

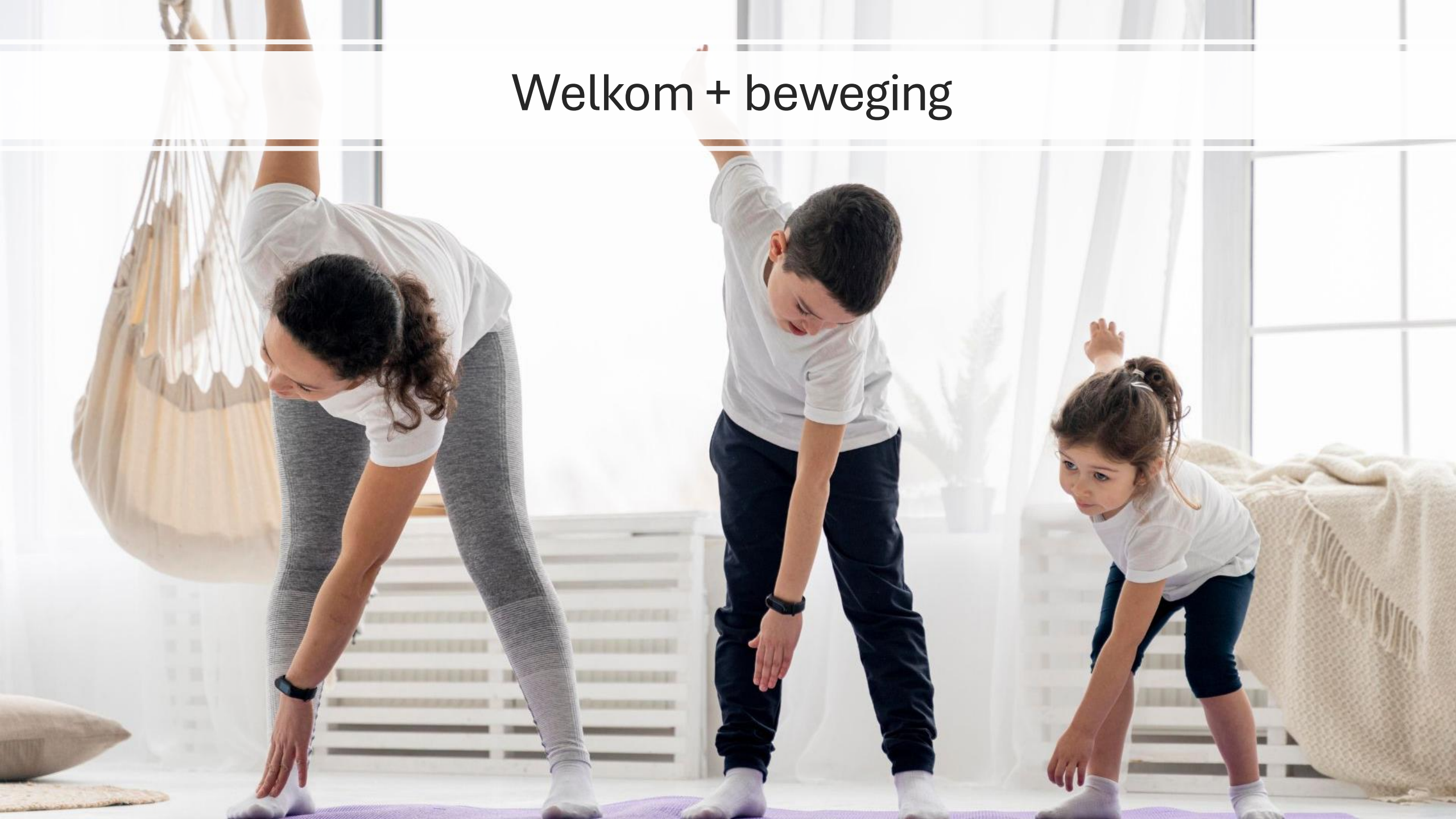
Ik wil springen.... Nee, ik wil rusten

Els Roels

Wouter Jaenen

Joke Peeters

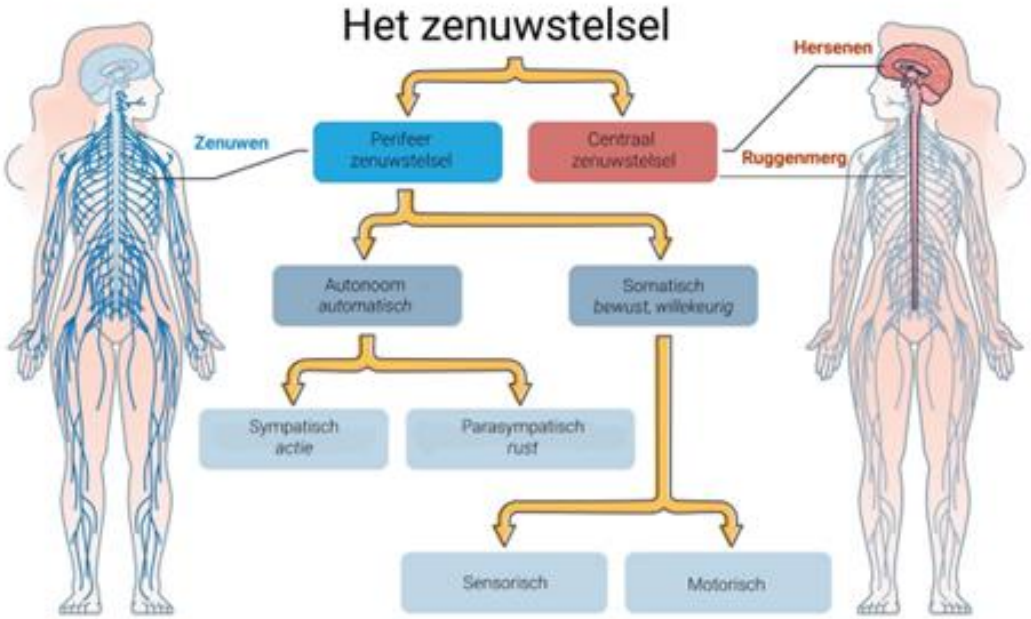
Welkom + beweging

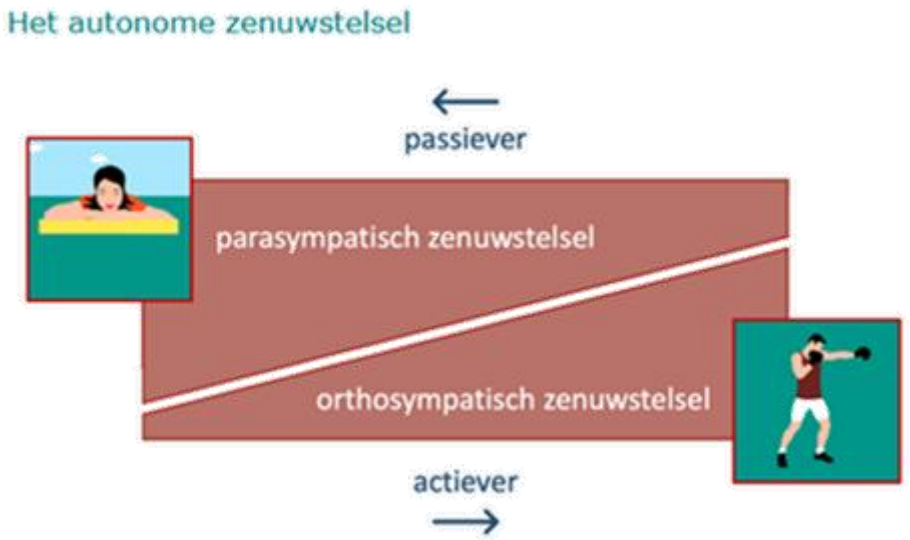


Alertheid

- **Alertheid**= Het neurologisch mechanisme dat het lichaam helpt om