



## PRETTIG WAKKER WORDEN

### Ontwaken

*Wat kunt u doen?*

U kunt tijdens of voor het ontwaken rustige muziek aanzetten, zodat iemand prettig wakker wordt. Geef rustig de tijd om wakker te worden, waardoor het contact makkelijker verloopt. Die tijd win je uiteindelijk terug, doordat iemand rustiger en coöperatiever wordt.

Doe liever niet direct de gordijnen open maar laat de persoon geleidelijk aan het licht wennen, bijvoorbeeld via de nachtlamp of door het gebruik van lichtdimmers.

Praat met een rustige, lage en zachte stem. In de laatste stadia van dementie kan het helpen om iemands handen of wang te strelen.

### Muziekadviezen

Muziek kan helpen om rustig te ontwaken. Cd's die u kunt kiezen:

- De cd van Wibi Soerjadi - rustige licht klassieke piano muziek
- De cd Pure Classical Chillout - rustige licht klassieke muziek

U kunt hiervoor het muziekkussen gebruiken, of een kleine muziekinstallatie. Probeer zoveel mogelijk uit te gaan van iemands eigen muzikale voorkeur.

### Doelen

Het luisteren naar muziek tijdens of kort na het ontwaken vermindert onrust en spanning, waardoor u gemakkelijker in contact komt. Het biedt iemand een gevoel van veiligheid.

#### MUZIEK EN BEWEGING VOOR OUDEREN

Voor  
één persoon  
twee personen  
een groep

Met hulp van  
familie  
vrijwilliger  
de verzorgende

Thuis  
In de huiskamer  
In de slaapkamer  
Buiten

's ochtends  
's middags  
's avonds  
's nachts

Rust  
Ritme  
Contact  
Structuur

Stimulans  
Motoriek  
Plezier  
Comfort