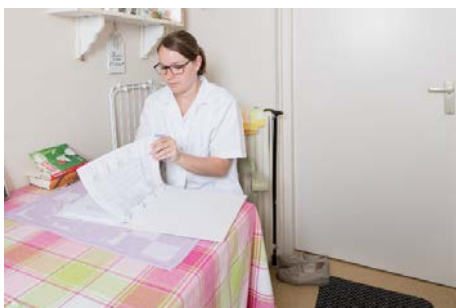


## Stappenplan 60 Helpen bij het rechtop zitten in een (rol)stoel

### 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 rechtop zitten in een (rol)stoel:
  - 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 rechtop zitten:
  - Vraag of het goed is dat je hem helpt.
  - Vraag welke wensen hij heeft tijdens het helpen.
  - Bespreek hoe je hem helpt.
  - Bespreek dat je hem nu gaat helpen.

### UITVOEREN



4. Help de zorgvrager met rechtop zitten in een (rol)stoel:
  - Ga voor de zorgvrager in de (rol)stoel staan.
  - Zit de zorgvrager in een rolstoel, zet dan de rolstoel op de rem!
  - Vraag de zorgvrager voeten en knieën tegen elkaar te plaatsen.
  - Plaats de binnenkant van je knieën tegen de buitenkant van de knieën van de zorgvrager.
  - Vraag de zorgvrager met zijn romp naar voren te komen.
  - Zak door je knieën.
  - Sla je handen om de schouderbladen van de zorgvrager.
  - Breng je gewicht naar achteren waardoor de zorgvrager iets omhoog komt uit de (rol)stoel.
  - Duw met je knieën de knieën van de zorgvrager iets naar achteren zodat de zorgvrager de billen naar de rugleuning van de (rol)stoel kan verplaatsen.

## Stappenplan 60 Helpen bij het rechtop zitten in een (rol)stoel

**Let op!** Houd tijdens het verplaatsen van de zorgvrager je rug recht en je buikspieren aangespannen.

**Tip!** Als de zorgvrager zelf niet meer goed kan meehelpen, ga dan achter de zorgvrager gaan en help hem als volgt:

- Steek je armen onder de oksels van de zorgvrager door.
- Breng een van de onderarmen van de zorgvrager horizontaal voor zijn borst.
- Pak de onderarm van de zorgvrager met beide handen bovenhands vast.
- Til nu de zorgvrager voorzichtig rechtop in de (rol)stoel.

### NAZORG



5. Vraag de zorgvrager of alles naar wens is.

6. Was je handen.



7. Rapporteer als er bijzonderheden zijn:

- bij de leidinggevende
- in het zorgdossier.