



Zelfstandig op de rand van het bed gaan zitten



1

De cliënt kan het elektrische hoofdeind gebruiken om tot zit te komen om daarna één voor één de benen over de rand van het bed brengen. Voor veel mensen is juist het eerste stukje erg lastig en daarmee helpt het elektrisch bed. De cliënt draait wel over zijn stuit en dat maakt de kans op weefselschade groter.

Dan is het beter om via zijlig omhoog te komen. Buik en romp van de cliënt blijven dan stabiel en de huid van de stuit wordt ontlast. De cliënt kantelt op de zijde en brengt de knieën net buiten het bed. De voeten blijven op het matras.



2

De cliënt legt de bovenste hand vlak op het matras en probeert met de elleboog van de onderliggende arm af te zetten, ook op het matras. Op hetzelfde moment brengt de cliënt de voeten buiten het matras. Dat gewicht helpt om rechtoverend te komen zitten, terwijl de romp vrij stabiel blijft.



3

De cliënt moet wel goed recht gaan zitten. Vaak duurt het even voordat met name het hoofd rechtop komt. De cliënt kan ook duizelig zijn, dus neem de tijd en zorg voor een veilige omgeving.

Cliënten met een halfzijdige verlamming kunnen vaak ook op deze manier uit bed bewegen. Ze drukken zich dan op met de sterke arm, dus kies de juiste bedzijde.

Als een cliënt meer hulp nodig heeft kijk dan op 1.6.4.

