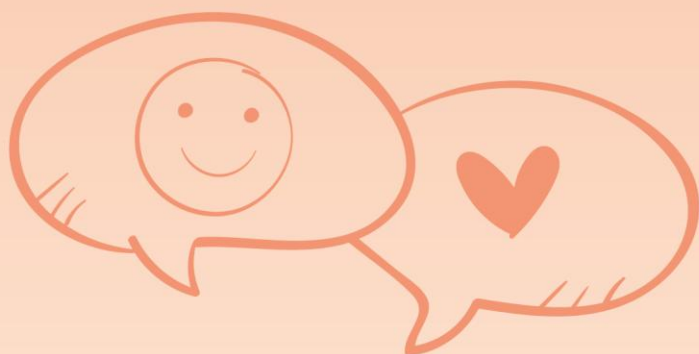


# Helpen bij verplaatsen

Brochure vaardigheidstraining



## Helpen bij verplaatsen

*Mensen kunnen door (lichamelijke) beperkingen steeds meer moeite krijgen met bewegen. De paar meter van het bed naar de (rol)stoel? Of van de bank naar het toilet? Die zijn meestal al lastig en brengen risico's met zich mee. Dan is het fijn dat er iemand is die kan helpen bij verplaatsen. In deze brochure leest u hoe u dit doet.*

## Uw Houding

- Iemand tillen en verplaatsen kan zwaar zijn. Uw lichaamshouding is daarom erg belangrijk. Gaat u iemand helpen? Let dan op de volgende punten:
- Zorg dat u stabiel staat – op een harde en vlakke ondergrond.
- Wijs altijd met uw voeten naar degene die u gaat verplaatsen. Zo staat u stevig.
- Zorg dat u zo dicht mogelijk bij iemand staat. Zo voorkomt u dat u voorover moet leunen en uw rug overbelast.
- Kijk degene die u gaat verplaatsen aan. Hierdoor staat u met elkaar in verbinding en kunt u sneller handelen als er ongemak ontstaat.
- Tilt u iemand uit een lage stoel? Wieg dan eerst samen heen en weer en tel rustig af voordat u iemand overeind helpt. Buig hierbij licht door uw knieën, zodat u niet tilt vanuit uw rug.
- Heeft iemand een sta-op-stoel? Gebruik deze dan.

### Communicatie

Naast de lichamelijke inspanning is goede communicatie ook belangrijk bij tillen en verplaatsen. Vertel iemand altijd duidelijk wat u gaat doen. Zo snapt iemand beter wat er gebeurt en kan diegene uw instructies opvolgen.

## Hulpmiddelen

Er zijn verschillende hulpmiddelen die het helpen bij tillen en verplaatsen iets makkelijker maken, zoals een rollator, looprek of tillift. Deze laatste wordt gebruikt als iemand minder mobiel is en niet zelf kan verplaatsen. Met een tillift kunt u degene ondersteunen of volledig tillen over korte afstanden. Er zijn actieve en passieve tilliften:

- Actieve tillift (of stalift):  
Kan iemand niet meer zelf opstaan, maar heeft diegene nog wel enige kracht en balans en de mogelijkheid om te steunen op tenminste één been? Dan gebruikt u een actieve tillift - om iemand overeind te helpen tot stand.
- Passieve tillift:  
Kan iemand niet meer zelf opstaan en heeft diegene ook geen kracht, balans en steun meer? Dan gebruikt u een passieve tillift. Deze ondersteunt iemand helemaal, en meewerken aan het tillen en verplaatsen is daarom niet nodig.

### Richtlijnen voor veilig tillen en verplaatsen:

Volgens de wettelijke richtlijnen mag een hulpverlener maximaal 23 kilo tillen. In de zorg wordt de fysieke belasting gemeten en we gaan hierbij uit van de volgende klassen:

- A. Iemand kan zelf (op)staan en lopen. Er is geen risico op fysieke belasting.
- B. Iemand kan bijna zelf (op)staan en lopen, maar is onzeker en heeft daarom hulp nodig. Deze is niet fysiek belastend. Begeleiding door één zorgverlener is nodig – eventueel met hulpmiddel.
- C. Iemand heeft hulp nodig, en deze is zonder hulpmiddelen (actieve tillift) fysiek belastend voor de zorgverlener. Iemand kan nog wel zelf meehelpen bij het tillen en verplaatsen.
- D. Iemand heeft hulp nodig, en deze is zonder hulpmiddelen (passieve tillift) fysiek belastend voor de zorgverlener. Iemand is passief en kan amper zelf meehelpen bij het tillen en verplaatsen.
- E. Iemand heeft veel hulp nodig, en deze is zonder hulpmiddelen (passieve tillift + badbrancard + hoog-/laagbed) fysiek belastend voor de zorgverlener. Iemand is passief en kan niet meer zelf meehelpen bij het tillen en verplaatsen.

Bij mobiliteitsklasse A tot en met D is het belangrijk dat u iemand stimuleert om in beweging te komen en zelfredzaam te blijven. Comfort en veiligheid staan hier voorop.

## Helpen bij tillen en verplaatsen: stappenplan

Iemand helpen bij tillen en verplaatsen vraagt om een duidelijke, vaste aanpak. Hiervoor hebben we twee stappenplannen ontwikkeld: één voor opstaan met minimale hulp en één met wat meer hulp:

Houd ook rekening met eerder genoemde aandachtspunten.



