

Tasten en waarnemen

Lichaamsbewustzijn



Activiteit: Persoonlijke verzorging

Neem de tijd voor verzorgingsmomenten. Voorbeelden daarvan zijn haren kammen, lotion smeren en nagels knippen.

Thema: zelfredzaamheid

Opbouw van de activiteit

0-2

- Laat de cliënt het voorwerp waarmee je een handeling gaat uitvoeren eerst voelen, horen en/of ruiken.
- Zing liedjes om de handeling te ondersteunen.
- Neem de tijd zodat de cliënt ontspannen is als je start. Maak eerst hand-op-huidcontact, zodat de handelingen aangekondigd worden.
- Benoem de lichaamsdelen op het moment dat je ze aanraakt. Dus zeg: "Ik raak de haren op je hoofd aan", "Ik ga je been insmeren", "Ik ga je vingernagels knippen".

2-4

- Ga na of de cliënt eenvoudige handelingen zelf kan overnemen. Maak een begin en laat vervolgens de cliënt zelf zijn haren kammen of lotion smeren.
- Kijk of de cliënt verzorgingsproducten zelf kan pakken of wegzetten.
- Laat een cliënt in een rolstoel zo mogelijk helpen bij het verzorgen van het bovenlichaam en de bovenbenen.
- Laat een cliënt op een douchebrancard of bed de verzorgingsproducten eerst voelen. Neem de tijd om de lichaamsdelen goed te masseren tijdens het lotion smeren of voordat je nagels gaat knippen.

4-6

- Laat de cliënt steeds meer stappen zelf uitvoeren. Benoem deze stappen.
- Laat de cliënt zelf bijvoorbeeld de lotionfles openmaken en breng samen een beetje op zijn hand aan.

Observatie- en aandachtspunten

- Laat de cliënt zo mogelijk zelf meehelpen. Laat hem bijvoorbeeld zijn hand aangeven bij het nagelknippen.
- Ga na welke motorische mogelijkheden de cliënt heeft om de handelingen meer zelfstandig te doen.
- Wees je ervan bewust dat haren kammen, tanden poetsen, nagels knippen en neus snuiten als extra onaangenaam worden ervaren door cliënten met een tactiele afweer. Deze handelingen kunnen als kriebelig of zelfs pijnlijk beleefd worden. Combineer met voldoende stevige druk en rustige handelingen en zorg voor voorspelbaarheid: laat de cliënt weten wat er gaat gebeuren.
- Observeer in de beginfase goed of een cliënt kleine bewegingen maakt in de richting waar hoofd, arm of been naartoe moeten bewegen tijdens de handelingen. Deze bewegingen kunnen het begin zijn van meehelpen.

Alternatieve materialen

- Massagevoetenbaden zijn uitermate geschikt om aandacht op benen en voeten te vestigen.

Ook te gebruiken bij de categorieën

- Tastgevoeligheid (TGV)
- Proprioceptie (PC)