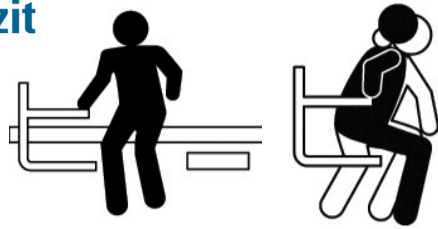


# Transfers lig ↔ zit ↔ zit

**Gezond & zeker**  
In actie voor veilig, energiek en gezond werken

## Normen transfers lig ↔ zit ↔ zit

- Tillen < 23kg
- Trekken / duwen met 1 hand < 15kg
- Trekken / duwen met 2 handen < 25kg
- Trekken met vingers < 5kg



## Kan het beter?

Ja, want in de laatste landelijke monitoring bleek 61% van de tilhandelingen voor categorie C, D en E met het correcte hulpmiddel uitgevoerd. Dat kan beter en dat is goed voor jou en voor je cliënt<sup>1)</sup>.

Deze richtlijnen gelden voor de volgende mobiliteitsklassen:



### Praktijksituatie

Cliënt kan vrijwel zelfstandig opstaan en lopen, maar is onzeker. Cliënt stimuleren tot zelfredzaamheid.

### Praktijkrichtlijn<sup>2)</sup>

- 1 Begeleiding door één zorgverlener en eventueel hulpmiddel zoals draaischijf of looprek.



### Praktijksituatie

Cliënt kan niet zelfstandig opstaan, heeft enige rompbalans en kan enigszins steun nemen op tenminste één been. Cliënt stimuleren tot zelfredzaamheid.

### Praktijkrichtlijn<sup>2)</sup>

- 1 Actieve tillift of vergelijkbaar hulpmiddel moet worden gebruikt.



### Praktijksituatie

Cliënt heeft weinig tot geen rompbalans en kan nauwelijks/niet steunen op de benen/een been.

### Praktijkrichtlijn<sup>2)</sup>

- 1 Passieve tillift of vergelijkbaar hulpmiddel moet worden gebruikt.



## Tips & Tricks

### Behoud activiteit

Let op het behouden van de activiteit van je cliënt. De optimale opsta-beweging, steun aan bed en hoogte van het zit-opervlak maken het verschil!



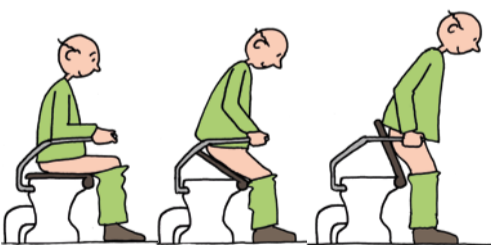
### Vasthouden

Als je je cliënt vast moet houden, doe dat met een volle, zachte hand en niet met handen die echt vastpakken en duimen die knijpen. Dat werkt voor jezelf onnodig zwaar en remt de cliënt om zelf actief te zijn.



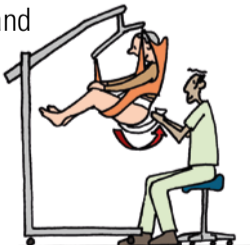
### Opsta-toilet

Een opsta-toilet kan de zelfredzaamheid van je cliënt verhogen en jouw fysieke belasting verminderen.



### Passieve tillift

Bij overgang van actieve naar passieve tillift wordt de toiletgang complexer. Soms nog goed op te lossen met ander tiljuk, speciale tilband aan de passieve tillift en/of ergonomisch ontworpen inco materiaal<sup>3)</sup>



### Kiezen van een tilband

Kies bewust de meest comfortabele tilband voor jou en je cliënt. De verscheidenheid is heel groot; materiaal, vormgeving, functionaliteit, voor alle cliënten bestaat een goede oplossing. Vraag bij twijfel je ergotherapeut en/of je leverancier(s) om advies en probeer uit.

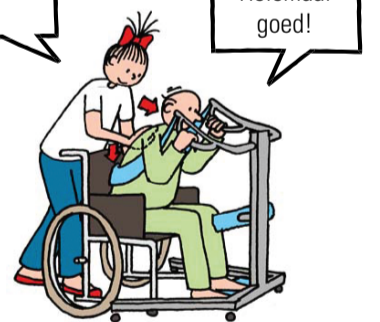


Zo hadden we het toch ook afgesproken?

Helemaal goed!

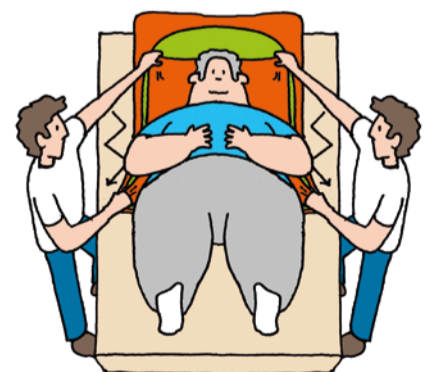
### Transfer-protocol

Beschrijf methodes en hulpmiddelen in het transfer-protocol, zo zorgen we allemaal nóg veiliger, energiever en gezonder.



### Gratis e-learning tilliften

De standaardmanier van het aanbrengen van de tilband is soms lastig. De tilband kan onder de cliënt blijven als deze er specifiek voor ontworpen is (EPUAP)<sup>5)</sup>. Aanbrengen met hulp van glijzeilen kan ook, maar het gebruik van tilhulpmiddelen vergt ook oefening. Doe de gratis Tilliften e-learning<sup>4)</sup>, oefen daarna met je collega's de verschillende methoden en kies de beste voor jouw cliënt.



**Veilig, energiek en gezond werken met de Praktijkrichtlijnen!**

1) Vijfde monitoring Fysieke belasting in Verpleeg- en Verzorgingshuizen, Thuiszorg, en Kraamzorg LOCOmotion 2015.

2) Verkorte vorm van praktijkrichtlijnen VVT, GHZ, Ziekenhuizen, voor meer informatie ga naar de arbocatalogus van jouw sector.

3) Filmjes over gebruik hulpmiddelen op [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)

4) E-learningmodules op [www.blijfinzetbaar.nl](http://www.blijfinzetbaar.nl)

5) [www.epuap.org/pu-guidelines](http://www.epuap.org/pu-guidelines)