



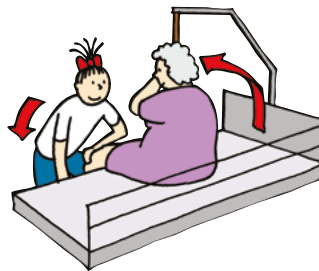
Tot zit komen en weer gaan liggen met hulp van een papegaai



1

Bevestig een verstelbare papegaai in de beweegrichting. De cliënt kruist de benen in de draairichting en schuift ze naar de zijkant. Geef richting, maar til ze niet op! Bij decubitusrisico van de hiel, leg je (kort) een glijzeiltje onder de hiel. De cliënt pakt met zijn verste hand, onderhands de papegaai en drukt zich via zijn andere arm/elleboog op.

Wacht totdat de cliënt begint (bijvoorbeeld met het hoofd). Volg die beweging en voel wat er gebeurt. Zeker bij deze techniek is dat belangrijk. Verplaats je lichaamsgewicht in de richting van je linkerhand en reik dus naar achteren. Omvat en begeleid de benen van de cliënt zo rustig uit bed.



2

Stimuleer de cliënt zich op te drukken en gebruik eventueel ook het elektrisch hoofdeinde. Beweeg met de benen mee naar beneden door zelf door je knieën te zakken. Werk niet vanuit je rug!

Geef steun door het hoofdeinde omhoog te zetten. Geef zekerheid door je houding en eventueel door steun te geven met je knie of vrije hand.



3

Zorg ervoor dat de cliënt goede schoenen heeft. Laat het bed zakken tot de cliënt stevig met zijn voeten steunt en stabiel zit. Als de cliënt vervolgens opstaat kan het handig zijn om het bed juist weer iets hoger in te stellen: zie ook 2.1.1. Ga ook echt sámen staan.

! PAS OP Bij cliënten met een decubitusrisico (je draait immers over de stuit). Gebruik dan bijvoorbeeld een speciale stoffen draaischijf onder stuit of een tillift. Een tillift is ook beter als iemand niet voldoende stabiel zit.

