

Cognitieve bewegingsstrategieën:

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

Stap voor stap gaan zitten

- 1) Benader de stoel met flinke stappen, loop goed door;
- 2) Maak voor de stoel een ruime draai en eindig recht voor de stoel;
- 3) Plaats uw kuiten of de knieholten tegen de zitting;
- 4) Buig licht voorover en ga door de knieën, houdt uw gewicht goed boven de voeten;
- 5) Beweeg met uw armen richting leuning of zitting, zoek steun met de armen;
- 6) Laat u gecontroleerd zakken, ga goed achterin de stoel zitten