

Hoe kies ik het
juiste hulpmiddel ?

KEUZE HULP



Draaien en verplaatsen in bed



Tekst: Jacqueline Stomp

Onder redactie van: Elly Waaijer en Nico Knibbe

Bij mobiliteit denken we meestal aan lopen, fietsen, autorijden etc. Maar jezelf in bed kunnen verplaatsen is minstens zo belangrijk. Bijvoorbeeld om lekker te kunnen liggen, goed te slapen, decubitus te voorkomen of om makkelijk op de rand van je bed te kunnen gaan zitten om te gaan lopen, naar het toilet te gaan of in je (rol)stoel te gaan zitten. Hiervoor zijn enorm veel oplossingen en hulpmiddelen op de markt. Hoe vind je hierin je weg? De nieuwe Scouters Keuzehulp *Draaien en verplaatsen in bed* helpt je daarbij.

De Keuzehulp helpt je aan de hand van vijf vragen een goede keuze te maken. Bij de eerste drie vragen herken je een oplopende zorgbehoefte. Als je bekend bent met de Mobiliteitsklassen (MK5), dan is vraag 1 herleidbaar tot de Mobiliteitsklassen A en B, vraag 2 tot Mobiliteitsklasse C en vraag 3 tot Mobiliteitsklassen D en E. Omdat het zelf op

de rand van het bed kunnen gaan zitten cruciaal is voor het unnen gaan staan en lopen en voor een aantal transfers naar de (rol)stoel is daarover een aparte vraag gesteld (vraag 4). Vraag 5 gaat over adequate oplossingen voor mensen met extreem overgewicht, dat is namelijk bijna een vak apart.

De vijf vragen van de Keuzehulp *Draaien en verplaatsen in bed*:

VRAAG 1: Wil je je verplaatsen in bed en kan je dat bijna helemaal zelf?

VRAAG 2: Wil je je verplaatsen in bed en kan je dat deels zelf?

VRAAG 3: Wil je je verplaatsen in bed en kan je zelf bijna niet meehelpen?

VRAAG 4: Wil je je draaien in bed om op de rand van je bed te kunnen zitten?

VRAAG 5: Zoek je een hulpmiddel bij het verplaatsen in bed en ben je vrij zwaar?

Voorkomen

Maar eerst even dit. Bij het positioneren in bed gebeurt het vaak dat eerst alleen de rugleuning omhoog wordt gedaan. Daardoor glijdt de cliënt naar beneden. Om dit te voorkomen zet je eerst de beenondersteuning omhoog en dan pas de rugleuning.

Soms is het mogelijk te voorkomen dat iemand zich überhaupt omhoog in bed hoeft te verplaatsen. Als een cliënt de neiging heeft onderuit te zakken in bed zou je het bed licht in Trendelenburg kunnen zetten of de beensteunen wat omhoog kunnen doen. De persoon in kwestie zakt dan niet meer onderuit en de transfer omhoog in bed is niet meer nodig. Check wel bij een arts of dit mag en kan, want er kunnen risico's aan verbonden zijn. Maar ook positioneringskussens kunnen hierbij helpen. Deze speciale kussens, wigkussens, rollen en steuntjes ondersteunen iemand om een stabiele positie te handhaven.

Vraag 1: Wil je je verplaatsen in bed en kan je dat bijna helemaal zelf?

Het gaat hier om mensen die moeite hebben met draaien in bed en het uit bed komen. Vaak kunnen ze beide handen gebruiken en met een of beide voeten op het matras afzetten. Dat hoeft echter niet altijd het geval te zijn. Iemand met bijvoorbeeld een halfzijdige verlamming kan in deze categorie vallen en daardoor maar een arm, hand of been gebruiken.

Relatief bekende oplossingen zijn de papegaai, de

bedbeugel (extra steuntje aan de rand van het bed), het touwladdertje en de pakpaal (paal die je tussen het plafond en de vloer klemt om je daaraan op te trekken om te gaan staan).

