



## Zelfstandig opstaan



# 1

Cliënten staan meestal langzaam op. Ze kunnen daardoor geen gebruik maken van de snelheid die veel mensen zonder bewegingsproblemen gebruiken. Geef ze daarom tips om toch zelf op te staan.

Zorg voor een goede stabiele stoel met armleuningen. De stoel moet niet te laag zijn, maar de cliënt moet wel met zijn voeten vlak op de grond kunnen komen. Er zijn speciale stoelverhogers die je onder de poten kunt zetten. Ze zijn er in verschillende hoogtes en instelbaar. Jampotjes e.d. zijn daarvoor te gevaarlijk!



# 2

Vraag de cliënt een beetje naar voren te schuiven op de zitting. De cliënt pakt nu de leuning goed vast, schuift de voeten of één voet een beetje naar achteren ('teen onder de knie'). Dan buigt hij allereerst met 'de neus naar de knieën'. Dat laatste klinkt niet logisch, maar is het juist wel. De cliënt brengt daarmee immers zijn zwaartepunt boven zijn steunvlak. Dat staat veel makkelijker op. Help de cliënt met je uitleg en de intonatie in je stem.



# 3

Daarna drukt de cliënt zich op aan de leuning en strekt zich uit. Vaak gaat dat makkelijker als je de cliënt vraagt recht naar voren te kijken of bijvoorbeeld jou aan te kijken als je er voor staat. Zorg dat de eventuele loophulpmiddelen, zoals een rollator, op een veilige plek klaar staan.

Voor meer informatie: 'Over opstaan en gaan zitten', Hanneke Knibbe, 2004.