

Loopbegeleiding naast cliënt



Zelf lopen is niet alleen een belangrijke voorwaarde voor zelfredzaamheid, maar houdt ook spierkracht en uithoudingsvermogen in stand. Zorg voor veiligheid: goed schoeisel en een obstakelvrije route. Ga na of de cliënt de gevraagde afstand kan lopen en zorg dat er tussentijdse pauzes (stoel) mogelijk zijn.

Voor details over opstaan zie groep 2. Je staat naast de cliënt. Je verste hand geeft steun met de handpalm naar boven en gekruiste duimen aan de hand van de cliënt die het dichtste bij is. Jouw nabije hand omvat, zonder te knijpen, binnendoor, de onderarm van de cliënt. Voel nu goed aan hoe de cliënt zelf beweegt en 'schommel' eventueel lichtjes. Voel zo of de cliënt stabiel staat en of hij zijn gewicht van het ene op het andere been kan verplaatsen. Zo bereid je de beweging goed voor.



De cliënt verplaatst zijn gewicht naar zijn standbeen, waarna het been aan de andere zijde omhoog en naar voren gaat. De beweging begint dus eerst een beetje naar de zijkant en dan pas naar voren. Jij maakt dezelfde beweging en beweegt in dezelfde pas en het zelfde tempo en ritme met de cliënt mee. Als iemand moeizaam loopt kan je ook voetje voor voetje steeds bijplaatsen, terwijl jij je voeten in combinatiestand hebt staan. Zorg er altijd voor dat de cliënt boven zijn eigen steunvlak (het gebied tussen zijn voeten) staat en niet richting jou begint te 'hangen'.

Meestal geef je begeleiding aan de sterkste kant van de cliënt. Dan kan je, als er iets mis dreigt te gaan, de cliënt boven zijn sterkste kant halen. Maar soms kan het juist zinvol zijn aan de zwakke kant begeleiding te geven om daar gerichte aanwijzingen te geven. Als iemand een loop hulpmiddel gebruikt zal dit vaak aan de sterkste kant gebruikt worden. Je loopt dan aan de andere zijde.

- 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.



Vraag de cliënt goed uit te strekken en te kijken in de loopprijs. Als je met zijn tweeën loopgebeleiding geeft, bied je meer steun en een meer symmetrische begeleiding. Scheef lopen en hangen zal dan minder snel optreden. De vorm waarin de begeleiding wordt geboden is precies hetzelfde. Als de cliënt moeilijker loopt, wacht dan niet te lang en vraag advies van een fysiotherapeut. De cliënt kan snel achteruit gaan als hij een tijdje niet of slecht loopt.

