

## **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

### **In bed gaan**

Het is verstandig de dekens eerst goed open te slaan (als een harmonica) tot aan het voeteneinde; de bovenrand van de deken wijst in de richting van het hoofdeinde

#### ***Strategie 1***

- 1) benader het bed met flinke stappen, eventueel met gebruik van een cue voor ritme, en maak voor het bed een ruime draai (niet over één been), loop goed door tot u met uw kuiten of knieholten de bedrand voelt;
- 2) zit op de rand van het bed (let op voldoende afstand van het hoofdkussen);
- 3) laat uw bovenlichaam zakken richting kussen, plaats daarbij uw gewicht op de elleboog;
- 4) til de benen een voor een op het bed tot zijligging;
- 5) pak de dekens met uw vrije arm;
- 6) laat uw bovenlichaam op de matras zakken en kom tot comfortabele lig door verplaatsing van het achterwerk;
- 7) trek de dekens over uw lichaam.

#### ***Strategie 2***

- 1) benader het bed frontaal met flinke stappen, maak eventueel gebruik van een cue voor ritme;
- 2) buig voorover, steun op de matras met uw handen en kruip erop zodat u in de knieënstand in lengterichting midden op de matras terechtkomt;
- 3) ga op uw zij liggen (let op voldoende afstand van uw hoofdkussen);
- 4) pak de dekens met uw vrije arm en trek ze over uw lichaam.

#### ***Strategie 3***

- 1) benader het bed met flinke stappen, maak eventueel gebruik van een cue voor ritme; maak voor het bed een ruime draai (niet
- 2) over één been), loop goed door tot u met uw kuiten of knieholten de bedrand voelt;
- 3) ga op bed zitten, met voldoende afstand tot en schuin in de richting van kussen, met uw armen in achterwaartse steun;
- 4) plaats uw benen een voor een op de matras, draai door tot in de lengterichting van het matras;
- 5) pak de dekens van het voeteneinde, schuif uw voeten eronder;
- 6) laat u rustig achterover zakken tot ruglig, neem de dekens mee en trek ze over uw lichaam.