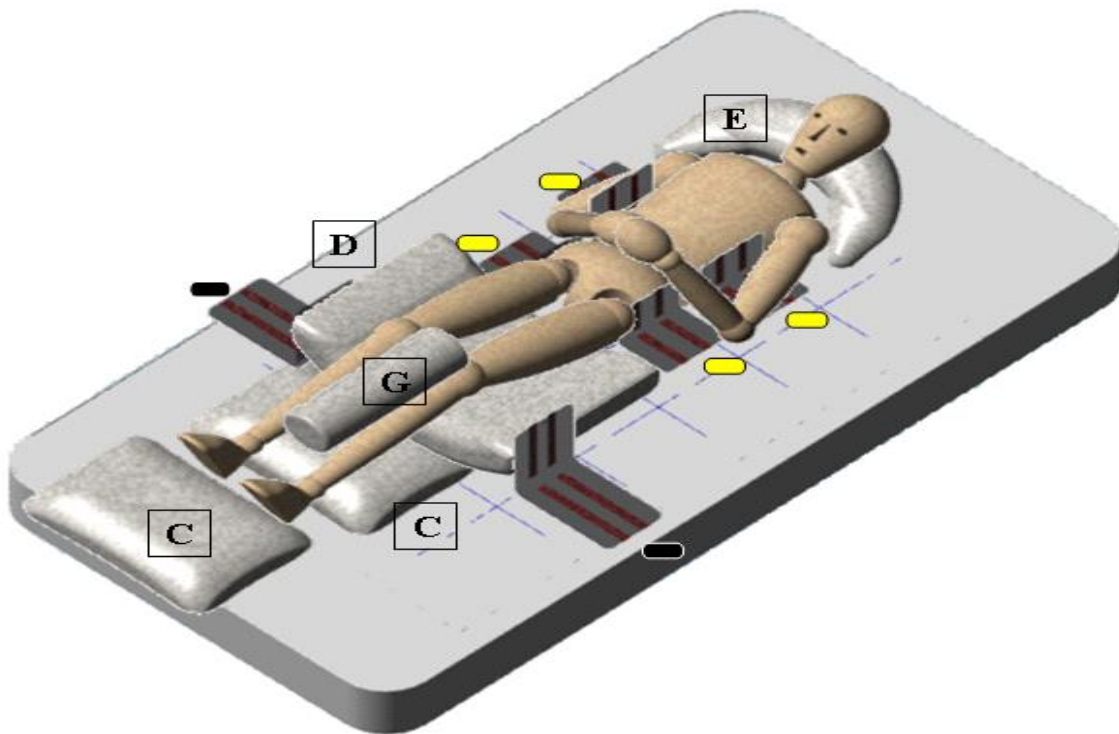




Het Comfort Ligsysteem[©]

GEBRUIKSAANWIJZING



Heeft u vragen over redresseren, stuur een email naar: houdingsmanagement@innocare.nl

Innocare BV

Leemansweg 80
6827 BX Arnhem

Tel. 026-3883598
Fax 026-3883936

info@innocare.nl
www.innocare.nl

Het Comfort Ligsysteem[®]

Inhoudsopgave *Gebruiksaanwijzing*

1. Inleiding; Wat u vooraf moet weten	3
2. Beschrijving van het Comfort Ligsysteem	4
Onderdelen van het Comfort Ligsysteem	4
Productgegevens	10
3. Gebruik van het Comfort Ligsysteem	11
Opbouw onderlagen	11
Opbouw kussens en steunen	12
Evaluatie	12
Checklist om een zo goed mogelijke ontspanning te bereiken	13
4. Waarschuwingen	14
Opgelet	14
Contra-indicatie	14
5. Onderhoud, Reiniging en Garantie	15
Comfort Ligsysteem wasinstructies	15
Garantie	15
6. Bijlage	16
Voorbeeld van een instructiekaart	16

1. Inleiding; Wat u vooraf moet weten

Fijn dat u gekozen heeft voor het gebruiksvriendelijke Comfortligstelsysteem van Innocare B.V. Lees eerst de gebruiksaanwijzing voordat u het Comfort ligstelsysteem in gebruik neemt.

