



Omhoog verplaatsen met glijzeil (eventueel duwen)



1

Leg een tunnelvormig of dubbel glijzeil aan waar de cliënt met hoofd, schouders en heupen op ligt (zie techniek 1.1.1. of 1.1.3.). Liefst de openingen van een tunnel naar de zijkanten. Als het voor de cliënt kan en mag, zet het hoofdeinde van het bed iets lager; dan beweeg je met de zwaartekracht mee. Zo min mogelijk kussens en de beddekken aan de andere zijde omhoog.

TIP Als het glijzeil breed genoeg is legt de cliënt zijn armen langs het lichaam, anders kruist hij ze voor de borst.



2

Laat de cliënt zijn benen optrekken. Vraag hem zijn hoofd een beetje op te tillen. Een antislipmatje of stroef zeempje onder de voeten voorkomt dat de voeten wegglijden. Je drukt nu de voeten van de cliënt op het matras. Je drukt nu de voeten van de cliënt op het matras met je eigen lichaamsgewicht en stimuleer hem zich af te zetten. Daardoor glijdt hij omhoog. Een papegaai kan de handeling lichter maken. Zie 1.4.4.



3

Je kunt ook meehelpen door te duwen. Zet het bed dan niet te laag en ga in combinatie stand staan.

Zoek zelf steun op het bed met je hand en je romp. Geef met je schouder zachte steun laag op het bekken van de cliënt en plaats je onderarm onder de stuit van de cliënt.

Verplaats nu je lichaamsgewicht van je achterste naar je voorste been. Duw in horizontale richting en til de cliënt dus niet op van het matras. De cliënt zal nu een beetje richting hoofdeinde bewegen. Beweeg rustig en gelijkmatig en zo nodig stap voor stap, afwisselend aan linker en rechterzijde van het bed.

