



## BETTEN MACHEN

Das Bett oder die Bettdecke beziehen kann eine Belastung sein. Noch heikler wird es, wenn das Bett zu niedrig und schwer erreichbar ist.

Matratze drehen: **Achtung!** Nur eine Einzelmatratze darf von nur einer einzigen Person umgedreht werden. Sobald es sich um eine Doppelmatratze handelt, sollte man den Kunden um Hilfe bitten (zum Drehen dieser Matratze sind zwei Personen erforderlich).

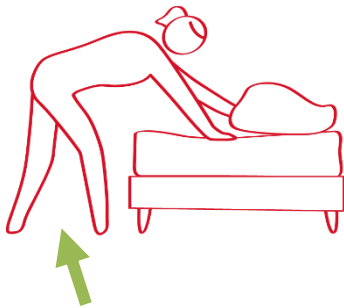
### Quick Check:

- Gibt es Stützpunkte oder kann ich mich zum Beziehen der Betten hinknien?
- Kann ich den Nachttisch oder einen Sessel verschieben und Raum schaffen?

### Tipps:

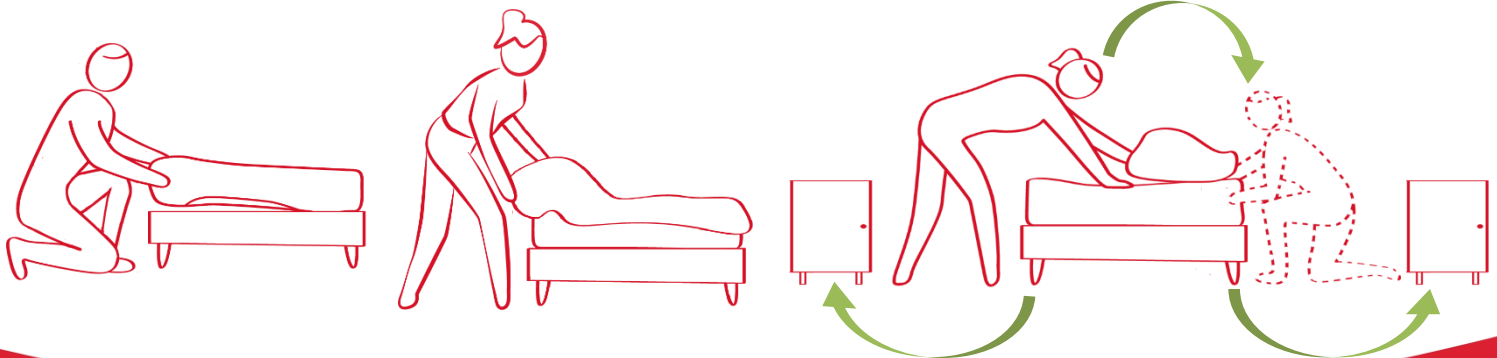
#### Eine breite Standbasis einnehmen:

Schrittstellung und Squat.



#### Körpernah arbeiten:

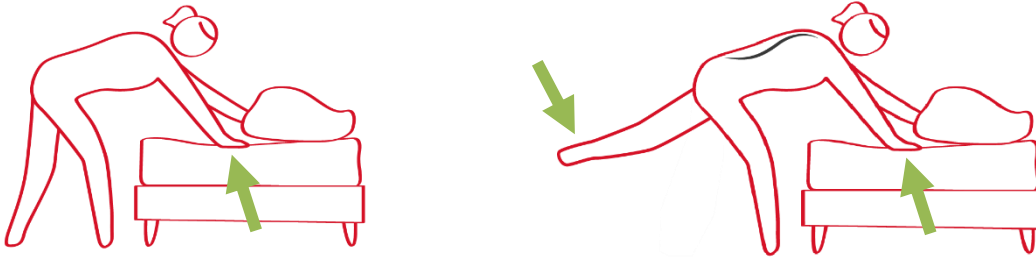
Umfeld betrachten und Trajekt erkunden. Erreichbarkeit ist wichtig: Fußposition ändern und um das Bett gehen. Gegebenenfalls mit dem Kunden besprechen.



## Stützpunkte wählen

An der Bettkante, am Bettgestell, ...

Weit langan + leichte Last -> Ein Bein leicht nach hinten schwenken.



## Matratze drehen:

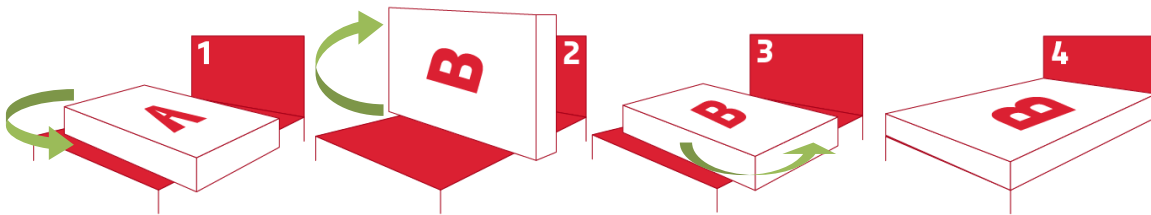
Beim Wenden/Verlagern einer Matratze sind die folgenden Punkte wichtig:

- Wenn möglich, das Bett als Stütze für die Matratze verwenden.
- Vorwiegend schieben und kippen, anstatt zu heben.
- Für eine Doppelmatratze den Kunden um Hilfe bitten (diese Arbeit darf man nicht allein machen).
- Eine richtige Basishaltung wählen, die eine S-Haltung gewährleistet und aus den Beinen heraus arbeiten.
- Tipp: An den Matratzenecken stehen.

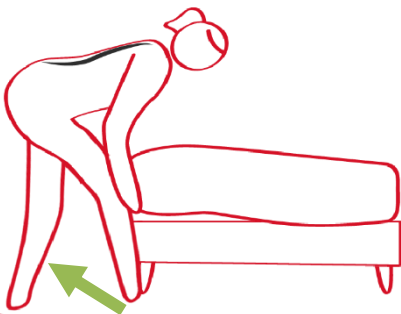
## Matratze rotieren



## Matratze rotieren und wenden



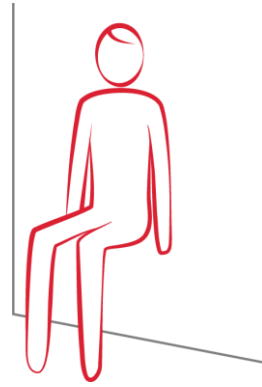
In Lastnähe stehen und eine stabile Körperhaltung einnehmen.



# Stretch-Übungen

## Wandsitz:

- Mit dem Rücken an die Wand lehnen und Knie beugen.



## Schultern stretchen:

- Finger vor dem Körper ineinander haken.
- Mit den Armen in der Luft, über dem Kopf strecken.

