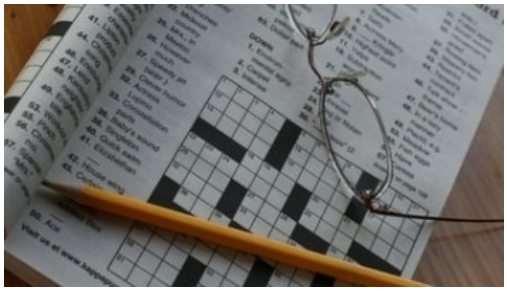
Handboek
Plezierige Activiteiten



Een praktische methodevoor mensen met dementie
en hun mantelzorgers

Academische Werkplaats Dementie

Geschiedenis en verantwoording

De Academische Werkplaats Dementie, een samenwerkingsverband tussen Thuiszorgorganisatie De Zellingen, het Kenniscentrum Zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam en het van Kleef instituut (2008-2011) heeft met subsidie van ZonMw verschillende innovatieve projecten gestart om de zorg voor thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorgers te verbeteren. Eén van de deelprojecten was het implementeren van de Plezierige Activiteiten methode.
Deze is ontwikkeld en onderzocht in Amerika en effectief gebleken. Het doen en blijven doen van plezierige activiteiten draagt bij aan het verbeteren van de stemming en vermindert somberheid (Teri et al.,1997).
Renate Verkaik, Anneke Francke, Miranda Lahr en Mariëtte Zuidervaart hebben deze methode voor de Nederlandse situatie toepasbaar gemaakt: ***Huisbezoeken 'Voorkom somberheid bij geheugenproblemen'. Handboek voor*** de ***hulpverlener***, in samenwerking met een Thuiszorg Stad Utrecht. De Handleiding voor de zorgverlener en het Handboek voor de mantelzorger zijn via het NIVEL verkrijgbaar (2005) http://www.nivel.nl.

Gedurende het deelproject van de Academische Werkplaats Dementie is de Plezierige Activiteiten methode in 2010/2011 aan zeven cliëntparen aangeboden door studenten ergotherapie en logopedie en twee thuiszorgmedewerkers. De ervaringen zijn nu verwerkt in het Handboek Plezierige Activiteiten voor Mensen met Dementie en hun Mantelzorgers, met informatie- en communicatietips, een schema om de activiteit aan te passen voor de mantelzorgers en voorbeelden. Studenten van de sociale opleidingen hebben een bijdrage geleverd aan de aantrekkelijkheid en toegankelijkheid van het Handboek.

Het handboek en deze instructie zijn te verkrijgen via de website www.transitiesinzorg.nl
Onze dank gaat uit naar de deelnemende mensen met dementie en hun partners, studenten en medewerkers van Thuiszorg De zellingen.

Rotterdam, 2011.
Netta van ‘t Leven
Connie Klingeman
Jacomine de Lange

Inhoudsopgave

Hs 1 Informatie Plezierige Activiteiten Methode

Hs 2 Overzicht huisbezoeken

Hs 3 Plezierige activiteiten voor persoon met dementie bedenken

Hs 4 Plezierige activiteiten en uitvoeren

Hs 5 Plannen van plezierige activiteiten

Hs 6 Informatie en communicatietips

Hs 7 Plezierige activiteiten voor de mantelzorger

Hs 8 Stress bij de mantelzorger

Hs 9 Voortzetten plezierige activiteiten

Verder zoeken

Bronvermelding

Bijlagen:

- Voorbeeld activiteiten
- Invulschema's activiteiten
- Weekschema's
- Aantekeningen

1 Informatie Plezierige Activiteiten Methode

Dit handboek hoort bij het thuisprogramma Plezierige Activiteiten voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. In dit handboek staat beschreven wat de Plezierige Activiteiten Methode inhoudt en wat er in de huisbezoeken wordt besproken en geoefend.

U bent een naaste van een persoon met dementie: de partner, zoon of dochter of een andere naaste zoals een buur of goede vriend. Voor dit programma is het van belang dat u regelmatig zorg of begeleiding verleent aan iemand met dementie. Denk aan meerdere keren per week, meer dan een enkel uurtje bezoek, of dagelijks, afhankelijk van uw situatie. In dit handboek spreken we u aan met 'mantelzorger'.

De Plezierige Activiteiten Methode is bedoeld voor personen met dementie die thuis wonen en hun mantelzorgers.
Mensen met geheugenproblemen kunnen slechter beslissingen nemen, en raken afhankelijk van anderen. Vaak neemt het initiatief af en wordt diegene passiever. Dat kan een neerslachtige stemming veroorzaken. Bezig zijn op een plezierige manier doorbreekt deze spiraal. De mantelzorger raakt meer in beslag genomen door de zorg die hij of zij geeft. Daardoor heeft hij of zij minder energie om degene met dementie actief bezig te houden en komt minder aan eigen ontspannende bezigheden toe.

Door de Plezierige Activiteiten Methode in te zetten willen we ervoor zorgen dat zowel degene met dementie als de mantelzorger een vorm van plezier en ontspanning ervaren. Activiteiten die de persoon met dementie en de mantelzorger plezierig of ontspannend vinden, verkleinen de kans op somberheid. Somberheidsklachten ontstaan vaak door problemen in het dagelijks leven, voornamelijk wanneer de positieve en negatieve momenten niet meer in balans zijn en het gedrag van de één irritatie oproept bij de ander. We hopen dat het u beiden stimuleert om tot enkele plezierige activiteiten te komen.

