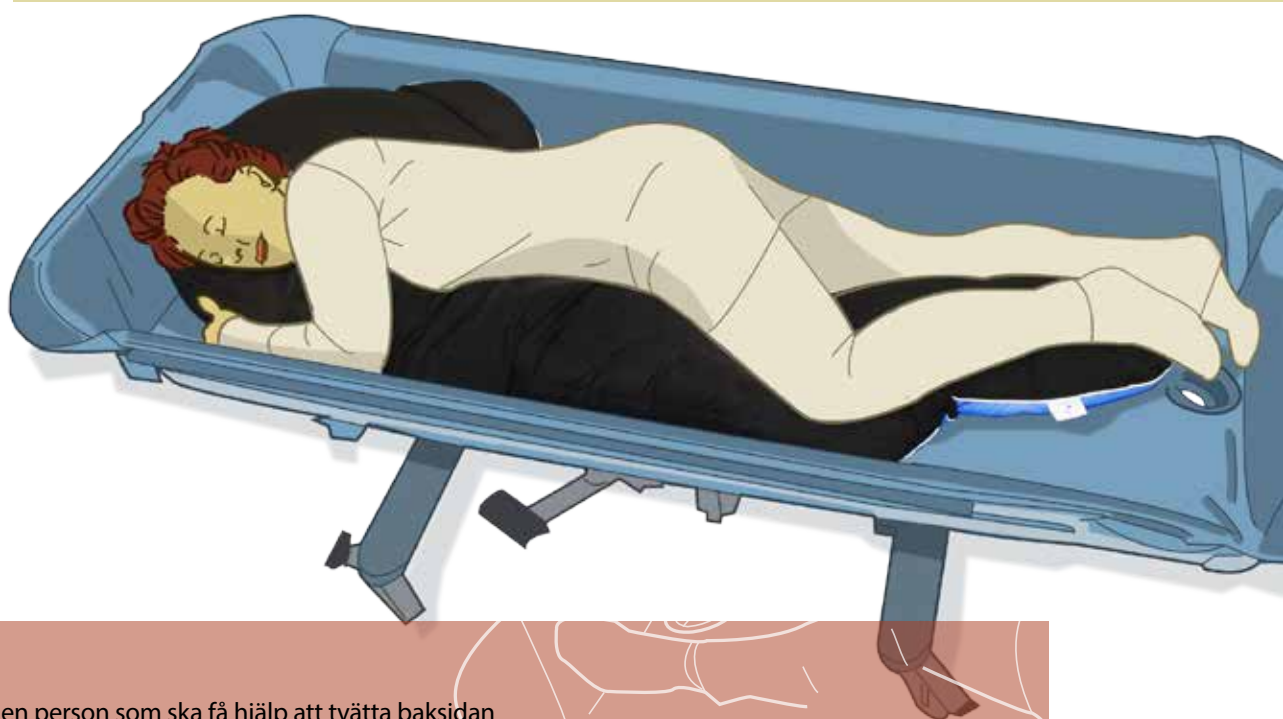




## HYGIEN

En utsatt hygiensituation som denna kan göras mycket behagligare. **Bananflytkudde L** ger stöd och fyller ut runt överkroppen så att man ligger stabilare. **T-flytkudde L** ger benen stöd.

