

Tasten en waarnemen

Lichaamsbewustzijn



Activiteit: Aan- en uitkleden

Thema: zelfredzaamheid

Opbouw van de activiteit

Begin met comfortabele en bekende kleding.

0-2

- Laat bij het aankleden het kledingstuk voelen.
- Benoem wat je doet bij het aankleden, bijvoorbeeld "arm in de mouw".
- Geef de cliënt tijd om zelf mee te helpen.
- Benoem wat je doet bij het uitkleden, zoals "over je hoofd" of "arm uit mouw".
- Maak duidelijk, bijvoorbeeld via trekken aan een mouw, dat de arm uit de mouw moet.

2-4

- Vraag de cliënt bij het aankleden om het juiste lichaamsdeel uit te steken, bijvoorbeeld zijn arm, been of voet.
- Laat de cliënt beginnen met zelf een muts opdoen of benen in broekspijp of rok te steken.
- Stimuleer om de eigen schoenen te pakken.
- Laat de cliënt bij het uitkleden zo veel mogelijk zelf doen.
- Laat de cliënt de lichaamsdelen en kledingstukken benoemen die jij met hem aanraakt en uittrekt.
- Laat een cliënt in een rolstoel helpen met kleding voor het bovenlichaam. Benoem benen-broek, voeten-sokken.
- Neem voor cliënten die in bed liggen meer tijd om lichaamsdelen te masseren of ze te bewegen voordat je een kledingstuk aan- of uittrekt.

4-6

- Stimuleer de cliënt bij het aankleden om bij een jas de bovenkant te zoeken met de kraag of lus en de mouwen.

- Kijk of de cliënt details (knoop of rits) kan voelen. Deze details bepalen de positie van het kledingstuk, zoals de voor- of achterkant.
- Leer de cliënt aan armen in mouwen te steken.
- Laat de cliënt zelf duidelijk herkenbare kledingstukken pakken die klaarliggen.
- Stimuleer de cliënt om het labeltje in de trui of het gat voor het hoofd te zoeken om de positie van het kledingstuk te bepalen.
- Doe bij het uitkleden samen de binnenstebuiten geraakte kledingstukken weer goed.
- Laat de cliënt na het jas uitdoen zelf het lusje opzoeken en de jas ophangen.
- Laat de schoenen altijd op een gemakkelijk te vinden, vaste plek zetten.

Observatie- en aandachtspunten

- Ga na welke motorische mogelijkheden iemand heeft om zelfstandig handelingen te doen.
- Begin bij overgevoeligheid voor tastprikkel met kleding die niet kriebelt.
- Observeer in de beginfase goed of een cliënt kleine bewegingen maakt in de richting waar hoofd, arm of been naartoe moeten bewegen tijdens het aan- en uitkleden. Deze bewegingen kunnen het begin zijn van meehelpen.
- Laat een cliënt in een rolstoel vooral helpen met kleding voor het bovenlichaam.
- Neem meer tijd voor cliënten die in bed liggen om lichaamsdelen te masseren of te bewegen voordat je een kledingstuk aan- of uittrekt.

Ook te gebruiken bij de categorieën

- Herkennen (HK)
- Detailwaarneming (DW)