Deze handleiding hoort bij de huisbezoeken 'Plezierige Activiteiten methode'.
Uw begeleider komt maximaal zes keer bij u op bezoek en heeft zo nodig nog een keer telefonisch contact, afhankelijk van uw situatie 1x per week of 1x per twee weken.
Tijdens de huisbezoeken leert u als mantelzorger hoe u de persoon met dementie kunt helpen en stimuleren om tot plezierige activiteiten te komen. Om dit op gang te brengen krijgt u ideeën voor activiteiten aangeboden door de begeleider. Zo nodig worden de activiteiten geoefend. In de huisbezoeken wordt ook aandacht besteed aan het belang van ontspanning voor u beiden.

2 Overzicht huisbezoeken

Hieronder staan de onderwerpen per huisbezoek beschreven. De begeleider stemt zoveel mogelijk af op uw persoonlijke situatie, zodat deze volgorde kan veranderen. Ook kunnen andere onderwerpen aan bod komen. Richt u zich met uw vragen tot de begeleider.

Kennismaking en huisbezoek 1	• Kennismaking met elkaar. • Uitleg plezierige activiteiten en relatie tussen dementie en somberheid bespreken. • Afspraken maken
Huisbezoek 2	• Wat zijn plezierige activiteiten voor de persoon met dementie? • Wat zijn plezierige bezigheden voor de mantelzorger?
Huisbezoek 3	• Het plannen van plezierige activiteiten • Omgaan met tijdgebrek • Aanpassen van bezigheden
Huisbezoek 4	• Plezierige activiteiten voor de naaste • Bezigheden die energie geven
Huisbezoek 5	• Stress bij de naaste • Omgaan met stress
Huisbezoek 6	• Afsluiting: • Bespreken voortzetten van activiteiten

3 Plezierige activiteiten bedenken voor de persoon met dementie

Door plezierige activiteiten te blijven ondernemen kan voorkomen worden dat de persoon met dementie in een zogenaamde ‘somberheidspiraal’ terecht komt. Het is niet altijd makkelijk om iemand met dementie ertoe te bewegen iets te ondernemen. Bevestigen, bemoedigen en enthousiasme kunnen hierbij helpen. De persoon met dementie went stap voor stap (opnieuw) aan een activiteit. Soms zit de persoon met dementie eerst allen maar te kijken, en gaat langzamerhand steeds meer meedoen.

Meneer van Dijk hield vroeger erg van koken. Hij ziet er echter tegen op om het weer te proberen. Nu kan het dus zo zijn dat u hem eerst opnieuw met koken in contact moet brengen. U kunt beginnen met enthousiast te vertellen dat u een favoriet gerecht gaat maken en hem aanmoedigen in de keuken te komen. Terwijl u aan het koken bent kunt u regelmatig zeggen hoe leuk het is of u maakt opmerkingen over hoe hij heeft leren koken. U kunt hem bijvoorbeeld ook vragen wat hij denkt van uw kookkunsten, hem vragen voor u te proeven, etc. Vraag hem te helpen bij een kleine, eenvoudige taak. De komende dagen of weken betrekt u hem langzaamaan steeds meer bij het koken. Daarbij houdt u altijd rekening met wat hij wil en kan.

Het is belangrijk niet in discussie te gaan over een activiteit. Als de persoon met dementie iets niet wil doen is dat u voor u teleurstellend, maar kom er dan een volgende keer op terug en laat uw naaste in kleine stapjes aan de activiteit wennen. Misschien moet u eerst zelf met de activiteit beginnen. Probeer enthousiast te blijven!
Hieronder staan nog twee voorbeelden van plezierige activiteiten, die u langzaam bij de persoon met dementie kunt introduceren om hem/haar te enthousiasmeren.

U hield er beiden van om musea te bezoeken, maar dat wordt nu bezwaarlijk. Haal platenboeken uit de bibliotheek van kunstenaars die u kent, die de persoon met dementie op zijn/haar gemak kan bekijken. Wellicht kunt u in die tijd even rustig iets voor u zelf doen.

U bent gewend voor een boodschap naar het dichtstbijzijnde winkelcentrum te gaan. U kunt ook af en toe een boodschap combineren met een bus- of tramrit naar het centrum, waar de persoon met dementie gebouwen herkent. U maakt er dan een gezellig uitstapje van.

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Hieronder ziet u een lijst met ideeën voor plezierige activiteiten. De lijst is bedoeld om ideeën aan te reiken, en kan u ook helpen op andere activiteiten te komen.
In deze lijst is met een ster globaal de moeilijkheidsgraad van de activiteit aangegeven. Hoe moeilijk de activiteit voor de persoon met dementie daadwerkelijk is, is voor ieder verschillend.

☆ makkelijke en/of eenvoudige activiteit
☆☆ gemiddelde activiteit
☆☆☆ intensieve activiteit

In de laatste twee kolommen kunt u beide in het schema aangeven of de activiteit uw interesse heeft. De activiteiten zijn op thema geordend. Kies met behulp van de lijst een aantal mogelijke activiteiten uit. De volgende keer kunt u dat met uw begeleider bespreken.

Activiteiten	Niveau	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorger
Omgaan met (dagelijkse) prikkels			
Bloemen zien of ruiken	☆		
Naar de lucht en de wolken kijken	☆		
Naar andere mensen kijken	☆		
Verhalen van vrienden of familie horen	☆☆		
Naar natuurgeluiden luisteren (vogels, de wind, de zee)	☆		
Dieren of vogels bekijken (in de dierentuin, de kinderboerderij of in de tuin)	☆		
Mooie landschappen zien	☆		
Naar de sterren of de maan kijken	☆		
(Huis)dieren om zich heen hebben	☆☆		

Luisteren (naar anderen) en kijken			
Naar verhalen luisteren, gedichten, romans	☆		
Krant voorgelezen krijgen	☆		
Naar muziek luisteren (radio, cd's)	☆		
Naar praatprogramma's op de radio luisteren	☆☆		
Naar het nieuws luisteren of kijken	☆		
Televisie kijken, o.a. natuur- of muziek programma's	☆		

