

Cognitieve bewegingsstrategieën:

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

Stap voor stap opstaan en weglopen vanuit een stoel aan de eettafel

Strategie 1

- 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, twee vuistbreedten ertussen);
- 3) buig uw romp naar voren (neus over de tafel) rustig opstaan vanuit uw benen (uw gewicht is van de zitting af), waarbij uw handen de leuning, zitting vasthebben en schuif de stoel langzaam naar achteren
- 4) herhaal dit enkele malen om voldoende ruimte te creëren;
- 5) schuif uw heupen vooruit naar het puntje van de stoel;
- 6) 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;
- 7) loop weg met een zo groot mogelijke draaicirkel. Wieg bij startproblemen eerst een aantal keren heen en weer met uw heupen of loop weg op de derde tel.

Strategie 2

- 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, twee vuistbreedten ertussen);
- 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 de leuning, zitting vasthebben en schuif de stoel langzaam naar achteren
- 6) ga rechtop staan;
- 7) loop zijwaarts weg tussen de tafel en de stoel. Wieg bij startproblemen eerst een aantal keren heen en weer met uw heupen of loop zijwaarts weg op de derde tel.

N.B. Creëer goede voorwaarden zoals een stoel met leuning en de mogelijkheid om deze schuivend te kunnen verplaatsen. Kies verder een goede positie aan tafel (bijv. aan een hoek) zodat er voldoende ruimte is om makkelijk weg te kunnen lopen.