

Activiteiten

ZORGEN VOOR IEMAND MET DEMENTIE

In dit pamflet informatie over planning en het verstrekken van passende activiteiten voor mensen met dementie.

Plezier heeft geen geheugen nodig

Elke dag zijn er dingen die ons inhoud en plezier verschaffen. Voor iemand met dementie vermindert de behoefte aan levenskwaliteit niet. Zonder wat hulp van familie en verzorgers is echter hun vermogen om inhoud en plezier te beleven heel wat moeilijker.

Idealiter zouden activiteiten dienen in te houden:

- Compensatie voor verloren vaardigheden
- Eigenwaarde aanmoedigen
- Onderhoud van overige kennis en geen opnieuw leren
- Een gelegenheid voor genieten, plezier en onderling contact
- Gevoeligheid voor de culturele achtergrond van de persoon

Enige nuttige richtlijnen voor het plannen van bezigheden

Overweeg al hetgeen de persoon uniek gemaakt heeft

Dit houdt in bekendheid met de vroegere levensstijl van de persoon, werkgeschiedenis, hobby's, recreatieve en sociale interesses, reizen en belangrijke gebeurtenissen in het leven.

Activiteiten kunnen oude gedragspatronen doen herleven

Maak gebruik van taken die niet vergeten zijn, zoals het boter op brood en de vaat doen, het sproeien, vegen en harken in de tuin. Dit zijn ook zaken waarin de betrokkene aan het huishouden kan bijdragen en zich nuttig voelen. Moedig een verantwoordelijkheidsterrein aan, ongeacht hoe klein.

Activiteiten kunnen ontspannend en plezierig zijn

Iemand met dementie kan genieten van een uitstapje, zelfs al kunnen ze zich niet herinneren

waar ze geweest zijn. Het is van belang dat van het moment wordt genoten, ofschoon de ervaring op zich snel vergeten kan zijn.

Eenvoudige en ongehaaste bezigheden die een doel hebben zijn het beste

Neem de tijd en ruimte die nodig is om de betrokkene zoveel mogelijk te laten doen. Focus op een ding tegelijk. Verdeel bezigheden in eenvoudige beheersbare stappen. Geef één aanwijzing tegelijk.



Bereid een veilige werkplek voor

Mensen met dementie hebben vaak moeilijkheden met gezichtsvermogen en coördinatie. Zorg ervoor dat oppervlakten niet rommelig zijn met zo goed als een afleiding en lawaai. Goede verlichting, zonder verblindend licht, individuele zitvoorkeur en juiste werkhoogte zijn van het grootste belang. Het gebruik van plastic containers kan het breken van zaken voorkomen.

Sta niet toe dat de activiteiten onmacht benadrukken of de stress verhogen

Vaardigheden kunnen variëren van de ene dag op de andere. Activiteiten kunnen worden aangepast, danwel op een ander tijdstip worden geprobeerd als ze niet slagen of geen plezier opleveren.

Gebruik die tijden gedurende welke de betrokkene op zijn best is

Teneinde maximaal succes te bereiken als bezigheden worden uitgevoerd is het zaak om te overwegen wanneer de betrokkene op zijn best is. Bijvoorbeeld, het wandelen is soms het beste 's-morgens of vroeg in de middag. Echter, voor sommigen die bijzonder rusteloos later op de dag zijn, of die een bijzonder lange of uitzichtloze dag achter de rug hebben, kan een wandeling laat in de middag beter zijn.

Stimuleer niet teveel

Wees selectief met uitjes. Vermijd menigten, voortdurende beweging en lawaai. Het zijn zaken die veel mensen met dementie als overweldigend ervaren.

Sta een emotionele opening toe

Contact met baby's, kinderen of dieren en ook muziek stimuleren positieve gevoelens. Men bewaart vaak uitstekende herinneringen aan zaken in het verleden. Het kijken naar oude foto's, gedenkwaardigheden en boeken veroorzaakt het oproepen van het verleden. De gelegenheid om gewaardeerde momenten opnieuw te beleven kan veel voldoening schenken. Als men niet goed meer kan lezen, maak er dan individuele audiotapes over. Zoek naar platenboeken en tijdschriften die de betrokkene interesseren.

Gebruik ook zintuigelijke gewaarwording

Sommige zintuigelijke gewaarwordingen waaraan men plezier beleeft zijn onder meer:

- hand-, nek- en voetmassage
- haarborstelen
- ruiken aan verse bloemen of potpourri

- gebruik van essentiële oliën
- aaien van een dier of materialen met een verschillende structuur
- bezoek aan een kruidenkwekerij of een bloemenshow
- verstrek een rommeldoos met zaken waar betrokkene geïnteresseerd in is geweest

Een gevoel van beweging en ritme wordt vaak langer gehandhaafd dan de meeste vaardigheden

Huur een oefenfiets of een tredmolen voor als het regent. Kijk naar danslessen of neem er deel aan of neem de hond voor een ommetje. Wandelaars kunnen veel van de omgeving zien, terwijl zij ook de hoog nodige beweging krijgen.

Vaste routine is belangrijk

Het kan nuttig zijn om een plan op te stellen wanneer een aantal mensen de betrokkene verzorgen. Dit zorgt ervoor dat de activiteiten een mate van routine inhouden die geschikt is voor de dementerende persoon.

Activiteiten spelen een aanzienlijke rol in de beheersing van veranderd gedrag

Het is erg belangrijk om te weten wat nuttig is om iemand te kalmeren of af te leiden als deze rusteloos of geagiteerd is. Dit kan vooral voor een tijdelijke verzorger van belang zijn.

Geef niet op

Vergissingen en fouten zullen worden gemaakt, maar laat de dementerende persoon zich geen mislukkeling voelen. Blijven proberen.

Verdere informatie

Alzheimer's Australië biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**.

Voor verdere informatie en andere hulpfolders kunt onze website bezoeken op **www.alzheimers.org.au**