Waarnemingsvermogen			
Lezen	☆☆		
De krant lezen	☆☆		
Boek lezen	☆☆		
Tijdschrift lezen	☆☆		

Sociale contacten			
Vrienden zien of spreken (in persoon of via de telefoon)	☆		
Bezoek krijgen van vrienden	☆		
Koffie, thee of een borreltje drinken met vrienden	☆		
Brieven, kaarten of berichtjes ontvangen en/of sturen	☆		
Tijd met familie doorbrengen (kinderen, kleinkinderen, baby's, anderen)	☆		
Een familiereünie bijwonen	☆☆		
Eten met vrienden of familie (thuis of uit)			
Naar de kerk of religieuze bijeenkomsten bijwonen	☆		

Activiteit	Niveau	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorger
Bewegen			
Sporten, ouderen gymnastiek	☆		
Wandelen	☆☆		
Fietsen	☆☆		
Dansen	☆☆		
Bowlen	☆☆		
Zwemmen	☆☆		
Sjoelen	☆☆		

Voeding			
Lekker eten	☆		
Bakken (cake, taart e.d.)	☆☆		
Lekkere hapjes maken en/of eten	☆		
Groente, aardappelen voorbereiden			

Zelfredzaamheid			
Een douche nemen of in bad gaan	☆		
Het huishouden doen, stoffen, schoonmaken, de tafel dekken, koken	☆☆		
Kasten of lades opruimen	☆☆		

Uiterlijke verzorging			
Parfum, eau de toilette of aftershave gebruiken	☆		
Uiterlijke verzorging (make-up opbrengen, haar laten doen, nagels lakken)	☆		
Bepaalde kleding dragen (nieuwe kledingstukken, vrijetijdskleding, favoriete kleding)	☆		

Huishoudelijke bezigheden			
Afwassen, afdrogen	☆		
Planten water geven			
Stof afnemen	☆☆☆		
Opruimen	☆		

Activiteit	Niveau	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorger
Geheugentraining			
Herinneringen ophalen, over vroeger praten	☆		
Legpuzzels maken, kruiswoordpuzzels of woordspelletjes	☆☆☆		
Kaartspelen of andere spelletjes doen	☆☆		
(platen)boeken of foto's bekijken	☆		
Herinneringsboek maken, levensboek	☆☆☆		

Uitstapjes maken			
Buiten zijn (buiten zitten, naar het bos gaan)	☆		
Op het strand zijn	☆		
Naar de bioscoop gaan	☆		
Uitstapjes maken (naar het park, een picknick, een barbecue, etc.)	☆		
Uitstapjes of vakanties plannen, in reisbrochures bladeren	☆☆		
Reizen	☆☆		
Nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe vrienden maken (ontmoetingscentra)	☆☆		
Winkelen, dingen kopen (voor zich zelf of anderen)	☆		
Naar musea gaan of exposities bezoeken	☆		
Een autorit maken	☆		

Hobby's			
Postzegels of andere verzamelingen bijhouden	☆		
Zingen	☆		
Tuinieren (grasmaaien, planten water geven, schoffelen, etc.)	☆☆☆		
Handwerken (breien, haken, borduren e.d.)	☆☆		
Fotograferen	☆☆		
Biljarten	☆☆		
Kaarten	☆☆		
Tekenen, schilderen, mandala's kleuren	☆☆		
Handarbeid	☆☆		
Puzzelen	☆☆		

4 Plezierige activiteiten uitvoeren

Mensen met dementie kunnen of willen soms niet aan een activiteit deelnemen, omdat ze problemen met hun geheugen hebben. De activiteit die u in gedachten had, kan soms ook te ingewikkeld zijn. In plaats van plezierig wordt het dan een lastige of pijnlijke bezigheid voor u beiden.
De belangrijkste dingen die u in gedachten moet blijven houden zijn: maak een activiteit zo simpel mogelijk en dwing de persoon met dementie nooit om deel te nemen.
Wel is het zo dat een persoon met dementie soms terughoudend kan zijn om een nieuwe activiteit te ondernemen, maar als u dan met de activiteit begint, ziet u soms dat hij/zij het toch leuk vindt. Dit betekent dat u de juiste activiteit gekozen hebt. Veranderingen en nieuwe activiteiten zijn op het eerste gezicht verwarrend voor mensen met dementie. Neem er even de tijd voor.
Hieronder staan twee voorbeelden van hoe u activiteiten eenvoudiger kunt maken:

Voorbeeld *1: Kaartspelen*
Meneer Jansen vond het vroeger erg leuk om te klaverjassen. Nu hij dementie heeft, kan hij het spel niet meer volgen. Een oplossing zou zijn een simpeler kaartspel te spelen. Als alle spellen te moeilijk blijken, dan vindt hij het misschien nog wel leuk om de kaarten te schudden of ze te sorteren.

Voorbeeld *2: Scrabble*
Mevrouw Janssen deed graag spelletjes met haar man en kinderen. Scrabble stond boven aan. Nu vormt ze zelf woorden met de letters die haar dochter heeft klaargelegd op het bord. Met minder letters kan mevrouw dan toch tot woordjes komen: kat, tak, stop, post, sop, etc.

Voorbeeld 3*: Doe het zelver....*
Meneer Vogels was vroeger ook een enthousiast doe-het-zelver. Onder toezicht kan hij nog steeds veilige gereedschappen gebruiken. Bijvoorbeeld een schuurblokje om een stuk hout te schuren of een stuk zeepsteen. Of hij kan het leuk vinden om boutjes en moertjes te sorteren.

Menswaardig?!