De zwaartekracht werkt 24 uur per dag. Wanneer iemand niet in staat is om in de slaap van lighouding te veranderen, heeft dit grote gevolgen voor het functioneren zowel 's nachts als overdag. De unieke combinatie van harde en zachte materialen van het Comfort ligstelsysteem zorgen ervoor dat de gebruiker zo symmetrisch, ontspannen, comfortabel en veilig mogelijk in verschillende posities kan worden gesteund en ondersteund.



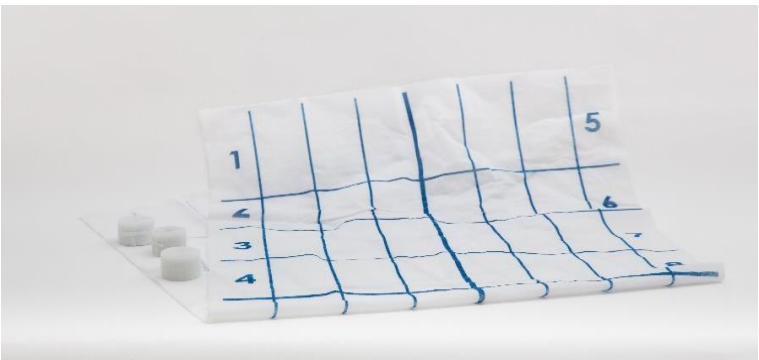

Het Comfort ligstelsysteem bestaat uit een klittenbandlaken, overmatras, set positiesteunen en kussens die u naar behoefte op verschillende manieren kunt gebruiken. Gebruik het systeem uitsluitend na beoordeling door een vakbekwaam persoon.

Maak instructiekaarten met de instructies en tekeningen van de betreffende houdingen waarin de gebruiker moet worden gepositioneerd, met hierop aangegeven de positie van de steunen kussens, zodat alle verzorgenden weten hoe ze het systeem moeten gebruiken. Ook kan gebruik gemaakt worden van de service van Innocare om deze instructiekaarten met tekeningen aan te leveren. Zie een voorbeeld in de bijlage. Ook zijn er instructievideo's beschikbaar op onze website.

**Let Op! Innocare adviseert een afwisseling van 3 lighoudingen.
Wees uiterst voorzichtig met buikligging.**

2. Product Omschrijving

Onderdelen van het Comfort Ligsysteem

Benaming	Foto
<p>Velcro onderlaken Blanco Nr. SA7002 190X90cm Toepasbaar op alle matrassen.</p>	
<p>Velcro onderlaken Blanco met instopstroken Nr. SA7004 190X90cm Toepasbaar op alle matrassen. Gebruiken wanneer Velcro ook in lengterichting vast moet liggen.</p>	
<p>Velcro onderlaken Senior Nr. SA7007 190X90cm Toepasbaar op alle matrassen. Gebruiken wanneer er sprake is van redressie.</p>	
<p>Velcro onderlaken Senior met instopstroken Nr. SA7004 190X90cm Toepasbaar op alle matrassen. Gebruiken wanneer Velcro ook in lengterichting vast moet liggen.</p>	

Onderdelen van het Comfort Ligsysteem

Benaming	Foto
<p>HDX Low-Zone[®] overmatras Nr. SA7060 Toepasbaar op alle matrassen. Werkt sterk druk verlagend in alle situaties.</p>	
<p>HDX Low-Zone[®] overmatras Nr. SA7062 Toepasbaar op alle matrassen. Bevat een interne platilon bescherming. Sterker bestand tegen incontinentie.</p>	
<p>HDX Low-zone[®] Dynamisch overmatras Nr. SA7065 Toepasbaar op alle matrassen. Glijfunctie geïntegreerd.</p>	
<p>Ventilatiematras Nr. SA6700 Toepasbaar op alle matrassen. Luchtdoorlatend en machine wasbaar.</p>	