zich naar de omstandigheden te kunnen richten.

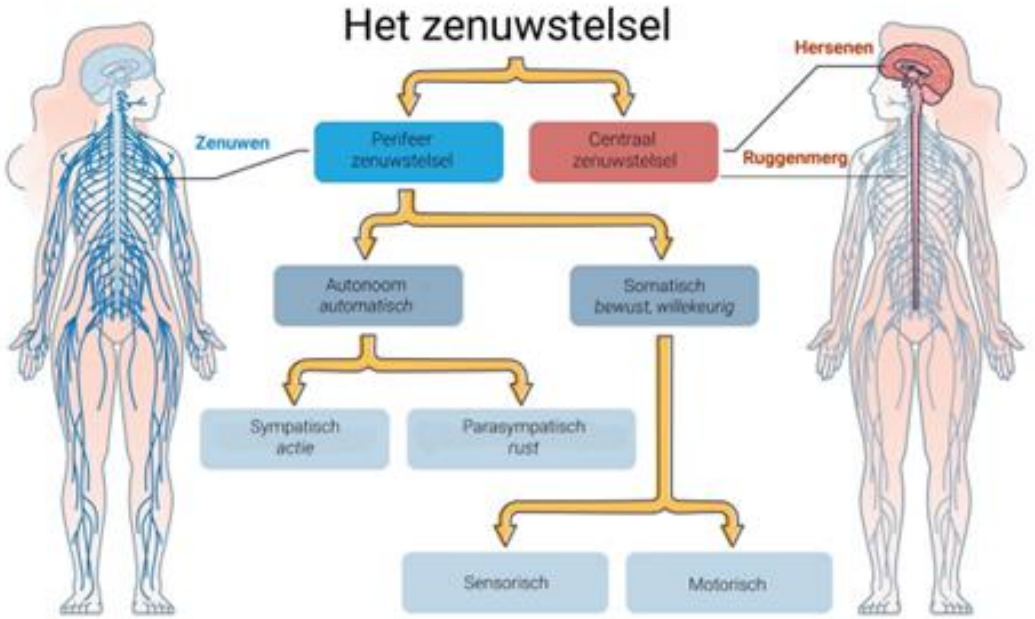
- De **alertheid schommelt** per moment op de dag en is nodig voor een adequate reactie op prikkels
- **Fasen van alertheid**
  - Slaap
  - Laag alert
  - Optimaal alert
  - Hoog alert
  - Stress/ emotionele ontlading



