



Valbegeleiding



1

Vallen gebeurt bijna altijd onverwachts. Het is daarom moeilijk om stap voor stap instructies te geven. Maar een aantal belangrijke punten kunnen we wel geven. Zorg dat je zelf zo stevig mogelijk staat.

Zorg dus voor een groot steunvlak door je voeten uit elkaar te plaatsen. Een combinatiestand zoals in het plaatje met licht gebogen benen, maakt dat je in alle richtingen het meest stabiel bent en een groot steunvlak hebt. Ga ook niet aan de arm van de cliënt sjerren, maar probeer de cliënt naar je toe te halen op de snelste en meest stevige manier (bijvoorbeeld om de romp).



2

Door de cliënt naar je toe te halen maak je de lastarm voor jezelf zo klein mogelijk: dat is beter voor jouw gezondheid. Daarnaast kan je zo je eigen lichaam als een soort spalk of glijbaan gebruiken voor de cliënt om zijn val te breken en het naar de grond komen iets te begeleiden. Door het gewicht van de cliënt lager op je lichaam te laten steunen beperk je de belasting van jouw rug en schouders. Je eerste beweging is dus naar de cliënt toe, om hem vervolgens snel in één beweging naar je toe te halen boven jouw steunvlak.

Vervolgens laat je de cliënt langs je romp en een been van jou naar de grond glijden. Houd hem niet tegen, maar beweeg mee. Tegenhouden is te zwaar en het betekent bovendien vaak dat je los moet laten, waardoor de cliënt nog harder valt in plaats van zachter glijdt.



3

Verplaats dus jouw gewicht en dat van je cliënt naar je achterste been. Het kan soms handig zijn om op het laatst zelf nog een stapje achteruit te zetten met een been: je vergroot je steunvlak weer, voorkomt dat de cliënt in elkaar 'zakt' (hij blijft zo meer gestrekt en gaat meer liggen) en zo wordt ook het laatste stukje van de landing beter te controleren. Zo kan je soms voorkomen dat het hoofd op de grond 'klapt'.

TIP Probeer deze beweging vaak te oefenen met je collega's, zodat als een valpartij je toch overvalt, je min of meer je gewone reflex van opvangen kunt onderdrukken en meteen het gewicht meer spreidt en kunt begeleiden.