Onderdelen van het Comfort Ligsysteem

Benaming	Foto
<p>Ventilatiematras PU/Coolover® Nr. SA8010 Toepasbaar op alle matrassen. Luchtdoorlatend met vocht- en temperatuurregulatie.</p>	
<p>HDX Low-Zone® ondersteuning intensief Nr. SXED20118 8cm dik Geschikt voor zeer onrustige mensen. Let Op! Bij dit matras wordt de afstand van matras tot bovenkant van het onrusthek 4 cm kleiner.</p>	
<p>Airsheet Soepel Nr. GL5100 90x200 cm Toepasbaar op alle matrassen. Te gebruiken op het HDX Low-Zone® overmatras of i.c.m. gepolsterde steunen.</p>	
<p>Overtrek ligorthese Senior Katoen Standaard Nr. SA7120S Bamboe Verkoelend Nr. SA7120SB Coolover® Temperatuur en vochtregulerend Nr. SA7120CCS</p>	

Onderdelen van het Comfort Ligsysteem

Benaming	Foto
<p>Positiesteunen*</p> <p>Nr. SA7200 S Rood Nr. SA7200T S Rood Transparant Nr. SA7210T MS Oranje Transparant Nr. SA7220 M Geel Nr. SA7220T M Geel Transparant Nr. SA7235 L Zwart Nr. SA7235T L Zwart Transparant</p> <p><i>*Andere maten worden i.v.m. het leerproces slechts bij uitzondering gebruikt.</i></p>	
<p>Kussen voor steunen Polstering voor positiesteunen</p> <p>Nr. SA7165 S klein Nr. SA7175 M middel Nr. SA7177 L groot</p>	
<p>Low-Zone kussen vierkant A Nr. SA7500 kussen 30x30 cm</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7500FC katoen Nr. SA7500FCB bamboe Nr. SA7500CC Coolover®</p>	
<p>Low-Zone kussen rechthoek B Nr. SA7550 kussen 13x30cm</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7550FC katoen Nr. SA7550FCB bamboe Nr. SA7550CC Coolover®</p>	



Onderdelen van het Comfort Ligsysteem

Benaming	Foto
<p>Low-Zone kussen rechthoek C Nr. SA7580 kussen 40x30cm</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7580FC katoen Nr. SA7580FCB bamboe Nr. SA7580CC Coolover®</p>	
<p>Low-Zone kussen rechthoek D Nr. SA7610 kussen 40x 65cm</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7610FC katoen Nr. SA7610FCB bamboe Nr. SA7610CC Coolover®</p>	
<p>Low-Zone kussen hoefijzer E3 Nr. SA7710 hoefijzerkussen klein</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7710FC katoen Nr. SA7710FCB bamboe Nr. SA7710CC Coolover®</p>	
<p>Low-Zone kussen hoefijzer E Nr. SA7700 hoefijzerkussen standaard</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7700FC katoen Nr. SA7700FCB bamboe Nr. SA7700CC Coolover®</p>	

Onderdelen van het Comfort Ligsysteem

Benaming	Foto
<p>Low-Zone kussen hoofijzer E XL Nr. SA7730 hoofijzerkussen groot</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7730FC katoen Nr. SA7730FCB bamboe Nr. SA7730CC Coolover®</p>	
<p>Low-Zone kussen rol F Nr. SA7800 rolkussen 6x30cm</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7800FC katoen Nr. SA7800FCB bamboe Nr. SA7800CC Coolover®</p>	
<p>Low-Zone kussen rol G Nr. SA7850 rolkussen 12x30cm</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7850FC katoen Nr. SA7850FCB bamboe Nr. SA7850CC Coolover®</p>	
<p>Low-Zone kussen rol G XL Nr. SA7860 kussen 12x50cm</p> <p>Kussenslopen Nr. SA7860FC katoen Nr. SA7860FCB bamboe Nr. SA7860CC Coolover®</p>	

Onderdelen van het Comfort Ligsysteem

Benaming	Foto
<p>Zijlig beenondersteuning*</p> <p>*Op aanvraag</p>	
<p>Kniesteun* Nr. SA7370 klein Nr. SA7380 middel Nr. SA7390 groot</p> <p><i>*Het gebruik van de kniesteun uitsluitend na overleg met een vakbekwaam persoon.</i></p>	

Productgegevens

Het Comfort ligsysteem wordt geproduceerd door:

- The Helping Hand Company Ltd. Bromyard Road Ledbury Herefordshire HR8 INS.