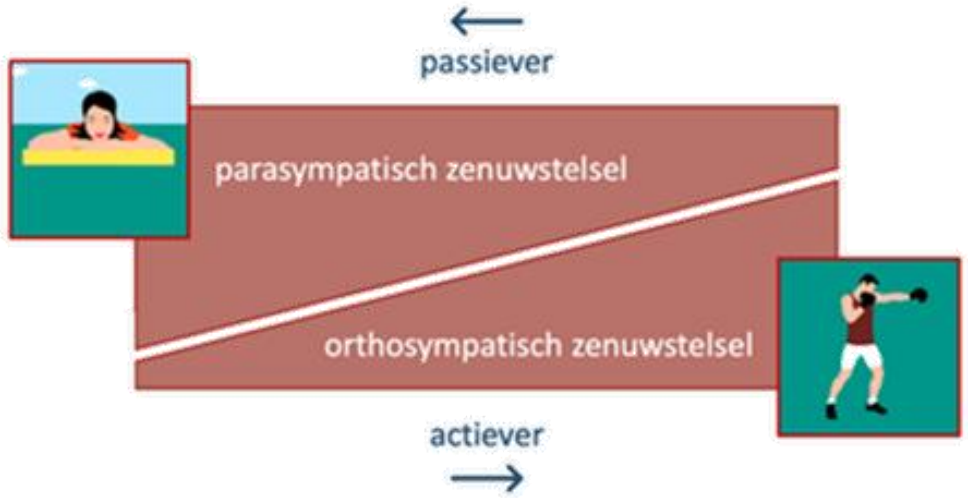


Alertheid

- **Factoren die alertheid beïnvloeden**:
  - Persoonskenmerken
  - Stoornissen/ aandoeningen
  - Trauma
  - Emoties
  - lichamelijke toestand
  - Bioritme persoon
  - Motivatie en interesse
  - Medicatie
  - Externe factoren
    - Afwisseling
    - Structuur
    - Veiligheid
    - Drukte
    - …

