

Zelfstandig zijwaarts bewegen



Om een cliënt te begeleiden bij het zijwaarts in bed verplaatsen, zodat hij het later ook weer zelf kan, is het van groot belang dat je zelf goed weet hoe je dat zelf doet. Probeer dat ook een paar keer in bed en ga na waar je begint, welke spieren je gebruikt en hoe je weer lekker komt te liggen. Meestal begint de cliënt met zijn voeten en onderbenen en dan maakt de cliënt een klein of half bruggetje, bijvoorbeeld bij zijn heupen en schuift dan dat deel van zijn lichaam in de goede richting. Vervolgens gebeurt datzelfde bij het hoofd en de schouders en soms zie dat de hele serie nog een keer doorlopen wordt omdat het nog niet ver genoeg was.



Er zijn meestal vier delen van het lichaam die zo, stapje voor stapje, naar de zijkant verplaatst worden: de voeten/onderbenen, de heupen/bekken, de schouders en het hoofd. De volgorde waarin dat gebeurt, maakt niet veel uit: dat wat voor de cliënt het prettigst werkt en wat zijn voorkeur heeft.

Je kunt de cliënt helpen door zijn benen alvast op te laten trekken en een anti-slipmatje onder de voeten te leggen: dan heeft hij een iets betere afzetmogelijkheid ook als hij naar de zijkant beweegt.



Beweeg dus beetje bij beetje. Dat kost niet alleen minder kracht, maar voorkomt ook dat de cliënt in een rare kronkel komt te liggen.



Deels

Disclaimer: Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Orde en de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.

- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op www.goedgebruik.nl en oefen!
- Volg altijd de gebruiksaanwijzing van een hulpmiddel en hou die bij de hand.
- Leg afspraken vast op een transferprotocol en werk met goed onderhouden hulpmiddelen.