

## **Cognitieve bewegingsstrategieën:**

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

### **Stap voor stap openen en lopen door een deur**

#### *Strategie 1(deur draait naar u toe)*

- 1) benader de deur met flinke passen en zorg dat u naast de deur uitkomt;
- 2) pak de deurklink vast en open de deur;
- 3) pak de deurklink vast aan de andere zijde van de deur;
- 4) loop vervolgens weg en sluit de deur. Wieg bij startproblemen eerst een aantal keren heen en weer met uw heupen, loop weg op de derde tel of stap bewust met grote pas over de drempel.

#### *Strategie 2(deur draait naar u toe)*

- 1) benader de deur met flinke passen en zorg dat u op een armlengte voor de deur uitkomt;
- 2) pak de deurklink vast;
- 3) breng het gewicht op 1 been en maak met het andere been een stap naar achteren. Wieg bij startproblemen eerst een aantal keren heen en weer met uw heupen;
- 4) open de deur;
- 5) pak de deurklink vast aan de andere zijde van de deur;
- 6) sluit het achterste been weer bij. Wieg bij startproblemen eerst een aantal keren heen en weer met uw heupen;
- 7) loop door de deurpost weg en sluit de deur. Wieg bij startproblemen eerst een aantal keren heen en weer met uw heupen, loop weg op de derde tel of stap over de deurpost.

*N.B. Indien u niet naast de deur kunt uitkomen dan benadert u de deur tot iets minder dan een armlengte afstand. Zodoende hoeft u geen achterwaartse pas te maken bij het openen van de deur. Plak eventueel een stickertje op de vloer zodat u de volgende keer precies weet hoe ver u de deur kan benaderen.*