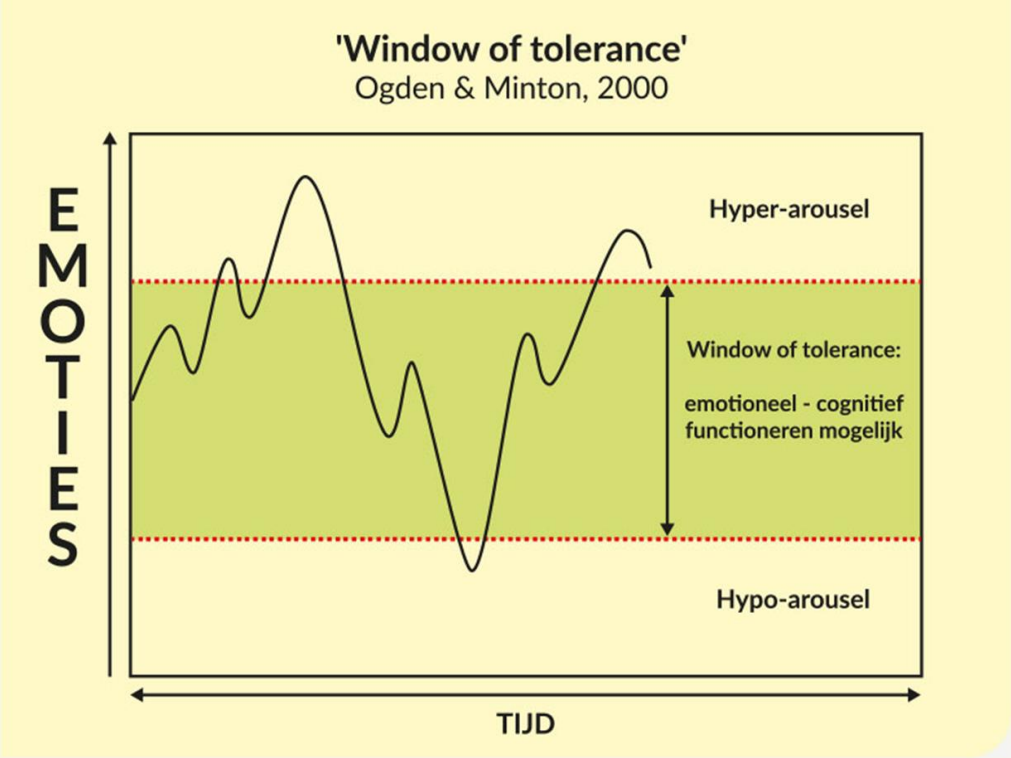


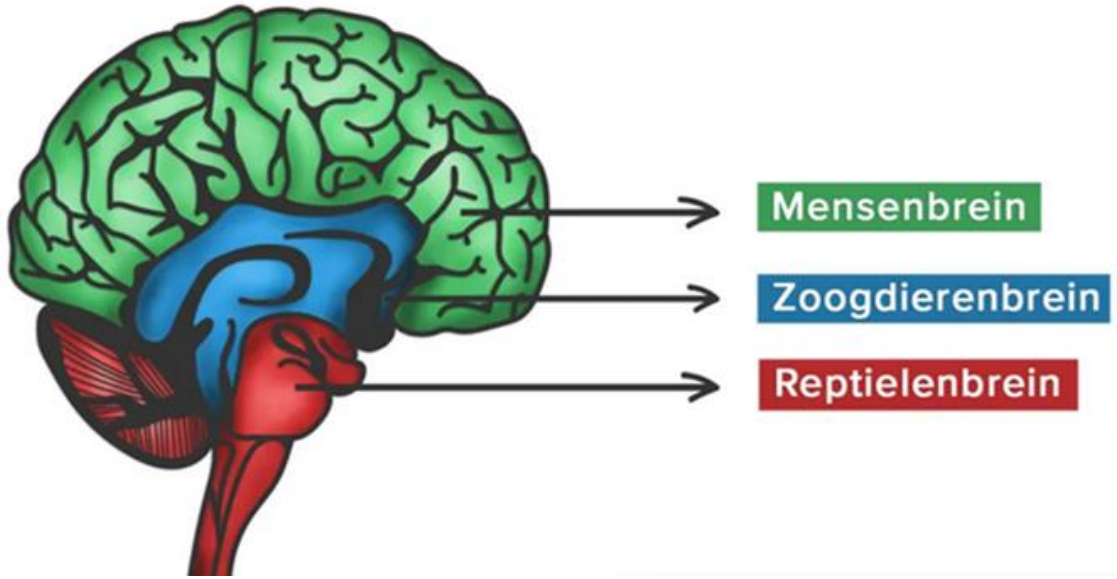
Het autonome zenuwstelsel



Alertheid

Window of tolerance





Alertheid

lichaam+alertheid+motivatie+aandacht

= werkhouding



Figuur 13. Werken met Aandacht

Prikkelverwerking bij autisme en verstandelijke beperking

- Hyporeactiviteit en hyperreactiviteit
- Centrale coherentie
- Executieve functies
- Theory of mind

- Minder efficiënte zelfregulatie
- Minder adaptieve vaardigheden



Regulatie alertheid

Alertheid verhogen:

- meer prikkels aanbieden
- Prikkels versterken (vergroten, verzwaren, vertragen, verlengen)
- Snel(ler) bewegen
- Afwisseling en onregelmatig(er) bewegen
- spierspanning
- Veranderingen maken alert
- Nieuwe dingen maken alert
- Kortdurende prikkels maken alert
- Onverwachte dingen maken alert