The Helping Hand Company Ltd. Streeft naar permanente productverbetering, specificaties kunnen daarom zonder opgave van reden en tijdstip door de fabrikant worden gewijzigd.

Voor de fabricage van het Comfort ligsysteem worden verschillende materialen en weefsels gebruikt die allemaal voldoen aan de volgende normen (indien van toepassing):

- BS 7175 (1989) – Test voor brandbaarheid van bedbekleding en kussens door smeulende en brandende ontstekingsbronnen,
- NEN-EN-ISO 12952 – Test voor brandgedrag van beddengoed,
- NEN-EN-ISO 1021 – Bepaling van ontvlambaarheid,
- Martindale slijtagetest met een minimum van 20.000 cycli.
- HYGIENE ISO 22196 / JIS Z 2801:2000 test method.

Alle producten hebben een CE-markering in overeenstemming met de eisen van de richtlijn inzake medische apparaten

Op verzoek kunnen alle testrapporten worden opgestuurd.



3. Gebruik van het Comfort Ligsysteem

Opbouw onderlagen

1. Verwijder alle overtrekken, lakens en kussens van het matras. Eventuele matrasbeschermers kunt u laten zitten. Verwijder ook alle verpakkingsmaterialen van de onderdelen van het Comfort Ligsysteem.
2. Leg vervolgens het klittenbandlaken over het matras heen, Zie voor keuze '2. Productomschrijving'. Leg deze vast met bijgeleverde klittenbandstroken.
3. Leg hier overheen het oplegmatras. Zie voor keuze '2. Productomschrijving'
4. Dek het geheel af met het overtrek. Zie voor keuze '2. Productomschrijving'

Let Op! Als u statische of dynamische luchtmatrassen of overmatrassen gebruikt, blaas deze dan eerst op voordat u ze samen met het Comfort ligsysteem gebruikt.

Keuze van klittenbandlaken

Er bestaan 3 soorten klittenband lakens:

- Het klittenband laken blanco,
- Het klittenband laken met instopstroken,
- Het klittenband laken met polstering.

Bij het klittenband hoelaken en klittenband laken met instopstroken houdt de vorm hiervan het klittenbandlaken op zijn plaats. Bij het type blanco dient het klittenband met minimaal 3 klittenband strips onder de matras te worden vastgemaakt. Zie figuur 2.

Keuze van onderlaag

Er bestaan 3 soorten onderlagen of combinaties van onderlagen: Low-zone overmatras, Low-zone ondersteuning intensief of ventilatiematras.

De ventilatiematras wordt ingezet als veel ondersteuning en een hoge sensorische input bij de persoon noodzakelijk zijn. Bijv. bij pijn en hoge spierspanning;

De Low-zone ondersteuning intensief dient om zeer goed te ondersteunen. Bijv. bij zeer ernstige spasme of onrust.

Let Op! Zweeten wordt meestal niet veroorzaakt door warmte, maar door inspanning. De oorzaak kan liggen in pijn, angst of meerdere andere oorzaken.

