



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



1

Een goed bed en een goede houding in bed kan voorkomen dat cliënten onderuit zakken en hulp nodig hebben. Bedenk bij cliënten in mobiliteitsklassen A en B ook dat uit bed kunnen stappen en er iets hoger weer in kunnen gaan liggen. Dat is vaak eenvoudiger dan de beweging in bed.

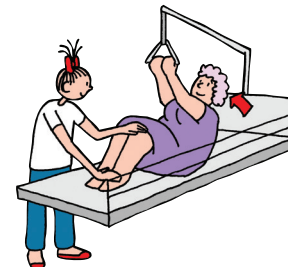
Zet het hoofdeinde laag, haal overtollige kussens weg en het voeteneind een beetje hoger (als dat mag!). Zorg voor een goede afzetmogelijkheid: een antislipmatje of een stroef zeempje. De cliënt trekt zijn benen op en plaatst zijn handpalmen plat op het matras als hij mee kan helpen. Anders kruist hij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



2

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. Liefst gaat dit afwisselend links en rechts. Beetje bij beetje 'wandelt' hij zo omhoog. Heupen (links, rechts) en dan de schouders (links, rechts) en dan de heupen weer een stukje (zie ook 1.4.1.).

Een vierdelige matrasbodem bevordert een goede houding in bed en voorkomt dat iemand onderuit zakt. Let er wel op dat er geen klem ontstaat bij het bekken van de cliënt. Een middendeel dat smaller en breder wordt, voorkomt inklemming.



3

Je kunt zondig 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.

Voorkom dat er na afloop restspanning of druk blijft bestaan bij de cliënt. Wiebel heen en weer of til arm of been even lichtjes op en vergroot het contactoppervlak.

