



Omhoog verplaatsen met glijlaken en treklaken



1

Als het bed dat kan en als het medisch gezien mag, zet je het bed in Trendelenburg (voeteneinde hoger dan hoofdeinde). Zo niet, beperk het aantal kussens bij het hoofd.

Werk op een goede hoogte. Dat is vrij laag, omdat je bij deze techniek je lichaamsgewicht moet kunnen gebruiken. Gebruik een glijlaken en een treklaken.

⚠ PAS OP Op de plaatjes zie je geen bedhek omdat je anders niet kunt zien wat er in bed gebeurt. Dat moet wel omhoog.

💡 TIP Je zou ook aan het voeteneinde van het bed kunnen gaan staan om de cliënt te verplaatsen.



2

Vraag de cliënt de knieën op te trekken - of help daarbij - en zorg dat de gebogen benen stevig op het bed staan. Gebruik daarvoor eventueel een antislipmatje of het (stroeve) katoenen deel van het glijlaken. Als het bed in Trendelenburg staat (voeten hoger dan het hoofd), en/of als de voetensteun omhoog staat, glijdt de cliënt nu naar hoofdeinde.

💡 TIP Overweeg een plafondlift met tweepuntsjuk en bevestig deze aan de lussen van het treklaken. Dat kan bij een cliënt tot grofweg 80 kg. Zwaarder? Overweeg dan een glijdeken (ook in combinatie met een plafondlift met tweepuntsjuk).



3

Heeft het bed deze instellingen niet, of mag het medisch niet? Pak dan, met een collega, de spanning van het treklaken op zodat het strak staat, gebruik daarbij de eventuele handvatten of pak stevig wat stof in je handen.

Geef de cliënt de tijd om de beweging in te zetten. Hang achterover en verplaats je lichaamsgewicht naar je achterste been. Beweeg rustig en gelijkmatig. Werk met ontspannen handen, ellebogen en (lage) schouders. Houd je armen ontspannen gestrekt.

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. Je zou ook met een glijhandschoen aan weerszijden van boven naar onderen tussen de cliënt en de onderlaag door kunnen strijken.