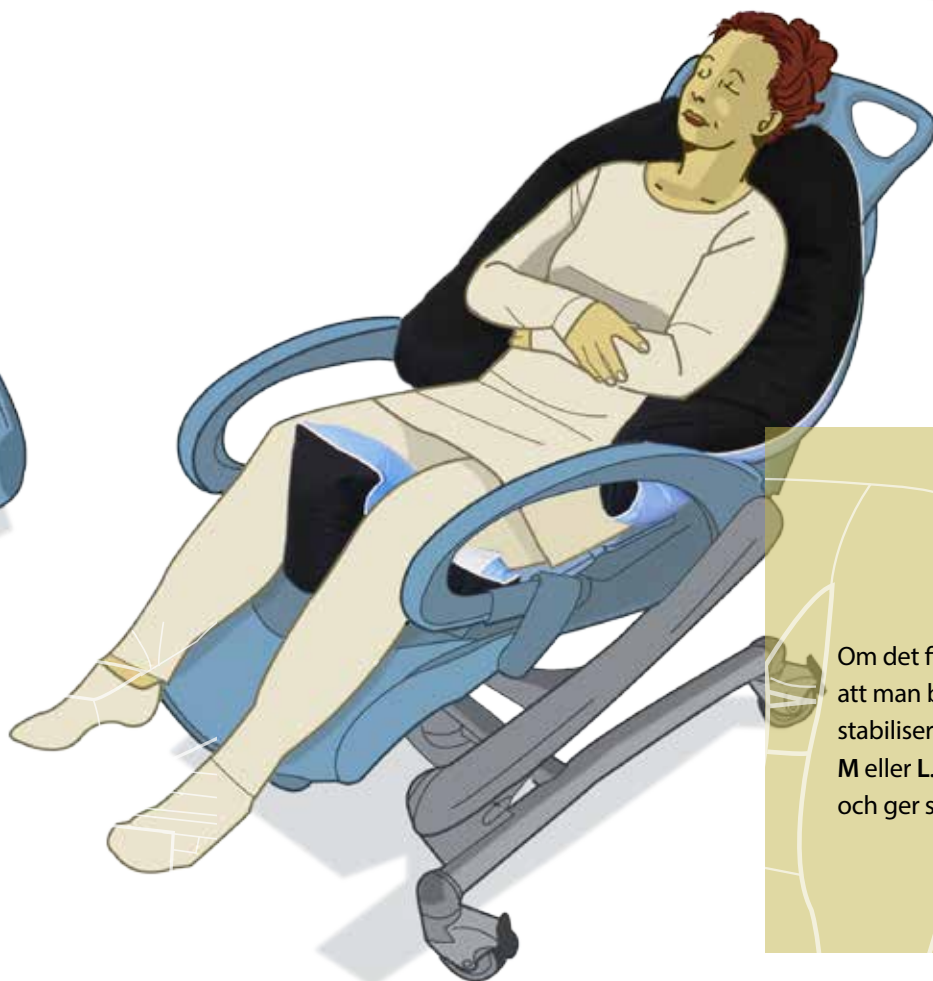
Alternativt prova mindre kuddar som **Bananflytkudde M** och **T-flytkudde S**. Det ska vara skönt och avkopplande att få duscha.



Bilden visar en person som ska få hjälp att tvätta baksidan av kroppen. Saknas stabiliteten så kan situationen kännas osäker för både personen som ligger där och för den som ska hjälpa till. **Bananflytkudde L** ger kroppen något att luta sig emot för att kunna ligga stabilt och avslappnat i detta läge. **Bananflytkudde S** används vid huvudet.



Tänk att en kudde kan göra sådan skillnad på känslan av trygghet. **Bananflytkudde S** fyller ut och stabiliserar kring personen. Kudden formar sig runt armstöden och ligger kvar. Man kan luta sig lite fram i kudden för att få hjälp att bli tvättad på ryggen. Kudden kan också läggas ovanpå en barriär som då blir mindre hård. **T-kudde S** avlastar och stödjer felställda fötter.



Om det finns för mycket plats i stolen så är det lätt att man börjar glida och hamna snett. Fyll ut och stabilisera runt personen med en **Bananflytkudde M** eller **L**. **T-flytkudde L** eller **S** delar mellan knäna och ger stabilitet.

TUMLE kudden är ett enkelt, flexibelt och stabilt sätt att positionera en person under dygnets alla timmar, i vått som torrt.

TUMLE kudden finns i många olika modeller och storlekar och passar både till barn och vuxna. Vi har ingen kudde som bara har ett syfte, utan man tittar på behovet och ser vilken kudde som passar bäst. Tack vare detta klarar vi av att ge många olika positioner med samma kuddar.

Det är enkelt att placera TUMLE kudden på önskat ställe. Kuddens fyllning består av många små kulor. Kulorna gör att kudden automatiskt och individuellt formar sig efter personen och underlaget. Mängden fyllning i TUMLE kudden är väl avvägt för att kudden ska kunna anpassa sig till person och underlag och vara flexibel i många olika situationer. Om man skulle vilja ha mer fyllning på ett specifikt ställe kan man skaka TUMLE kudden så att fyllningen flyttar på sig. Den tomma fliken som blir kan vikas undan för att behålla fyllningen där man önskar den. Önskar man finjustera fyllningsmängden kan man göra det genom att dra med handen över TUMLE kudden för att flytta fyllningen. Tänk på att en för fylld kudde gör att en person inte sjunker ner tillräckligt i kudden utan blir liggande uppe på kudden, vilket medför att man inte får en så bra avlastning.

TUMLE finns också för positionering i våt miljö. Behovet av att få hjälp med sittande och liggande i hygien Situationen är också viktig. Att duscha i en hygienstol eller duschbrits innebär många gånger en otrygg situation för både användare och den som hjälper till. När man använder TUMLE hygienkuddar kan man skapa trygghet och säkerhet genom att minska risken för att personen glider. Man får en mjuk och behaglig kudde som inte bara stödjer utan också gör situationen mindre utlämnad.

TUMLE kudden har funnits på den svenska marknaden i mer än 20 år och mycket har hänt under tiden. Vårt mål har alltid varit att kunna ge alla en möjlighet till ett bra sittande och liggande, 24 timmar om dygnet.

## **TUMLE**

Positionering i vått och torrt

[www.cobirehab.se](http://www.cobirehab.se)

