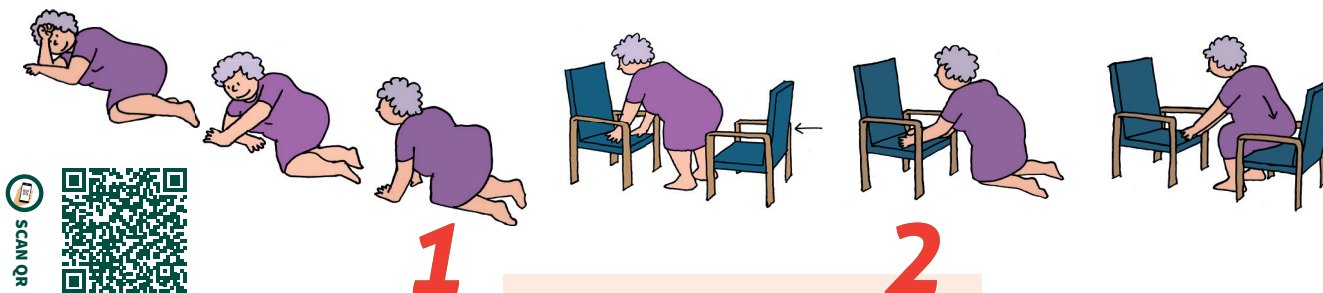


Met lichte hulp in stevige stoel begeleiden (twee stoelen)



Na een val kan het lastig zijn voor de gevallen om direct van lig naar staan te komen. Beantwoord eerst samen met de gevallen de vragen op de valkaart.

Als je samen constateert, dat het veilig is om op te staan, kun je proberen de gevallen naar een stevige stoel te begeleiden, als een soort tussenstop. Er is altijd een risico dat iemand een beetje draaiërig is en tijdens de tussenstop kan hij of zij even wennen. Voor deze techniek, moet de gevallen wel op de knieën kunnen komen en voornamelijk op eigen kracht met steun van de stoel omhoog kunnen komen.

Begeleid de gevallen bij het op de knieën draaien door zich eerst met de onderarmen op de vloer en dan met de handen op te drukken, en vervolgens één voor één de knieën onder het lichaam te plaatsen.



SCAN QR


Schuif vervolgens een stevige stoel met leuningen aan en houd de stoel stevig op de grond door er zelf op te steunen. Vraag de gevallen, één voor één de onderarmen op de zitting te plaatsen. Als de gevallen nu knie voor knie omhoogkomt en er voldoende ruimte is ontstaan bij de billen, schuif je de tweede stoel aan. Belangrijk is dat die tweede stoel niet te hoog is. Pas op dat de gevallen zich niet uitstrekt. Vraag de billen hoog genoeg te heffen zodat jij de stoel eronder kunt schuiven. Meer hoeft niet. Geef de gevallen zekerheid door de zitting van de stoel te laten voelen tegen de achterkant van de benen.



LET OP Pas goed op dat de gevallen persoon niet opnieuw dreigt te vallen. Peil dus continu of het goed gaat en neem alle tijd.

De gevallen strekt zich dus niet uit en kan meteen gaan zitten als de tweede stoel onder de billen is geplaatst. Hij blijft steunen op de stoel voor hem. Zorg dat hij goed achterin de stoel zit. Als dat niet het geval is kun je de billenwandel proberen: wiebel zachtjes op de billen heen en weer en schuif steeds de bil die loskomt van de zitting iets naar achteren.

Als de gevallen goed zit neem je samen even de tijd voor je besluit om op te staan of zelfs te gaan lopen.