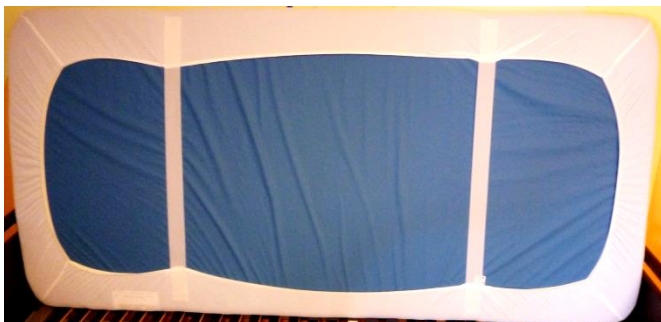


Fig. 1

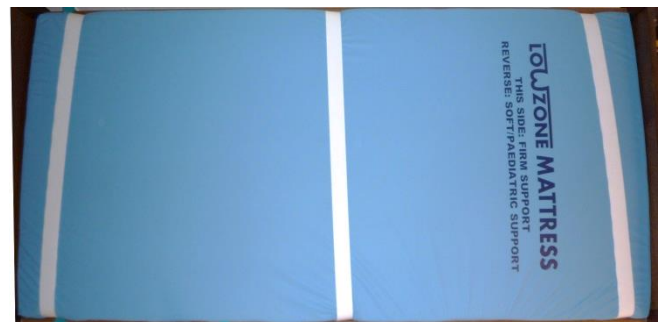


Fig. 2

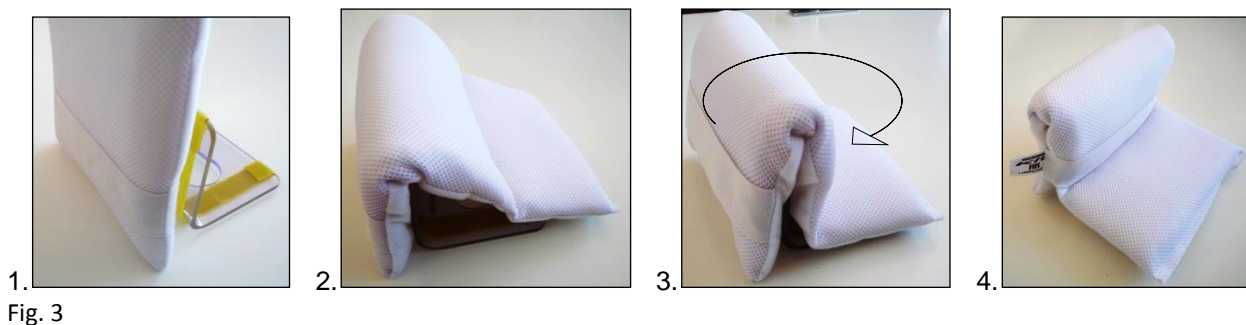


Fig. 3

Opbouw kussens en steunen

Ruglig, linker Zijligging of rechter zijligging.

1. Leg de persoon op het bed zoals op de persoonlijke instructiekaart (voor voorbeeld zie bijlage) staat vermeld.
2. Doe het overtrek en de onderlaag omhoog zodat het klittenband zichtbaar wordt en plaats de positiesteunen tegen het lichaam, óp de klittenband onderlaag, breng tevens de ondersteuningskussens aan. Beide zoals is aangegeven op de instructiekaart. (voor voorbeeld zie bijlage)
3. Bij wisseling van lighouding dienen de positiesteunen en ondersteuningskussens zoals omschreven op de instructiekaart verplaatst te worden. Dit kan zonder de onderlagen en het overtrek te verwijderen.

Let Op! De positiesteunen moeten stevige steun bieden, maar mogen niet te strak worden aangebracht: de vlakke hand moet met enige moeite tussen de positiesteun en de gebruiker te steken zijn.

Let Op! Wanneer de positiesteunen niet stevig genoeg staan of op een verkeerde plaats worden gezet behalen deze niet het gewenste effect.

Let Op! Het aanbrengen van de positiesteunen mag bijna geen of geen moeite kosten. Is dit wel het geval dan moet er van werkwijze veranderd worden. Bij twijfels vraag een vakbekwaam persoon

Let Op! Vorm de positiesteunen voor de heupen of de borstkas nooit anatomisch, dit kan zeer ongemakkelijk zijn voor de gebruiker. Dit omdat de borstkas bij het in- en uitademen van vorm veranderd.

Let op! Leg nooit een vaste vorm onder de benen, dit beperkt de gebruiker in zijn bewegingen. Dit werkt contractuurvorming in de hand en tevens beperkt het ook de mogelijkheid bij niezen of uitstrekken bij ontspanning.

Evaluatie

Er kan een strategie besproken worden over de implementatie van het systeem. Het gebruik van het Comfort Ligsysteem dient regelmatig te worden geëvalueerd (in overleg met een vakbekwaam persoon). De doelstelling is een goede, veilige ondersteuning bieden en te blijven bieden. Bij de evaluatie kan gebruik gemaakt worden van de checklist op de volgende pagina.

Checklist om een zo goed mogelijke ontspanning te bereiken

Checklist voor gebruiker in lighouding. Vink aan wat van toepassing is.

Bij twijfel schakel een vakbekwaam persoon in.

