

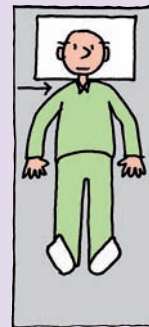
Zelfstandig omhoog bewegen



Om een cliënt te begeleiden bij het omhoog in bed verplaatsen, zodat hij het later ook weer zelf kan, is het van groot belang dat je goed weet hoe je dat zelf doet. Probeer dat zelf 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 trekt de cliënt zijn benen op en wiebelt zichzelf dan omhoog, door halve bruggetjes te maken. Bijvoorbeeld met alleen de linker of rechter heup even los te maken van het matras en zich aan die zijde wat omhoog te drukken. Dan volgt datzelfde halve bruggetje bij de schouder met steun van de arm aan die zijde, dan het hoofd en dan hetzelfde aan de andere zijde van het lichaam.



Hij splitst zijn lichaam dus meestal in een linker en rechter helft en beweegt die stukje bij beetje naar boven. Hij 'wandelt' als het ware liggend op de rug naar boven. De techniek lijkt op de billenwandel (zie 2.3.) Natuurlijk helpt het enorm als het bed vlak is en soms zelfs een beetje achterover helt. Dat kan en mag niet altijd omdat sommige cliënten daar onwel van kunnen worden. Spreek dat altijd eerst af met de arts en leg het vast in het zorgplan. De volgorde waarin de beweging wordt gemaakt, maakt niet uit: dat wat voor de cliënt het prettigst werkt.



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. Dat geldt ook voor een papegaai: ook dat kan helpen. Hou de papegaai het liefst onderhands of met een hand onderhands en de ander bovenhands vast. Dat werkt het beste.

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

Deelname • 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. Ondanks de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zo doende 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.