Oplossingen die gemiddeld genomen wat minder op het netvlies staan zijn bijvoorbeeld de gladde hoes- of onderlakens. Daarmee kan de cliënt zichzelf makkelijker in bed verplaatsen. Soms is het daarmee echter onmogelijk geworden je te kunnen afzetten met de voeten. Dan kan een antislipmatje of antislipsokken handig zijn. Maar er zijn ook gladde onderlakens waarbij het voetengedeelte niet glad is of het onderlaken korter is dan het matras zodat je je daarop kunt afzetten. En als vooral het draaien op de billen bij het op de rand van het bed komen lastig is, zou de zachte draaischijf een optie kunnen zijn. Die heeft twee gladde schijven die ten opzichte van elkaar kunnen draaien. In lig kan de cliënt zich hierop kantelen, vervolgens met de rugleuning van het bed tot zit komen om daarna een kwartslag te draaien om op de rand van het bed te komen. Denk hierbij opnieuw aan het eerst omhoog zetten van de beensteun om naar beneden glijden te voorkomen. Doet de cliënt dit niet, dan is het risico groot om naar beneden te glijden en niet tot een voldoende zithouding te komen.



Bedstring van Immedia Etac



Hoeslaken WendyLet SystemRoMedic



TurnTableSoft SystemRoMedic

Vraag 2: Wil je je verplaatsen in bed en kan je dat deels zelf?

In dit geval heeft de cliënt meer hulp nodig. Ook hier kunnen het gladde onderlaken, een glijmat of glijdeken opties

zijn. De zachte draaischijf kan ook weer een oplossing zijn. Bij de draaischijf kan het echter gebeuren dat iemand wel kan draaien, maar een of beide benen niet kan meenemen in de draai. Dan zou je kunnen denken aan een verlengde arm. Dat is een band die je onder een of twee benen schuift, zodat een zorgverlener de benen makkelijk kan tillen en mee kan laten draaien.

In plaats van een glad hoes- of onderlaken is er een enorm scala aan glijzeilen beschikbaar. Meestal worden die gebruikt om de transfers voor de zorgverlener te verlichten, maar ze kunnen ook het zelfstandig verplaatsen in bed faciliteren. Eventueel in combinatie met een papegaai, antislipmatje of het handig gebruiken van de instellingen van het bed. Kijk op www.scouters.nl voor diverse maten, types (enkele laag, dubbele laag) en slimme manieren om de glijzeilen aan te brengen en weer weg te halen.



Verlengde arm van JOYinCARE



Verlengde arm van JOYinCARE



MaxiMini glijrol van Arjo

Vraag 3. Wil je verplaatsen in bed en kan je zelf bijna niet meehelpen?

In dit geval is de cliënt behoorlijk passief. Een glijzeil is dan handig, maar niet zozeer om het zelfstandig bewegen in bed te vergemakkelijken. Het gaat dan met name om het ontlasten van de zorgverlener. Een passieve tillift, eventueel bevestigd aan het plafond, kan dan ook een goede oplossing zijn. Als de cliënt dan op een tillaken (of transferlaken, of glijdeken) ligt, kun je het laken aanhaken aan de tillift en de cliënt horizontaal in bed verplaatsen of draaien. Zo'n tillaken is een zogenaamd permanent laken, je kunt er dus op blijven liggen.

Het draaibed is een hulpmiddel waarbij feitelijk geen medewerking van de persoon in kwestie nodig is. Het bestaat uit twee rollen waarmee aan weerszijden van het bed een laken op- en afgerold wordt. De cliënt ligt op het laken en kan zo gemotoriseerd zijwaarts worden verplaatst, gekanteld of zelfs omhoog geplaatst in bed. Het draaibed is in eerste instantie ontworpen voor bediening door een zorgverlener of mantelzorg, maar de cliënt zou het ook zelf kunnen bedienen.



Maxi Transfer Sheet Arjo Draaibed (Vendlet Systeem)

Vraag 4: Wil je draaien in bed om op de rand van je bed te kunnen zitten?