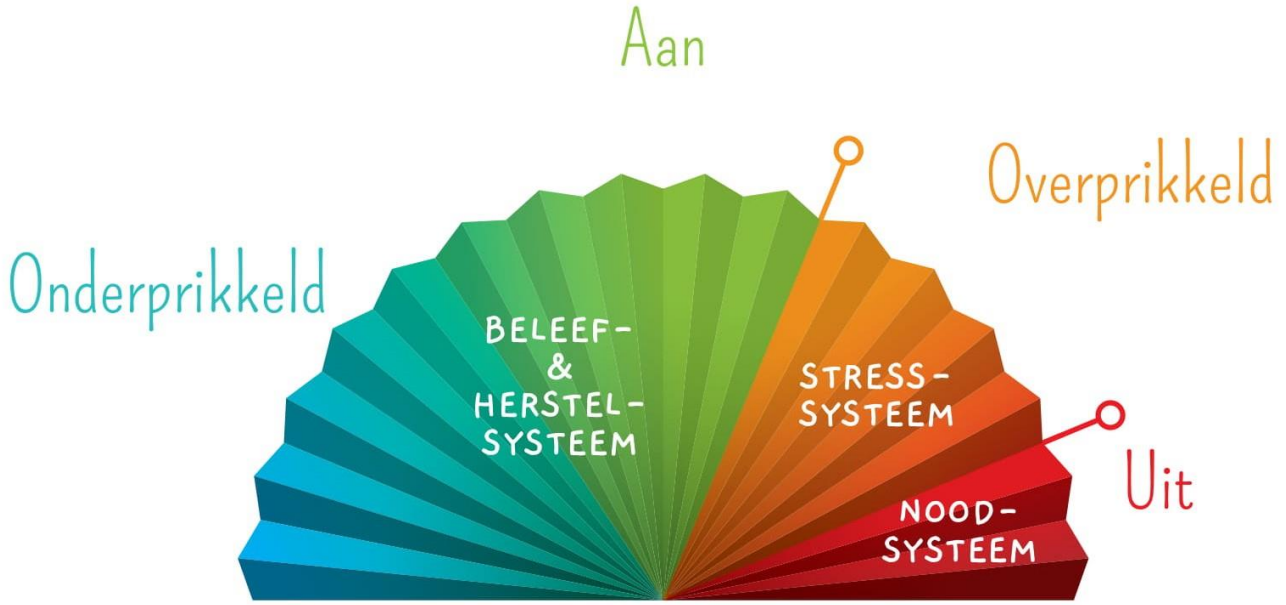
Alertheid verlagen:

- Prikkels verminderen
- Langzaam bewegen
- Herhalen
- Ritmisch bewegen
- Niet te veel variatie aanbieden
- Voorspelbaarheid
- Bekende dingen kalmeren
- Langdurige en repetitieve prikkels
- Diepe druk

Hoe ondersteunen we regulatie?

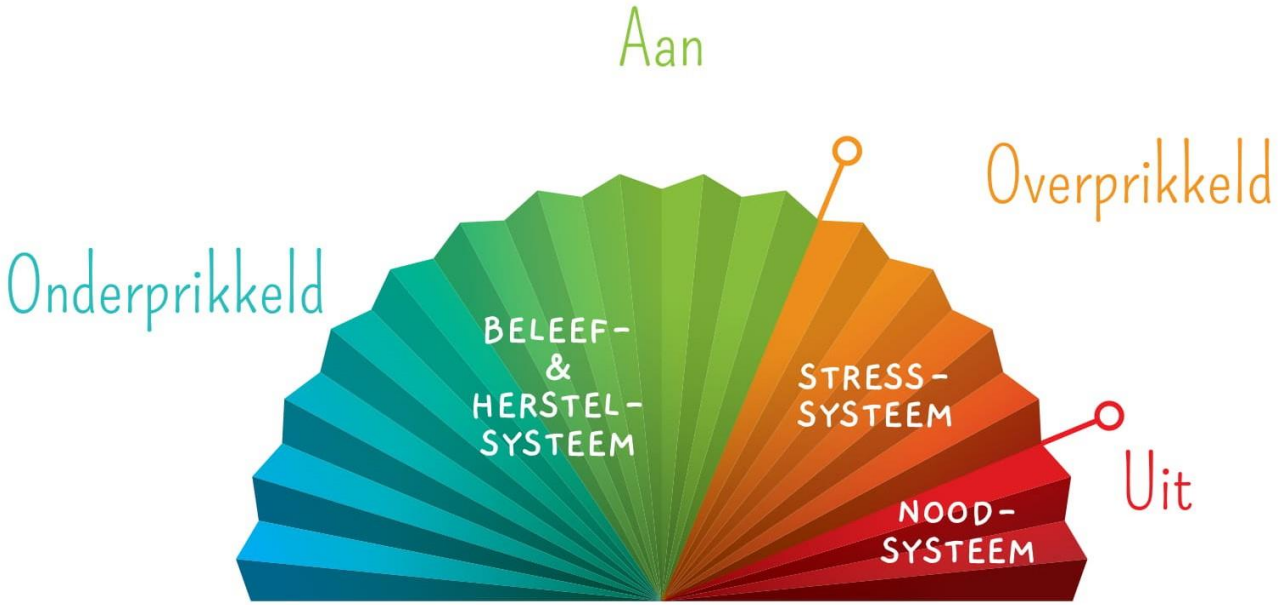
- Voorspelbaarheid en duidelijkheid bieden = Veilig
  - Tijd visualiseren
  - Dagschema
  - Routines/rituelen
  - ‘Geef me de vijf’
  - Communicatie op niveau

