

Cognitieve bewegingsstrategieën:

Indien bepaalde activiteiten moeilijk zijn kan het helpen om handelingen op te delen in losse, relatief simpele onderdelen.

Stap voor stap uit de auto stappen

- 1) open het autoportier volledig;
- 2) plaats de benen één voor één uit de auto;
- 3) verplaats uw voeten richting de auto;
- 4) schuif uw heupen naar voren over de zitting van de autostoel;
- 5) buig uw romp (niet té ver, neus boven de knieën);
- 6) rustig opstaan vanuit uw benen, waarbij uw handen steunen op de autozitting, de deurpost of uw dijbenen;
- 7) ga rechtop staan;
- 8) loop weg. Wieg bij startproblemen eerst een aantal keren heen en weer met uw heupen of loop weg op de derde tel.

N.B: bij het zoeken van steun aan het portier kan ervoor gekozen worden om het autoraam volledig te laten zakken zodat het portier stevig vastgepakt kan worden. Om beter te kunnen draaien kan eventueel een draaischijf, plastic zak of satijnen doek gebruikt worden.