

Regionaal Dienstencentrum Zonnewende
een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw



Een steuntje in de rug

Een overzicht van enkele hulpmiddelen
voor een rugvriendelijke thuiszorg

Inhoud

1. In en uit het bad stappen	4
2. Draaien / de voeten verplaatsen.....	6
3. In en uit de auto stappen	7
4. Verplaatsing vanuit het bed / de zetel / de rolstoel ...	9
5. Voorkomen van onderuitzakken in zetel / bed.....	13
6. Verplaatsing in bed	15
7. Hulp bij de toiletgang	17
8. Meer informatie	18
9. Het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende	20

Inleiding

De dagelijkse zorg voor een zorgbehoevende persoon vraagt nogal wat **lichaamsbeweging** en soms ook **spierkracht**. Rugklachten, nekpijn en schouderstijfheid zijn helaas vaak het gevolg.

Familiezorg West-Vlaanderen vzw hecht veel belang aan de rughygiëne en de **ergonomie** van **alle** zorgverleners: mantelzorgers, vrijwilligers, verzorgenden en praktijkhulpen.

Een goede **tiltechniek** is noodzakelijk, maar niet altijd voldoende voor een rugvriendelijke zorg. Om een zorgvrager vlot, veilig en comfortabel te helpen bij het bewegen en verplaatsen is er vaak nood aan bijkomende **hulpmiddelen**.

Deze brochure laat u kennismaken met enkele hulpmiddelen. Ze zijn ingedeeld volgens de situatie waarin ze ondersteuning bieden.

Al deze hulpmiddelen zijn **beschikbaar** via het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende van Familiezorg West-Vlaanderen vzw.

Meer **toelichting** en **advies** kunt u steeds advies vragen aan de ergotherapeute van onze dienst.

Op aanvraag is ook een **demonstratie** thuis mogelijk.

Verantwoordelijke uitgever:

Familiezorg West-Vlaanderen vzw



Biskajersplein 3

8000 Brugge



050 33 02 70



info@familiezorg-wvl.be

www.familiezorg-wvl.be

Regionaal Dienstencentrum Zonnewende

✉ Kerkstraat 15
8700 Tielt

☎ 051 40 44 85

📠 051 40 78 82

📧 zonnewende@familiezorg-wvl.be

www.familiezorg-wvl.be

1. In en uit het bad stappen



Handgreep

Een handgreep maakt het voor een zorgvrager veiliger en gemakkelijker om zich op te richten.



Badplank

Met behulp van een badplank op de rand van het bad kan de zorgvrager gebruik maken van het bad en de badsproeier zonder helemaal op de bodem van het bad neer te zitten.



Badzitje

Een badzitje maakt het zitten in het bad voor de zorgvrager meer comfortabel. Voor de begeleider kan het wassen van de zorgvrager in bad vlotter verlopen.



Badlift

Met een badlift kan iemand veilig en comfortabel in en uit bad, vaak ook zonder hulp van derden.

U kunt ook terecht in elk regiohuis van de Dienst voor Integrale Thuiszorg Familiezorg West-Vlaanderen vzw:

regiohuis	✉	☎
Brugge	Sint-Jansplein 8	050 33 65 00
Diksmuide	De Breyne Peellaertstraat 52	051 50 22 33
Ieper	De Brouwerstraat 4	057 20 12 14
Knokke	Albertlaan 65	050 60 99 86
Kortrijk	Heilige Geeststraat 11	056 20 15 48
Oostende	Wellingtonstraat 70	059 70 69 53
Roeselare	Leenstraat 31	051 22 08 01
Tielt	Krommewalstraat 1	051 40 04 43
Torhout	Sint-Rembertlaan 20	050 21 41 82
Waregem	Guido Gezellestraat 10	056 61 37 82
Aalter	Boomgaard 12	09 371 92 27

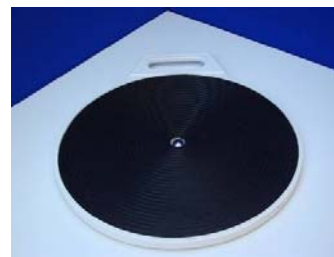
Zonnewende is werkzaam in:

- alle gemeenten van West-Vlaanderen
- de aangrenzende gemeenten van Oost-Vlaanderen

Regionaal Dienstencentrum Zonnewende

- is een initiatief van
Familiezorg West-Vlaanderen vzw,
integrale zorg aan huis
Provinciale zetel:
 - ✉ Biskajersplein 3, 8000 Brugge
 - ☎ 050 33 02 70
 - 🌐 www.familiezorg-wvl.be
info@familiezorg-wvl.be
- is erkend door de Vlaamse Overheid (PE 2135)

2. Draaien / de voeten verplaatsen



Draaischijf

De draaischijf helpt minder mobiele personen om staand te draaien of om zich van en naar bed/zetel te verplaatsen.

De schijf voorkomt draaibewegingen in de enkel en knie van de zorgvrager en in de rug van de begeleider.

3. In en uit de auto stappen



Glijplank

De glijplank overbrugt een hoogte- en/of afstandsverschil bij het verplaatsen.