- Hulpmiddelen inzetten of leren gebruiken
  - Fidgets
  - Kauwjuweel
  - Noise canceling hoofdtelefoon
  - Vluchtroute
  - Gebruik van prikkel waaier of thermometer -> spanning visueel proberen maken
  - …



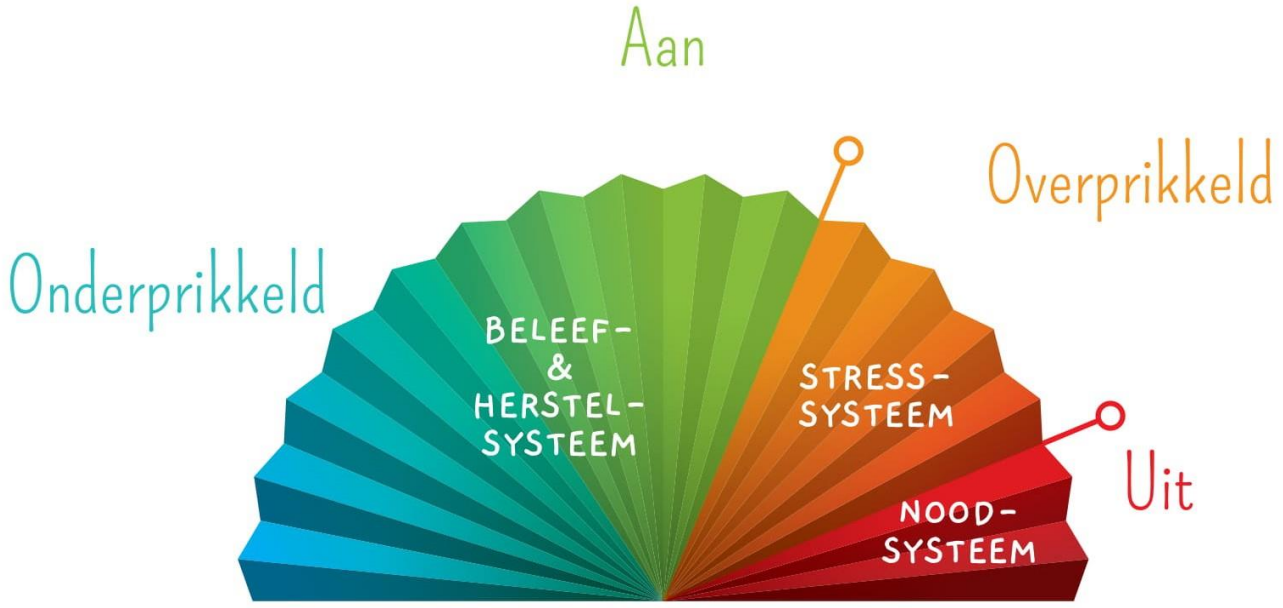
Hoe ondersteunen we regulatie?

- Extern filteren/sturen
    - (voor-)structureren van ruimte en activiteiten
    - Werken in groep of individueel
    - Materiaal klaarzetten
- Toevoegen van prikkels
    - Verzwaring tijdens puzzelen
    - Rollende bureaustoel tijdens siw
    - Winkellijst tijdens winkelen
    - Wiebelkussen , one leg kruk, rek aan stoelpoot



Hoe ondersteunen we regulatie?

- Co-regulatie
- Signaleringsplan
- Prikkelverwerking in kaart brengen
  - Zelfregulatie
  - Hoe vullen de ‘potjes’?
  - Hoge of lage prikkeldrempel
  - Nood aan prikkeling/ontprikkeling
  - Motorische ontlading



Activatie

Waarom is bewegen zo belangrijk bij onze doelgroep

Weinig op ontdekking gaan (wat kunnen ze wel of niet)
Weinig geoefend op bepaald handelingen
Weinig lichaamsbesef
Veel bewegen (zeer gevarieerd bewegen) stimuleert de ontwikkeling van de hersenen (multisporten)
“Use it or lose it”
Veiligheid en valpreventie
Op regelmatige basis laten bewegen zowel voor activatie als regulatie (3 à 4 uur)
Gewoonte installeren

Activatie

Voorbeelden activiteiten vanuit GAUZZ:

- Ochtendbeweging
- Sport en spel
  - Parcours
  - Fitness
  - Balsporten
  - ...
- Wandelen
- Fietsen
- Zwemmen
- Tuin
- ...

