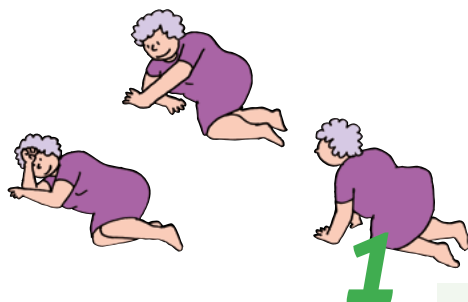


Zelfstandig naar stoel vanaf grond na een val



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.

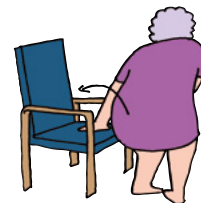
Deze techniek wordt cliënten soms aangeleerd zodat ze zichzelf na een val kunnen redden en is alleen geschikt voor cliënten zonder verwondingen en met een goed begrip van de handeling. Gebruik anders bijvoorbeeld een tillift, een tilstoel of een opblaasmatras.

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



2

Schuif 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. Dan de handen op de zitting van de stoel te plaatsen en vervolgens knie voor knie te strekken. Helemaal uitstrekken hoeft niet, maar let toch op dat de cliënt niet opnieuw valgevaarlijk wordt. Beweeg daarom rustig en peil op het goed gaat.



3

Jij blijft de stoel steunen. Vraag de cliënt nu met één arm de leuning te pakken. Dat zet de draai al in, in de richting van het op de stoel gaan zitten. De hand die nog op de zitting ligt gaat nu ook richting van diezelfde leuning en de cliënt komt deels tot zit. Vervolgens pakt hij zijn handen over en komt met een halve draai tot zit. Zorg er nu voor dat de cliënt goed achterin de stoel komt te zitten: eventueel met de billenwandel (zie groep 2.3.).