



H.-Hartziekenhuis Roeselare Menen vzw

CAMPUS WILGENSTRAAT - CAMPUS WESTLAAN , ROESELARE
CAMPUS RIJSELSTRAAT, MENEN

Naar huis: hoe word ik best vervoerd?

TRANSFER IN/UIT AUTO

IN :

- Zorg dat de autozetel goed achteruit staat.
- Sta met uw rug naar de zitting toe, met de kuiten tegen de auto.
- Neem steun waar U kunt (deur, zetel, dashboard,..).
- Ga zitten en schuif goed achteruit.
- Neem steun waar U kunt (stuur, zetel, dashboard,..).
- Draai gelijktijdig de benen in de auto, pas op voor een torsie beweging in de rug.

UIT :

- Zorg dat de autozetel goed achteruit staat.
- Draai gelijktijdig de benen uit de auto, pas op voor een torsie beweging in de rug.
- Schuif goed vooruit
- Zet de kuiten tegen de auto.
- Neem steun waar U kunt (deur, zetel, dashboard,..).
- Sta recht met zo mogelijk gestrekte rug.



PATIËNTENBROCHURE

Tips voor een goede rughygiëne

Campus Wilgenstraat 2
8800 ROESELARE
Tel. 051 23 71 11
Fax 051 23 70 60

Campus Rijselstraat 71-73
8930 MENEN
Tel. 056 52 21 11
Fax 056 52 22 00

Campus Westlaan 123
8800 ROESELARE
Tel. 051 23 81 11

NEUROCHIRURGIE
DR. DERUYTTER M.
DR. VAN DAMME O.
DR. VANHAUWAERT D.

GOEDE SLAAPHOUDING

- ruglig : Goede houding, U kunt eventueel uw benen buigen in de heupen en de knieën.
- zijlig : Vermijd een holle rug door de benen te buigen in de heupen en de knieën. Steek een kussen tussen de knieën om een torsie in de rug te vermijden.
- buiklig : Af te raden omdat de lordose in de lendenen vergroot, zodat U met een holle rug ligt. Indien U toch op de buik moet slapen kunt U een kussen onder de lage buikstreek leggen zodat de lendenlordose vermindert.
- Zorg altijd dat de nek goed ondersteund is.

TRANSFER IN/UIT BED

uit bed :

- Ga eerst op uw zij liggen met opgetrokken knieën.
- Laat uw onderbenen uit het bed zakken en duw GELIJKTIJDIG je bovenlichaam recht. (~weegschaal)
- Sta dan voorzichtig recht en neem daarbij steun op de rand van uw bed.



in bed :

- Eerst goed en ver zitten op het bed
- Steun zoeken met beide armen op het bed
- Beide benen tegelijk op de rand van het bed brengen
- Met gestrekte rug draaien zodat u op uw rug terecht komt

GOEDE ZITHOUDING

- zithoogte : Lengte van de onderbenen.
- zitdiepte : Bovenbenen volledig ondersteund. Zorg ervoor dat U nog 2 tot 4 vingers tussen de zitting en de bovenbenen kunt steken.
- rugleuning : Zorg dat de rug vooral lumbaal ondersteund wordt. Een handige manier om te weten waar dit is, is je arm in 90° graden geplooid achter je rug brengen : daar moet de rug vooral ondersteund worden!

WASSEN

- Opletten dat U een goede houding aanneemt voor de lavabo, dit houdt in dat - indien u u staande wast - dit met een gestrekte rug moet gebeuren.
- *tip* : bij het recht staan één voet voor de andere plaatsen, de voorste knie plooiën, de achterste knie gestrekt houden en steun nemen aan de lavabo met één hand.

AAN/UITKLEDEN

- *kousen en schoenen* :
 - in bed : lig plat op uw rug en trek de benen op
 - voet op een stoel plaatsen, ander been gestrekt achteruit
 - tegen een muur staan en benen opheffen
 - hulpmiddelen : instapklare schoenen, lange schoentrekker, elastische veters.
- *broek/slip* :
 - in bed : lig op uw rug en trek één voor één de broekspijpen aan tot over de knieën, maak een bruggetje en trek de broek over het zitvlak. Om uit te doen omgekeerde volgorde
 - tegen een muur
- *BH* : Sluit de BH vooraan, draai hem om en trek de lijsten over de armen. Om uit te doen omgekeerde volgorde.