### Opstaan met minimale hulp aan de voorkant

#### Vooraf:

- Zorg dat iemand goed zit en zich veilig voelt.

#### Tijdens:

- Strek uw armen uit met de handpalmen naar boven (uitnodigend).
- Iemand komt met de romp naar voren. Laat diegene met de handen uw polsen vastpakken.
- Iemand plaatst de voeten onder of achter de knieën.
- Beweeg uw hele lichaam licht naar beneden en naar achteren. Voelt u dat iemand op uw uitnodiging reageert? Neem diegene dan mee in de opsta-beweging. Verplaats uw gewicht hierbij van uw voorste naar uw achterste been.
- Is iemand met het lichaamsgewicht boven de voeten? Dan zal diegene zich strekken en kunt u ook weer rechtop gaan staan. Kom zo nodig iets dichterbij.
- Houd uw armen tijdens de hele beweging laag en ontspannen. Zo kunt u goed voelen of iemand op uw uitnodiging reageert, en de beweging samen afmaken zonder te duwen of trekken.

#### Na afloop:

- Controleer of iemand goed staat en of u degene veilig kunt loslaten.

## **Opstaan met wat meer hulp aan de voorkant**

### Vooraf:

- Zorg dat iemand goed zit en zich veilig voelt.

### Tijdens:

- Iemand plaats de voeten onder of achter de knieën.
- Nodig iemand uit om met de romp iets naar voren te komen.
- Vraag iemand eventueel om de stoelzitting wat naar voren te schuiven. De voeten staan dan achter de knieën. Dit maakt het opstaan makkelijker.
- Ga in schredestand voor iemand staan – met uw voorste voet net voor iemands voeten. Steun hierbij op uw voorste been.
- Strek uw armen uit en vraag of iemand uw bovenarmen vast wil houden (uitnodigend).
- Uw eigen handen plaatst u – buitenom – achter iemands bovenarmen.
- Iemand plaatst de voeten onder of achter de knieën.
- Beweeg uw hele lichaam licht naar beneden en naar achteren, en neem iemand dan mee in de opsta-beweging. Verplaats uw gewicht hierbij van uw voorste naar uw achterste been.
- Is iemand met het lichaamsgewicht boven de voeten? Dan zal diegene zich strekken en kunt u ook weer rechtop gaan staan.
- Houd uw armen tijdens de hele beweging laag en ontspannen. Kom zo nodig iets dichterbij. Zo kunt u iets meer vaart geven aan de beweging en iemand nog net iets meer helpen zonder te duwen of trekken.

### Na afloop:

- Controleer of iemand goed staat en of u degene veilig kunt loslaten.

#### **Voorbeeld nodig?**

Op Samenbeterthuis.nl vindt u handige instructiefilmpjes van helpen bij verplaatsen.



## Vaardigheidstraining

Wilt u na het lezen van deze brochure nog meer weten over helpen bij verplaatsen? Kom dan naar een van onze vaardigheidstrainingen. Hierin ontdekt u hoe u iemand het beste kunt ondersteunen.

In de training komen verschillende onderwerpen aan bod:

- Technieken voor veilig verplaatsen en tillen
- Hulpmiddelen, zoals actieve en passieve tilliften
- Verplaatsen met een rolstoel
- Voorkomen van blessures en overbelasting

Hierbij wisselen we praktijk en theorie af. U oefent de verschillende technieken en vaardigheden met en bij elkaar. Ook is er ruimte om vragen te stellen en met elkaar in gesprek te gaan. Aan het einde van de training gaat u naar huis met praktische, concrete kennis en tips om iemand veilig en efficiënt te verplaatsen. Zodat u de ander zo goed mogelijk kunt helpen.

### Praktische informatie

De training duurt 3 uur en vindt plaats op verschillende data en locaties.

### Aanmelden

Aanmelden voor de vaardigheidstraining kan op [www.leernetwerkdriedriehoek.nl](http://www.leernetwerkdriedriehoek.nl).



## Colofon

Dit is een uitgave van Leernetwerk de Driehoek; het leernetwerk voor mantelzorgers en vrijwilligers in Rotterdam, Capelle aan den IJssel en Krimpen aan den IJssel. Een initiatief van Aafje, Cedrah, St. Humanitas, Laurens, Lelie zorggroep, De Vijverhof en De Zellingen in samenwerking met ConForte, Capelle Krimpen Verbonden en Zilveren Kruis Zorgkantoor.

[www.leernetwerkdedriehoek.nl](http://www.leernetwerkdedriehoek.nl)

Mail bij vragen over deze uitgaven naar:

[info@leernetwerkdedriehoek.nl](mailto:info@leernetwerkdedriehoek.nl)

Niets van deze uitgave mag zonder toestemming worden vermenigvuldigd of gekopieerd.

Bronnen:

[Zorgpadprofessional.noordhoff.nl](http://Zorgpadprofessional.noordhoff.nl)

[Arbocatalogus.nl](http://Arbocatalogus.nl)

[Goedgebruik.nl](http://Goedgebruik.nl)

Hulpmiddelenlijst Vilans

Tilthermometer VVT

Basisboek verplaatsingstechnieken voor zorgverleners

