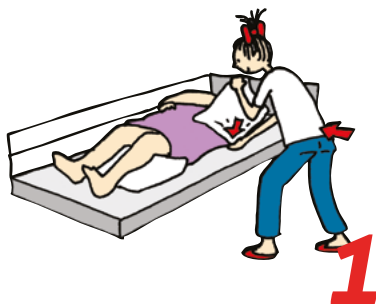




## Wisselliging met kleine kanteling ('0-45 graden')

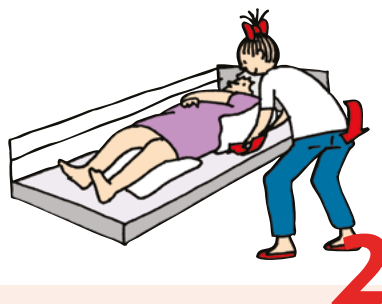


Met deze kanteling zijn oneindig veel verschillende houdingen mogelijk met steeds een net iets andere drukverdeling wat helpt om decubitus te voorkomen.

Zet het bed op werkhoogte, het bedhek aan de andere zijde omhoog en het hoofdeinde van het bed laag. Zet/leg een hoofdkussen een beetje in de richting. Laat de cliënt armen en benen kruisen in de draairichting. Als dat niet lukt, leg dan de onderste arm van het lichaam af om beknelling te voorkomen.

 **TIP** Bij pijnlijke knieën kan een kussentje tussen de benen helpen.

 **PAS OP** Deze techniek vereist veel vaardigheid en oefening. Als je het niet goed doet kan het belastend zijn voor je handen en vingers.



Ga in schredestand staan. Vraag de cliënt te kijken in de bewegingsrichting. Leg een kussen schuin over je arm en duw de onderste punt voorzichtig laag onder de rug van de cliënt bij het holletje.

Daarna pak je de bovenste punt en maak je daarvan een rol. Al rollend, duw je deze rol met beide handen onder de rug van de cliënt, daar waar je de meeste ruimte hebt. Til niet, maar gebruik je lichaamsgewicht. Houd goed contact met de cliënt en voel wat er gebeurt. Een beetje kantelen is al genoeg, omdat dit al weer een andere drukverdeling geeft.



Desgewenst herhaal je dit op een andere plek (schouder, heup, benen), net zolang tot de cliënt veilig en goed gesteund ligt. Daarbij kan je ook nog extra kussens gebruiken. Een poosje later (spreek af hoe vaak je dit doet) verander je de houding door verder of juist iets terug te kantelen. Kleine beetje's helpen al veel. Let op: niet alle kussens kan je makkelijk op deze manier 'kneden'; de 'los-gestopte' wel.

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.

