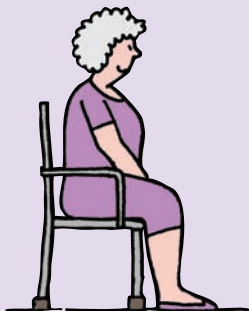


Zelfstandig opstaan



Cliënten staan meestal langzaam op. Ze kunnen daardoor geen gebruik maken van de snelheid die veel mensen zonder bewegingsproblemen gebruiken. Geef ze daarom tips om toch zelf op te staan, zonder dat jij hoeft te gaan sjorren.

Zorg voor een goede stabiele stoel met armleuningen. De stoel moet niet te laag zijn, maar de cliënt moet wel met zijn voeten vlak op de grond kunnen komen. Er zijn speciale stoelverhogers die je onder de poten kunt zetten. Ze zijn er in verschillende hoogtes en instelbaar. Jampotjes e.d. zijn daarvoor te gevaarlijk! Vraag de cliënt een beetje naar voren te schuiven op de zitting.



De cliënt pakt nu de leuning goed vast, schuift de voeten of één voet een beetje naar achteren (teen onder de knie) en gaat met de neus naar de knieën. Dat laatste klinkt niet logisch, maar is het wel. De cliënt brengt daarmee immers zijn zwaartepunt boven zijn steunvlak. Dat staat veel makkelijker op. Help de cliënt met je uitleg en de intonatie in je stem.



Daarna drukt de cliënt zich op aan de leuning en strekt zich uit. Vaak gaat dat makkelijker als je de cliënt vraagt recht naar voren te kijken of bijvoorbeeld jou aan te kijken als je er voor staat. Zorg dat de eventuele loophulpmiddelen, zoals een rollator, klaar staan. (Zie eventueel het Nieuwe HulpmiddelenBoekje.)

Zie ook: Over opstaan en gaan zitten (Knibbe, 2004).

- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op www.goedgebruik.nl en oefen!
- Volg altijd de gebruiksaanwijzing van een hulpmiddel en hou die bij de hand.
- Leg afspraken vast op een transferprotocol en werk met goed onderhouden hulpmiddelen.

