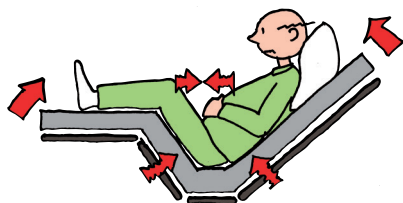




Zithouding in bed



1

Zeker als de cliënt veel tijd in bed doorbrengt, is de zithouding zeer belangrijk. Neem een paar minuut de tijd om de cliënt uit te leggen hoe een bed werkt en laat het ook echt zien. Elk bed werkt weer anders en er zijn vaak veel knoppen die niet altijd even duidelijk zijn.

Belangrijk voor de zithouding is een goede ondersteuning van rug, bekken en benen. Om doorliggen (decubitus) te voorkomen geldt ook voor de zithouding: afwisselen, afwisselen en nog eens afwisselen van de zithouding. En daarnaast ook een goed gespreid contactoppervlak; hoe groter, hoe kleiner de kans op decubitus of andere vormen van weefselschade.



2

Wissel de zithouding ook af met lighoudingen. De volgorde en mate waarin de bed-delen versteld worden zijn bepalend voor het comfort, maar ook voor het risico op doorliggen. Zet je eerst het hoofdeinde omhoog, dan zal de cliënt meer naar onder gedrukt worden. Zet je alleen het voeteneinde omhoog dan gebeurt het omgekeerde. Zet je beide tegelijk omhoog, dan kan er veel druk rond de stuit ontstaan.

De bloedverdeling in het lichaam reageert ook op de bedverstelling: bijv. als het voeteneind omhoog komt. Maar zeker bij de zwaardere cliënten kan ook helemaal platliggen benauwdheid oproepen.



3

Orienteer je dus goed op bedden en hun verstelmogelijkheid: de ontwikkelingen gaan snel. Voor de zithouding is een in vier delen verstelbare matrasbodem, liefst met een deel dat kan verbreden als hoofd- en voeteneind omhoog komen. Dat voorkomt beknelling. Ook een Fowler-instelling is prettig. Met zo'n knie & onderbeen ondersteuning kan de cliënt meer ontspannen zitten en houdingen afwisselen. Zie ook 1.5.1.

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.

