



## DE DAG OPGERUIMD BEGINNEN

### Wat kunt u doen?

Ruim na afloop van de verzorging, zoveel mogelijk samen, alles weer op. Stuur slechts bij indien nodig!

Gaat de persoon daarna naar de woonkamer? Probeer daarbij zoveel mogelijk het zelfstandig lopen te stimuleren en begeleidt hem daarbij. Maak het doel van de tocht zichtbaar, bijvoorbeeld “we lopen samen naar de openstaande deur” of “daar staat uw stoel bij de tafel”. Hangen er foto’s of schilderijen op de gang? Bekijk deze samen en ga een gesprek aan.

Stimuleer zoveel mogelijk de zelfstandige beweging, ook bij toiletgang en probeer niet te snel gebruik te maken van de rolstoel. Als iemand niet zelf kan meehelpen, kunt u de autonomie stimuleren door in overleg de spullen op te ruimen. Zal ik uw kam weer in het nachtkastje leggen?

### Muziek- en bewegingsadviezen

Maak gebruik van loophulpmiddelen om het zelfstandig bewegen van de bewoner mogelijk te maken. Het kan helpen om samen (wandel)liedjes te zingen, zoals ‘1-2 in de maat’, ‘Door de bossen, door de heide’ of ‘De paden op de lanen in...’.

### Doelen

De zelfstandigheid wordt vergroot door zoveel mogelijk zelf te lopen naar de woon- of huiskamer. Het biedt een moment van activering.

## 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