

Cognitieve bewegingsstrategieën:

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

Stap voor stap in de auto stappen

- 1) benader de autodeur met flinke passen en zorg ervoor dat het portier nog voorlans geopend kan worden;
- 2) open het portier van de auto voorlans;
- 3) draai vervolgens bij zodat u met uw kuiten tegen de instap van de auto aanstaat. Wieg bij startproblemen eerst een aantal keren heen en weer met uw heupen en maak gebruik van een ritme (cue) tijdens het draaien;
- 4) zoek met uw handen steun aan de deurpost en het portier van de auto;
- 5) buig voorover en ga door de knieën, houd uw gewicht goed boven de voeten;
- 6) laat u gecontroleerd zakken;
- 7) plaats uw benen één voor één in de auto;
- 8) neem langzaam plaats;
- 9) ga goed achterin de stoel zitten.

*N.B: bij het zoeken van steun aan het portier kan ervoor gekozen worden om het autoraam volledig te laten zakken zodat het portier stevig vastgepakt kan worden .
Om beter te kunnen draaien kan eventueel een draaischijf, plastic zak of satijnen doek gebruikt worden.*