

Cognitieve bewegingsstrategieën:

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

Stap voor stap opstaan uit de stoel

- 1) Leg uw handen op de leuning of de zijkant van de zitting van de stoel;
- 2) Verplaats uw voeten richting stoel (net voor de stoelpoten, ongeveer twee vuistbreedten tussen de voeten');
- 3) Schuif uw heupen vooruit naar het puntje van de stoel;
- 4) Buig uw romp (niet té ver, neus boven de knieën);
- 5) Rustig opstaan vanuit uw benen, waarbij uw handen steunen op de leuning, zitting of uw dijbenen en strek vervolgens uw romp volledig uit (gebruik eventueel een visuele cue als richtpunt). Wieg bij startproblemen eerst een aantal keer voor-achterwaarts en sta op, op de derde tel.