

Cognitieve bewegingsstrategieën:

Indien bepaalde activiteiten moeilijk zijn kan het helpen om handelingen op te delen in losse, relatief simpele onderdelen. Satijnen onderlakens of een satijnen pyjama kunnen het bewegen in bed vergemakkelijken

Stap voor stap omdraaien in bed, optie 1

- 1) Verplaats de deken naar de kant tegenovergesteld aan die waarnaar u draait;
- 2) Til de deken op met uw armen en trek in rugligging uw knieën ver op, zet uw voeten plat op bed;
- 3) Verplaats uzelf naar de rand van het bed (afwisselend met uw voeten, bekken, hoofd en schouders,) tegengesteld aan de richting van de draai;
- 4) Plaats uw draaiarm gebogen naast uw hoofd;
- 5) Trek uw knieën zo goed mogelijk op (in de richting van uw borst, uw voeten op het matras) en laat u in de richting van de draai vallen (til eventueel de deken op met uw vrije arm), rol door met uw bekken;
- 6) Laat uw hoofd en schouders en vrije arm volgen;
- 7) Ga comfortabel liggen.

Stap voor stap omdraaien in bed, optie 2

- 1) Til in rugligging de deken op en trek uw knieën op, zet uw voeten plat op het bed;
- 2) Verplaats uzelf naar de rand van het bed (afwisselend met uw voeten, bekken, hoofd en schouders), tegengesteld aan de richting van de draai;
- 3) Strek een of beide armen verticaal uit;
- 4) Maak een rolbeweging van uw totale lichaam, met gebruik van een armzwaai;
- 5) Ga comfortabel liggen.