

Regionaal Dienstencentrum Zonnewende
een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw



®

**Hoe gebruik ik een tillift
in de thuiszorg?**

Inhoud

Inleiding	2
1. Hoe verplaats ik iemand met een actieve tillift?	4
2. Hoe verplaats ik iemand met een passieve tillift?	10
3. Hoe rijd ik met de tillift? Enkele adviezen	17
4. Wanneer de zorgvrager valt	20
5. Meer informatie?	23
6. Bronvermelding	25
Het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende	26

Inleiding

Familiezorg West-Vlaanderen vzw heeft in de loop der jaren **specifieke deskundigheid** opgebouwd in rugvriendelijke thuiszorg.

Waar goede filtechnieken alleen niet meer volstaan om rugsparend te zorgen, kunnen **hulpmiddelen** ondersteuning bieden.

Voor een kort overzicht van diverse hulpmiddelen verwijzen we naar onze informatiebrochure '**Een steuntje in de rug**'.

Voor u als mantelzorger maken hulpmiddelen de verplaatsingen (transfers) rugvriendelijker en **minder belastend**. Ook voor de zorgvrager wordt de verplaatsing **veiliger** en meer **comfortabel**.

Een specifiek hulpmiddel is de tillift¹. In onze informatiebrochure '**Een tillift in de thuiszorg: onbekend en onbemind?**' leggen we uit welke de voordelen van verschillende soorten tilliften zijn.

Met deze brochure willen we **beknopte informatie** geven over het gebruik van de actieve en de passieve tillift.

¹ Omwille van de leesbaarheid schrijven we verder tillift en niet tillift.

1. Hoe verplaats ik iemand met een actieve tillift?

Het is altijd nodig de **gebruiksaanwijzing** van de fabrikant te volgen! Wat hieronder vermeld is, is bij de meeste types actieve tillift van toepassing. We gaan er van uit dat er een goede tilband gekozen is (zie ook onze brochure '**Een tillift in de thuiszorg: onbekend en onbemind?**').

“Hoewel het tillen best zwaar was, denk je toch niet snel aan een actieve lift. Mevrouw G. kon immers nog wel wat meewerken. Maar dat doet ze nu ook en het gaat snel en makkelijk: eerst de band achter haar rug en dan staan. Haar man kan de lift ook goed bedienen. Ze kan nu vaker naar het toilet, zonder al dat gedoe.”

a. Voorbereiden

- Zet de **benen van de tillift** **wijd**. Rijd met de tillift voor de (rol)stoel. Rijd voorzichtig dichterbij zodat de (rol)stoel volledig tussen de twee benen komt. Zet de lift in een lage stand.
- Blijf **zelf tussen de zorgvrager en de tillift** tijdens het rijden, anders kan het rijden beangstigend zijn voor de zorgvrager. Let hierbij wel op uw eigen werkhouding.
- Zet de **rolstoel op de rem** en laat de zorgvrager de voeten op de voetensteun zetten. Help hierbij indien nodig (de scheenbenen moeten bijna tegen de beensteunen komen).
- Zet de **tillift op de rem**.
- Breng de **rugband** laag in de rug aan en zorg dat de band een beetje gespannen staat.

- Laat de zorgvrager met zijn handen de **steunen van de lift** pakken of rusten op een platform (als dat er is) of laat hem zijn eigen handen vastpakken en voor de romp houden.

b. Handelen



Stimuleer de **zorgvrager zelf actief** mee te werken en leg uit wat hij/zij zelf kan doen.

- Laat de **tillift omhoog** komen, totdat de zorgvrager (bijna) recht staat. De ene zorgvrager vindt het prettig om volledig recht te staan, de andere hangt liever iets naar achteren.

- Houd voortdurend **oogcontact** met de zorgvrager en ga na of het voor hem goed aanvoelt.
- Haal de lift **van de rem** en verrijd de tillift door uw lichaamsgewicht te gebruiken.

c. Afronden



- **Rijd de tillift** naar het bed, stoel of toilet, zover dat de zorgvrager met zijn knieholtes de rand voelt. Zorg ervoor dat de zorgvrager voldoende ver op het bed of achterin de (rol)stoel komt te zitten. Kijk ook goed waar de zorgvrager op de matras komt: niet te ver naar boven of te ver naar het voeteneind (anders moet de zorgvrager bijvoorbeeld nog een keer in bed omhoog getild worden).

