



COMFORTABEL ZITTEN

Wat kunt u doen

Hoe kan iemand comfortabel zitten in een (rol)stoel en hoe zorg ik ervoor dat de persoon in de juiste houding zit?

Wanneer iemand ‘passief’ met het hoofd voorover gebogen zit, zorg dan dat hij rechter op komt te zitten. Als de persoon in een rolstoel zit, is het mogelijk de rolstoel te kantelen. Realiseer je wel dat iemand die achterovergekanteld zit naar het plafond zit te kijken en geen normale visuele prikkels binnenkrijgt. Bij het eten, een activiteit of gewoon een gesprek is een ‘actieve’ zit nodig: rechtop.

Muziek luisteren kan zowel actief als passief.

Adviezen bij rolstoelgebruik

Benadruk de zelfstandigheid. Zorg ervoor dat je iemand tijdens gesprekken op gelijke hoogte aankijkt, door erbij te gaan zitten of door iets door de knieën te zakken.

Zorg dat de persoon niet angstig hoeft te zijn tijdens het rijden. Zeg altijd van te voren wat je gaat doen en waar je naar toe gaat. Loop rustig en maak geen plotselinge bewegingen. Kondig onverwachtse bewegingen, door drempels of scherpe bochten, van te voren aan.

Technische adviezen

Zorg voor voldoende lucht in de banden;

Rolstoel altijd op de rem zetten als je even weg loopt bij iemand;

Loop rustig en maak geen plotselinge bewegingen;

Altijd voorwaarts de stoep/helling op en achterwaarts de stoep/helling af.

Doelen

Het comfortabel zitten vermindert onrust en spanning. Het biedt iemand een gevoel van veiligheid als je iemand op de juiste manier benadert. Dit bevordert de zelfstandigheid en het gevoel van eigenwaarde.

Wanneer niet

Help alleen iemand in/uit de rolstoel als je zeker weet dat het verantwoord is, vraag bij twijfel altijd een personeelslid.

MUZIEK EN BEWEGING VOOR OUDEREN

Voor
één persoon
twee personen
een groep

Met hulp van
familie
vrijwilliger
de verzorgende

Thuis
In de huiskamer
In de slaapkamer
Buiten

‘s ochtends
‘s middags
‘s avonds
‘s nachts

Rust
Ritme
Contact
Structuur

Stimulans
Motoriek
Plezier
Comfort