

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 van het toilet

- 1) leg uw handen op de toiletbeugels of de zijkant van het toilet;
- 2) verplaats uw voeten richting toilet;
- 3) schuif uw heupen iets naar voren over de toilet bril;
- 4) trek de broek op tot over de knieën. Eventueel de benen iets verder spreiden om te voorkomen dat de broek afzakt;
- 5) buig uw romp (niet té ver, neus boven de knieën);
- 6) rustig opstaan vanuit uw benen, waarbij uw handen de toiletbeugels of de zijkant van het toilet vasthebben (gebruik eventueel een visuele cue voor het toilet);
- 7) ga rechtop staan;
- 8) trek de broek verder op;
- 9) maak de knoop dicht;
- 10) maak de rits dicht;
- 11) ga weer rechtop staan;
- 12) loop weg bij het toilet. Wieg bij startproblemen eerst een aantal keren heen en weer met uw heupen of loop weg op de derde tel.

N.B. Bij problemen met het optrekken van uw broek kunt u het gebruik van bretels overwegen of een broek met elastiek of klittenband.