

## Van lig naar zit op rand van bed via zijlig



Deze vrij natuurlijke beweging houdt de romp stabiel en voorkomt frictie op de stuit. Dat is van belang bij cliënten met pijnklachten en een kwetsbare huid. Gebruik deze beweging echter niet bij pijnlijke of kwetsbare heupen. Zet het bed ongeveer op heuphoogte, doe de cliënt schoenen aan als hij echt uit bed gaat en houd oogcontact. Kantel de cliënt naar je toe (zie 1.2.) met opgetrokken benen (90 graden), waarbij de voeten op het matras blijven! Help met je stem en geef de richting aan met je arm in de knieholten en langs de onderbenen.



Sta in spreidstand of combatiestand en zoek steun op het matras en met je benen tegen het bed.

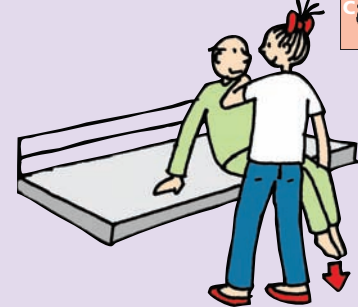


Je hand omvat nu de bovenliggende schouder van de cliënt. Til niet, maar geef alleen de richting aan.



De cliënt drukt zich nu steeds verder op met zijn bovenste en/of onderliggende arm. Tegelijkertijd schuift hij zijn benen buiten bed. Dat moment is een belangrijk moment, want het helpt als tegenwicht voor de romp om rechtop te gaan zitten. De cliënt draait nu om een punt ter hoogte van zijn heupen, totdat hij zit. Help daarbij eventueel door de richting goed aan te geven zoals in de pijlen op de tekening staat. Jij verplaatst je lichaamsgewicht naar rechts, beweegt mee, maar tilt of trekt niet! Voel dus goed wat er gebeurt en reageer daarop.

Gebruik bij deze beweging ook de mogelijkheden van een elektrisch hoog-laagbed zoveel mogelijk. Bijvoorbeeld door de hoofdsteen omhoog te zetten.



Zorg dat de cliënt recht en stevig zit. Pas dan ga je echt voor de cliënt staan en bied je hem zo verdere zekerheid.

Het bed laat je vervolgens weer zakken totdat de cliënt met beide voeten stevig op de grond staat. Vraag hem ook op het matras te steunen met beide handen.

Zorg voor stabiliteit met het hoofdeinde van het bed. Zet bijvoorbeeld het hoofdeinde omhoog. Laat de cliënt goed bij de vouw (knik of scharnier) zitten zodat het hoofdeinde goed steunt. Laat het voeteneinde eventueel ook iets omhoog komen, zodat de cliënt stevig en stabiel zit.

Als dat nog niet is gebeurd trek je de cliënt schoenen of stevige pantoffels aan.



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 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](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.