- Zet de **rolstoel en de tillift op de rem**.
- Ga weer **naast de zorgvrager** staan en **laat de tillift zakken**. Ga na of de beweging goed verloopt en ga zo nodig weer een klein stukje omhoog met de lift.
- **Verwijder de tilband** en sluit de handeling af door na te gaan of de kleding goed zit (plooiën) en of de zorgvrager comfortabel zit.

d. Tenslotte

- Door de zorgvrager te **stimuleren** om actief mee te bewegen, kan er een trainingseffect zijn. Een klein beetje zelf proberen te staan of zelf spieren te gebruiken heeft al een goed effect.
- Het **verrijden** van de tillift in smalle ruimtes of door deuropeningen doet u het liefst met de poten gesloten. Hij is dan smaller en makkelijker te manoeuvreren.

- Soms wordt de **tillift niet geremd** bij het laatste deel van de handeling. Als u naar een stoel gaat, kan het zijn dat de stoel iets naar achteren kantelt, op het moment dat u de zorgvrager laat zakken. Als de tillift niet geremd is, zal de lift zelf dat even later corrigeren. Dat geeft niet, omdat daardoor de zorgvrager goed achterin komt te zitten.
- Wanneer de **tillift op de rem** staat, zorg dan dat de rolstoel of de stoel niet kantelt. Dat doet u door de lift van de rem te halen, iets naar achter te rijden en dan de zorgvrager weer te laten zakken in de rolstoel.
- Ga altijd na of de **tillift geschikt** is om het laatste deel van de handeling **zonder rem** te gebruiken. Als u dat niet weet, zet u de tillift altijd op de rem.

2. Hoe verplaats ik iemand met een passieve tillift?

Het is altijd nodig de **gebruiksaanwijzing** van de fabrikant te volgen! Wat hieronder vermeld is, is bij de meeste types passieve tillift van toepassing. We veronderstellen dat er een goede tilband gekozen is bij de tillift. We beschrijven de stappen **van zit in de (rol)stoel naar elders**.

a. Voorbereiden



- Laat de zorgvrager iets naar voor buigen of help hem/haar hierbij. Breng de **tilband achter de rug** aan.
- Ga na of het hoofddeel ongeveer goed uitkomt bij het **hoofd**. Zorg dat ook de onderkant van de **rug** zoveel mogelijk bedekt

is.

- Nu trekt u de **beenslips** van de tilband rustig en geleidelijk eerst naar beneden in de hoek van de stoel en dan onderlangs de dijnen van de zorgvrager, tussen de benen door zodat ze vervolgens tussen de benen aan de tillift aangehaakt of geklikt kunnen worden.
- Ga **niet trekken**: dat is erg belastend voor uw handen of polsen. Het kan handig zijn de zorgvrager te vragen een beetje te wiebelen op zijn billen, zodat u er vlotter bij kunt ('billenwandel').

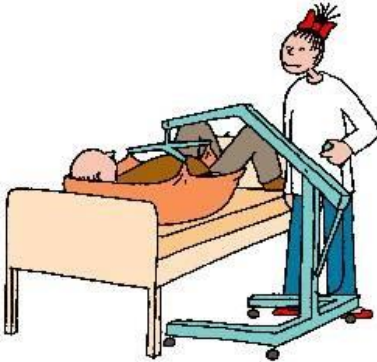


- Zet de **tillift in een lage stand**, zet de **benen** van de tillift **wijd**, zodat u om de (rol)stoel heen kunt rijden.
- Blijf het laatste stukje **tussen zorgvrager en de tillift**: dat is minder

beangstigend voor de zorgvrager.

- Haak nu eerst de **clips van het schouderdeel** van de tilband aan. Trek daarbij niet. Als het zwaar is, verstel dan het juk van de lift iets, zodat de clips makkelijk aan te haken zijn.
- Haak ook eerst de clips of lussen aan die zich aan de andere zijde van het lichaam bevinden en dan pas de clips die dicht bij u zitten: dat is lichter voor uzelf.
- Haak nu de **clips van de beenslips** aan, en kantel daarbij zo nodig het juk een beetje, zodat u ook nu niet hoeft te trekken. Ook kunt u het hele juk iets laten zakken of stijgen. Let er steeds goed op dat het juk niet tegen de zorgvrager aankomt.
- Let op ! Mocht het nog te strak of te zwaar zijn, dan is er iets mis met de tilband of de lift. De maat van de sling kan bijvoorbeeld verkeerd zijn.
- Zet de tillift zo nodig **op de rem** (zie 'tenslotte').

b. Handelen



Blijf **bij de zorgvrager** staan, geef aan dat de beweging gaat beginnen en houd goed **oogcontact**.

