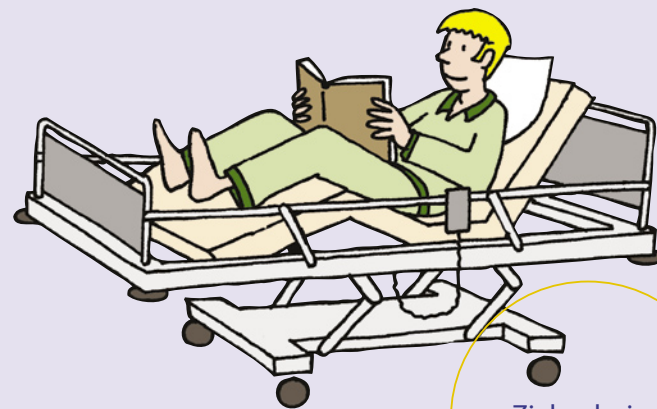


Voor meer informatie
Stichting Arbeidsmarkt Ziekenhuizen
Postbus 556, 2501 CN Den Haag
E staz@caop.nl
I www.staz.nl



Het bedboekje

Tips en trucs voor optimaal gebruik van het zorgbed



Ziekenhuizen

Inleiding

Vroeger was een bed gewoon een bed. Een ding om in te slapen. Tegenwoordig kunnen bedden van alles.

Omhoog, naar beneden, omvormen tot een stoel, kniekruk en ga zo maar door. Dat is natuurlijk prachtig. Zeker als het bed niet alleen gebruikt wordt om in te slapen, maar ook om in verzorgd te worden. In een modern zorgbed is de patiënt zelfstandiger, wat natuurlijk prettig is.

Ook voor zorgverleners is een goed bed een belangrijk stuk gereedschap. Dat wil alleen niet zeggen dat al die mogelijkheden van de bedden ook echt worden benut. Dit BedBoekje is geschreven om u te helpen optimaal gebruik te maken van het zorgbed. Daarom vindt u in dit boekje heel veel tips die het werken aan zo'n bed kunnen verlichten en het liggen op het bed aangenamer kunnen maken.

De belangrijkste tip is misschien om goed te luisteren naar de patiënt. De patiënt weet immers vaak heel goed hoe de zorg het beste uitgevoerd kan worden, waar de problemen liggen en hoe het bed daarbij behulpzaam kan zijn. Neem de tijd om dat samen met de patiënt uit te zoeken.

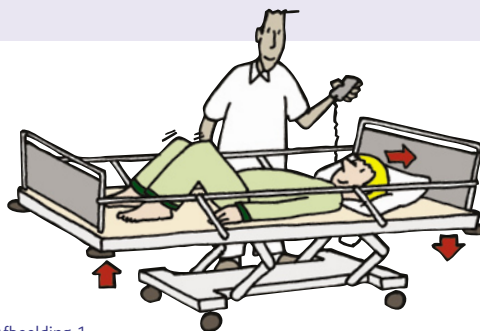
Dit BedBoekje is bedoeld voor professionele zorgverleners en natuurlijk voor patiënten. Al deze mensen zijn immers bedgebruikers en hebben dus belang bij een goed bed dat goed wordt gebruikt.

Verplaatsingen of transfers

Elektrische hoog-laag bedden bieden allerlei mogelijkheden om de til- of transferhandelingen te vergemakkelijken.

Dat betekent meer zelfstandigheid voor de patiënt en minder lichamelijke belasting voor de zorgverlener.

- >> Wanneer de patiënt wat hogerop in bed wil liggen kan het handig zijn het bed in zijn geheel iets achterover te kantelen (in anti-Trendelenburg te zetten). De patiënt glijdt dan immers met de zwaartekracht mee (afbeelding 1).
- >> Als de patiënt wil opstaan vanaf de rand van het bed, gaat dat vaak gemakkelijker als het bed wat hoger staat (afbeelding 2).
- >> Wanneer de patiënt zittend vanuit bed in een (rol)stoel wil 'schuiven' (bijvoorbeeld met een glijkpank), kan het handig zijn het bed iets hoger te zetten dan de zitting van de (rol)stoel. De patiënt gaat dan met de zwaartekracht mee.



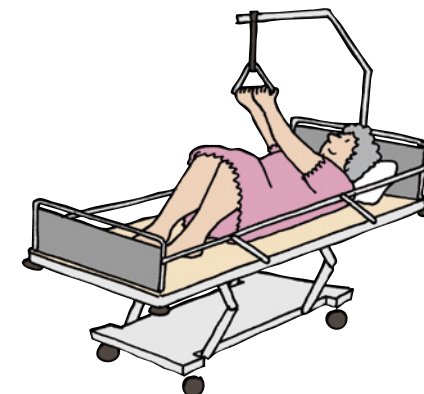
Afbeelding 1

- >> Pas op dat de stoel waarop de patiënt gaat zitten niet te laag is. Opstaan vanuit een diepe, lage stoel is een stuk lastiger dan uit een wat hogere stoel. Als de stoel te laag is ontstaat bij het weer in bed stappen het risico dat het bed niet lager kan dan de stoel. De patiënt moet dan noodgedwongen een hoogteverschil (omhoog!) overbruggen.

