

Activiteiten voor mensen met dementie

ACTIVITEITEN VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Als gevolg van de dementie kan iemand moeite hebben om activiteiten te beginnen, er aan deel te nemen en deze af te maken. Dit komt door het geheugenverlies en de verwardheid, die bij dementie horen. De patiënt herinnert zich bijvoorbeeld niet meer hoe hij gewone dingen moet aanpakken. Hij kan zich hierdoor gefrustreerd en nutteloos gaan voelen. Door als mantelzorger samen activiteiten uit te zoeken, die passen bij wat de patiënt kan en wil doen, helpt u zijn leven meer kleur te geven.

WAT ZIJN ACTIVITEITEN EN WAARVOOR DIENEN ZIJ?

Dagelijks actief bezig zijn is voor gezonde mensen vanzelfsprekend. Activiteiten geven ons een gevoel van zingeving en eigenwaarde. Voor iemand met dementie is dit niet anders. Ook als iemand met dementie minder kan, wil hij nog steeds het gevoel hebben nuttig bezig te zijn. Bovendien geven bezigheden afleiding en zorgen voor structuur in de dagindeling. Actief bezig zijn heeft voor een persoon met dementie nog een andere betekenis. Hij blijft zo betrokken bij de gebeurtenissen om zich heen, anders wordt zijn wereld snel klein. Bij de keuze van activiteiten kunt u uitgaan van de belangstelling en mogelijkheden van de patiënt.

BELANGSTELLING, MOGELIJKHEDEN EN DAGRITME

Belangstelling

Interesses en hobby's van vroeger en nu, maar ook het werk dat de patiënt heeft gedaan, geven aanknopingspunten voor het kiezen van activiteiten. Iemand die gewerkt heeft als huisvrouw, tuinman of muziekleraar kan voldoening vinden in het gebruiken van vaardigheden die bij deze beroepen horen. Denk maar eens aan helpen met de afwas, het aanhaken van blad in de tuin of het maken van muziek. U kunt proberen bezigheden aan te passen, zodat deze weer plezier geven.

Mogelijkheden

Wat kan iemand nog wel en wat niet meer? Het is niet goed om bezigheden aan te bieden die te moeilijk zijn, maar te makkelijk werkt ook niet. Iets niet kunnen, is niet plezierig, net als het gevoel dat je als een kind wordt behandeld. Hoe bepaalt u wat de persoon met dementie kan? De volgende vragen kunnen hierbij helpen: Wat kan hij lichamelijk nog? Welke activiteiten doet hij uit zichzelf? Waar geniet hij nog van? Hoe reageert hij op een activiteit? Is een activiteit nog wel veilig?

Dagritme

Als activiteiten deel uitmaken van de dagelijkse routine, ondersteunt dit de persoon met dementie bij het vinden van een dagritme. Bovendien krijgt u meer tijd voor uw andere bezigheden. Activiteiten kunt u van tevoren bedenken en inplannen.

ACTIVITEITENPROGRAMMA

Als geheugensteuntje kunt u een grote wekkalender ophangen. Op die kalender schrijft u wat er die dag of week gaat gebeuren. Zo maakt u een activiteiten-programma. Waar kunt u aan denken als u zo'n programma maakt?

- Pas activiteiten aan het moment van de dag aan. Een voorbeeld: Als douchen en kleden 's morgens het beste gaat, doe dat dan op die tijd.
- Zorg voor voldoende beweging per dag.
- Gun uzelf en de persoon met dementie rust tussen de activiteiten.
- Verdeel activiteiten tussen u beiden. Dit kan goed bij huishoudelijke karweitjes.
- Maak gedurende de week tijd voor hobby's en ontspanning, zoals: tuinieren, zingen, een spelletje doen.
- Welke rituelen zijn belangrijk? Richt u op één ritueel, bijvoorbeeld naar de kerk gaan. * Kijk of andere mensen ook een activiteit voor hun rekening willen nemen.

Voor alle activiteiten geldt dat het plezier en het gevoel iets te presteren voorop staan. De aard van de bezigheid en of deze wordt afgemaakt, zijn minder belangrijk. Activiteiten maken het mogelijk om samen te genieten van goed ingevulde tijd.

BOEKEN

- 'Mijn leven in fragmenten' (van den Brandt & Huizing, 2009)
- 'Kien' (Gilde, 2007)

Een uitgebreide lijst van boeken over activiteiten voor mensen met dementie kunt u downloaden van: www.alzheimer-nederland.nl/webwinkel