



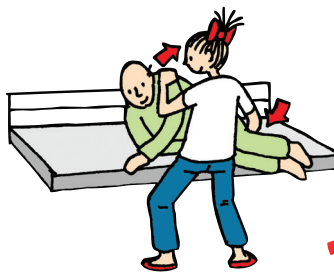
## Van lig naar zit op rand van bed via zijlig



1

Deze natuurlijke beweging houdt de romp stabiel en voorkomt frictie op de stuit. Dat is belangrijk bij pijn of een kwetsbare huid. Gebruik deze beweging niet bij kwetsbare heupen.

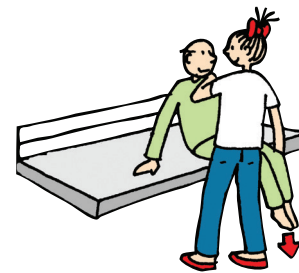
Zet het bed op heuphoogte en houd oogcontact. Kantel de cliënt naar je toe (zie 1.2.) met (90 graden) opgetrokken benen. De voeten blijven op het matras. Geef richting met je arm in de knieholten en langs de onderbenen. Sta in spreid- of combinatiestand, zoek steun met je benen tegen het bed. Je hand omvat nu de bovenliggende schouder van de cliënt. Til niet, maar geef alleen richting!



2

De cliënt drukt op met zijn bovenste en/of onderliggende arm en schuift tegelijkertijd schuift de benen uit bed. Dat is een belangrijk moment, want dit werkt als tegenwicht voor de romp om rechtop te zitten. De cliënt draait nu over de heupen tot hij zit. Help door richting aan te geven (zie pijlen). Jij verplaatst je lichaamsgewicht naar rechts, beweegt mee, maar tilt of trekt niet! Voel wat er gebeurt en reageer daarop.

Gebruik hierbij het elektrische hoofdeinde van een bed zoveel mogelijk voor steun en stabiliteit.



3

Pas als de cliënt recht en stevig zit, ga je voor hem staan en bied hem zo verdere zekerheid. Het bed laat je zakken tot de cliënt met beide voeten op de grond staat. Vraag hem op het matras te steunen met beide handen. Zorg voor extra zit-stabiliteit met het hoofdeinde van het bed. De cliënt moet daarvoor wel goed bij de vouw (knik of scharnier) zitten zodat het hoofdeinde goed kan steunen. Het voeteneind kan ook iets omhoog om nog meer stabiliteit te bieden.

Als dat nog niet is gebeurd trek je de cliënt schoenen of stevige pantoffels aan.

