



## Zelfstandig kantelen



1

Om een cliënt te begeleiden bij het zelfstandig kantelen, zodat hij het later ook weer zelf kan, is het van groot belang dat je zelf goed weet hoe je kantelt. Probeer dat zelf ook een paar keer in bed en ga na waar je begint, welke spieren je gebruikt en hoe je weer lekker komt te liggen. Meestal begint de kanteling bij de benen of bij het hoofd: de rest van het lichaam volgt die start.

Het is zwaar om beide delen tegelijk te doen. Je zou dan als een soort plank om moeten kiepen. Vraag een cliënt dus ook om bijvoorbeeld met het hoofd te beginnen. Het kan helpen als je hem in die richting vraagt te kijken. Het hoofd gaat dan alvast in die richting en de rest volgt.



2

Draaien gaat ook makkelijker als je de cliënt zich 'klein' laat maken. De cliënt legt de benen alvast gekruist in de juiste richting ('voorsorteren'). Dat been is als het ware al een eindje op weg.

**⚠ LET OP** Dat de onderliggende arm niet bekneld komt tijdens de beweging of na afloop. Controleer dat altijd. De cliënt draait ook makkelijker als je gebruik maakt van de zwaartekracht. Als de knie en heup bijvoorbeeld al een beetje over het dode punt heen zijn van de kanteling en uit zichzelf naar beneden willen zakken, zal de rest ook soepeler verlopen.



3

Na de kanteling ligt de cliënt het meest stabiel met de bovenste heup iets voor de onderste heup: stabiele zijligging. Ondersteun dat met kussens als dat nodig is. Hij kan ook met de bovenste heup iets achter de onderste prettig liggen, maar dan heeft hij wel extra kussens achter de rug nodig.

Voorkom dat er na afloop restspanning of druk blijft bestaan. Wiebel heen en weer of til arm of been even lichtjes op en vergroot het contactoppervlak.