De glijplank kunt u gebruiken met of zonder de hulp van een derde persoon.



Draaikussen

Het draaikussen vergemakkelijkt het in- en uit de wagen stappen. Ook in andere situaties waar met de romp moet gedraaid worden is dit hulpmiddel nuttig.

9. Het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende

Zonnewende richt zich tot:

- zorgvragers in de thuiszorg
- mantelzorgers
- familieleden
- vrijwilligers
- professionele zorgverstrekkers en diensten

en tot al wie betrokken is bij de thuiszorg voor ouderen, zieke volwassenen of kinderen en personen met een beperking.

Zonnewende biedt:

- informatie en advies over thuiszorg
- informatie-, vormings- en ontmoetingsmomenten
- uitleendienst kraamzorg, ergotherapie en ergonomie
- ergotherapie aan huis

Andere brochures van het Regionaal Dienstencentrum

Zonnewende:

- Een til-lift in de thuiszorg: onbekend en onbemind?
- Hoe gebruik ik een til-lift in de thuiszorg?
- Warme comfortzorg
- Pluk de dag, zinvolle tijdsbesteding bij personen met dementie



Glijzeil voor in de wagen

Het glijzeil is een hulpmiddel om een persoon met een fysieke beperking in de wagen te laten plaatsnemen. Het grote voordeel van het glijzeil is dat de zorgvrager zittend links-rechts kan schuiven en draaien.

4. Verplaatsing vanuit het bed / de zetel / de rolstoel



Bedblokken / zetelverhoger / stoelverhoger

Door de zetel of het bed in hoogte aan te passen, wordt de verplaatsing minder belastend voor de zorgvrager en de begeleider.



8. Meer informatie

Alle hulpmiddelen uit deze brochure zijn **beschikbaar** via het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende.

Niet elk hulpmiddel is voor elke zorgvrager of zorgverlener even passend.

De ergotherapeute van het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende geeft u graag **persoonlijk advies**, en zal rekening houden met uw specifieke situatie.

Ook kan zij u informatie geven over mogelijke **premies** bij aankoop. Onze ergotherapeute adviseert u over mogelijke, soms minder dure, **alternatieve oplossingen** voor een rugvriendelijke zorg.

Op aanvraag brengt zij u een **huisbezoek**.

Ook de volgende **websites** bieden interessante informatie in verband met hulpmiddelen:

www.vlibank.be

www.revalidatie.2dehands.be

7. Hulp bij de toiletgang



Toiletverhoger

Een toiletverhoger geeft meer comfort bij het gaan zitten en het opstaan omwille van de hogere rand.



Toiletframe

Dit hulpmiddel past rondom een standaard toilet. Het vergemakkelijkt het gaan zitten en het opstaan.



Sta-op kussen

Het sta-op kussen helpt personen bij het gaan zitten en het rechtstaan uit een stoel of zetel. Het kussen duwt de persoon langzaam en voorzichtig omhoog.



Transfergordel

Met de transfergordel kunnen de begeleider en de zorgvrager elkaar beter vasthouden tijdens de verplaatsing. Hierdoor hoeft men niet aan de kledij en/of ledematen te trekken.



Opstahulpmiddel

Dit is een hulpmiddel voor zorgvragers die wel kunnen staan, maar moeite hebben om zich te verplaatsen. Met behulp van dit hulpmiddel kan de zorgvrager naar iedere gewenste plaats worden gereden. Tijdens het vervoer bestaat de mogelijkheid om te gaan zitten.



Steeklaken

Het steeklaken is een hulpmiddel voor een comfortabele en rugvriendelijke verplaatsing van de zorgvrager in bed.

De zorgvrager kan ermee:

- opzij draaien
- hogerop in bed verplaatst worden (enkel met de hulp van 2 personen)



Oprichter

Met een zelfoprichter kan de zorgvrager zich gemakkelijk zelf oprichten of verplaatsen in bed.

6. Verplaatsing in bed



Glijzeil

Met het glijzeil verkleint de wrijvingsweerstand.

De volgende verplaatsingen verlopen vlotter:

- van de bedrand naar het midden van het bed
- hogerop in bed een draaibeweging van zitten naar liggen



Actieve til-lift¹

Een actieve til-lift brengt de zorgvrager in een staande houding.



Passieve til-lift²

Een passieve til-lift tilt de zorgvrager met behulp van een tildoek volledig op.

¹ Zie ook onze brochures: 'Een til-lift in de thuiszorg: onbekend en onbemind?' en 'Hoe gebruik ik een til-lift in de thuiszorg?'

² Idem

5. Voorkomen van onderuitzakken in zetel / bed



Steunkussen

Het steunkussen onder de knieën voorkomt dat de zorgvrager onderuitglijdt als hij rechtop in bed zit.



Eénrichtingszeil

Het éénrichtingszeil verhindert het onderuitzakken van de zorgvrager in de zetel of rolstoel. Het maakt het wel mogelijk om iemand achteruit te schuiven of om de persoon meer rechtop te zetten.



Antislipmatje

Een antislipmatje belemmert het wegglijden van de voeten. Ook bij een verplaatsing is dit handig.