



Met lichte hulp naar stoel vanaf grond na een val (2 stoelen)



1

Van lig naar staan is meestal te moeilijk voor cliënten die zijn gevallen. Daarnaast is het beter om ze weer even te laten wennen aan het rechtop zitten: vaak zijn ze draaierig. Het is dus beter om eerst van lig naar zit te komen.

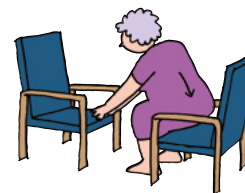
Als het maken van de laatste draai om tot zit op de stoel te komen (4.2.2.) te zwaar is, kan deze techniek een uitkomst zijn. Maar alleen als er geen verwondingen zijn en de cliënt alles goed begrijpt. Gebruik anders bijvoorbeeld een tillift, een tilstoel of een opblaasmatras.

Vraag de cliënt zich naar voren te draaien en eerst met de onderarmen op de vloer en dan met de handen zich op te drukken en knie voor knie onder het lichaam te plaatsen.



2

Schuif dan een stevige stoel met leuning aan en houd deze stoel stevig op de grond door er zelf op te steunen. Vraag de cliënt, één voor één de onderarmen op de zitting te plaatsen. Schuif dan een tweede, stevige, maar niet te hoge stoel aan. Als de cliënt knie voor knie omhoog komt, schuif je de tweede stoel aan, zodra er voldoende ruimte voor is. Let erop dat de cliënt niet opnieuw valgevaarlijk wordt en laat de cliënt vooral rustig bewegen. Peil of het goed gaat. Laat de cliënt niet uitstrekken: vraag hem zijn heupen hoog genoeg te heffen om de stoel eronder te kunnen schuiven: meer hoeft niet. Geef de cliënt wel zekerheid door de zitting van de stoel te laten voelen tegen de achterzijde van zijn benen.



3

De cliënt strekt zich dus niet uit en kan eigenlijk meteen gaan zitten terwijl hij blijft steunen op de zitting voor hem. Pas op het laatst kan hij de leuning van de tweede stoel vastpakken en goed achterin gaan zitten. Zorg dat hij goed achterin de stoel zit: eventueel met de billenwandel (zie groep 2.3.).