

## Tasten en waarnemen

# Proprioceptie



### Activiteit: Verzwaringzakjes of zandbeesten aanbieden

Door het verplaatsen van verzwaringzakjes of dieren van verschillend gewicht leert de cliënt de spierkracht aan te passen.

### Opbouw van de activiteit

De verzwaringmaterialen zijn in de vorm van een dier en gevuld met zand en te bestellen via [sarkow.nl/product/hulpmiddelen/beluga-zandbeesten](http://sarkow.nl/product/hulpmiddelen/beluga-zandbeesten). De zakjes zijn ook zelf te maken. Vul ze bijvoorbeeld met veertjes, steentjes, rijst, droge bonen, knikkers of polystyreenballetjes. Varieer in stoftypes, bijvoorbeeld satijn, nylon, ribfluweel, katoen, glad en ruw. Maak setjes van twee dezelfde zakjes. Gebruik felle kleuren voor cliënten die kleur kunnen waarnemen. Maak gebruik van grote verschillen in gewicht. Voor oudere cliënten maak je zakjes die groter zijn en relatief zwaarder.

0-2

- Laat de verschillen in zwaarte van de zakjes ervaren. Bied ze aan op tafel voor de cliënt of leg verschillende zakjes op het lichaam van de cliënt.
- Doe een weggooispetletje door de zakjes van de tafel of het blad af te duwen. Laat de cliënt luisteren naar het vallen.
- Tast samen de zakjes af en druk ze in.
- Laat de zakjes overpakken en optillen.
- Stimuleer om de zakjes ergens in en uit te doen.

2-4

- Bied de zakjes aan vanaf verschillende kanten. Betrek het gehoor als zintuig erbij.
- Ruim samen met de cliënt op; doe de zakjes in een lage bak of juist in een hoge ton, met een grote of juist kleine opening.

- Laat de zakjes aanraken en benoem wat gevoeld wordt.
- Laat de zakjes optillen en benoemen; zijn ze licht of zwaar?

4-6

- Sorteert de zakjes. Laat dezelfde zakjes bij elkaar zoeken of laat zware zakjes opruimen in bijvoorbeeld een hoge bak en lichte zakjes in een lage bak.
- Benoem de activiteit: is dit zakje zwaar of licht?

### Observatie- en aandachtspunten

- Observeer of de cliënt zijn spierkracht goed aanpast bij zowel de lichte als de zware zakjes.
- Ga na waar zijn voorkeur naar uitgaat, niet alleen wat zwaarte betreft, maar ook het type stof en/of de inhoud.
- Laat bij een zeer beperkte handfunctie voelen wat het verschil in gewicht is door de verschillende zakjes op de handpalmen te leggen.

### Alternatieve materialen

- Varieer met kleine plastic flessen die met één hand zijn op te tillen met verschillende hoeveelheden water erin. Doe eventueel een felle kleur in het water voor cliënten die dit kunnen waarnemen.
- Varieer met plastic flessen met verschillende hoeveelheden zand erin.
- Verzamel samen flessen in een flessenmand en breng ze weg.

### Ook te gebruiken bij de categorieën

- Tastend exploreren (TE)
- Tactiele taal (TT)