



## Zelfstandig zijwaarts bewegen



1

Om een cliënt te begeleiden bij het zijwaarts in bed verplaatsen, zodat hij het later ook weer zelf kan, is het van groot belang dat je goed weet hoe je dat zelf doet. Probeer dat, ga na waar je begint, welke spieren je gebruikt en hoe je weer lekker komt te liggen.

Meestal begint de cliënt met zijn voeten en onderbenen en dan maakt de cliënt een klein of half bruggetje, bijv. bij zijn heupen en schuift dan dat deel van zijn lichaam in de goede richting. Vervolgens gebeurt datzelfde bij het hoofd en de schouders en soms zie dat de hele serie nog een keer doorlopen wordt omdat het nog niet ver genoeg was.



2

Er zijn meestal vier delen van het lichaam die zo, stapje voor stapje, naar de zijkant verplaatst worden: de voeten/onderbenen, de heupen/bekken, de schouders en het hoofd. De volgorde waarin dat gebeurt, maakt niet veel uit: dat wat voor de cliënt het prettigst werkt en wat zijn voorkeur heeft.


Je kunt de cliënt helpen door zijn benen alvast op te laten trekken en een anti-slipmatje onder de voeten te leggen: dan heeft hij een iets betere afzetmogelijkheid ook als hij naar de zijkant beweegt.



3

Beweeg dus beetje bij beetje. Dat kost niet alleen minder kracht, maar voorkomt ook dat de cliënt in een rare kronkel komt te liggen.

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.

 **TIP** Gebruik eventueel een glijlaken. De cliënt kan zich daarmee makkelijker draaien en schuiven.