Parcours





Tuin



Hulpmiddelen en externe sturing

- Visuele hulpmiddelen
- Hulpmiddelen voor veiligheid
- Begrenzing van ruimte, afbakening (duidelijkheid)
- Zien bewegen, doet bewegen
- Stimuleren van werkhouding
  - Aangepaste stoel
  - In staat stellen van goede werkhouding



Ontspannen en regulatie

- (repetitieve)lichaamsbeweging en motorisch ontladen
- Bewogen worden
- Verzwaring/diepe druk/weerstand
- Friemelen
- Kauwen
- Neuriën, zoemen, zingen
- Trilling

- Yoga, stretchoefeningen,…
- Relaxatieoefeningen
- Repetitieve taken

- Time-in plek
- Rituelen en routines
- Extern filteren/doseren
- Co-regulatie

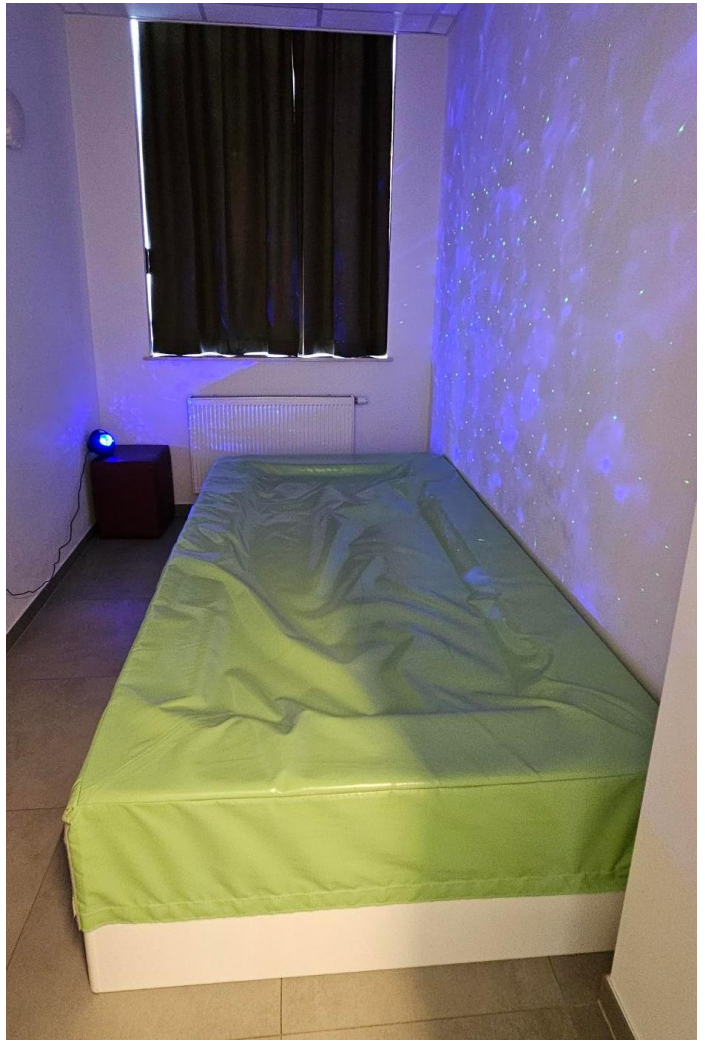




Ontspannen en regulatie



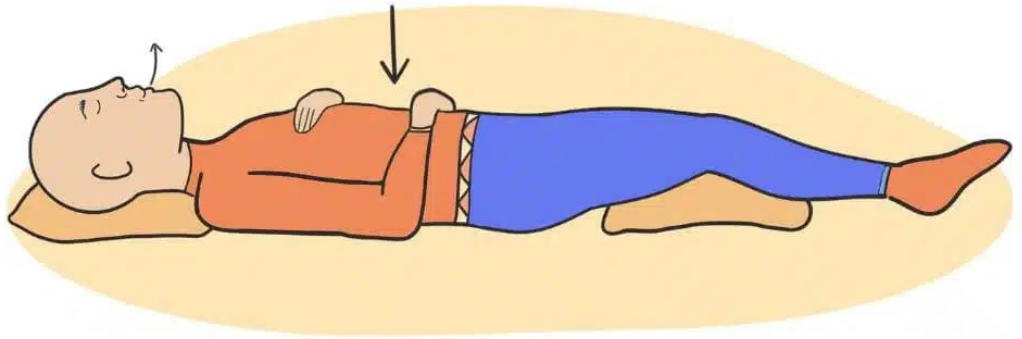




Relaxatie oefeningen

