

## Zijwaarts verplaatsen met trekzeil (trekken)



*Zijwaarts verplaatsen kan met een duw of een trektechniek.*

*Duwen is voor jou beter dan trekken, maar sommige cliënten vinden het naar om 'weggeduwd' te worden. Dan kan trekken een goede oplossing zijn.*

Zorg dat de cliënt met hoofd, schouders en heupen op een glijzeil ligt dat ook breed genoeg is (zie techniek 1.1.1. of 1.1.3.). Zet het bedhek aan de andere zijde omhoog.

Ook een trekzeil kan goed zijn, maar dat vereist wel meer training en omdat het enkelzijdig glijdt, is er meer risico op overbelasting. De gladde zijde moet op het matras liggen en gebruik rubberen handschoenen voor een betere grip.

Gebruik je lichaamsgewicht en werk dus met ontspannen schouders en gestrekte armen. Probeer je greep, liefst met de handschoenen aan, zo ontspannen mogelijk te laten zijn. Grijp niet krampachtig in het trekzeil, maar een beetje in het verlengde van je arm, zodat je je pols zo ontspannen mogelijk houdt. Let goed op. Trekken geeft meer kracht op je vingergewrichten en is dus minder gezond dan duwen.



Door je achterste been (denkbeeldig) ietsje op te tillen, helpt je eigen lichaamsgewicht om de beweging rustig in gang te zetten. Beweeg rustig en gelijkmatig. Trek altijd in 'delen': b.v. eerst de heupregio en dan de schouderregio van de cliënt: steeds een klein stukje. Pas wel op dat de cliënt daarbij niet te 'krom' komt te liggen. Verwijder het trekzeil (zie 1.1.2. en 1.1.3.) en zet tijdig het bedhek weer omhoog. Stimuleer de cliënt zijn benen weer goed te leggen, help daarbij eventueel en controleer of hij goed ligt.

- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op [www.goedgebruik.nl](http://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.



Discrimineren • 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. Ondernemers die informatie in deze uitgave zal afgeven de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.