- Laat de **tillift iets omhoog** komen en controleer of de clips goed

zitten, de tilband comfortabel zit en of de zorgvrager zich gerust voelt. Leg eventueel de beenslips of de doek van de tilband gladder, comfortabeler of veiliger.

- Laat de tillift nu **verder omhoog** komen. Het hoeft niet al te hoog: dat is niet aangenaam voor de zorgvrager en het rijdt minder makkelijk.

- **Kantel de zorgvrager** iets achterover door het tiljuk te verstellen. Het hoofd van de zorgvrager rust nu op de hoofdsteun en het gewicht van de romp wordt meer verdeeld over het rugdeel van de tilband. Dit is comfortabeler voor de zorgvrager omdat er nu minder druk van de beenslips op zijn dijen komt.
- **Verrijd de tillift** rustig door uw lichaamsgewicht te gebruiken.

c. Afronden

- **Rijd de tillift** naar bed (of stoel) en laat de tillift zakken. Houd goed **oogcontact** met de zorgvrager.
- **Bed:** zorg dat de zorgvrager goed (niet te hoog of te ver naar het voeteneind) op het bed komt. Als dit niet het geval is, moet u daarna de zorgvrager bijvoorbeeld weer hoger op bed tillen.

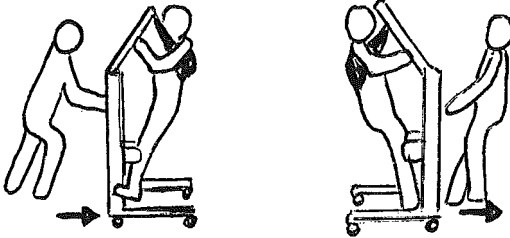
- **Stoel:** zorg dat de zorgvrager goed achterin de (rol)stoel komt en beweeg daartoe het handvat van het juk rustig naar beneden.
- Als u dit goed doet hoeft u **geen verdere til- of trekhandelingen** uit te voeren, zoals hogerop in de stoel tillen.
- Maak eerst de **clips** van de beenslips los en daarna de clips van het schouderdeel.
- Pas op dat het juk niet het **hoofd** van de zorgvrager raakt.
- Op het **bed** kantelt u de zorgvrager waarna u de tilband achter de rug van de zorgvrager vouwt. De zorgvrager kantelt terug op de rug en via de andere zijde kunt u nu de tilband verwijderen.
- In een **stoel** kunt u nu de tilband verwijderen door de beenslips rustig en geleidelijk naar de hoeken van de stoel weg te trekken en vervolgens de hele tilband langs de rug omhoog weg te halen.

d. Tenslotte

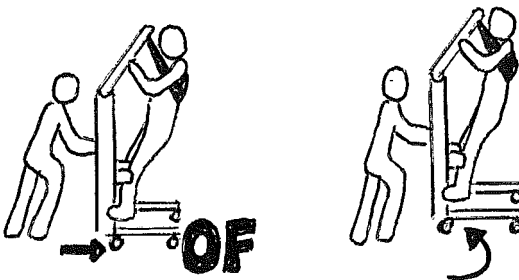
- Het **verrijden** van de tillift doet u het liefst met de poten gesloten. Hij is dan smaller en makkelijker te manoeuvreren.
- Soms wordt de tillift **niet geremd** bij het laatste deel van de handeling. Als u naar een stoel gaat, kan het zijn dat de stoel iets naar achteren kantelt, op het moment dat u de zorgvrager laat zakken. Als de tillift niet geremd is, zal de lift zelf dat even later corrigeren. Dan geeft het niet, omdat daardoor de zorgvrager goed achterin komt te zitten.
- Wanneer de tillift **op de rem** staat, zorg dan dat de rolstoel of de stoel niet kantelt. Dat doet u door de lift van de rem te halen, iets naar achter te rijden en dan weer de zorgvrager te laten zakken in de rolstoel.

