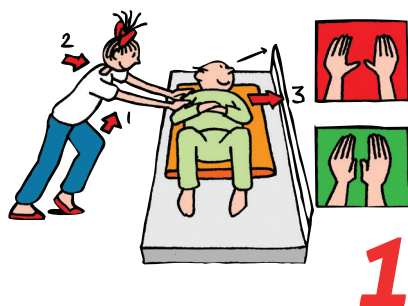




Zijwaarts verplaatsen met glijzeil (duwen)



Zijwaarts verplaatsen kan met een duw- of een trektechniek. Duwen is voor jou beter dan trekken, maar sommige cliënten vinden het naar om weggeduwd te worden. Een goede uitleg helpt dan vaak, maar je kunt ook kiezen voor techniek 1.3.5.

TIP Zorg dat de cliënt met hoofd, schouders en heupen op een glijzeil ligt dat ook breed genoeg is (zie techniek 1.1.1. of 1.1.3.). Zet het bedhek aan de andere zijde omhoog. De cliënt ligt op het glijzeil met de opening (als het een tunnel is) naar onder. Duw met volle handen eerst op de heup en later op de schouder: knijp dus niet met je duimen.

Gebruik je lichaamsgewicht en werk dus niet vanuit je schouders of armen. Door je voorste been denkbeeldig ietsje op te tillen (1), helpt je eigen lichaamsgewicht (2) om de beweging (3) in gang te zetten. Je beweegt door je lichaamsgewicht van achteren naar voren te verplaatsen. Beweeg rustig en gelijkmatig. Als het zwaar gaat, duw dan in 'delen': eerst op de heup regio en dan op de schouderregio van de cliënt. Steeds een klein stukje. Pas wel op dat de cliënt daarbij niet te 'krom' komt te liggen.

Zet het bedhek omhoog en loop zonodig naar de andere zijde. Stimuleer de cliënt zijn benen weer goed te leggen, help daarbij eventueel en controleer of hij goed ligt. Verwijder het glijzeil (zie 1.1.2 en 1.1.4.) en zet als laatste het bedhek zonodig weer omhoog.

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.

