



Kanteling met glijzeil ('heup-draai')



1

Zet het bed op werkhogte en het bedhek aan de andere zijde omhoog. De cliënt ligt met heup en schouders op een glijzeil (zie 1.1.). Daardoor kan je makkelijker kantelen en draaien tegelijk. De cliënt blijft dan goed in het midden van het matras liggen na de kanteling (hij draait) en je hoeft dus niet daarna een zijwaartse verplaatsing te doen.

De cliënt ligt met gekruiste armen en benen in de draairichting en hij is zo al 'voorgesorteerd' en kijkt liefst ook in de draairichting. Hij moet enigszins mee kunnen helpen bij de beweging.



2

Sta in schredestand bij het bed. Jouw onderste hand ligt bovenop de heup van de cliënt en je onderste hand ligt onder en tegen de heup, maar wel boven het glijzeil. Je vraagt nu de cliënt te draaien en zet de beweging in door eerst met je onderste hand de heup naar achter en beneden te duwen en vlak daarna het bovenliggende heup deel met je bovenste hand naar voren te bewegen. Je zakt zelf een beetje naar beneden en naar achteren, zodat de zwaartekracht je een beetje helpt. De cliënt zal zo een beetje om zijn 'as' draaien.



3

Herhaal dit ook bij de schouder en zo nodig nog een keer bij de heup. Beweeg altijd rustig en niet explosief. Het kan sneller gaan dan je denkt door het glijzeil. Ga tenslotte na of de cliënt prettig en veilig ligt en rond af.

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.

