



Van lig naar zit op de rand van het bed met polsgreep



1

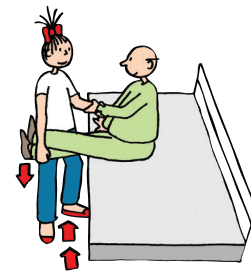
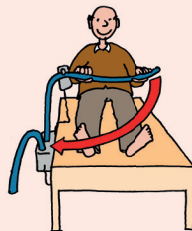
Zet het bed niet te hoog en zorg voor goede schoenen. Sta in combinatiestand en houd oogcontact. Dit is een complexe techniek en de cliënt moet dit echt kunnen: hoofd optillen, jouw pols omvatten, zich opdrukken en stabiel zitten. De cliënt kruist zijn benen en legt ze richting zijkant. Hij legt arm en hand plat op het matras. Het elektrische hoofdeinde helpt bij de beweging. Nodig uit met je hand en omvat de hand in een ontspannen pols-slotgreep. Omvat de benen van de cliënt van bovenaf met een ontspannen arm en trek je schouders niet op.



2

Je zet de beweging samen in gang. Jij verplaatst je gewicht naar achteren. Zodra cliënt zijn hoofd optilt verplaatst jij je lichaamsgewicht verder naar achteren. Beweeg vanuit je benen. Voel goed wanneer de cliënt begint en speel daarop in.

Trek je schouders niet op en hang ontspannen. Stimuleer met je stem en houding de cliënt zich op te drukken met zijn vrije hand. Gebruik daar waar mogelijk het elektrisch hoofdeinde. Er zijn ook speciale hulpmiddelen voor zoals de opstabeugel (zie 1.5.3.).



3

Stap nu terug en begeleid de benen van de cliënt (ook bovenhands) naast je. De cliënt draait verder tot zit op de rand van het bed. Je beweegt naar de cliënt toe en buigt je arm licht.

Geef zekerheid door de schouder te begeleiden, met je benen de knie te steunen en voor de cliënt te staan. Laat het bed zakken tot de voeten de grond raken en de cliënt stabiel zit, evt. met steun van het hoofdeinde.

⚠ PAS OP Met cliënten met decubitus (je draait over de stuit: zie 1.6.4. t/m 1.6.6.), te weinig kracht of een instabiele zit: kies in dat geval voor een tillift of een zachte draaischijf.

