



Zijwaarts verplaatsen met glijzeil en treklaken



1

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. Dan kan trekken een goede oplossing zijn.

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.

Gebruik een glijzeil in tunnelvorm of twee glijzeilen op elkaar. Een treklaken (eventueel met instopstrook) helpt ook goed en 'verlengt' je armen.



2

Gebruik je lichaamsgewicht en werk dus met ontspannen schouders en gestrekte armen. Probeer je greep, liefst met handschoenen aan, zo ontspannen mogelijk te laten zijn. Grijp niet krampachtig in het glijzeil of het laken, maar een beetje in het verlengde van je arm, zodat je je pols zo ontspannen mogelijk houdt.

! LET OP Trekken geeft meer kracht op je vingergewrichten en is dus voor jou minder gezond dan duwen.



3

Door je achterste been (denkbeeldig) ietsje op te tillen, helpt je eigen lichaamsgewicht om de beweging rustig in gang te zetten. Beweeg rustig en gelijkmatig. Trek altijd in 'delen': bijvoorbeeld eerst de heupregio en dan de schouderregio van de cliënt. Dus steeds een klein stukje. Pas wel op dat de cliënt niet te 'krom' komt te liggen.

Zet het bedhek weer omhoog. Stimuleer de cliënt weer goed te gaan liggen en controleer dat.

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.