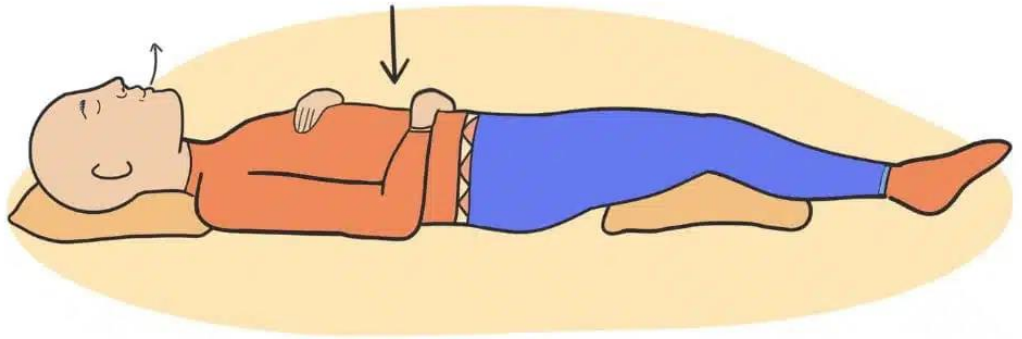
- Voorbeelden:
  - Yoga
  - Meditatie
  - Grounding oefeningen
  - Mindfulness
  - Bodyscan
  - Ademhalingsoefeningen
  - Hartcoherentie
  - Biofeedback
  - …
- Meerwaarde
  - Neutrale stimulatie
  - ontprikkelen
  - Vergroten lichaamsbesef
  - Activeren van het parasympatisch zenuwstelsel

  -> Alertheid verlaagd



Relaxatie oefeningen

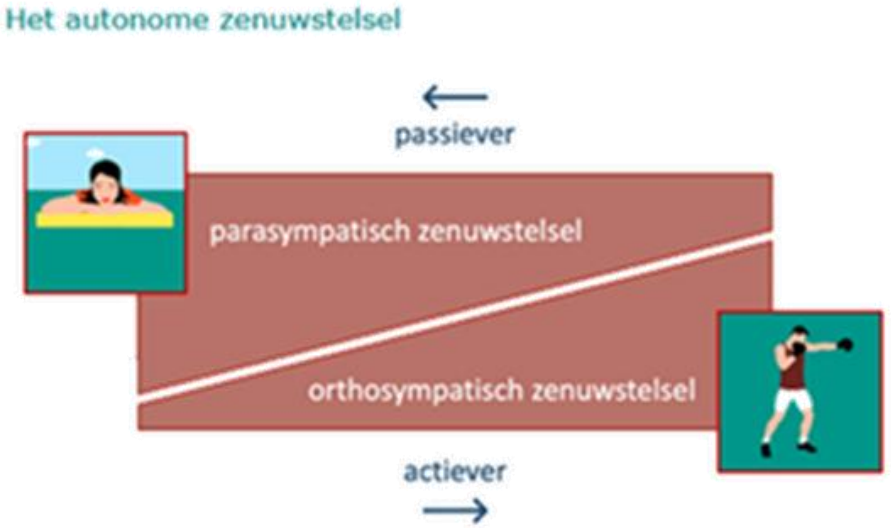
- Vertaald naar niveau en noden van gast
  - voorgeschiedenis
  - Filteren en voorstructuren
  - Contactname
  - Veiligheid
  - ‘potjes’
  - individueel

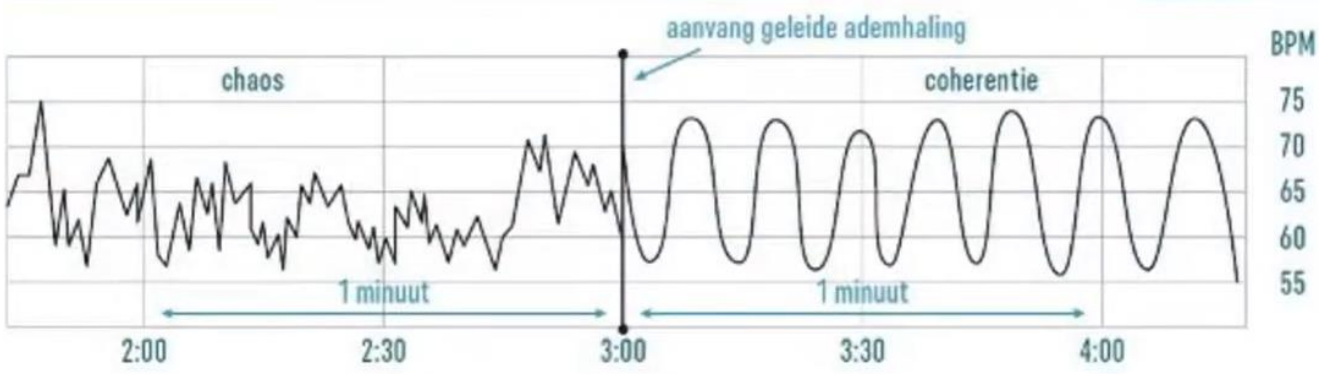


Hartcoherentie

Ademhalingsoefeningen

- Wat?
- Waarom?
- Hoe?
- Oefening:
  - Ademhaling meten in rust
  - https://www.youtube.com/watch?v=OA8Q9et5SsM





Vragenronde