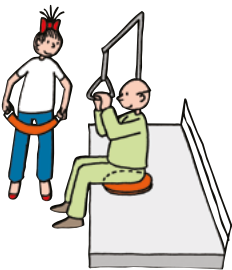




Van lig naar zit (of zit naar lig) op de rand van het bed met verlengde arm en draaischijf



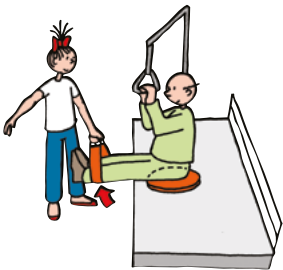
1

Met een zachte draaischijf, een elektrisch hoog-laagbed, zwenkbare papegaai en een ‘verlengde arm’ (of beenband), kan deze techniek helpen bij het verplaatsen van zware benen in en uit bed.

De draaischijf voorkomt frictie op de stuit. Dat voorkomt decubitus. Het kan echter gevaarlijk zijn als de schijf te snel draait of te ver op de rand van het bed ligt.

TIP Gebruik de draaischijf alleen in overleg met arts of verantwoordelijk verpleegkundige.

De cliënt komt eerst tot zit, bijvoorbeeld met hulp van het elektrische hoofdeinde en/of een papegaai. De draaischijf helpt met de draai en jij begeleidt de benen met de beenband. Begeleid ze alleen, laat ze direct zakken zodra ze buiten het bed komen door zelf mee naar beneden te bewegen. Til dus niet: dat is te zwaar. De cliënt moet dus veel zelf kunnen.



2

Haal de verlengde arm meteen weg, als de beweging klaar is. Zorg ervoor dat de cliënt stabiel zit en met beide voeten plat op de grond komt.

TIP Om de draai nog makkelijker te kunnen maken zou je een glijzeiltje onder de benen kunnen leggen. Pas wel op (!): als het glijden té makkelijk gaat, kan de cliënt uit bed glijden!



3

Ook om de benen weer terug in bed te begeleiden werkt dit. Stel het bed dan laag in, begeleid en til dus niet.

LET OP De cliënt moet het grotendeels zelf kunnen. Dat betekent ook dat deze techniek niet werkt bij zware benen, of je moet het been voor been doen.

Loop met de beweging mee, langs het voeteneind. Dan werk je meer met ontspannen schouders en armen. De hoogte van het voetenbord is bepalend of je deze techniek kunt uitvoeren of niet. Het voetenbord kan je soms ook weghalen. Een glijzeiltje kan alleen met het laatste stukje helpen. Laat dit nooit afhangen. Als alternatief kun je nog met een mechanische beenlift werken die de benen in bed helpt krijgen, maar ook dan moet je schuiven.