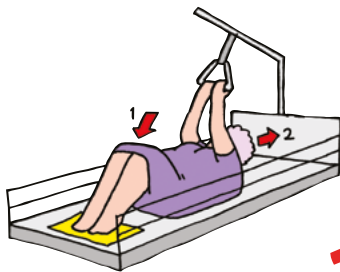




## Omhoog verplaatsen met hulp van papegaai



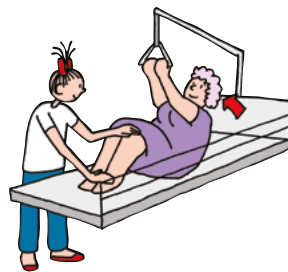
1

De cliënt heeft hiervoor een goede schouderfunctie en sterke armen/handen nodig.

Hang de papegaai richting hoofdeinde zo dat de cliënt er niet bij kan. Hang hem niet te laag, want dan kan de cliënt zich niet optrekken. Zet het hoofdeinde laag, haal overtollige kussens weg, zet het voeteneinde een beetje hoger (als dat voor de cliënt mag!) en werk op de goede hoogte. Met een antislipmatje of een stroef zeempje onder de voeten kan de cliënt zich beter afzetten.



**TIP** Als dit voor cliënt moeizaam gaat, kan een glijlaken helpen om omhoog te glijden. Je hebt dan sowieso een anti-slip matje voor de voeten nodig.



2

De cliënt pakt de papegaai onderhands vast (of met één hand onder- en de ander bovenhands). Jij leunt tegen het bed in combinatiestand en houdt oogcontact. Je telt hardop en spreekt duidelijk (bijv. 'strekken!'). De cliënt trekt zich eerst op en zet daarna met zijn voeten af. Hij maakt dus geen bruggetje. Eventueel wandelt de cliënt afwisselend met linker en dan rechter bil omhoog in een soort billenwandel (zie ook 2.3.). Op het moment dat de cliënt met zijn ene bil loskomt, duwt hij die zijde omhoog en daarna de andere zijde.



3

Je kunt helpen door de voeten op het matras te fixeren met je handen en richting te geven met je volle handen, bovenaan de scheenbenen.

Ook de afwisseling links, rechts en ritme kan je met je handen en je stem goed aangeven. Het kan zinvol zijn de benen tussentijds te verzetten.

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.

