



## MET GEMAK IN CONTACT

### Persoonlijke verzorging

*Wat kunt u doen?*

Het wassen en aankleden is vaak een moment van grote onrust. Dit kunt u verminderen door iemand zoveel mogelijk bij de handelingen te betrekken. Het helpt hierbij dat de kleding voor het wassen alvast klaar ligt. Probeer tijdens de verzorging zoveel mogelijk samen te doen, zoals het wassen, haren kammen, scheren, crème aanbrengen of geurtjes.

Probeer zo min mogelijk in bed te wassen, maar bij voorkeur uit bed. Het wassen of baden kan uiteraard ook op andere momenten dan de ochtend.

U kunt de kamer voorzien van foto's van iemands achtergrond, zoals foto's van familie of hobby's. Deze geven aanzet tot leuke gespreksmomenten!

### Muziek- en bewegingsadviezen

U kunt het wassen beginnen bij de hand en via de arm opbouwen naar het lichaam. Is iemand onrustig? Probeer eens zachte knijpballen vast te laten houden.

Tijdens het wassen en aankleden wordt beweging gestimuleerd door iemand zelf de kledingstukken te laten kiezen en aan te laten trekken.

*Wist u dat onrust en agressiviteit kunnen verminderen door samen te zingen of naar muziek te luisteren?*

De cd's 'Kun je nog zingen, zing dan mee' van Wieteke van Dort en Willem Nijholt en de cd 'Toen was het stil op straat' zijn hiervoor in het bijzonder geschikt.

Deze bevatten tal van bekende liedjes voor ouderen.

### Doelen

Samen bezig zijn tijdens de persoonlijke verzorging is een belangrijk contactmoment. Het zet iemand aan tot eigen initiatief en beweging. Een knijpbal geven in iedere hand voorkomt agressief gedrag of dat aan uw kleding wordt getrokken. Het samen luisteren naar muziek leidt tot het maken van contact en vermindert onrust.

#### 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