



# ***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. Gebruik eventueel een ondersteunende glijdende band. Zet het hulpmiddel op de rem. 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.

**! LET OP** Er is nog wel eens discussie over voor welke Mobiliteitsklasse het opstalooprek precies is bedoeld. Scan deze QR code en we leggen het uit.



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 denkbeeldig ietsje op en het rijden gaat bijna vanzelf. Duw niet vanuit je schouders of nek en beweeg rustig.



3

Zet het hulpmiddel bij toiletteren of douchen op de rem.

Voor het douchen en wassen van het onderlichaam kan de cliënt weer even gaan staan. Klap de steuntjes op om overal goed 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 strekken, zodat hij recht en stabiel staat. Doe dit ook als de cliënt weer opstaat vanaf het toilet.