



Van zit naar zit met behulp van een verrijdbaar opstalooprek



1

Leg uit wat de cliënt zelf kan doen. Klap de steuntjes op of haal het zitdeel weg en rij het hulpmiddel zo dicht mogelijk bij de cliënt. De cliënt zet de voeten op de voetenplank, de knieën tegen de kniesteun en pakt de handgreep. Rem het hulpmiddel. De cliënt komt met de romp naar voren en strekt zich dan pas op (zie ook 2.1.1.). Een elektrisch hoog-laagbed kan helpen met opstaan doordat het de opsta-beweging ondersteunt en de opstahoogte hoger maakt.



2

Vraag de cliënt zich goed uit te strekken, klap dan de zitsteuntjes neer (of bevestig het zitgedeelte). De cliënt kan nu gaan zitten, maar laat hem altijd de handgrepen vasthouden! Ontgrendel de rem en verrijd dan het hulpmiddel door goed je lichaamsgewicht te gebruiken. Hang naar voren, til je voorste been vanzelf. Duw niet vanuit je schouders of nek en beweeg rustig (zie ook groep 6.).



3

Bij toilet of douche, rem je het hulpmiddel. Help zonodig met uitkleden en douchen. Voor het wassen van het onderlichaam kan de cliënt weer even gaan staan. Klap de steuntjes op om er beter bij te kunnen. Bij een onzekere cliënt laat je de steuntjes voor de veiligheid liever zitten.

Bij het toilet moet je natuurlijk wel de zitsteuntjes of -plank weghalen. Vraag de cliënt dan altijd eerst zich goed uit te streken, zodat hij recht en stabiel staat voordat je het zitdeel weghaalt. Doe dit ook als de cliënt weer opstaat vanaf het toilet (zie stap 1).