



## Zelfstandig op de rand van het bed gaan zitten



**1**

De cliënt kan het elektrische hoofdeind gebruiken om tot zit te komen om daarna één voor één zijn benen over de rand van het bed brengen. Voor veel mensen is juist het eerste stukje erg lastig en daarmee helpt het elektrisch bed. De cliënt draait wel over zijn stuit en dat maakt de kans op weefselschade groter.

Dan is het beter om via zijlig omhoog te komen. Buik en romp van de cliënt blijven dan stabiel en de huid van de stuit wordt ontlast. De cliënt kantelt op zijn zijde en brengt de knieën net buiten het bed. De voeten blijven op het matras.



**2**

Hij brengt zijn bovenste hand vlak op het matras en probeert met de elleboog van de onderliggende arm ook af te zetten op het matras. Op hetzelfde moment brengt hij zijn voeten buiten het matras. Dat gewicht helpt om rechtover eind te komen zitten, terwijl de romp vrij stabiel blijft.



**3**

De cliënt moet wel goed recht gaan zitten. Vaak duurt het even voordat met name het hoofd rechtop komt. De cliënt kan ook duizelig zijn, dus neem de tijd en zorg voor een veilige omgeving.

Cliënten met een halfzijdige verlamming kunnen zo ook uit bed bewegen. Ze kunnen zich dan goed opdrukken met de sterke arm, dus kies de juiste bedzijde.

Als een client meer hulp nodig heeft kijk dan op 1.6.4.

