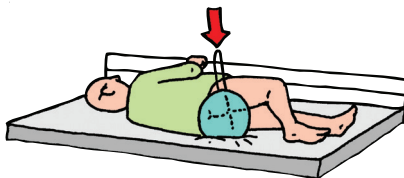


Ondersteek- of po-plaatsingen: aanleggen van de ondersteek



Beperk het gebruik van een ondersteek of po zoveel mogelijk, door b.v. een po-stoel naast het bed te gebruiken. Als iemand een bruggetje kan maken kan je de ondersteek eronder schuiven. De beste houding op de steek is een enigszins zittende houding met licht gespreide benen en gesteund door het hoofdeinde.

Houd de ondersteek bij de hand, b.v. op het voeteneind. Zet het bed op werkhooft, zet het beddek aan de andere zijde omhoog en verwijder overtollige kussens.

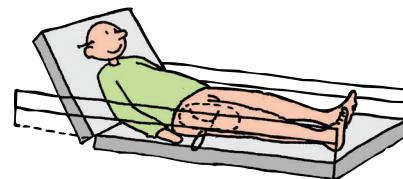
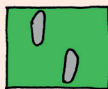


Vraag de persoon de armen te kruisen, een been op te trekken of over het andere been te leggen en te kijken in de bewegingsrichting. Ga zelf in schredestand staan. Kantel de persoon van je af met volle handen, begin ofwel bij de heup ofwel bij de schouders, afhankelijk van wat het beste werkt. Kantel verder door je lichaamsgewicht naar voren te brengen.



TIP Als de billen aan de steek plakken, kun je ook eerst wat talk- of speksteenpoeder erop doen. Dat voorkomt plakken.

Je kunt nu een celstofmatje neerleggen. Druk de steek met behulp van de steel stevig in het matras in het verlengde van de bilplooi.



Leg het celstofmatje nu netjes gespreid neer. Kantel terug, breng het hoofdeinde van het bed omhoog zodat de persoon prettig zit of ligt op de steek.

Zorg ook voor een lichte spreiding van de benen en controleer of de steek op de goede plek zit.

Zet de beddekken omhoog, bied privacy en laat de persoon weten hoe hij jou kan bereiken als hij klaar is of andere vragen of verzoeken heeft.