Het gaat hier om mensen die moeite hebben om van lig naar zit op de rand van het bed te komen. Uiteraard kijk je eerst of de cliënt door op de zij te rollen en de benen buiten bed te brengen de beweging in kan zetten en zelf af kan maken. Ook hier kunnen weer de gladde hoeslaken en de zachte draaischijf handig zijn. Als zware en/of passieve benen het probleem zijn, kan de verlengde arm ingezet worden om fysieke overbelasting van de mantelzorg of zorgverlener te voorkomen.

Interessant is het roterende bed, ook wel het zitbed genoemd. Dat is een elektrisch hoog-laag bed dat, naast de standaardinstellingen (hoofdeinde, voeteneinde, Trendelenburg), ook kan draaien en zich kan omvormen tot een stoel. De standaardinstellingen kunnen wel afwijken, dus let goed op of die de andere verplaatsingen in bed voldoende ondersteunen. Ook is het belangrijk om het opstaan te testen met

de cliënt. De voeten kunnen meestal minder ver onder het zwaartepunt van het lichaam geplaatst worden, wat het opstaan iets lastiger maakt. Door met de hoogte van het bed te spelen, kan dit wel gecompenseerd worden.



Flexobed van Specialbeds

Vraag 5: Zoek je een hulpmiddel bij het verplaatsen in bed en ben je vrij zwaar?


Als de cliënt zwaar is en hij of zij moeite heeft met het verplaatsen in bed, dan is het belangrijk om bij de keuze van een hulpmiddel niet alleen te letten op het maximale gewicht. Dit gewicht staat altijd op het hulpmiddel en varieert sterk. De meeste hulpmiddelen die niet specifiek zijn bedoeld voor obese mensen, hebben een maximum belastbaar gewicht van zo'n 120 à 150 kilo. Als dat niet voldoende is kom je in de categorie 'bariatrie' en dan zijn de maxima vaak tot 250 à 300 kilo. Belangrijk is echter je niet blind te staren op deze kilo's; denk bijvoorbeeld ook aan de breedte van het hulpmiddel.



Twin Turner Bariatric Goldmann

Zware mensen zijn immers niet alleen zwaar, maar vaak ook breed en/of heel lang. Voor het verplaatsen in bed gaat het dan met name om het bed zelf. Vergeet niet dat de keten zo sterk is als zijn zwakste schakel. Hoe zit het bijvoorbeeld met de papegaai? Of de tilband van de passieve lift? En het touwladdertje? En mocht je denken aan het inzetten van een glijzeil voor het verplaatsen in bed, realiseer je dan dat je niet alleen een vrij groot zeil nodig hebt. Bedenk je ook dat de transfer ondanks het glijzeil toch nog te zwaar kan zijn. In dat geval is een transferlaken in combinatie met plafondlift wellicht een beter alternatief.

Tot slot

In dit artikel kunnen we slechts een tipje van de sluier oplichten van wat er mogelijk is op het gebied van draaien en verplaatsen in bed. Veel hulpmiddelen komen in diverse types, variaties en merken. In de online Keuzehulp vind je een groot deel van wat er op de markt is, met daarbij ook informatie over de kosten en de financiering. Daar komt bij dat de beste keuze afhankelijk is van de ambities en mogelijkheden van de cliënt. Het is daarom vaak (ergotherapeutisch) maatwerk. 

Over de auteurs:

Jacqueline Stomp is ergotherapeut en na 16 jaar als persoonlijk begeleider in de gehandicaptenzorg bezig met herintredersregeling van KP.

Ely Waaijer is ergotherapeut en verandermanager bij adviesbureau Waaijerconsult. Ook is zij vrijwilliger bij Scouters.

Nico Knibbe is bewegingswetenschapper en voorlichtingsdeskundige bij onderzoeks- en adviesbureau LOCOMotion. Ook is hij vrijwilliger bij Scouters.

Online Keuzehulp

De Keuzehulp 'Draaien en Verplaatsen in bed' staat op scouters.nl/keuzehulpen. In deze Keuzehulp vind je de hier genoemde hulpmiddelen en meer. Over elk hulpmiddel is informatie beschikbaar en een weblink naar de betreffende leverancier. Ook laten gebruikers hier reviews achter.