



Zelfstandig omhoog bewegen



1

Om een cliënt te begeleiden bij het omhoog in bed verplaatsen, zodat hij weer zelf kan, is het van groot belang dat je goed weet hoe je dat zelf doet. Probeer dat en ga daarbij na waar je begint, welke spieren je gebruikt en hoe je weer lekker komt te liggen.

Meestal trekt de cliënt zijn benen op en wiebelt zichzelf dan omhoog, door 'halve bruggetjes' te maken. Bijvoorbeeld door één heup even los te maken van het matras en zich aan die zijde wat omhoog te drukken. Dan volgt ook een half bruggetje bij de schouder met steun van de arm aan die zijde, dan het hoofd en dan hetzelfde aan de andere zijde van het lichaam.



2

Hij splitst zijn lichaam dus meestal in een linker en rechter helft en beweegt die stukje bij beetje naar boven. Hij 'wandelt' als het ware liggend op de rug naar boven. De techniek lijkt op de billenwandel (zie 2.3.). De volgorde waarin de beweging wordt gemaakt, maakt niet uit. Natuurlijk helpt het als het bed vlak is of zelfs een beetje achterover helt. Dat laatste mag niet altijd omdat sommige clienten daar onwel van kunnen worden. Spreek dat altijd eerst af met de arts en leg het vast in het zorgplan.



3

Je kunt de cliënt helpen door zijn benen alvast op te laten trekken en een anti-slipmatje of stroef zeempje onder de voeten te leggen: dan kan hij beter afzetten. Een papegaai kan ook helpen. Hou de papegaai het liefst onderhands of met een hand onderhands en de ander bovenhands vast.

Beweeg dus beetje bij beetje. Dat kost niet alleen minder kracht, maar voorkomt ook dat de cliënt in een rare kronkel komt te liggen.