3. Hoe rijd ik met de tillift? Enkele adviezen

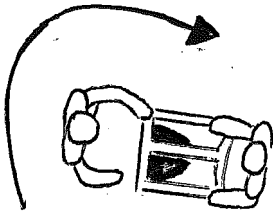
- Maak gebruik van uw **lichaamsgewicht**. Ga naar voor hangen als u duwt en naar achter wanneer u trekt.



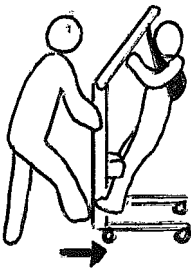
- **Duw en draai nooit tegelijk**; doe of het één of het andere.



- Als u draait, **loop** dan **zelf om de lift heen** en neem hem in die beweging met uw mee. De lift zal dan soepel om zijn as draaien. Laat de lift nooit om u heen draaien: u verwringt dan uw rug.



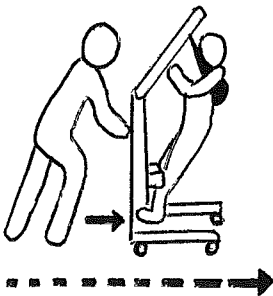
- Plaats **één van uw voeten op het onderstel**. Dat helpt bij het duwen. Als de wieltjes nog niet in de juiste richting staan, kunt u ze op deze manier in de juiste rijrichting krijgen, zonder dat u met uw armen hoeft te trekken.



- **Beweeg gelijkmatig en rustig.** Plotselinge bewegingen zijn slecht voor uw lichaam en onprettig voor de zorgvrager. Gebruik de 3 seconden regel: neem altijd drie tellen de tijd om de tillift rustig in beweging te krijgen. Dat is veel beter voor uw lichaam.

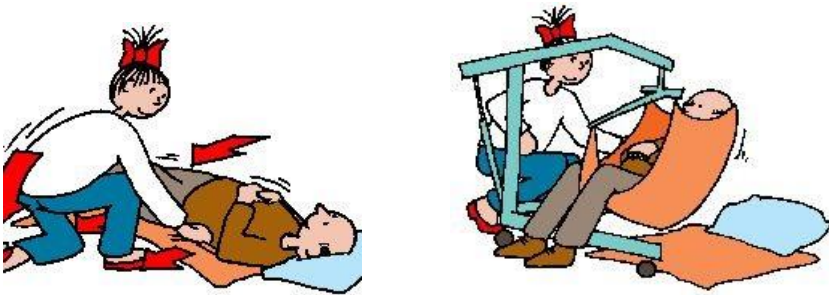


- **Vermijd veelvuldig stoppen** en starten wanneer u langere afstanden moet rijden met de lift.



4. Wanneer de zorgvrager valt...

“Vroeger moesten we soms midden in de nacht de politie bellen om te helpen. Nu redden we het met de lift.”



Vallen is een **beangstigende ervaring** voor de zorgvrager maar ook voor wie hem helpt.

Nadat een zorgvrager gevallen is, kan er ook een **tillift** nodig zijn. Van de grond af tillen is immers te zwaar, zelfs als u het met twee personen zou doen.

We gaan er bij de volgende beschrijving vanuit dat er **geen verwondingen** zijn bij de zorgvrager en dat u een **tillift** heeft die **laag genoeg** komt om van de grond af te tillen.

Mensen vallen vaak op **moeilijk bereikbare plaatsen**: naast een toilet of in een hoek. Daar komt u moeilijk bij met de tillift.

Daarom verdelen we de verplaatsing in twee delen. Leg altijd goed uit wat u doet en houdt **oogcontact** met de zorgvrager. Dat geeft vertrouwen.

- Haal de persoon rustig **uit de moeilijke positie** met een glijzeil of in echte noodgevallen met gladde vuilniszakken. Daarna kunt u hem **optillen** met een tillift. Soms heeft u meer glijzeilen nodig: u kunt dan van zeil naar zeil glijden totdat u er met een tillift goed bij kunt. Gebruik, als u moet trekken, een laken waar de zorgvrager op ligt en gebruik uw lichaamsgewicht.