Soms als u bezig bent plezierige activiteiten te bedenken of uit te voeren, merkt u dat de activiteiten steeds simpeler en simpeler moeten worden. Dit kan u het gevoel geven dat u de persoon met dementie behandelt als een kind. Als u dit gevoel krijgt, betekent dit dat u zich zorgen maakt over zijn of haar waardigheid. Maar waarschijnlijk is er geen reden om u bezorgd te maken. Zolang als u dingen bedenkt die de persoon met dementie leuk vindt, helpt u hem om zijn gevoel van waardigheid en eigenwaarde te behouden.
U komt er misschien ook achter dat de persoon met dementie het meeste plezier heeft aan dingen die te maken hebben met de kindertijd. Dit kan geen kwaad. De meest voor de hand liggende verklaring hiervoor is dat dingen die voor kinderen gemaakt zijn als doel hebben de zintuigen te prikkelen. Felle kleuren en eenvoudige ideeën spreken veel mensen met dementie aan. U kunt er ook achter komen dat de persoon met dementie van televisieprogramma's voor jonge kinderen houdt. Deze programma's bieden informatie aan op een eenvoudige en logische manier die de persoon met dementie kan volgen. Mensen met dementie houden ook vaak van muziek. Vaak is dat muziek met een eenvoudige melodie en maar een paar instrumenten. Soms zijn het liedjes die iemand nog kent uit zijn kindertijd.

Als u met de lijst enkele activiteiten heeft uitgezocht, bedenk dan hoe u die kunt aanbieden. Daarvoor kunt u ook het invulschema hieronder gebruiken en overleggen met de begeleider.

Invulschema activiteit

Een goede voorbereiding voorkomt teleurstellingen. Als u een prettige bezigheid hebt uitgekozen, bedenk dan van te voren hoe u deze het beste kan uitvoeren.
Het onderstaande schema kan behulpzaam zijn.

Voorbereiding van de activiteit

Beginsituatie	*Wat is een goed tijdstip en een goede plaats?*
Benodigde materialen	*Wat is er nodig? Wat kan al van te voren klaar gezet worden?*

Structuur aanbrengen in de activiteit

Volgorde van de te nemen stappen	*Bedenk van te voren uit welke stappen de bezigheid bestaat.* *Waar verwacht u problemen?* *Hoe kunt u daarmee om gaan?* *Maak de stappen zo nodig eenvoudiger.*
Benodigde tijd	

Om inzicht te krijgen of uw voorbereiding en aanpak aanslaat, kunt u na afloop van de activiteit nog eens even erop terug kijken. Onderstaand evaluatieformulier kan daar behulpzaam bij zijn.

Evaluatie

DATUM: **DAG:**

Activiteit:
Wanneer vond de activiteit plaats?
Wie waren er aanwezig?
Wat ging er goed/wat ging er minder goed?
Tips voor de volgende keer
Stemming persoon met dementie tijdens activiteit? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel somber Heel vrolijk Stemming mantelzorger tijdens activiteit? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel somber Heel vrolijk

5 Plannen van plezierige activiteiten

De gedachte is waarschijnlijk al in u opgekomen dat het vinden van tijd voor plezierige activiteiten lastig kan zijn. Voor dat u er erg in heeft, is de tijd al om met dagelijkse bezigheden. Plannen van de activiteiten is daarom belangrijk.
Daarnaast kunnen ook kleine dagelijkse activiteiten plezierig zijn!

U kunt het weekschema gebruiken om de plezierige activiteiten te plannen.
U kunt ook activiteiten opnemen in een karwei dat u toch al moet doen of routinematig doet. Bijvoorbeeld: u kunt een wandeling door het park plannen als onderdeel van een bezoek aan een winkel, of als u nog een brief moet posten.
U kunt ook nog uw omgeving inschakelen. Bijvoorbeeld: iemand houdt ervan om post te ontvangen. Regel met vrienden en familie dat ze regelmatig kaartjes en brieven sturen, zodat de persoon met dementie vaak post krijgt.
Probeer wel flexibel te blijven, zodat u de mogelijkheden die zich door de dag heen voordoen kunt gebruiken voor plezierige activiteiten.

Weekoverzicht plezierige activiteiten

DAG	ACTIVITEIT	WANNEER och /mid / av	MET WIE?	GOED? SLECHT?	CIJFER 1 – 10 1: heel somber 10: heel vrolijk
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					

6 Informatie en communicatie tips

Onderstaande tips zijn algemene tips, en zijn voor de één beter herkenbaar en toepasbaar dan voor de ander. Wellicht kunt u er uw voordeel mee doen.

Aanpassen van het tempo: Pas uzelf aan het tempo van de persoon met dementie. Alles - ook het denkproces – verloopt vertraagd bij mensen met dementie. Bijna alles wat de persoon met dementie meemaakt, vergeet hij/zij weer direct. Dit betekent dat wat voor ons bekend en vertrouwd is, voor haar/hem vaak nieuw en onbekend blijft.

Nieuwe dingen leren beperken: Een persoon met dementie kan nog wel nieuwe dingen inslijpen die betekenisvol zijn door veel herhaling. Maar activiteiten die eenvoudig lijken, kunnen voor de persoon met dementie te ingewikkeld zijn en kan hij/zij niet meer aan leren. Het geheugen schiet hiervoor tekort: het vergeten gaat te snel.

Geen confrontatie: Confronteer de persoon met dementie niet nadrukkelijk met zijn/haar fouten. Dit veroorzaakt alleen maar verdriet of kwaadheid. Dit betekent niet dat u alle fouten door de vingers moet zien. Corrigeren mag, maar dan niet in de trant van: 'Ik heb je al zo vaak verteld dat...' of 'Hoe kun je nu...'
Als u iets recht wil zetten, doe het dan altijd op een rustige, kalme toon en liefst zo onopvallend mogelijk zodat gezichtsverlies van de persoon met dementie wordt voorkomen.

