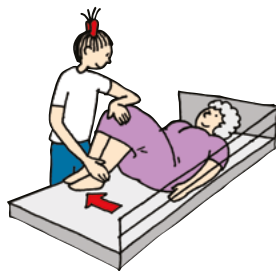




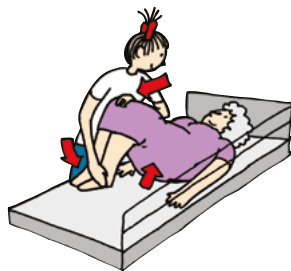
Zijwaarts bewegen in bed vanuit kortlig (ruglig met opgetrokken benen)



1

Met het bed op werkhoopte, sta je in combinatiestand geleund tegen het bed. Haal overbodige kussens weg en zet het hoofdeinde laag.

De cliënt plaatst beide gebogen benen (kortlig) al vast in de juiste richting, met de voeten plat. Liefst op een antislipmat of een stroef zeempje. Dan glijden de voeten niet weg. De cliënt legt de armen gestrekt met de handpalmen naar beneden op het matras.

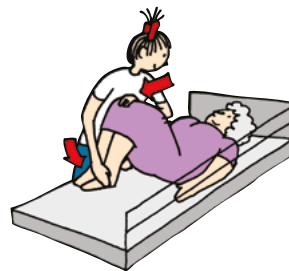


2

De cliënt maakt nu een bruggetje door zijn bekken op te heffen. Jij geeft hieraan richting door de knieën richting voeteneind te duwen en de voeten eventueel tegen wegglijden te steunen met je lichaamsgewicht. Geef steun met je houding en je stem (uitleg 'heupen omhoog', tellen en intonatie) en houd oogcontact.



TIP Als de cliënt moeite heeft zich op te drukken, kan een glijlaken helpen om zijwaarts te schuiven. Je hebt dan sowieso een anti-slip matje voor de voeten nodig.



3

Als de cliënt zijn bekken heeft verplaatst, verplaatst hij zo ook zijn schouders, waarna hij weer recht en meer naar de zijkant ligt. Zonodig herhaal je de beweging: stapje voor stapje werkt het beste. Zorg dat de cliënt veilig (bedhek omhoog) en prettig ligt.

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.

