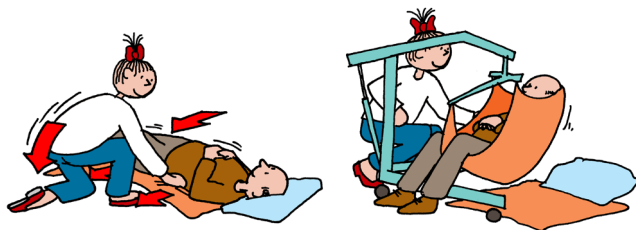


Daarnaast vallen mensen vaak op een moeilijk bereikbare plek: naast het toilet of in een hoek. Een tillift kan daar niet goed bijkomen. Dan 'glijdt' u de persoon eerst naar een goed bereikbare plek met supergladde glijzeilen of in nood, met meerdere gladde vuilniszakken. Daarna tilt u iemand met de tillift vanaf de grond naar stoel of bed. Gebruik een tillift alleen als u goed getraind bent in het gebruik ervan. Tilliften zijn erg veilig, maar bij ondeskundig gebruik kunnen er ongelukken ontstaan.



Met een opblaasmatras

U kent ze vast wel: die luchtbedden voor een logeerbed of op de camping. Met een elektrisch pompje blaast u ze snel op tot 45 cm hoogte. Zoiets is ook geschikt als noodmaatregel om iemand omhoog te tillen, waarna hij voorzichtig kan gaan zitten en uiteindelijk opstaan. U kunt de lege matras onder iemand kantelen en het matras dan opblazen met het pompje.

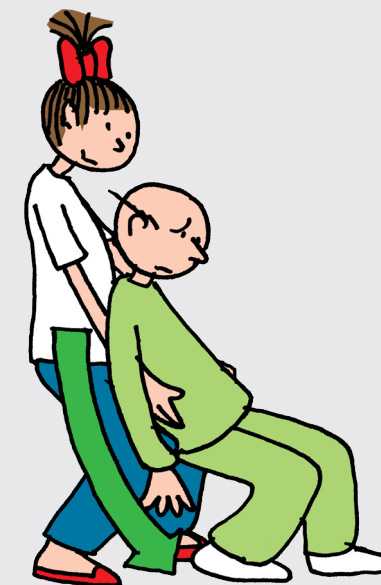
De Mantel-Zorgacademie

! Wilt u graag meer weten?

Filmpjes en meer uitgebreide uitleg kunt u vinden op www.goedgebruik.nl



Tips voor de mantelzorger



! Vallen en dan...

Ook al probeert u de kans op vallen zo klein mogelijk te maken, vallen komt helaas voor. De gevolgen kunnen ernstig zijn. Toch is het veel te zwaar om iemand die valt overeind te houden. De kans dat u zelf gewond raakt is aanzienlijk, het heeft zelden zin en het kan zelfs meer kwaad dan goed doen.

Wat kunt u wel doen als er een val dreigt? Spreek als het mis dreigt te gaan een duidelijke, korte zin zoals: 'Ga zitten op die stoel'. Dat dringt het beste door, zodat iemand wellicht nog net op een stoel kan komen. Als dat niet lukt is het het beste om de val te begeleiden, bijvoorbeeld door iemand naar u toe te halen en langs uw lichaam als een glijbaan te laten zakken. Zo voorkomt u ook dat het hoofd hard op de grond klappt (zie plaatje voorkant). En, stel dat er bijvoorbeeld een punt van het tafelblad in weg zit, scherm die dan af met uw hand

! Na de val

Blijf na de val rustig en stel de ander gerust. Schat in of er verwondingen zijn en hulp nodig is. Voor eerste hulp bij ongelukken vindt u meer informatie op www.ehbo.nl. Er zijn trouwens ook speciale EHBO cursussen voor mantelzorgers. Zorg dat iemand vrij kan ademen en help zo nodig met stabiele zijligging. Een deken en wellicht een kussentje zijn meestal fijn. Ga in elk geval nooit aan iemand sjoeren.