- >> Wanneer de transfer uit bed met een passieve tillift gedaan wordt, zou dit in combinatie met een elektrisch hoog-laag bed wellicht (weer) met een actieve tillift gedaan kunnen worden. Gebruik dan de elektrisch verstelbare rugleuning eerst bij het tot zit komen en daarna om tegen te leunen zodat de patiënt stabiel zit.
- >> De rugleuning biedt overigens nog meer voordelen. Als de patiënt niet stabiel kan zitten voorkom je het wegzakken door de rugleuning rechtop te zetten.
- >> Gebruik de papegaai zodat de patiënt zoveel mogelijk transfers zelf kan uitvoeren (afbeelding 3). Experimenteer met de plek van de papegaai. De papegaai kan verder of minder ver naar het midden van het bed worden verschoven. Ook kun je de arm waaraan de papegaai hangt vaak draaien, wat bijvoorbeeld handig kan zijn bij een verplaatsing naar de zijkant van het bed.



Afbeelding 2



Afbeelding 3

Recht de rug

Voor de zorgverlener is het werken met een rechte rug heel erg belangrijk om rug- of nekklachten te voorkomen.

Naarmate je verder voorover staat te werken nemen de krachten op je rug enorm toe en dáár kan de rug niet al te lang tegen. Daarvoor hebben we de volgende tips:

- » Zet het bed zo hoog dat de zorgverlener niet voorover hoeft te staan. Deze ideale hoogte is niet alleen afhankelijk van de eigen lengte, het is ook afhankelijk van hetgeen er wordt gedaan. Zet het bed bij taken die precisie vereisen (bijvoorbeeld wondverzorging) wat hoger dan bijvoorbeeld bij een transfer. Het is dus niet voldoende om het bed één keer in te stellen.
- » Zet het bed niet te hoog. Wanneer de zorgverlener met opgetrokken schouders werkt staat het bed te hoog.

- » Gebruik de rand van het bed om met je buik of bekken tegen te leunen. Zet het bed wel op de juiste hoogte en blijf niet steeds op de zelfde plaats staan. Loop mee met waar je mee bezig bent, anders moet je te ver reiken.
- » Ga op het bed zitten. De zorgverlener zit op deze manier dichterbij het werk en de rug wordt daardoor minder belast. Ga niet gedraaid zitten (een gedraaide rug is net zoals een gebogen rug niet gezond) maar zet bijvoorbeeld een knie in bed.
- » Zet het bed niet alleen op de juiste hoogte tijdens de zorg, maar bijvoorbeeld ook bij het opmaken of schoonmaken van het bed. Zet het bed lekker hoog bij het stofzuigen of dweilen onder het bed.

- » Zet de voetensteun van het bed omhoog bij het aantrekken van (steun)kousen. De zorgverlener staat dan in een betere houding en het been blijft zo dun mogelijk (dunner dan wanneer de steunkous bijvoorbeeld pas op de stoel aange-trokken zou worden) (afbeelding 4).



Afbeelding 4

Handig werken

Door logisch na te denken en de dingen niet te doen 'omdat ze altijd zo gedaan worden', is het mogelijk dat de patiënt meer zelf doet en de zorgverlener minder belast wordt.

Denk eens aan het volgende:

- » Doe alles in de meest handige volgorde. Worden bijvoorbeeld de schoenen al in bed aangedaan? Of het overhemd juist in de rolstoel? Scheren in bed of juist in de rolstoel? De volgorde waarin dit soort zaken gedaan wordt kan veel rugbelasting schelen voor de zorgverlener. Denk er eens over na wat het meest handig is.
- » Zet het bed zo dat je er van drie kanten goed bij kunt. Het liefst zelfs helemaal vrij in de kamer, maar dat kan lang niet altijd. De zorgverlener hoeft dan minder ver te reiken. Wel moet er wat vaker even om het bed heen gelopen worden. Dat laatste is misschien wat vermoeiender, maar het is beter voor de rug, nek en schouders.
- » Het kan handig zijn de voetenplank uit het bed te halen. Er is dan meer ruimte voor bijvoorbeeld voetverzorging. Dat zelfde geldt voor de hoofdplank. Het kan makkelijk zijn om deze weg te halen bijvoorbeeld bij het wassen van de haren.
- » Bij wondverzorging of wassen op de zij kan het handig zijn als de patiënt het bedhek vasthoudt. De zorgverlener heeft dan de handen vrij.

Zelf doen

Het mooie van de moderne elektrische hoog-laag bedden is dat ze de patiënt in staat stellen zo veel mogelijk zelfstandig te zijn.

