

## Stappenplan 58 Uit en in bed helpen

### VOORBEREIDEN



1. Zorg voor je persoonlijke verzorging:
  - Maak lang haar vast.
  - Doe hand- en polssieraden af.
  - Was je handen.



2. Controleer welke hulp de zorgvrager nodig heeft bij het uit en in bed komen:
  - Vraag aan de zorgvrager wat hij zelf kan.
  - Kijk in het zorgdossier.
  - Vraag aan je leidinggevende welke hulp nodig is.



3. Praat met de zorgvrager over het helpen bij het uit en in bed komen:
  - Vraag of het goed is dat je hem helpt.
  - Vraag welke wensen hij heeft tijdens het uit en in bed komen.
  - Bespreek hoe je hem helpt.
  - Bespreek dat je hem nu gaat helpen.



4. Zorg voor een juiste werkomgeving:
  - Doe zo mogelijk het bedgordijn dicht.
  - Stel het bed in op zithoogte als dit mogelijk is

**Let op!** Als de zorgvrager meteen moet kunnen zitten in een (rol)stoel, zet deze dan aan de linkerkant van het bed. Denk eraan dat je een rolstoel op de rem moet zetten! En volg de richtlijnen om een zorgvrager in een (rol)stoel te helpen.

### UITVOEREN



5. Help de zorgvrager uit bed:
  - Help de zorgvrager in zithouding op de rand van het bed.
  - Ga voor de zorgvrager staan.
  - Klem de knieën van de zorgvrager tussen je eigen knieën.
  - Ondersteun de zorgvrager onder zijn armen.
  - Laat de zorgvrager jou vasthouden.
  - Zak door je knieën.
  - Vraag de zorgvrager rechtop te gaan staan.
  - Kom met rechte rug iets achterover en omhoog. En strek je knieën.
  - Laat de zorgvrager ook de knieën strekken.



6. Help de zorgvrager in bed:
  - Help de zorgvrager zo nodig eerst om te gaan staan.
  - Ga voor de zorgvrager staan, aan de linkerkant van het bed.
  - Draai in kleine stapjes totdat de zorgvrager met de rug voor het bed staat.
  - Laat de zorgvrager zo ver mogelijk naar achteren op het bed zitten.
  - Kruis het linkerbeen van de zorgvrager over het rechterbeen, ondersteun de beide benen en leg ze op bed.
  - Leg je linkerhand onder de nek van de zorgvrager, ondersteun met je rechterhand de linker elleboog van de zorgvrager en laat de zorgvrager nu liggen op de rug.

### NAZORG



7. Vraag de zorgvrager of alles naar wens is.
8. Breng het bed in orde.  
En open het bedgordijn.



9. Was je handen.
10. Rapporteer als er bijzonderheden zijn:
  - bij de leidinggevende
  - in het zorgdossier.