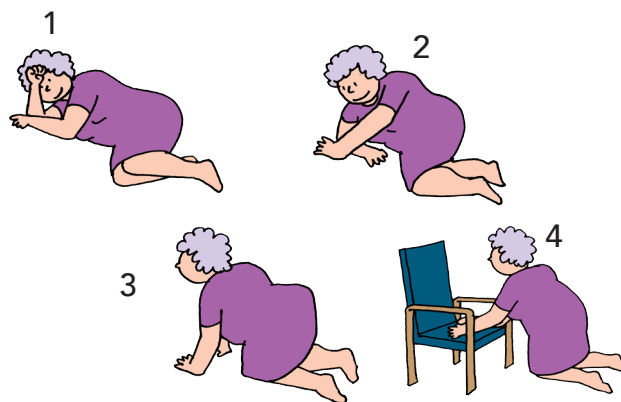
We gaan er voor deze folder vanuit dat er geen verwondingen zijn, dat iemand alert is en dat het de bedoeling is dat iemand weer overeind komt naar stoel of bed. Dan zijn er, afhankelijk van wat iemand kan, mogelijkheden om zelfstandig op te staan tot en met een tillift of een opblaasmatras.

! Vanaf de grond naar een stoel bij iemand die het (grotendeels) zelf kan

In één keer vanaf de grond naar recht op is meestal een te grote stap: dan loopt u de kans dat iemand draaijerig wordt en weer valt. Het is beter om even bij te komen op een stoel of in bed.

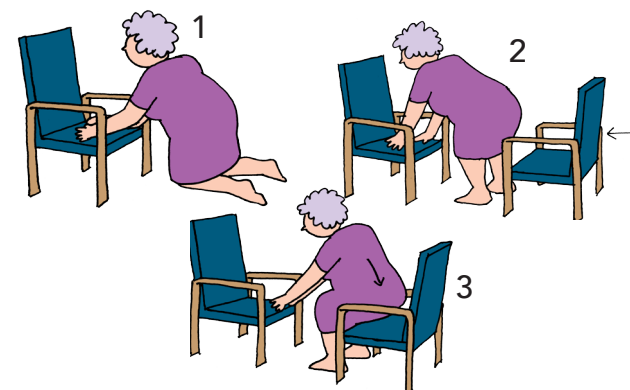
Met één stevige stoel en een draai

Vraag iemand zich om te draaien (zie de stap-voor-stap plaatjes), dan met de onderarmen op de vloer en dan de handen en tenslotte knie voor knie onder het lichaam. Scherm eventueel de knieën af als het contact met de grond pijnlijk is. Schuif dan een stevige stoel met leuning aan en zorg dat die blijft staan. Vraag nu één voor één de onderarmen op de zitting te plaatsen en vervolgens knie voor knie te strekken. Beweeg rustig, geef duidelijke en korte instructies en peil of het goed gaat. Vraag nu om met één arm de leuning te pakken en zo de stoel 'in' te draaien. De hand die nog op de zitting lag gaat nu ook naar dezelfde leuning. Zo zit uw naaste al een beetje. Laat nu de hand overpakken naar de andere kant en zo verder tot uw naaste goed achterin de stoel zit.



Met twee stevige stoelen en zonder draai

Mocht de laatste draai van de vorige techniek te ingewikkeld zijn, dan kunt u het ook met twee stevige stoelen doen. Als uw naaste met de handen steunt op de ene stoel en half staat, hoog genoeg voor de zitting van een tweede stoel, schuif dan een tweede stoel aan en houdt die zelf stevig op de grond door erop te drukken. Helemaal strekken hoeft niet: liever niet zelfs. Vraag pas op het laatste moment om de leuningen van de tweede stoel pakken: dat is verstandiger omdat men anders te snel in de stoel achterover kan 'vallen'. De tweede stoel kan natuurlijk ook een rolstoel zijn: zet die dan wel goed op de rem.



Met een tillift

Soms kan iemand te weinig (meer) om zelf op te staan. Een ander optillen van de grond is echt te zwaar voor iedereen: ook voor jonge gezonde mensen. Wacht dan op hulp of probeer het dan met een tillift als u die heeft en getraind bent in het gebruik. Er zijn ook demontabele, kleine tilliften of speciale stoelliften die voor nood kunnen. Sommige thuiszorgorganisaties hebben die standaard bij zich in de auto voor nood. Als u al een tillift in huis heeft, ga dan na of deze ook vanaf de grond kan tillen: niet alle liften kunnen dat namelijk en dan heeft het weinig zin.