- Het laken brengt u in één keer, tegelijkertijd met het glijzeil aan met een lichte kanteling.
- Rijd nu de **tillift dichterbij**. Doe dat voorzichtig. Hurk of kniel zelf naast de zorgvrager op de grond. Elke lift werkt vanaf hier net iets anders. Lees daarom goed de gebruiksaanwijzing.
- Als u het glijzeil en/of het laken weghaalt, legt u in dezelfde beweging de **tilband** aan. Kantel iets naar de andere kant en leg de tilband nu volledig goed. Het werkt vaak gemakkelijker als de benen van de zorgvrager over een van de poten van de lift liggen. Klik de band aan en ga na of de zorgvrager nergens pijn heeft. Laat de lift eerst een klein beetje omhoog komen. Ga na of de zorgvrager zich nog goed voelt en trek eventuele plooien van de tilband glad. Nu kunt u verder gaan en de zorgvrager bijvoorbeeld naar bed begeleiden.

5. Meer informatie

Het gebruik van de tillift is niet altijd vanzelfsprekend. De ergotherapeute van Zonnewende geeft u graag **persoonlijk en deskundig advies**, rekening houdend met uw specifieke situatie. Op aanvraag brengt zij u een **huisbezoek**.

In het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende kunt u steeds terecht voor **bijkomende informatie**, videomateriaal en/of literatuur.

Ook de volgende **websites** bieden interessante informatie in verband met tilhulpmiddelen:

- www.vlibank.be
- www.goedgebruik.nl
- www.hulpmiddeleninfo.be/kw/tilliften

Andere brochures van het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende:

- Een tillift in de thuiszorg: onbekend en onbemind?
- Een steuntje in de rug. Een overzicht van enkele hulpmiddelen voor een rugvriendelijke thuiszorg
- Warme comfortzorg
- Kleine inspiratiegids voor mantelzorgers

6. Bronvermelding

Deze brochure is deels gebaseerd op informatie van de volgende bronnen:

- www.praktijkregelsthuizorg.nl
- H. Knibbe, N. Knibbe, Een tillift thuis.
(Convenantspartijen Arbeidsomstandigheden
Thuiszorg, Amsterdam) (video + brochure)

Het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende

Missie:

- uw wegwijzer in de thuiszorg
- langer zelfstandig en comfortabel thuis blijven wonen

Zonnewende biedt:

- informatie en advies over thuiszorg
- informatie-, vormings- en ontmoetingsmomenten
- ergotherapie aan huis
- hulpmiddelen voor uw comfort en veiligheid
- woningaanpassing
- personenalarmering voor thuis en onderweg
- organisatie van het zorgoverleg
- vrijwilligerszorg

Zonnewende is werkzaam in:

- alle gemeenten van West-Vlaanderen
- de aangrenzende gemeenten van Oost-Vlaanderen

Contacteer het Regionaal Dienstencentrum Zonnewende



Kerkstraat 15 – 8700 Tielt



051 40 44 85



zonnewende@familiezorg-wvl.be

www.familiezorg-wvl.be



Zonnewende is toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

Regionaal Dienstencentrum Zonnewende

- is een initiatief van

Familie zorg West-Vlaanderen vzw

integrale zorg aan huis

Provinciale zetel:

✉ Biskajersplein 3 – 8000 Brugge

☎ 050 33 02 70

📧 info@familiezorg-wvl.be

www.familiezorg-wvl.be

- is erkend door de Vlaamse Overheid (PE 2135)

U kunt ook terecht in elk regiohuis van Familiezorg West-Vlaanderen vzw:

regiohuis		
Brugge	Sint-Jansplein 8	050 33 65 00
Diksmuide	Wilgendijk 33 Vanaf 2008: De Breyne Peelaertstraat 52	051 50 22 33
Ieper	Deken Debrouwerstraat 4	057 20 12 14
Knokke	Albertlaan 65	050 60 99 86
Kortrijk	Heilige Geeststraat 11	056 20 15 48
Aalter	Boomgaard 12	09 371 92 27
Oostende	Wellingtonstraat 70	059 70 69 53
Roeselare	Leenstraat 31	051 22 08 01
Tielt	Krommewalstraat 1	051 40 04 43
Torhout	Sint-Rembertlaan 20	050 21 41 82
Waregem	G. Gezellestraat 10	056 61 37 82