<p>Temperatuur</p> <p><input type="checkbox"/> Laag</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Wel zweten <input type="radio"/> Gering zweten <input type="radio"/> Niet zweten <p><input type="checkbox"/> Goed</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Wel zweten <input type="radio"/> Gering zweten <input type="radio"/> Niet zweten <p><input type="checkbox"/> Hoog</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Wel zweten <input type="radio"/> Gering zweten <input type="radio"/> Niet zweten 	<p>Spierspanning</p> <p><input type="checkbox"/> Niet gespannen</p> <p><input type="checkbox"/> Wel gespannen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Gezicht <input type="radio"/> Nek <input type="radio"/> Romp <input type="radio"/> Bovenarmen <input type="radio"/> Onderarmen <input type="radio"/> Handen <input type="radio"/> Bovenbenen <input type="radio"/> Onderbenen <input type="radio"/> Voeten
<p>Ademhaling</p> <p><input type="checkbox"/> Rustig/ontspannen</p> <p><input type="checkbox"/> Gespannen</p> <p><input type="checkbox"/> Gejaagd</p>	<p>Wisselgigging</p> <p><input type="checkbox"/> Niet</p> <p><input type="checkbox"/> Wel</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Linker zij <input type="radio"/> Rechter zij <input type="radio"/> Ruglig <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Na 2 uur <input type="radio"/> Na 3 uur <input type="radio"/> Na 4 uur <input type="radio"/> Na meer dan 4 uur
<p>Decubitus</p> <p><input type="checkbox"/> Niet</p> <p><input type="checkbox"/> Wel</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Stuit <input type="radio"/> Zitbotje <input type="radio"/> Heup <input type="radio"/> Enkel <input type="radio"/> Tenen <input type="radio"/> Elders namelijk..... 	<p>Decubitus</p> <p>Decubitus ontstaat wanneer huid en weke delen voor langere tijd worden samengedrukt tussen een botdeel en een oppervlak. Het treedt op waar de druk het hoogst is: stuit, heupen, hielen, schouders etc. Zowel een korte hoge belasting of een langdurige lage belasting kunnen decubitus veroorzaken.</p> <p>Indeling decubitus in graden van ernst:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Niet wegdrubbare roodheid van intacte huid. 2. Oppervlakkig huiddefect, blaar of ontvelling. 3. Huiddefect met schade of necrose van huid. 4. Uitgebreide weefselschade van spieren etc.
<p>Symmetrie van het lichaam</p> <p><input type="checkbox"/> Ligt symmetrisch</p> <p><input type="checkbox"/> Ligt niet symmetrisch</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Hoofd <input type="radio"/> Romp t.o.v. onderlichaam <input type="radio"/> Borstkas <input type="radio"/> Bekken 	

4. Waarschuwingen

Opgelet

Bij het gebruik van de overmatras nr. SA7060 kan de volwassen gebruiker 8 mm hoger komen te liggen. Bij de Low-zone ondersteuning intensief nr.SXED20118 kan de volwassen gebruiker 40 mm hoger komen te liggen.

De verzorger die de gebruiker in het Comfort Ligsysteem legt, dient de gebruiksaanwijzing en de cliënt gerelateerde instructiekaart te begrijpen.

Bij juist gebruik van het Comfort Ligsysteem zijn onrustmaatregelen meestal niet meer noodzakelijk. Is het absoluut toch noodzakelijk onrustmaatregelen te nemen, dan zijn deze toch in combinatie met het Comfort Ligsysteem te gebruiken.

Voor het gebruik van het Comfortligsysteem is altijd een matras noodzakelijk met een minimale dikte van 10 cm.

Bij twijfel altijd een vakbekwaam persoon inschakelen.

Contra-indicatie

Het Comfort ligsysteem is niet geschikt voor de persoon die zelfstandig in slaap voldoende van lighouding verandert en zo door zelf te bewegen de schade door de zwaartekracht voorkomt.

5. Onderhoud, Reiniging en Garantie

Versleten of kapotte onderdelen moeten worden vervangen. Controleer ook de onderlagen, om er zeker van te zijn dat ze na verloop van tijd hun “veerkracht” niet hebben verloren. Denk hierbij ook aan lekkage.