Orde, regelmaat en rust: Probeer zoveel mogelijk te zorgen voor orde, regelmaat en rust en stel een vaste dagelijkse routine op. Omdat dementie ook gepaard gaat met desoriëntatie van plaats moet u voorzichtig zijn met veranderingen in de omgeving. Probeer onbekende situaties of te veel drukte te vermijden. Ze kunnen de persoon met dementie onzeker maken. Dring niet aan als u merkt dat iets spanning veroorzaakt. De persoon met dementie zal er alleen maar verwarder van worden.

Niet over- maar ook niet ondervragen: Blijf de persoon met dementie aanspreken op wat hij/zij kan. Dit is essentieel voor het behoud van zijn/haar zelfrespect. Het is niet goed om hem/haar iets uit handen te nemen omdat het te langzaam gaat of omdat het niet meer voor honderd procent lukt. Elk mens, ook iemand met dementie, heeft behoefte aan het idee iets te kunnen. Het gevoel van eigenwaarde is hier voor een groot deel op gebaseerd. Help de persoon met dementie of neem over wat hij/zij zelf niet meer kan. Dit laatste is belangrijk omdat overvragen even verkeerd is als ondervragen. Het gaat om de juiste balans.

Bejegening: Neem de persoon met dementie serieus en behandel hem/haar als een volwassene. Ook als de persoon met dementie last heeft van decorumverlies (bijvoorbeeld zich uitende in boeren, smakken met eten, hemd uit de broek, gulp open) kan hij of zij schaamtegevoelens hebben, bijvoorbeeld bij het uitkleden voor de wasbeurt. Iemand met dementie merkt heel goed als u met anderen in zijn aanwezigheid over hem/haar spreekt.

Vergeet ook de humor niet: Moeilijke situaties worden gemakkelijker als er om gelachen kan worden. Ook de persoon met dementie vindt het prettig als hij/zij iemand ziet lachen, zolang hij/zij tenminste niet het idee heeft dat hij/zij zelf wordt uitgelachen. Bovendien remt humor agressie. Het is niet gemakkelijk om kwaad te worden op iemand die je vriendelijk toelacht. De lach is een taal die de persoon met dementie altijd begrijpt. Een speelse, niet al te serieuze aanpak, is vaak de beste manier om met de persoon met dementie om te gaan.

Vat hevige gevoelsuitingen niet persoonlijk op: Bedenk dat deze vaak niet persoonlijk zijn bedoeld, maar uitingen zijn van onmacht. De persoon met dementie ervaart dat hij/zij de grip op het leven verliest. Deze verlieservaring kan alle gevoelens uitlokken die horen bij een normaal rouwproces: agressie, verdriet, apathie, enzovoort.

Bedenk dat genieten mogelijk blijft: Laat u niet verleiden tot de gedachte: 'Het heeft geen zin wat ik doe of wat ik zeg, want dadelijk is hij/zij het toch weer vergeten.' Als u dat doet, laat u de kans liggen om de persoon met dementie plezierige momenten te schenken. De persoon met dementie kan immers nog steeds gelukkig zijn! Alleen het vasthouden van de geluksmomenten gaat niet meer zo goed als vroeger.

Woordvindingsproblemen: Help iemand met dementie te communiceren door mee te denken en het woord eventueel te noemen dat ze mogelijk zoeken. Bedenk ook dat ‘haastige spoed is zelden goed’. Geef de persoon met dementie de tijd om te vertellen wat hij/zij wil zeggen.

Problemen met onthouden van nieuwe dingen: Praat duidelijk en rustig. Help iemand zijn/haar aandacht te richten door zijn/haar hand vast te houden. Wees selectief in de informatie die je aanbiedt. Ondersteun wat u zegt met non-verbaal gedrag. Herhaal regelmatig wat u wil of van iemand vraagt. Schrijf afspraken op in een agenda. Wees niet verontwaardigd als de persoon met dementie iets vergeten is, ook niet als dit gebeurtenissen betreft die zich regelmatig voordoen, of waarover u reeds vele malen hebt verteld.

Problemen met ophalen van herinneringen: Als u met de persoon met dementie spreekt over een gebeurtenis uit het verleden, noem dan bijzondere details op die de gebeurtenis mogelijk weer in herinnering brengen (gun hierbij de persoon met dementie de tijd). Laat eventueel gemaakt foto’s en/of eventueel gekochte souvenirs zien. Ook andere hulpmiddelen zoals muziek en tijdschriften kunnen helpen.

Bij hallucinaties: Neem beelden en angsten serieus. Wanneer de persoon met dementie hallucineert, kunt u hem/haar het beste gerust stellen door zijn beelden en angsten serieus te nemen. Op het moment dat iemand dingen ziet die er niet zijn of verhalen vertelt die een waanachtig karakter hebben, kunt u het beste als volgt reageren:
1. De beleving uitvragen: Stel vragen die erop gericht zijn de beleving te concretiseren. Wat zie je, hoe zien die mensen eruit, wie zijn het, wat komen ze doen, waar ben je bang voor, heb je dit eerder gezien of meegemaakt? Of bij waanideeën: Wie heeft je dat verteld, is dat al lang zo, wie hebben dat gedaan?
2. Uw positie duidelijk maken: Maak de ander duidelijk dat u zich voor kunt stellen dat het naar voor hem of haar is dat hij/zij die beelden of gedachten heeft. Maak tevens duidelijk dat u ze niet ziet of dat de ideeën voor u geen werkelijkheid zijn.

