



## OPMAKEN VAN DE BEDDEN

Het verversen van de lakens of het dekbed kan belastend zijn. Het wordt nog delicaer wanneer het bed laag en moeilijk bereikbaar is.

Matras draaien: **Let op!** Het omdraaien van een matras mag enkel alleen uitgevoerd worden met een eenpersoonsmatras. Zodra je een tweepersoonsmatras dient te draaien vraag je hulp aan de klant (deze matras moet met twee gehanteerd worden).

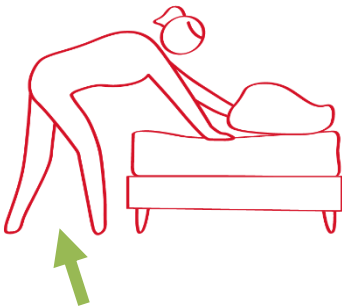
### Quick check:

- Kan ik steunpunten zoeken of geknield zitten tijdens het opmaken van de bedden?
- Kan ik ruimte creëren door het nachtkastje of de zetel opzij te schuiven?

### Tips:

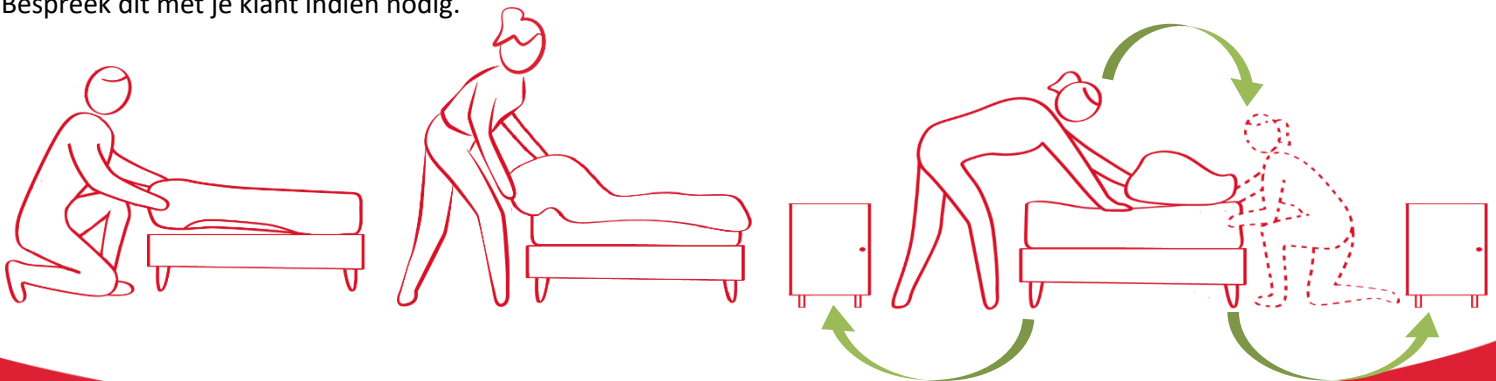
#### Zorg voor een brede steunbasis:

Voor-achterwaartse spreidstand en squat.



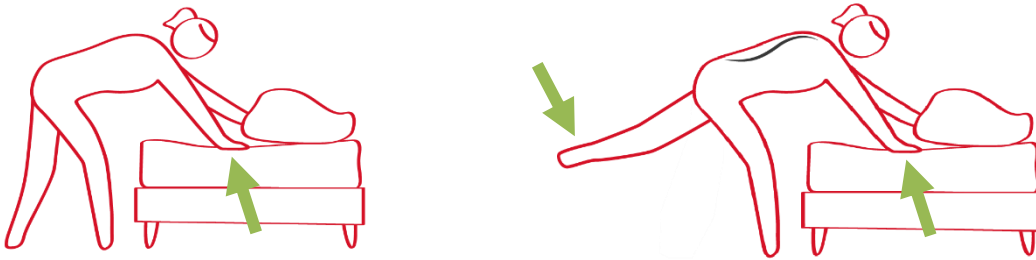
#### Werk dicht bij het lichaam:

Kijk naar je omgeving en verken je traject. Zorg voor bereikbaarheid, verplaats je voeten en wandel rond het bed. Bespreek dit met je klant indien nodig.



## Neem steunpunten

Op bedranden, op de bedsponden,... Bij verre reikbeweging + licht lasten -> Streck één been lichtjes naar achter.



## Matras draaien:

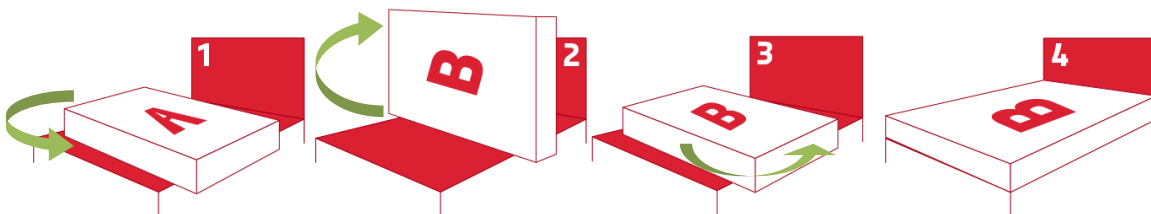
Bij het hanteren/manipuleren van een matras zijn volgende punten belangrijk:

- Laat waar mogelijk de matras steunen op het bed zelf;
- Werk voornamelijk met schuif- en kantelbewegingen in plaats van te tillen;
- Bij een 2-persoonmatras vraag je hulp aan de klant (deze taak mag niet alleen worden uitgevoerd);
- Selecteer een goede basishouding waarbij de s-kromming kan bewaard worden, werk vanuit de benen;
- Tip: ga staan aan de punten van de matras.

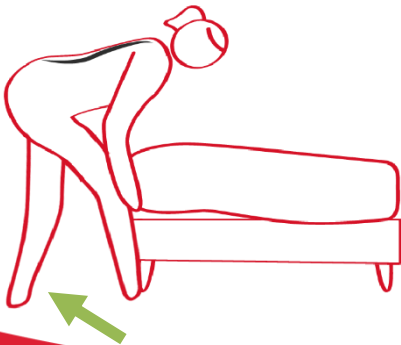
### Roteer matras



### Roteer en flip matras



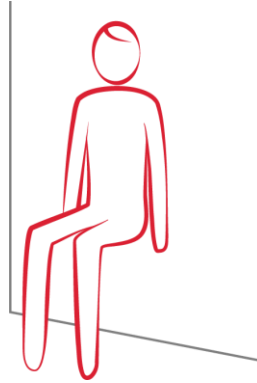
Sta dicht bij de last en zorg voor een stevige basishouding.



## Stretch oefeningen

### Leunen muur:

- Ga tegen de muur zitten en buig door de benen.



### Stretch schouders:

- Haak je vingers in elkaar voor jou.
- Rek je uit met de armen in de lucht, boven je hoofd.

