

INFOSHEET 4: OPSTAAN



Sta op en loop ;)

Opstaan is misschien wel de belangrijkste beweging. Opstaan heb je nodig om te kunnen lopen, op hoogte te kunnen converseren, naar het toilet te gaan, etc. Daarom is het belangrijk om het opstaan, en weer gaan zitten, zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven doen. In deze Infosheet vind je tips over hoe dat kan.

Tips

- Wees voorzichtig met assisteren bij het opstaan. Je loopt het risico dat de cliënt het straks echt niet meer kan.
- Gebruik een wat hogere stoel (of eentje waar de cliënt niet in wegzakt) met stevige armleuningen
- De cliënt staat vaak makkelijker vanaf het bed als je dat hoger zet.
- Vraag bij het gaan zitten of de cliënt de stoel of het bed achter tegen de benen voelt.

Billenwandel

Als de cliënt onderuitgezakt zit is het opstaan moeilijker geworden. De Billenwandel of Hammengang kan dan een oplossing zijn.

- Vraag de cliënt met zijn romp zijwaarts heen en weer te wiebelen. De cliënt komt dan steeds met één bil of been ietsje los van de zitting.
- Geef steeds lichte druk ter hoogte van de knie van het been dat loskomt van de zitting; links als de cliënt naar rechts buigt, rechts als de cliënt naar links buigt.
- De cliënt wandelt dan op zijn billen achterin de stoel.
- Sommige cliënten kunnen de Billenwandel na enige oefening ook zonder zorgverlener doen.
- Trouwens als de cliënt vaak onderuitgezakt zit, moet je je afvragen of hij wel op een goede stoel zit. De stoel kan bijvoorbeeld te hoog zijn, de zitting kan te weinig naar achteren aflopen of de zitting is te glad. Vraag je ergo- of fysiotherapeut om advies.

Zelf opstaan

Kijk eerst eens bij jezelf hoe een normale opstabeweging verloopt:

- Sta eens volgens de rode curve op het plaatje.
- Zet eerst je voet(en) zo ver mogelijk onder de stoel.
- Buig zo ver mogelijk voorover ('neus naar de knieën').
- Druk je op aan de leuningen, strek je uit en kijk recht naar voren.



Opstaan met hulp

- Vraag de cliënt zo ver mogelijk naar voren te schuiven en de voet(en) ietsje onder het bed of stoel te zetten.
- Ga naast de cliënt zitten en geef steun zoals op het plaatje.
- Buig nu zelf naar voren en wacht tot de cliënt meekomt.
- Let op, cliënten buigen vaak vrij ver voorover voordat ze omhoog komen.
- Beweeg samen eerst met de neus naar de knieën en strek samen uit.
- Geef geen kracht, je geeft met de houding en je stem alleen de richting aan.



Opstahulpmiddelen

Er zijn allerlei soorten hulpmiddelen die het opstaan en weer gaan zitten makkelijker kunnen maken. Dit zijn er paar. Vraag je ergo- of fysiotherapeut om advies.

- Opstaloprek
- Steunen en beugels
- Opstasteun aan het bed
- Draaischijf met opstabeugel
- Opstatoilet
- Sta-op-(rol)stoel
- Toiletverhoger

