Parkinson: verplaatsen met rollator

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In deze brochure geven we u een paar tips mee om u makkelijker te verplaatsen en te gaan zitten.

De artsen en medewerkers van het dagziekenhuis parkinson.

Gaan zitten

1. Wandel via een ruime bocht naar de stoel. Als u er dicht bij staat, draai kort. De voeten blijven tussen de wielen.
2. Stap achterwaarts stappen tot u met beide benen tegen de stoel aan staat.
3. Controleer of u in het midden voor de stoel staat. Zo niet, zet dan een zijwaartse pas.
4. Neem met beide handen de leuning of de zitting van de stoel vast. Buig daarvoor voorover.
5. Ga langzaam zitten en leun hierbij goed naar voor.
6. Als u neerzit, ga dan weer rechtop zitten.

Rechtstaan

1. Schuif eerst vooruit op de stoel, ga dus op het puntje van de stoel zitten.
2. Plaats uw voeten naar achteren. Zorg voor voldoende ruimte tussen de voeten.
3. Buig voorover en duw u op op de leuningen of de zitting van de stoel (! Niet rechttrekken!)

Aan tafel gaan zitten

1. Parkeer de rollator naast de tafel en zet de remmen op.
2. Zet zijwaartse passen tot aan stoel.
3. Schuif de stoel naar achteren.
4. Zet zijwaartse passen tot u voor de stoel staat.
5. Ga zitten.

Aan tafel schuiven

1. Schuif eerst vooruit op de stoel, ga dus op het puntje van de stoel zitten.
2. Plaats de voeten licht vooruit.
3. Hef het zitvlak op (squat), met neus naar de tafel (vooroverbuigen).
3. Schuif de stoel naar voor.
4. Ga weer zitten.

Herhaal dit tot u de gewenste afstand van de tafel bereikt hebt. Goed vooroverbuigen zowel bij het vooruit- als bij het achteruitschuiven.

Van de tafel wegschuiven

1. Zorg dat u licht naar achter op stoel zit.
2. Zet de voeten naar achter.
3. Hef het zitvlak op (squat), met neus naar de tafel (vooroverbuigen).
4. Schuif de stoel achteruit tot er voldoende plaats is tussen de stoel en de tafel.

Ga pas dan rechtstaan. Stap met grote zijwaartse stappen weg van de tafel om dan pas als er voldoende plaats is te draaien om te vertrekken.

Contact

Secretariaat dienst
Dagziekenhuis parkinson
t 051 23 74 74
e dzh.parkinson@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: team dagziekenhuis parkinson