



15 minuten



individueel

VB

Doel

Met de inzet van muziek kan de ADL makkelijker worden gemaakt voor mensen met een verstandelijke beperking. Dit kan door het zingen van een lied of door muziek in te zetten. Bewegingen kunnen makkelijker gaan doordat de herkenning van muziek de beweging stimuleert. Bij deze activiteit zoek je uit of je de ADL kunt ondersteunen door een lied of door muziek.

Dit heb je nodig

- Voorbereidingstijd
- Het voorbeeldblad met voorbeelden van ADL (zie hieronder)
- De liedjes (te vinden in de module onder Muziek)
- De werkbladen, één om de gekozen muziek in te vullen en één om te noteren wat je hebt gedaan (zie hieronder)
- Een boxje en telefoon/iPad
- Eventueel het muziekpaspoort/muziekvoorkeur van de cliënt

Zo doe je het

- Kies welke ADL activiteit je wil onderzoeken. Misschien is er een ADL moment dat moeilijk verloopt en waarvoor je muziek zou kunnen inzetten. Overleg dit ook met je collega's.
- Kies welk lied/muziek je voor deze ADL activiteit wil gebruiken. Kijk hiervoor op het voorbeeldblad of bedenk zelf een lied/muziek. Kies een lied dat passend is. Voor de één is een lied misschien te kinderachtig, voor een ander juist passend.
- Wanneer je rust wil kies je voor rustige muziek, wanneer je iemand wil stimuleren kan snellere muziek helpen. Onderzoek dit eventueel eerst nog via het invullen van het muziekpaspoort.
- Zet de muziek in en doe dit een aantal keer in de week zodat je kan observeren hoe de cliënt reageert. Noteer dit op het werkblad.
- Evalueer je bevindingen. Wanneer het werkt, leg dit dan vast in de afspraken in het ECD zodat iedereen op deze manier kan werken. Stel anders je handeling of inzet van de muziek bij en probeer op een andere manier muziek in te zetten.

Tips

- Let op het tempo. Wanneer je zelf zingt kan je het tempo aanpassen aan de snelheid waarmee iemand zijn bewegingen uitvoert. Wanneer je muziek gebruikt die je afspeelt is dit lastiger.
- Probeer dit ook met een ander ADL activiteit.
- Vul het werkblad eventueel aan met andere ADL activiteiten en werkvormen.
- Je zou een afspeellijst op Spotify kunnen maken met de muziek die gebruikt kan worden bij specifieke ADL activiteiten.

Voorbeeldblad met liedjes

ADL	Liedje	Actie
Wassen	<ul style="list-style-type: none"> Dit zijn mijn ogen 	I.p.v. 'ogen' zing je de lichaamsdelen die worden gewassen. Je kan de tekst aanpassen. "Dit zijn je armen, die was ik nu..." Etc.
Tanden poetsen	<ul style="list-style-type: none"> Ik poets mijn tanden (zie Muziek) We gaan tanden poetsen (Dirk Scheele) Een liedje dat de cliënt mooi vindt of muziek met een vast ritme waarop gepoetst kan worden. 	<p>Het poetsen duurt net zo lang als het liedje.</p> <p>Je kunt variëren in tempo als het te lang duurt.</p>
Aankleden	<ul style="list-style-type: none"> Kleren kleren trek je aan (zie Muziek) 	Bezing het kledingstuk dat aan de beurt is. Je kunt ook een blad maken met picto's waarop de volgorde staat. Wanneer het volgende kledingstuk aan de beurt is, wijs je het aan en zing je het.
Eten	<ul style="list-style-type: none"> Wat gaan we eten, wat eten we vandaag... Zet rustige achtergrondmuziek op, bijvoorbeeld klassieke muziek. Dit leidt niet teveel af maar geeft wel een rustige sfeer. 	<p>Een lied om de aandacht te richten op wat er gaat gebeuren: eten.</p> <p>Onderzoek heeft uitgewezen dat rustige achtergrond muziek helpt bij het eten. Omgevingsgeluiden worden gedempt en de sfeer is meer ontspannen. Je kunt een Spotify lijst maken met goede muziek.</p>
Drinken	<ul style="list-style-type: none"> Koffie lekker bakkie koffie 	Je kunt zo op de verschillende momenten verschillende liedjes inzetten om de structuur aan te geven.
Toilet	<ul style="list-style-type: none"> Een zelf bedacht lied 	Er bestaan geen wc-liedjes. Op de melodie van 'kortjakje' kan je makkelijk een liedje maken. Bv: <i>Kom we gaan naar de WC 2x</i> <i>Doe je broek maar naar benee 2X</i> <i>Jij zit nu op de WC</i> <i>Van je een twee huppakee</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • WC lied Jitske 	
Medicatie innemen	<ul style="list-style-type: none"> • Een zelf bedacht lied 	<p>Ook hier is geen vast liedje voor. Maar bv. op de melodie van 'Zo gaat de molen': <i>Hier zijn je pillen, je pillen, je pillen</i> <i>Hier zijn je pillen eet maar op</i></p>
Opstaan uit bed (wakker worden)	<ul style="list-style-type: none"> • Kom uit je bed 't is de hoogste tijd • Kom uit je bedstee m'n liefste 	<p>Zing dit liedje eerst zacht, doe de gordijnen open en herhaal dit lied een aantal keer.</p> <p>Zing i.p.v. 'M'n liefste' de naam van de cliënt. Je kunt er ook een eigen tekst op maken</p>
Opstaan uit de stoel	<ul style="list-style-type: none"> • If you're happy and you know it • Geef mij je hand • Ga je mee, met me mee 	<p>Je kunt ook in je handen klappen terwijl je dit zingt om de cliënt te activeren. Je kan er ook een eigen tekst op maken.</p> <p>Een rustiger liedje waarbij je de cliënt kunt voorbereiden door bv. eerst de benen af te strijken en dan je hand aan te bieden zodat de cliënt begrijpt dat hij mee mag.</p> <p>Ook een uitnodigend liedje dat kan helpen om in de benen te komen. Je kunt de tekst aanpassen.</p>

Werkblad: welke muziek bij welke ADL activiteit

ADL	Muziek	Actie
Wassen		
Tanden poetsen		
Aankleden		
Eten		
Drinken		
Toilet		
Medicatie innemen		
Opstaan uit bed (wakker worden)		
Opstaan uit de stoel		

Werkblad: noteer wat je hebt gedaan en hoe de reactie was

ADL	Muziek	Actie
Wassen		
Tanden poetsen		
Aankleden		
Eten		
Drinken		
Toilet		
Medicatie innemen		
Opstaan uit bed (wakker worden)		
Opstaan uit de stoel		