

# INFOSHEET 1: LOOPBEGELEIDING

## Loop!

Lopen is belangrijk. Het is natuurlijk handig om te kunnen lopen, maar ook voor het gevoel van eigenwaarde is lopen essentieel voor de cliënt. Daarom moet de loopfunctie van je cliënt goed worden onderhouden. Het geven van loopbegeleiding kan echter nogal zwaar zijn, minstens zo zwaar als tillen. Een goede techniek bij het geven van loopbegeleiding is dan ook van groot belang.

## Vallen?

- Bedenk de route die je wilt gaan lopen. Staat er niets in de weg? Ligt er niets op de vloer waar de cliënt over zou kunnen struikelen? Staan de deuren open, gaan ze automatisch open?
- Het arm in arm lopen met een cliënt is gevaarlijk. Je bent als het ware gekoppeld aan de cliënt waardoor je bij een eventuele valpartij de val niet kunt begeleiden.
- Als je cliënt dreigt te vallen probeer hem dan niet overeind te houden, maar laat hem zo rustig mogelijk langs je lichaam op de grond glijden.
- Formeer een Valpreventieteam om structureel te werken aan het voorkomen van valincidenten.

## Looptips:

- Vraag je eerst af of het lopen nog in het zorgplan past. Is het nog functioneel?
- Als je cliënt minder goed gaat lopen kan de mobiliteit opeens snel achteruit gaan (bijvoorbeeld bij Down in combinatie met Alzheimer). Wees alert. Je bent de ogen en oren van de artsen en paramedici.
- Bij loopbegeleiding ben jij er vooral om richting te geven, de houding van de cliënt te optimaliseren en vertrouwen te geven. Hoe meer steun jij geeft, hoe meer de cliënt op je gaat hangen.
- Heeft je cliënt goede schoenen? Is de bril op?
- Lopen kan vermoeiend zijn. Is de route niet te lang of juist te kort? Is er onderweg iets om op te zitten om even op adem te komen?
- Denk er aan dat bijvoorbeeld naar het toilet lopen (hoge nood) of bijvoorbeeld de recreatie ruimte (er is een leuke activiteit) tot extra stress of vallen kan leiden.
- Leg op een Transferprotocol vast hoe je de cliënt begeleidt bij het lopen. Ook of je daarbij een loophulpmiddel gebruikt.
- Paramedici, fysiotherapeuten en ergotherapeuten, zijn goed opgeleid in het geven van loopbegeleiding. Ze helpen je graag.

## Hoe?

- De afstand tussen jou en je cliënt is erg belangrijk bij het lopen. Als je te dicht naast de cliënt loopt kan dat een tegenreactie geven, waardoor het lopen niet soepel verloopt. Andere cliënten reageren dan juist passief en gaan aan je hangen. Als je te ver van de cliënt loopt kan de cliënt weer onzeker worden. Zoek dus bij elke cliënt naar de optimale afstand.
- Kijk in de looprichting en vraag je cliënt dat ook te doen
- Houd het ritme van je cliënt aan
- Vraag de cliënt zich uit te strekken ('met het hoofd het plafond aan te raken' of 'kijk me eens aan?')
- Geef steun zoals aangegeven op het plaatje



## Links, rechts, voor, samen, alleen?

- De kant waar jij loopt wisselt per cliënt. Soms loop je aan de sterkste kant. Als het lopen opeens wankel gaat kun je je cliënt boven zijn sterkste been trekken. Bij andere cliënten is juist begeleiding aan de andere kant nodig omdat de cliënt daar niet sterk genoeg is.
- Met twee zorgverleners kun je soms meer symmetrisch lopen. Je hebt ook minder kans dat de cliënt gaat hangen op één zorgverlener. Je moet dan wel heel goed als team samenwerken.
- Als de cliënt erg moeilijk loopt kun je ook vóór de cliënt (dus achteruit) gaan lopen. Ondersteun dan de ellebogen van de cliënt.