Comfort Ligsysteem was instructies

BESCHRIJVING	WASINSTRUCTIES
VELCRO LAKEN Zowel het elastisch hoeslaken als het laken	MACHINEWASBAAR OP LAGE SNELHEID, MAXIMAAL 40°C. NIET STRIJKEN, TROMMELDROGEN EN GEEN BLEEKMIDDELEN GEBRUIKEN.
OVERTREK COOLOVER	MACHINEWASBAAR OP LAGE SNELHEID, MAXIMAAL 40°C. NIET STRIJKEN, TROMMELDROGEN EN GEEN BLEEKMIDDELEN GEBRUIKEN.
OVERTREK KATOEN	MACHINEWASBAAR OP 40°. NIET STRIJKEN, TROMMELDROGEN OF CHEMISCH REINIGEN.
LOWZONE MATRASHOES	SCHOONMAKEN MET EEN ZACHTE, VOCHTIGE DOEK MET WATER EN EEN NEUTRAAL REINIGINGSMIDDEL. GEEN BLEEKMIDDELEN OF BIOLOGISCHE REINIGINGSMIDDELEN GEBRUIKEN. MACHINEWASBAAR OP MAXIMAAL 40° (KAN ENIGSZINS KREUKEN).
LOWZONE MATRAS	SCHOONMAKEN MET EEN ZACHTE, VOCHTIGE DOEK MET WATER EN EEN NEUTRAAL REINIGINGSMIDDEL. GEEN BLEEKMIDDELEN OF BIOLOGISCHE REINIGINGSMIDDELEN GEBRUIKEN.
VENTILATIEMATRAS	MACHINEWASBAAR OP MAXIMAAL 40° MET EEN ZACHT WASMIDDEL. NIET TROMMELDROGEN.
DROOGHOUDLAAG	MACHINEWASBAAR OP MAXIMAAL 40° MET EEN ZACHT WASMIDDEL. NIET TROMMELDROGEN
POSITIESTEUNEN	SCHOONMAKEN MET EEN ZACHTE, VOCHTIGE DOEK MET WATER EN EEN NEUTRAAL REINIGINGSMIDDEL. GEEN BLEEKMIDDELEN OF BIOLOGISCHE REINIGINGSMIDDELEN GEBRUIKEN.
ADEMENDE KUSSENS VOOR POSITIESTEUNEN	MACHINEWASBAAR OP MAXIMAAL 60° MET EEN ZACHT WASMIDDEL. NIET TROMMELDROGEN.
POLYURETHAAN KUSSENS VOOR POSITIESTEUNEN	SCHOONMAKEN MET EEN ZACHTE, VOCHTIGE DOEK MET WATER EN EEN NEUTRAAL REINIGINGSMIDDEL. GEEN BLEEKMIDDELEN OF BIOLOGISCHE REINIGINGSMIDDELEN GEBRUIKEN.
LOWZONE KUSSENS MET VLOKKENVULLING Ivoorkeurige, ademende, polyurethaan hoes	POLYURETHAAN HOES - SCHOONMAKEN MET EEN ZACHTE, VOCHTIGE DOEK MET WATER EN EEN NEUTRAAL REINIGINGSMIDDEL. GEEN BLEEKMIDDELEN OF BIOLOGISCHE REINIGINGSMIDDELEN GEBRUIKEN. HOES IS MACHINEWASBAAR OP MAXIMAAL 60° (KAN ENIGSZINS KREUKEN).
ZACHTE KNIESTEUN	VEILIGHEIDSVULLING – WASSEN OP MAXIMAAL 60° MET EEN ZACHT WASMIDDEL. NIET TROMMELDROGEN. POLYURETHAAN HOEZEN - SCHOONMAKEN MET EEN ZACHTE, VOCHTIGE DOEK MET WATER EN EEN NEUTRAAL REINIGINGSMIDDEL. GEEN BLEEKMIDDELEN OF BIOLOGISCHE REINIGINGSMIDDELEN GEBRUIKEN.

Garantie

Innocare geeft één jaar garantie op alle onderdelen en producten van het Comfortligstelsysteem. Deze garantie moet door Innocare worden onderzocht en uitgevoerd. Innocare geeft geen garantie op slijtage. Verder is de garantie niet van toepassing op schade door verkeerd of onoordeelkundig gebruik. De beoordeling ervan ligt bij Innocare of een door Innocare aan te wijzen vertegenwoordiger.

