



## Zelfstandig gaan zitten



1

Clënten hebben vaak moeite om rustig te gaan zitten: ze ploffen achterover en vallen daarbij bijna. Daar is veel aan te doen. Hou een vaste volgorde in je uitleg aan en zorg voor een stabiele veilige stoel met stevige, niet te korte armleuningen en een zitting die niet te laag is, maar ook niet te hoog. De cliënt moet met platte voeten op de grond kunnen zitten op de stoel.

Vraag de cliënt allereerst naar achter te schuifelen tegen de zitting aan en vraag of hij de zitting tegen zijn knieholtes voelt. Als dat zo is, kan je vragen of hij met de neus iets naar de knieën gaat en dan de leuningen van de stoel probeert te pakken.



2

**⚠ LET OP** Vooral die neus-naar-de-knieën beweging is belangrijk omdat de cliënt anders achterover de stoel in ploft. Nu kan hij meer beheerst gaan zitten.

Als de cliënt de leuning goed vastheeft, vraag je hem verder met de neus naar de knieën te gaan. Dat klinkt tegenstrijdig, maar je zult zien dat daardoor het onderlichaam van de cliënt rustig de stoel in zakt.



3

Als de cliënt bijna zit, vraag hem dan zichzelf nog iets verder naar achteren te duwen, zodat hij goed achterin de stoel komt te zitten. Pas dan gaat hij rechtop in de stoel zitten. Mocht hij toch nog niet goed achterin de stoel zitten, gebruik dan bijvoorbeeld de billenwandel (zie groep 2.3.).