

Onderprikkeling en het belang van bewegen

Mirjam van Amerongen
Bijgestaan door Andrea Willems
24 juni 2024

triade vitree

**Wat zijn de gevolgen van
lichamelijke inactiviteit en
onderprikkeling**

triade vitree

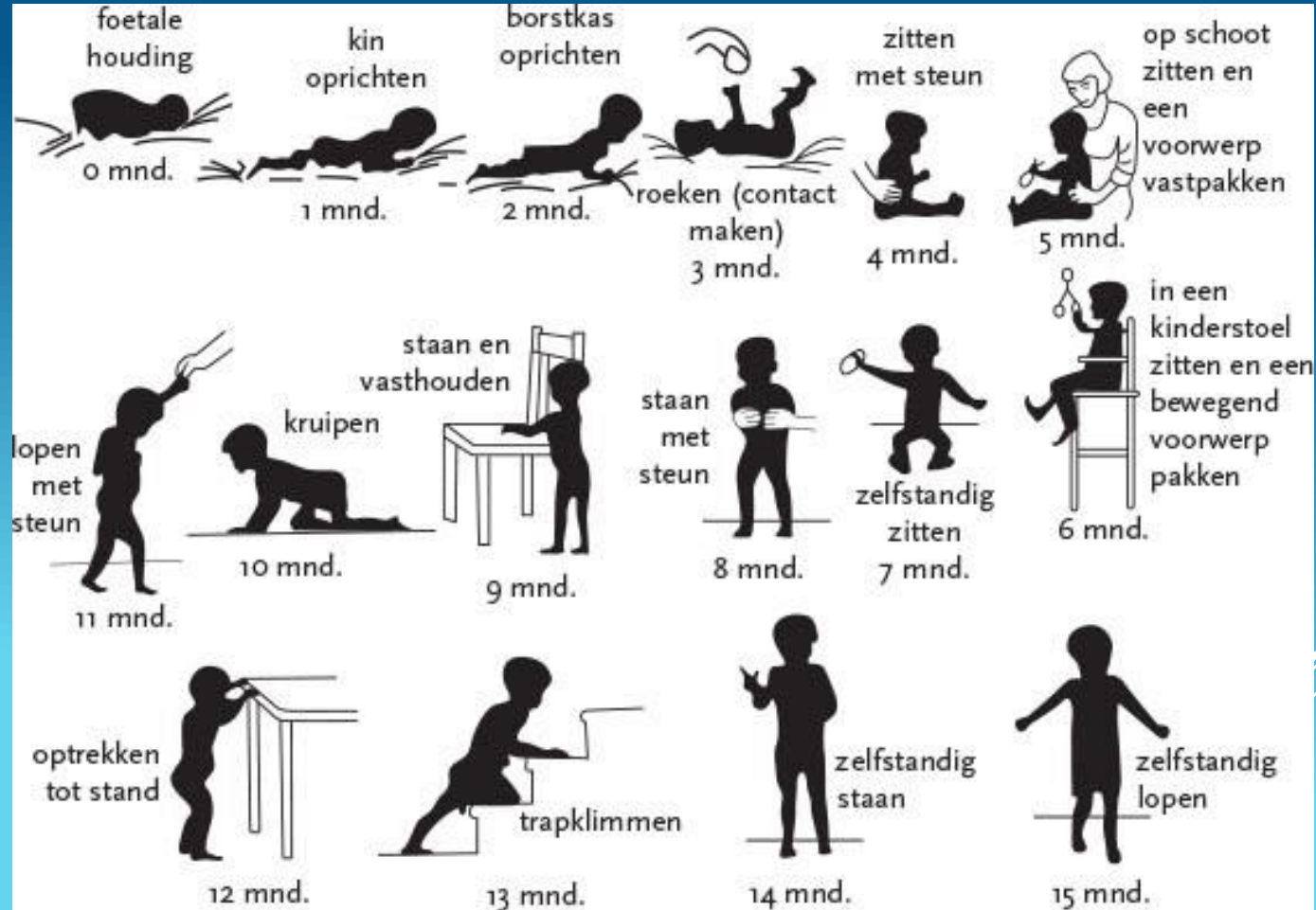
Alertheidsniveaus

1. Slapen
2. Ongericht actief
3. Gericht actief
4. Overprikkeld
5. Exces / emotionele uiting

Mogelijkheden in beweging

- **Motorische ontwikkeling**
- **ADL**
- **Zintuigen**
- **Interesses**

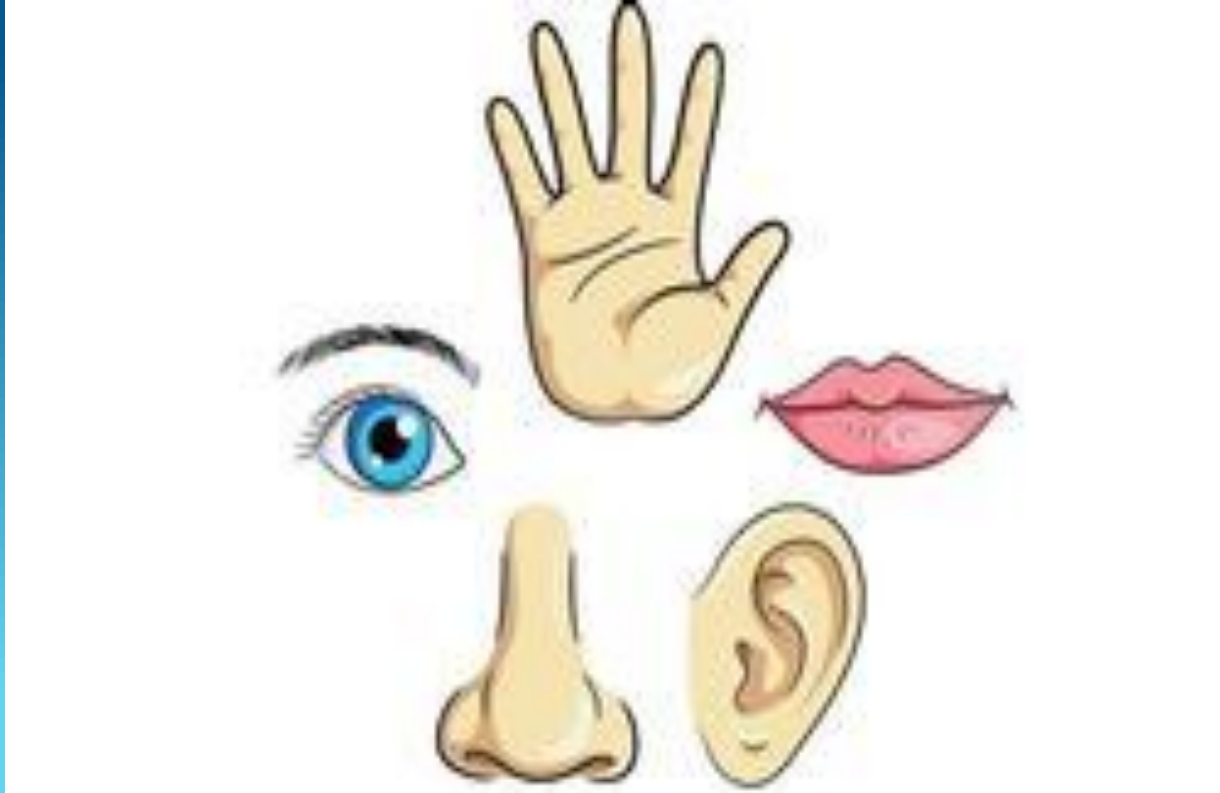
Motorische ontwikkeling



ADL



De zintuigen stimuleren



triade vitree

Beweging bij onderprikkeling in de praktijk

- Vertrouwensband opbouwen
- Lichaamsbewustworden Wakker schudden
- Mogelijkheden toepassen
 - Motorische ontwikkelingsvaardigheden
 - ADL
- Zintuigen aanspreken
- Inspelen op wat de persoon leuk vind
- Vind de balans tussen in en ontspanning



triade vitree



Het effect van beweging

triade vitree

Conclusie

Een activerende omgeving is van belang
Vind de juiste balans tussen in en ontspanning
Stimuleren van meerdere zintuigen tegelijk kan het effect vergroten

Met wetenschappelijk onderbouwde toepassingen uit de neurorevalidatie

- Zorg voor veel beweegmomenten.
- Maak gebruik van
 - ADL
 - Motorische ontwikkeling
 - De zintuigen
 - De interesses van de persoon
- Neem de persoon mee in beweging
- Daag het brein uit
 - Aanbieden van iets nieuws of uitdagends
 - Vind de juiste balans tussen in en ontspanning



triade **vitree**



Galaxy A51

IN BEWEGING BIJ ONDERPRIKKELING



triade vitree