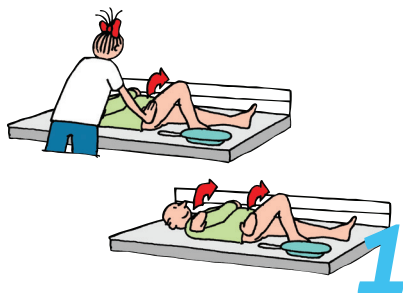


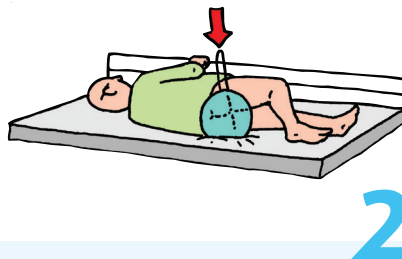


## Ondersteek- of po-plaatsingen: aanleggen van de ondersteek



Beperk het gebruik van een ondersteek of po zoveel mogelijk, door b.v. een po-stoel naast het bed te gebruiken. Gebruik de onderstaande techniek of als de cliënt dat kan, vraag hem dan een bruggetje te maken (zie groep 1.4.) waarbij je de ondersteek eronder schuift. De beste houding op de steek is een enigszins zittende houding met licht gespreide benen en gesteund door het hoofdeinde.

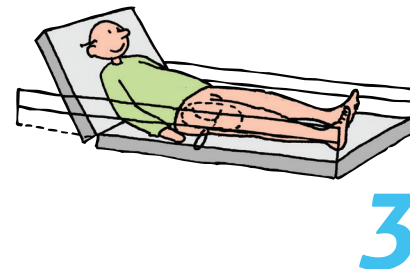
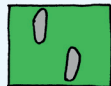
Houd de ondersteek bij de hand, b.v. op het voeteneind. Zet het bed op werkhoopte, zet het beddek aan de andere zijde omhoog en verwijder overtollige kussens.



De cliënt kruist de armen, trekt een been op of legt deze over het andere been en kijkt in de bewegingsrichting. Ga zelf in schredestand staan. Kantel de cliënt van je af met volle handen, begin ofwel bij de heup ofwel bij de schouders, afhankelijk wat het beste werkt. Kantel de cliënt met je volle hand en verder door lichaamsgewicht naar voren te brengen.

**⚠ TIP** Als de billen van de cliënt aan de steek plakken, kun je ook eerst wat talk- of speksteenpoeder erop doen. Dat voorkomt plakken.

Je kunt nu een celstofmatje neerleggen. Druk de steek met behulp van de steel stevig in het matras in het verlengde van de bilplooï.



Leg het celstofmatje nu netjes gespreid neer. Kantel de cliënt terug, breng het hoofdeinde van het bed omhoog zodat de cliënt prettig zit of ligt op de steek.

Zorg ook voor een lichte spreiding van de benen en controleer of de steek op de goede plek zit.

Zet de beddekken omhoog, bied privacy en laat de client weten hoe hij jou kan bereiken als hij klaar is of andere vragen of verzoeken heeft.