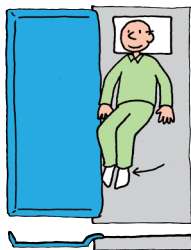




## Zelfstandig verliggen van bed naar bed



1

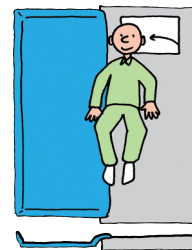
Zelfstandig van lig naar lig bewegen, kan natuurlijk het makkelijkst als de cliënt tot zit komt, zich opdrukt en dan beetje bij beetje zichzelf van bed naar brancard 'wandelt'. Benen verplaatsen, dan opdrukken op de handen, beetje verplaatsen, dan de benen weer en zo verder.

Als de cliënt moet blijven liggen gaat dat ook, maar dan liggend. Benen eerst, dan heup/bekken en zo verder.



2

Sommige cliënten vinden het prettiger om na de benen eerst het hoofd en de schouders in de juiste richting te verplaatsen, waarna ze als het ware hun romp 'bijtrekken'. De keuze hangt van individuele voorkeur af en van de pijn die ze eventueel hebben.



3

Zelfstandig verplaatsen kan je makkelijker maken door het ligdeel waar naartoe wordt verplaatst, net ietsje lager te zetten en eventueel een klein gijzeiltje erbij te leggen; dan glijden ze met de zwaartekracht mee en kunnen ze bijvoorbeeld makkelijker hun benen verplaatsen. Dan moet je er wel altijd zelf bij zijn om te zorgen voor de veiligheidsmaatregelen.

Let dus ook bij zelfstandig verplaatsen altijd goed op de veiligheidsmaatregelen op pagina 4.1.