



## Opstaan vanuit bed of stoel met hulp

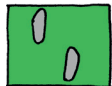


1

Als de cliënt niet volledig zelfstandig op kan staan, kan je begeleiding geven. Ga hem echter nooit echt steunen. Dan is er een hulpmiddel nodig.

Zet het bed op goede hoogte, zodat de cliënt met vlakke voeten steunt en zorg voor goede schoenen. Zet een rolstoel altijd op de rem. Vraag de cliënt iets naar voren te schuiven en beide voeten stevig op de grond te plaatsen, onder of liefst nog iets achter de knieën.

Plaats de voeten eventueel in schredestand. Zit naast de cliënt. Je linker hand geeft steun met de handpalm naar boven, met gekruiste duimen. De rechter hand van de cliënt steunt op bed of leuning. Jouw rechter hand omvat zonder te knijpen, binnendoor, de linker onderarm van de cliënt.



2

Buig zelf rustig je bovenlichaam naar voren en wacht tot de cliënt meekomt in de beweging. Wacht tot de cliënt de beweging in gang zet en tel desnoods. Beweeg dan samen eerst 'met de neus naar de knieën' en strek vervolgens samen uit (kijk naar voren) en ga staan. Met je eigen beweging en je stem geef je de bewegingsrichting extra aan en stimuleer je de cliënt zich op te duwen en uit te strekken. Je verplaatst zelf je lichaamsgewicht van je achterste naar je voorste been.



**TIP** Beweeg zo mogelijk ook het bed omhoog als de cliënt gaat staan.



3

Je loopt nu samen verder, al dan niet met een loophulpmiddel.

Bij het gaan zitten, vraag je de cliënt of hij de zitting tegen zijn benen voelt. Pas dan beweegt hij ook weer eerst(!) de romp iets naar voren ('neus beetje richting knieën'), waarna hij de leuning pakt, de knieën buigt en rustig gaat zitten.

Je kunt deze beweging stimuleren door ook zelf de zitbeweging te maken.