- » Leg de patiënt altijd uit hoe hij of zij het bed zelf kan bedienen. De knopjes op de handset zijn niet voor iedereen even duidelijk en een heldere, eenvoudige uitleg kan veel problemen voorkomen en de zelfredzaamheid van patiënten sterk vergroten. Leg niet alleen de werking uit, maar laat het ook een keer zien. Zeker voor ouderen maakt dat de drempel naar veilig gebruik lager.
- » Zet de hoofdsteun omhoog als de patiënt rechtop wil gaan zitten in bed. Zet ook de knieknik omhoog zodat de patiënt niet onderuitzakt, er minder kans is op doorliggen en kleding of beddengoed niet opstroopt. Zet altijd eerst het voeteneind en/of de knieknik omhoog, pas daarna het hoofdeinde. Anders glijdt de patiënt onderuit (afbeelding 5).



Afbeelding 5

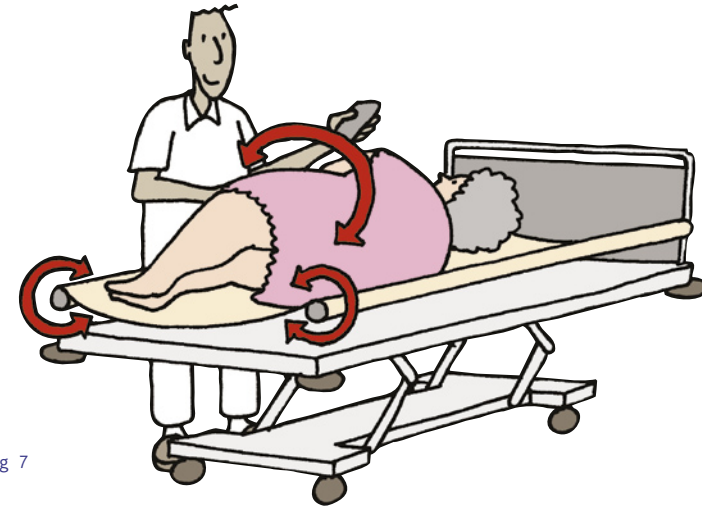
- » Stel het bed regelmatig bij als de patiënt veel in bed moet liggen. Zet bijvoorbeeld de knieknik en de hoofdsteun af en toe hoger of lager. De druk op het lichaam varieert daardoor steeds. Op den duur is dat prettiger en is er minder kans op doorliggen.

Nog meer mogelijkheden

- » Als er iets op de grond is gevallen, zet dan het bed op de laagste stand. Met een grijpparm (of 'helping hand') kunt u dan bij de grond. (afbeelding 6)
- » Stel het bed zo in dat de patiënt op gelijke hoogte zit met het bezoek of gemakkelijk TV kan kijken.
- » Wanneer er sprake is van spataderen of wanneer de benen vocht vasthouden kan het prettig zijn het hele bed een klein beetje achterover te kantelen (anti Trendelenburg) of het voeteneind wat omhoog te zetten. Er is dan minder druk op de benen. Het aantrekken van steunkousen gaat dan 's morgens ook gemakkelijker. Raadpleeg wel eerst de arts of dit ook inderdaad mag.

- » Met een goed ingesteld bed is het vaak prima mogelijk vanuit bed te werken met een laptop. Daar zijn ook handige bedtafeltjes voor.
- » Denk ook aan de veiligheid. Om de nare gevolgen van een eventuele valpartij te verminderen is het verstandig om het bed 's nachts altijd op de laagste stand te zetten. En zet bij transfers het bed (èn de eventuele rolstoel) altijd op de rem.

Afbeelding 6



Afbeelding 7

Dit Bedboekje gaat met name over de 'gewone' elektrische hoog-laag bedden. Hoewel deze bedden van alles kunnen, zijn er tegenwoordige ook bedden met speciale

functies. Zo is er bijvoorbeeld het 'Draaibed' (afbeelding 7). Daarin kan de patiënt helemaal automatisch gedraaid worden en eventueel ook zichzelf draaien.

Colofon

Uitgave november 2004

Auteurs: Nico Knibbe, Hanneke Knibbe (LOCOmotion, Bennekom)
Tekeningen: Auke Herrema (Delft)
Vormgeving: Graphic Invention (De Meern)
Oplage: 30.000
Publicatienummer: 920.047.08

Dit is een uitgave van het Arboconvenant Ziekenhuizen, een initiatief van het Sectorfonds Zorg waarin vertegenwoordigd zijn NVZ vereniging van ziekenhuizen, ABVAKABO FNV, CNV Publieke Zaak, NU '91, FHZ en de ministeries van VWS en SZW.

Het is een herziene versie van Het Bedboekje, een resultaat van het project Bedweter, uitgevoerd door LOCOmotion, met financiering van ZonMW. Kijk voor meer praktische tips en informatie over hulpmiddelen op: www.goedgebruik.nl



Dit Bedboekje is met zorg samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgevers kunnen echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van producten en werkmaterialen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze publicatie.