

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

Uit bed komen: van rugligging tot zit op de rand van het bed

Navolging van deze tips vergemakkelijkt mogelijk het uit bed komen:

- 1) Er brandt 's nachts een nachtlampje om visuele feedback mogelijk te maken.
- 2) Op het bed liggen lichte dekens of een dekbed en gladde lakens.
- 3) De patiënt draagt een gladde (satijnen) pyjama en sokken voor meer grip.
- 4) De stand van het bed is niet te laag.

Strategie 1

- 1) verplaats uw lichaam iets uit het midden naar de rand van het bed;
- 2) rol op uw zij (zie omrollen in bed);
- 3) trek uw knieën verder naar uw borst;
- 4) sla de deken terug;
- 5) plaats uw bovenste arm naast uw onderste schouder;
- 6) breng uw voeten over de rand van het bed en duw uzelf tegelijkertijd op met beide armen;
- 7) plaats uw elleboog van uw onderste arm als stut, plaats uw bovenste arm halverwege;
- 8) vervolg: zie komen tot zit.

Strategie 2

- 1) buig uw knieën, zet uw voeten plat op bed;
- 2) verplaats uzelf naar de rand van het bed (afwisselend met uw bekken, schouders en voeten) tegengesteld aan de richting van
- 3) de draai;
- 4) til de deken op;
- 5) schuif uw voeten over de rand van het bed en duw uzelf tegelijkertijd op uw onderste arm;
- 6) plaats uw bovenste arm halverwege uw elleboog van uw onderste arm
- 7) vervolg: zie komen tot zit.