3. Geruststellen/veiligheid garanderen: Laat voelen dat hij of zij niet alleen is en dat er hulp is. Laat merken dat u er zult zijn als de persoon met dementie toch angstig is of zich bedreigd voelt.
4. Helpen de gedachten verzetten en wanen te doorbreken: Als de voorgaande stappen goed doorlopen zijn, verdwijnen wanen of hallucinaties meestal vanzelf. Soms heeft iemand nog een duwtje nodig om ervoor te zorgen dat hij of zij niet blijft 'hangen' in die eigen angstaanjagende belevingswereld. Dit kunt u doen door: afleiding te bieden, overgaan tot een activiteit of tot de orde van de dag en contact maken op een luchtiger manier.

7 Plezierige activiteiten voor de mantelzorger

Het is nu tijd om ook aan plezierige activiteiten voor uzelf te denken. U moet goed voor uzelf zorgen om gezond te blijven en om goed voor de persoon met dementie te kunnen blijven zorgen. Dingen doen waaraan u plezier beleeft of waarvan u ontspannen raakt zijn manieren om goed voor uzelf te zorgen. Bij het bedenken van plezierige activiteiten voor uzelf gaat u op dezelfde manier te werk als bij het bedenken van activiteiten voor de persoon met dementie.

Beantwoord voor uzelf de volgende vragen:

- Van welke activiteiten geniet u nu en vroeger?
- Wat voor plezierige en ontspannende activiteiten zou u voor uzelf kunnen ondernemen?
- Hoe kunt u plezierige activiteiten in uw dagelijkse routine opnemen?
- Welke problemen kunnen plezierige en ontspannende activiteiten of momenten verstoren?
- Hoe kunt u met die problemen omgaan?

Onthoud dat het heel belangrijk is dat ook u plezierige en ontspannende momenten hebt. Dit is net zo belangrijk voor u als voor de persoon met dementie. Bespreek de mogelijkheden en de obstakels die u ziet met de begeleider.

U kunt bezigheden alleen doen, of juist ook tijd vinden door gezamenlijke bezigheden te veranderen.

Voorbeeld:
Meneer met dementie helpt graag mee met huishoudelijk werk, maar neemt zelf geen initiatief. U kunt korte opdrachten geven, die uitvoerbaar zijn voor meneer om het balkon aan te vegen of de vuilniszak weg te brengen. Dat maakt het voor beiden plezierig.

8 Stress bij de mantelzorger

Wanneer we praten over stress, dan bedoelen we lichamelijke, emotionele en sociale spanningen die het zorgen voor iemand met dementie met zich meebrengt. Vaak voorkomende kwalen zijn hoofdpijn, maagproblemen, vermoeidheid en slecht eten. Deze kwalen kunnen vervolgens weer zorgen voor verdere gezondheidsproblemen. Emotionele reacties die veel voorkomen zijn somberheid, woede, irritatie en zenuwachtigheid. Veel voorkomende sociale veranderingen zijn onder meer het ontbreken van tijd voor ontspanning en minder contact met familie en vrienden.

Omgaan met stress
De manier waarop u met stress omgaat, hangt erg af van uw persoonlijke omstandigheden en uw persoonlijkheid. Wat in ieder geval voor iedereen geldt is dat het verzorgen van iemand met dementie een zware taak is, waardoor veel dingen in het leven veranderen. Om te proberen het zorgen wat minder zwaar te maken is het goed om te kijken welke lichamelijke, emotionele of sociale problemen u ervaart en wat de situaties zijn die de meeste stress opleveren.
Denk hiervoor terug aan de tijd voordat u moest zorgen voor de persoon met dementie en vergelijk die tijd met nu.

Stel u de volgende vragen:
- Hoe voelt u zich lichamelijk, emotioneel en sociaal ten opzichte van toen? Bent u bijvoorbeeld vaker moe, heeft u vaker hoofdpijn, ziet u uw familie minder vaak?
- Op welke momenten van de dag voelt u zich het meest gespannen? Wat bent u op die momenten aan het doen?
- Wat voelt u als u gespannen bent (bijvoorbeeld: klemt u uw kaken op elkaar? Heeft u pijn in uw schouders, enzovoort)

Als u deze vragen heeft beantwoord krijgt u meer inzicht in hoe u zelf omgaat met de stress die het zorgen voor iemand met dementie met zich meebrengt. Als u dit inzicht heeft kunt u gaan proberen eventuele klachten te verminderen of te voorkomen. In de eerste plaats kunt u proberen de klachten aan te pakken. Bij hoofdpijn kunnen ontspanningsoefeningen misschien helpen. Heeft u last van malende gedachten, dan kan het bijvoorbeeld helpen om bewust aandacht aan deze gedachten te besteden en ze bewust te vervangen door positieve.
Op den duur zal dit helpen.

Bespreekt u dit met uw begeleider.

9 Voortzetten van plezierige activiteiten

In de afgelopen huisbezoeken heeft u onder andere geleerd hoe u plezierige activiteiten voor de persoon met dementie en voor uzelf kunt bedenken, plannen en uitvoeren. U leerde hoe u rekening kunt houden met de mogelijkheden en voorkeuren van de persoon met dementie. U heeft misschien wel ontdekt dat hij of zij van dingen houdt die eerst niet bij u waren opgekomen. Om het uitvoeren van de plezierige activiteiten te vergemakkelijken, leerde u dat u deze kunt opbreken in kleine stapjes en dat u soms eerst zelf met een activiteit moet beginnen. Ook werd aandacht besteed aan het belang van plezierige en ontspannende activiteiten voor uzelf en hoe u stress kunt herkennen en proberen te voorkomen.

