

Omhoog bewegen vanuit kortlig (ruglig met opgetrokken benen) met begeleiding



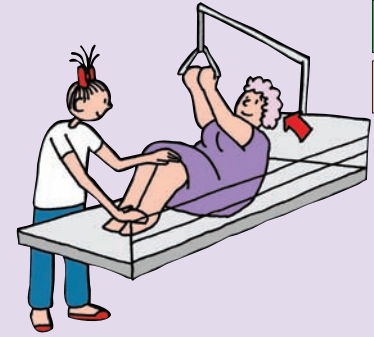
Bedenk dat een goed bed en een goede houding in bed kan voorkomen dat cliënten onderuit zakken en dus geholpen moeten worden. Denk bij cliënten in mobiliteitsklassen A en B ook aan de mogelijkheid dat ze zelf uit bed kunnen stappen en er iets hoger weer in kunnen gaan liggen. Dat is vaak eenvoudiger dan de beweging in bed.

Zet het hoofdeinde laag, haal overvoldde kussens weg en zet het voeteneinde een beetje hoger (als dat voor de cliënt mag!). Zorg voor een goede afzetmogelijkheid: een antislipmatje of een stroef zeempje. De cliënt trekt zijn benen op, plaatst ze stevig op de zeem en plaatst zijn handpalmen plat op het matras als hij mee kan helpen. Anders kruist hij ze voor de borst.

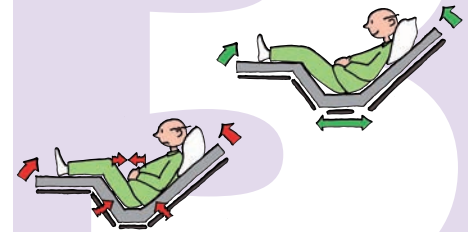


Jij helpt met je stem, je houding en door oogcontact te houden. De cliënt maakt nu een bruggetje met een of beide heupen en duwt zichzelf omhoog in bed door zich met zijn benen af te zetten. Vervolgens beweegt hij zijn schouder omhoog. Het werkt vaak het best door dit afwisselend links en rechts te doen. Beetje bij beetje 'wandelt' hij zo als het ware omhoog. Heupen (links, rechts) en dan de schouders (links, rechts) en dan de heupen weer een stukje (zie ook 1.4.1.).

Een vierdelige instelbare matrasbodem kan een goede houding in bed bevorderen en voorkomen dat iemand onderuit zakt in bed. Let er wel op dat er geen klemming ontstaat bij het bekken van de cliënt. Als het midden-deel smaller en breder kan worden, voorkom je inklemming van het bekken en heup-deel van de cliënt.



Je kunt zonnig helpen door de voeten op het matras te fixeren met je handen en eventueel door extra richting te geven met je volle handen net onder de knieën op de scheenbenen van de cliënt. Ook de afwisseling links rechts of het maken van een bruggetje kan je met je handen goed aangeven.



- 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.



Disciplineren • 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. Oriëntatie op 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.