6. Bijlage

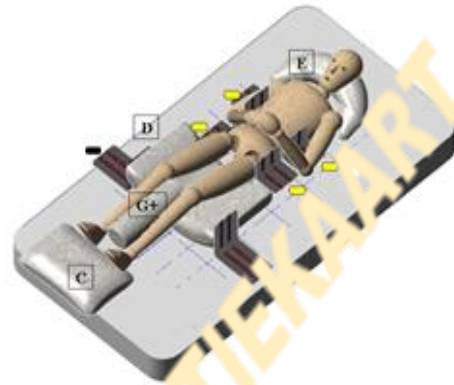
Voorbeeld van een instructiekaart

Opbouw Comfort ligstysteem

- Leg met de banden eerst de klittenband overtrek stevig vast op het matras.
- Leg het matrasijs er overheen en bedek het geheel met een hoelaken.
- NB: De steunen dienen aangebracht te worden op het klittenband deken onder het matrasijs. Laat hierbij de steunen altijd stevig aansluiten op het lichaam.

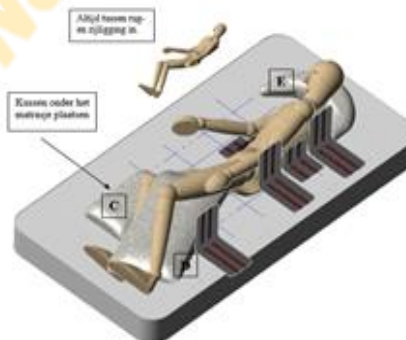
Rugligging

- Leg allereerst een hoofdkussen E als hoofdkussen neer en leg de persoon op de rug.
- Til daarna de benen op en leg onder de bovenbenen een groot rechthoekig kussen D.
- Leg onder tegen de voeten een kussen C.
- Bug het grote rechthoekige kussen aan de buitenzijden van de knieën omhoog en plaats hier aan beide zijden een grote steun tegesaan.
- Leg een rol G+ tussen de knieën in.
- Leg de heupen zo recht mogelijk plaats twee gele middel steunen rond de heup stevig op het klittenband deken.
- Leg de romp zo recht mogelijk en plaats twee gele middel steunen tegen de romp stevig op het klittenband deken.



Rechter zijligging

- Leg allereerst als hoofdkussen een kussen E neer en de persoon iets op de zij.
- Leg daarna een groot rechthoekig kussen D onder het bovenste been.
- Leg vervolgens onder de onderste knie een medium rechthoekig kussen C.
- Trek het matrasijs ter hoogte van de benen aan en plaats dan een grote zwarte steun aan de achterzijde van het bovenbeen.
- Trek het matrasijs ter hoogte van de heupen aan en plaats tegen de achterzijde van de heup een grote zwarte steun stevig tegen het lichaam aan.
- Doe het zelfde bij de schouders en plaats daarna een grote zwarte steun aan de achterzijde van het lichaam tegen de schouderbladen.
- Plaats vervolgens tegen de achterzijde van de middenrug een middel gele steun.
- Plaats nu een middel gele steun ter hoogte van het bekken aan de voorkant.



Linker zijligging

- Leg allereerst als hoofdkussen een kussen E neer en de persoon iets op de zij.
- Leg daarna een groot rechthoekig kussen D onder het bovenste been.
- Leg vervolgens onder de onderste knie een medium rechthoekig kussen C.
- Trek het matrasijs ter hoogte van de benen aan en plaats dan een grote zwarte steun aan de achterzijde tegen het bovenbeen.
- Trek het matrasijs ter hoogte van de heupen aan en plaats tegen de achterzijde van de heup een grote zwarte steun stevig tegen het lichaam aan.
- Doe het zelfde bij de schouders en plaats daarna een grote zwarte steun aan de achterzijde van het lichaam tegen de schouderbladen.
- Plaats vervolgens tegen de achterzijde van de middenrug een middel gele steun.
- Plaats nu een middel gele steun ter hoogte van het bekken aan de voorkant.

