

Tasten en waarnemen

Proprioceptie



Activiteit: In een hangmat liggen

In een hangmat kan de cliënt de begrenzing van zijn lichaam voelen. Door de vorm van de hangmat komen de handen dicht bij elkaar om iets vast te houden.

Opbouw van de activiteit

0-2

- Ga na hoe lang de cliënt in een hangmat kan en mag liggen.
- Vraag hoe de cliënt het beste in de hangmat kan worden gelegd. Gebruik eventueel kussens.
- Combineer het ontspannende liggen in een hangmat met bewegen.
- Bied materiaal aan in de hangmat om mee bezig te zijn. oor de vorm van de hangmat en een half zittende houding komen de handen vanzelf dicht bij elkaar.
- Leg een grote bal of rol onder de hangmat. Dan wordt hier bij het bewegen tegenaan gebotst of de hangmat zwaait eroverheen.
- Bied materiaal aan dat vlak boven de hangmat bevestigd kan worden en vervolgens gepakt.
- Stimuleer dat naar het materiaal gereikt wordt, bijvoorbeeld met geluid en kleurig of glinsterend materiaal, als de cliënt dit kan waarnemen.
- Gebruik eventueel een tillift om cliënten vanuit een rolstoel in de hangmat te leggen of gebruik de tilzak als hangmat.

2-4

- Werk van een liggende houding toe naar een zittende houding, met de benen aan weerszijden van de stof.
- Doe het leuke spelletje "Jonassen" met een deken. Laat de cliënt kiezen om te liggen of te zitten.

- Bevestig de hangmat laag boven een mat en leer de cliënt er zelf uit te rollen.

4-6

- Zie bij de leeftijdscategorie 2-4.

Observatie- en aandachtspunten

- Observeer dat cliënten vaak rustig worden van het liggen in een hangmat, zeker als deze langzaam heen en weer wiegt.
- Ga na of de cliënt gelijktijdig kan schommelen en bezig zijn met de handen.
- Stimuleer tweehandigheid. Dit is wellicht een goede uitgangshouding daarvoor omdat de handen gemakkelijker bij elkaar komen. Denk ook aan het gebruik van verzwaarde materialen of trilmateriaal.
- Bied extra veiligheid door een dikke mat onder de hangmat te leggen.

Alternatieve materialen

- Gebruik voor heel jonge cliënten een draagdoek of draagzak.
- Gebruik een zithangmat.
- Gebruik een hangmat van geknoopt materiaal waar de handen doorgestoken kunnen worden.
- Leg andere materialen, zoals een schapenvacht, voor op de hangmatstof.
- Gebruik een zitzak. Deze omvat en ondersteunt het lichaam goed.
- Gebruik een hydrotilstoel (zwembad) of waterbed.

Ook te gebruiken bij de categorieën

- Opmerken (OM)
- Lichaamsbewustzijn (LB)