

Oefeningen bij WegWijzer Navigatietraining

Om als behandelaar samen met de revalidant te doen, of voor de revalidant om thuis te oefenen, zelf of met een naaste.

Als u moeite heeft met het ik-perspectief (egocentrisch), maar het helikopter-perspectief (allocentrisch) nog goed gaat:

U kunt beter leren navigeren met het helikopter-perspectief. Dat betekent dat u leert de omgeving te begrijpen los van de eigen positie.

- *Plaatsbepaling met configuraties van de omgeving; hoe verhouden objecten zich ten opzichte van elkaar*
 - Oefen met aangeven op een kaart waar u bent door te kijken naar herkenningspunten in de omgeving.
 - Oefen met richtingen: waar is het noorden? Welk herkenningspunt ligt zuidelijk van u?
 - Oefen met afstanden: elke herkenningspunten liggen dicht bij elkaar?
- *Goed gebruik landkaarten:*
 - Bepaal van tevoren een route op een kaart. Welke kruispunten zijn belangrijk en welke actie moet u daar nemen?
 - Let op de windrichting: loopt u naar het noorden, westen, enzovoort?
 - Oefen navigeren met een GPS-tracker of smartphone. Stel de kaart zo in dat deze altijd naar het noorden wijst.
- *Loslaten van de ik-strategie*
 - Let tijdens het lopen goed op de omgeving in het algemeen, en niet alleen op een vaste route.
 - Gebruik uw mentale kaart of een echte landkaart om te bepalen waar u bent.
 - Oriënteer u niet alleen met links-rechts regels, maar kijk naar de relaties tussen herkenningspunten en de omgeving.

Als er problemen zijn in het helikopter-perspectief (allocentrisch), maar het ik-perspectief (egocentrisch) nog goed werkt:

U kunt beter leren navigeren met het ik-perspectief. U moet leren navigeren aan de hand van ik-perspectief kennis: routes, richtingen en volgorden.

- *Het richtingsgevoel:*

- Kies een belangrijk punt in de omgeving, bijvoorbeeld het treinstation.
- Loop een stuk door de stad. Wijs elke minuut in de richting van het treinstation.
- Probeer te bedenken waar het station is terwijl u loopt.
- Loop aan het einde van de route terug in de richting van het station.

- *Routes onthouden:*

- Oefen met het onthouden van routes.
- Let goed op elke afslag en belangrijke plekken tijdens de route.
- Onthoud actief de belangrijkste herkenningpunten.
- Onthoud de volgorde van afslagen: hoe vaak ging u links of rechts en in welke volgorde?

Koppel herkenningpunten aan acties. Neem de tijd om herkenningpunten goed te bekijken. Hoe zit het punt eruit als u het later nog een keer tegenkomt?

- *Loslaten van het helikopter-perspectief:*

- Let vooral op het deel van de omgeving dat belangrijk is voor de route die u loopt.
- Probeer niet steeds de windrichtingen (noord, zuid, oost, west) te gebruiken.
- Zorg dat u altijd de weg terug kunt vinden naar bekende punten.
- Vermijd kleine binnendoor-weggetjes, behalve als u deze nieuwe route echt oefent.