

Mocht dit zelf gaan staan niet op een veilige manier lukken of te zwaar zijn dan is een tillift een uitkomst. Ook als de persoon niet stabiel kan zitten gebruikt u een tillift. U brengt daarmee iemand in één keer veilig helemaal van lig naar zit, bijvoorbeeld in een rolstoel. Tilliften zijn veilige en vooral ook comfortabele hulpmiddelen, maar laat u wel goed instrueren in het gebruik. Aanvragen en uitleg kan via de thuiszorg.



## De Mantel-Zorgacademie

### ! Wilt u graag meer weten?

Op het youtube kanaal van Goedgebruik vindt u veel filmpjes over het uit bed komen.

- + [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)
- + Voor meer informatie over hulpmiddelen kunt u terecht bij uw gemeente.



## Tips voor de mantelzorg

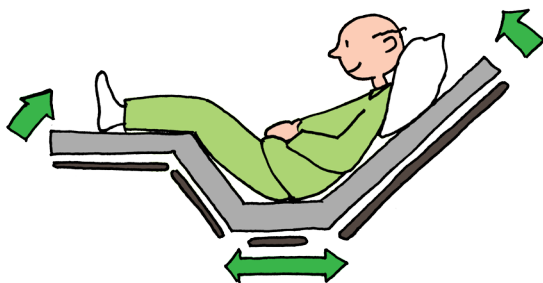


## ! Uit bed komen

Zelfstandigheid begint vaak met zelf uit bed komen. Het kan zwaar of zelfs gevaarlijk zijn om daarbij te helpen. Met deze praktische tips hopen we u te helpen om dat op een gezonde en veilige manier te doen.

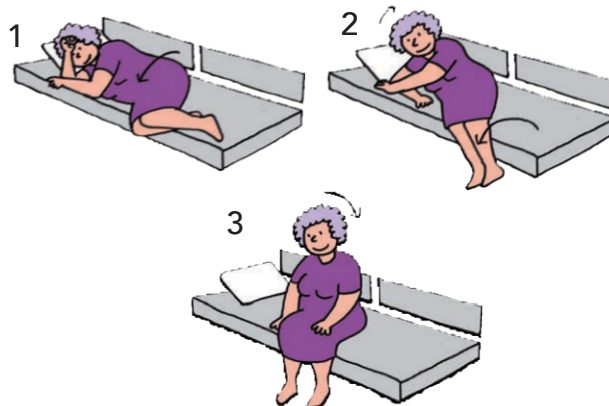
## ! Met hulp van het bed tot zit komen

Elektrische bedden kunnen enorm veel. Ze zijn minder duur dan vroeger en u kunt ze via de thuiszorg lenen als ze tijdelijk nodig zijn. Ze kunnen niet alleen hoger of lager ingesteld worden, maar ook iemand helpen om te gaan zitten door de rugleuning omhoog te laten komen. Uw naaste kan daarna één voor één zijn/haar benen over de rand van het bed brengen. Zorg er wel voor dat iemand met zijn/haar heup- en bekkendeel goed op de plek zit waar de beweging van het bed ook zit. Anders kan de hoofdsteun iemand juist richting voeteneind drukken en dat kan pijnlijk zijn. Om onderuit zakken te voorkomen zorgt u ervoor dat de benen iets hoger liggen of op een prettige hoogte op de beensteun-delen liggen. Zeker met een 4-delig verstelbare matrasbodem is dat goed mogelijk (zie plaatje).



## ! Zelfstandig tot zit komen

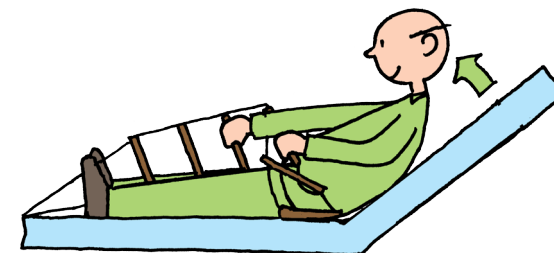
Een alternatief is om via zijlig te gaan zitten. De romp blijft zo vrij stabiel en dat is fijn als er pijn is bij rugklachten of operaties. Ook is het beter voor de huid van de stuit. Probeer u het zelf ook maar eens in bed. Dan kunt u uw naaste ook makkelijker uitleggen hoe het werkt. Leg een hand vlak op het matras en laat uw naaste met de elleboog van de onderliggende arm af te zetten op het matras (zie tekeningen). Op hetzelfde moment bewegen de voeten net buiten het matras. Dat gewicht helpt om rechtovereind te komen zitten, terwijl de romp vrij stabiel blijft. Uw naaste moet daarna wel stabiel kunnen zitten. Iemand die overeind komt, kan wat licht in het hoofd zijn, dus biedt even steun.



## ! Touwladdertje

Een touwladdertje of een handdoek met knopen helpt bij het tot zit komen, mits iemand sterk genoeg in zijn/haar handen is. Bind het laddertje goed vast aan het voeteneind. Als het laddertje meer naar links of rechts vastgebonden wordt

kan uw naaste ook wat schuiner omhoog komen. Dat is handig als voorbereiding voor het uit bed komen. Om te voorkomen dat het laddertje door het bed slingert kunt u het met klittenband vastzetten aan matras of dekbed.



## ! Zitten en dan

Om naar de rand van het bed te komen kan een draaibare papegaai helpen. Bevestig de papegaai alvast in de beweegrichting. Help met het uit bed brengen van de benen door ze mee te laten glijden. Als de persoon zit, zorg er dan voor dat hij/zij stevig zit met beide voeten op de grond. Met schoenen aan kan hij/zij dan veilig opstaan. Het opstaan wordt makkelijker als het bed wat hoger staat ingesteld. Ga vervolgens ook echt samen staan en beweeg daarbij eerst naar voren en dan pas omhoog.