In de laatste week bespreekt uw begeleider met u hoe u verder kunt gaan met het ondernemen van plezierige en ontspannende activiteiten. Uw begeleider zal onder meer met u bespreken wie u in de toekomst hierbij kan helpen. Misschien dat een familielid, kennis of een vrijwilliger beschikbaar is. Het vragen om en accepteren van hulp is belangrijk. Het kan namelijk lastig zijn om wat u in de huisbezoeken geleerd heeft alleen voort te zetten.
Het is belangrijk om met de plezierige activiteiten door te gaan. Het voorkomt dat de persoon met dementie en uzelf somber raken, zodat u de zorg beter vol kunt houden.
Het bedenken, plannen en uiteindelijk komen tot plezierige activiteiten is niet altijd makkelijk, maar blijf het proberen. Op een gegeven moment zult u waarschijnlijk zien dat de plezierige activiteiten iets positiefs met de persoon met dementie doen. Dit zal u helpen ermee door te gaan.

Verder zoeken:

Informatie:

www.alzheimer-nedeland.nl,
www.mezzo.nl

Boeken:
Zorgboek dementie; uitgever: Stichting September, verkrijgbaar bij de apotheek, of via de website www.boekenoverziekten.nl.

Alzheimer wijzer, te verkrijgen via Alzheimer Nederland.

Dirkse, R., & Petit, C. (2009). *Had ik het maar geweten.* Utrecht, Nederland: Kosmos uitgevers.

Materiaal:

www.nostalgiemedia.nl . Speciaal tijdschrift voor ouderen met dementie.

Een hart vol verhalen, Desirée van Keulen (auteur): http://www.hetverhalenrijk.nl. Dit boek biedt 12 verhalen en illustraties over vroeger voor mensen met dementie. Wel eenvoudig, niet kinderachtig!

Doet u mee; Gezelschapsspelen en gespreksstof voor ouderen, door Mary van den Berg, ThiemeMeulenhoff bv

Kien

www.geheugenwinkel.eu

Ondersteuning:

www.dementelcoach.nl
Alzheimer telefoon: 030 656 75 11, 24 uur per dag bereikbaar, 7 dagen per week.

Bronvermelding

Verkaik R, Francke A, Lahr M, Zuidervaart M. 2005. Huisbezoeken 'Voorkom somberheid bij geheugenproblemen'. Handboek voor de hulpverlener, NIVEL Utrecht.

Verkaik R, Francke A, Lahr M, Zuidervaart M. 2005. Huisbezoeken 'Voorkom somberheid bij geheugenproblemen'. Handboek voor de hulpverlener en mantelzorger, NIVEL Utrecht.

Teri L, Logsdon RG, Uomoto J, McCurry SM. 1997. Behavioral treatment of depression in dementia patients: a controlled clinical trial. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 1997; 52, 4:159-66.

Gitlin LN, Winter L, Burke J, Chernett N, Dennis MP, Hauck WW. 2008. Tailored activities to manage neuropsychiatric behaviors in persons with dementia and reduce caregiver burden: a randomized pilot study. Am J Geriatr Psychiatry. 16(3):229-39.

Prick AE, de Lange J, Pot AM, 2009. Thuisprogramma: Beweging en mantelzorgondersteuning bij dementie in de thuisomgeving. Handboek voor de mantelzorger. Vrije Universiteit, EMGO afdeling klinische psychologie / Trimbos Instituut / Hogeschool Rotterdam.

Bijlagen

Voorbeeld activiteit: Cake bakken

Voorbereiding van de activiteit

Beginsituatie	*Maak samen een keuze wat u wilt gaan bakken* *Ga op zoek naar het recept* *De ruimte moet ingericht worden* *Materialen moeten verzameld worden*
Benodigde materialen	*Mixer met deeghaken* *Beslagkom* *Cakemix* *Eieren* *Boter*

Structurering van de activiteit: Cake bakken

Volgorde van de te nemen stappen	*Materialen verzamelen* *Bespreken van de bakactiviteit met de persoon met dementie* *Recept doornemen, eventueel stappen opschrijven.* *Zo nodig taken verdelen; let op de mogelijkheden en beperkingen van de oudere* *Recept uitvoeren.* *Na afloop:* *Alle materialen opruimen en schoonmaken* *Evaluatielijst invullen*
Benodigde tijd	*1 -1 ½ uur*

Tips:

- Voorkom haast
- Leg alle materialen die nodig zijn voor het maken van de cake klaar.
- Leg ook het recept erbij, eventueel vergroot op een A4, of schrijf het op een whiteboard, als dat in de keuken hangt.
- Zorg ervoor dat u niet teveel taken in één keer aan de persoon met dementie geeft
- Geef complimenten tussendoor
- Geniet van het resultaat

Voorbeeld activiteit : Deurhangers maken

Voorbereiding van de activiteit

Beginsituatie	*Bedenk samen waar de deurhanger moet komen, evt. als herkennings-bordje van een ruimte.* *Materialen moeten verzameld worden* *Kies een aantal kleuren verf* *De tafel moet met plastic of kranten afgedekt worden*
Benodigde materialen	*Houten deurhangers (te koop bij Pipoos of andere hobbyzaken)* *Acryl verf (verschillende kleuren)* *Kwasten* *Schort* *Lijm* *Kranten of plastic voor op tafel* *Beker met water* *Decoratie materialen : plaatje van een wc, letters, lintjes e.d.*

Structurering van de activiteit

Volgorde van de te nemen stappen	*Op de tafel plastic of kranten leggen en materialen verzamelen* *De deurhanger verven* *Verf laten drogen* *Decoratie materialen zoals plaatjes, lintjes e.d. opzoeken* *Deurhangers decoreren* *Na afloop:* *Alle materialen opruimen en schoonmaken* *Evaluatielijst invullen*
Benodigde tijd	*1-1 ½ uur*

Tips:

- Voorkom haast
- Leg alle materialen die nodig zijn voor het maken van de deurhanger klaar.
- Verdeel zo nodig het verven en het decoreren over verschillende stappen. Leg het decoratie materiaal pas bij die stap neer, en verwijder de verfmaterialen.
- Geef complimenten tussendoor
- Geef complimenten over het resultaat

Invulschema activiteit

Een goede voorbereiding voorkomt teleurstellingen. Als u een prettige bezigheid hebt uitgekozen, bedenk dan van te voren hoe u deze het beste kan uitvoeren.
Het onderstaande schema kan behulpzaam zijn.

