



Deels zelfstandig kantelen met lichte hulp



1

Voor deze techniek zal de cliënt zelf goed mee moeten kantelen, anders is het voor jou te zwaar. De cliënt bereidt de beweging voor door zijn armen te kruisen in de bewegingsrichting en een been op te trekken. Je kunt het optrekken van het been zonnodig stimuleren door een impuls te geven bij de voet.

Vraag de cliënt alvast te kijken en zo mogelijk te reiken in de bewegingsrichting. Geef de beweging aan door een bovenhandse handvatting en door je lichaamsgewicht richting hoofdeinde te verplaatsen. Til niet.



2

Ga in schredestand staan en omvat met volle handen de schouder en knieholte van de cliënt. Vraag de cliënt de beweging in gang te zetten en verplaats zelf je gewicht naar je achterste been. Begin de beweging met ofwel de schouder of de knie; niet tegelijk. Dat is veel soepeler dan tegelijkertijd ('plankeffect'). Let er ook goed op dat de onderliggende arm niet bekneld komt te liggen.



TIP Het zelf, of met een beetje hulp, verplaatsen in bed wordt nog makkelijker als het bed is opgemaakt met een glijlaken.



3

Beweeg weer naar het bed toe en schuif je hand bij de schouder iets meer naar de voorkant. Je voorkomt daarmee te ver doorkantelen en geeft de cliënt zo ook een veilig gevoel. Zorg nu dat de cliënt prettig ligt.



TIP Gebruik eventueel een glijlaken. Het draaien en schuiven gaat dan makkelijker.

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.

