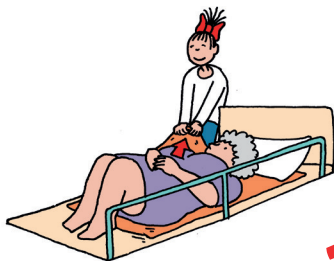




Omhoog verplaatsen met glijzeil en laken



1

Alleen wanneer andere technieken niet werken, gebruik je deze. Trekken is immers minder goed voor jou dan duwen. Zet het hoofdeinde laag, het voeteneinde iets hoger (als dat voor de cliënt mag!). Beperk het aantal kussens en zet het bedhek waar je niet werkt omhoog. Werk op goede hoogte. Dat is vrij laag, omdat je trekt en je lichaamsgewicht moet kunnen gebruiken.

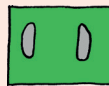
TIP Gebruik een glijzeil (tunnelversies liefst met de opening naar de zijkant) waar de cliënt vanaf heupen t/m hoofd (!) op ligt (zie 1.1.1. of 1.1.3.). Pas op dat het glijzeil niet afhangt! Daar bovenop kan je eventueel een niet ingestopt steeklaken gebruiken. Je trekt dan aan dat laken.



2

Huishoudhandschoenen verbeteren je grip. Vraag de cliënt de benen op te trekken en stevig op het bed te zetten (evt. met een antislipmatje). Als dat niet kan of mag, gebruik je een extra glijzeiltje onder de benen, anders moet je de benen 'meesleuren'.

Ga in schrede of combinatiestand langs het bed staan. Pak de spanning van het laken of glijzeil op zodat het strak staat. Werk met een ontspannen hand- en schouderhouding en je armen losjes gestrekt. Met een laken erbij gaat dat soms makkelijker dan alleen met een glijzeil op het bed.



3

Hang achterover en verplaats je lichaamsgewicht naar achteren. Beweeg rustig en gelijkmatig (niet rukken dus!). De cliënt schuift nu wel hogerop, maar ook een beetje schuin. Kijk goed wat er gebeurt. Zet het bedhek omhoog, loop naar de andere zijde en herhaal de beweging (zie de rode pijl). De cliënt ligt dan hogerop en weer middenin het bed. Zonodig herhaal je de beweging. Verwijder tenslotte het glijzeil (zie 1.1.2 en 1.1.4.) en stop zo nodig het steeklaken in.

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.