Voorbereiding van de activiteit

Beginsituatie	*Wat is een goed tijdstip en een goede plaats?*
Benodigde materialen	*Wat is er nodig? Wat kan al van te voren klaar gezet worden?*

Structuur aanbrengen in de activiteit

Volgorde van de te nemen stappen	*Bedenk van te voren uit welke stappen de bezigheid bestaat.* *Waar verwacht u problemen?* *Hoe kunt u daarmee om gaan?* *Maak de stappen zo nodig eenvoudiger.*
Benodigde tijd	

Evaluatie

DATUM: **DAG:**

Activiteit: …… ……
Wanneer vond de activiteit plaats? …… ……
Wie waren er aanwezig? …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
Wat ging er goed/wat ging er minder goed? …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
Stemming persoon met dementie tijdens activiteit? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel somber Heel vrolijk

Invulschema activiteit …

Een goede voorbereiding voorkomt teleurstellingen. Als u een prettige bezigheid hebt uitgekozen, bedenk dan van te voren hoe u deze het beste kan uitvoeren.
Het onderstaande schema kan behulpzaam zijn.

Voorbereiding van de activiteit

Beginsituatie	*Wat is een goed tijdstip en een goede plaats?*
Benodigde materialen	*Wat is er nodig? Wat kan al van te voren klaar gezet worden?*

Structurering van de activiteit

Volgorde van de te nemen stappen	*Bedenk van te voren uit welke stappen de bezigheid bestaat.* *Waar verwacht u problemen?* *Hoe kunt u daarmee om gaan?* *Maak de stappen zo nodig eenvoudiger.*
Benodigde tijd	

Evaluatie

DATUM: **DAG:**

Activiteit: …… ……
Wanneer vond de activiteit plaats? …… ……
Wie waren er aanwezig? …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
Wat ging er goed/wat ging er minder goed? …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
Stemming persoon met dementie tijdens activiteit? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel somber Heel vrolijk

Invulschema activiteit …

Een goede voorbereiding voorkomt teleurstellingen. Als u een prettige bezigheid hebt uitgekozen, bedenk dan van te voren hoe u deze het beste kan uitvoeren.
Het onderstaande schema kan behulpzaam zijn.

Voorbereiding van de activiteit

Beginsituatie	*Wat is een goed tijdstip en een goede plaats?*
Benodigde materialen	*Wat is er nodig? Wat kan al van te voren klaar gezet worden?*

Structurering van de activiteit

Volgorde van de te nemen stappen	*Bedenk van te voren uit welke stappen de bezigheid bestaat.* *Waar verwacht u problemen?* *Hoe kunt u daarmee om gaan?* *Maak de stappen zo nodig eenvoudiger.*
Benodigde tijd	

Evaluatie

DATUM: **DAG:**

Activiteit: …… ……
Wanneer vond de activiteit plaats? …… ……
Wie waren er aanwezig? …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
Wat ging er goed/wat ging er minder goed? …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
Stemming persoon met dementie tijdens activiteit? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel somber Heel vrolijk

Invulschema activiteit …

Een goede voorbereiding voorkomt teleurstellingen. Als u een prettige bezigheid hebt uitgekozen, bedenk dan van te voren hoe u deze het beste kan uitvoeren.
Het onderstaande schema kan behulpzaam zijn.

Voorbereiding van de activiteit

Beginsituatie	*Wat is een goed tijdstip en een goede plaats?*
Benodigde materialen	*Wat is er nodig? Wat kan al van te voren klaar gezet worden?*

Structurering van de activiteit

Volgorde van de te nemen stappen	*Bedenk van te voren uit welke stappen de bezigheid bestaat.* *Waar verwacht u problemen?* *Hoe kunt u daarmee om gaan?* *Maak de stappen zo nodig eenvoudiger.*
Benodigde tijd	

Evaluatie

DATUM: **DAG:**

Activiteit: …… ……
Wanneer vond de activiteit plaats? …… ……
Wie waren er aanwezig? …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
Wat ging er goed/wat ging er minder goed? …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……
Stemming persoon met dementie tijdens activiteit? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel somber Heel vrolijk

Weekoverzicht plezierige activiteiten

DAG	ACTIVITEIT	WANNEER och /mid / av	MET WIE?	GOED? SLECHT?	CIJFER 1 – 10 1: heel somber 10: heel vrolijk
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					

Weekoverzicht plezierige activiteiten

DAG	ACTIVITEIT	WANNEER och /mid / av	MET WIE?	GOED? SLECHT?	CIJFER 1 – 10 1: heel somber 10: heel vrolijk
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					

Weekoverzicht plezierige activiteiten

DAG	ACTIVITEIT	WANNEER och /mid / av	MET WIE?	GOED? SLECHT?	CIJFER 1 – 10 1: heel somber 10: heel vrolijk
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					

Weekoverzicht plezierige activiteiten

DAG	ACTIVITEIT	WANNEER och /mid / av	MET WIE?	GOED? SLECHT?	CIJFER 1 – 10 1: heel somber 10: heel vrolijk
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					

Weekoverzicht plezierige activiteiten

DAG	ACTIVITEIT	WANNEER och /mid / av	MET WIE?	GOED? SLECHT?	CIJFER 1 – 10 1: heel somber 10: heel vrolijk
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					
../../..					

Afspraken/ aantekeningen

Huisbezoek 1, Datum:	
Huisbezoek 2 Datum:	
Huisbezoek 3 Datum:	

Huisbezoek 4 Datum:	
Huisbezoek 5 Datum:	
Huisbezoek 6 Datum:	