



## Inleiding

**Mensen met dementie krijgen steeds meer moeite met het beginnen en deelnemen aan activiteiten en met deze afmaken. Door het geheugenverlies en verwardheid weet ze niet meer hoe ze dagelijkse dingen moet aanpakken. Door samen met hen activiteiten uit te zoeken die passen bij wat ze kunnen en willen doen, kan hun leven zin en kleur behouden.**

**In deze brochure lees je er meer over.**

## **Zoeken naar zingeving**

Mensen met dementie willen zich nuttig maken, ergens gevoel van eigenwaarde aan ontleen en plezier hebben. Wanneer iemand dementie heeft, is het leven daardoor niet ineens zinloos of inhoudsloos. Activiteiten geven structuur aan haar dag en bieden afleiding van alle chaos in haar hoofd. Regelmatig bezig zijn zorgt ervoor dat zij langer de dingen zelf kunnen doen of gewoon mee genieten van wat er gebeurt.

Onthoud bij het regelen van een activiteit dat het niet gaat om de prestatie, sluit aan bij de beleving en zorg ervoor dat mensen niet het gevoel hebben dat ze als een kind worden behandeld.

## **Aansluiten bij haar/zijn beleving**

In de constante zoektocht naar mogelijke activiteiten gaat het vooral om haar/zijn beleving en hoe je als medewerker of mantelzorger daarbij kunt aansluiten. Als het je lukt om die verbinding te maken, hebben jullie daar allebei veel profijt van. Gelukkig kun je veel activiteiten aanpassen aan zijn of haar mogelijkheden. Als iemand van muziek houdt en pianospelen niet meer lukt, is zingen wellicht een alternatief.

### Wat kun je doen om aan te sluiten bij haar beleving?

- Kijk naar wat zij aan interesses en hobby's had. Ook haar/zijn vroegere werk kan een prima aanknopingspunt zijn. Was zij bijvoorbeeld secretaresse dan vindt ze het misschien leuk om een lade op te ruimen of iets voor je op te zoeken, zoals een telefoonnummer;
- Laat haar lekker zelf doen, is het erg als de aardappels iets dikker worden geschild?;
- Zorg dat de activiteiten onderdeel zijn van haar/zijn dagelijkse routine. Dat geeft haar houvast en structuur. Gebruik eventueel hulpmiddelen (aangepaste placemats om de tafel te dekken). We ontwikkelden een brochure 'lerend vermogen' met boeiende informatie over hoe je mensen iets kunt aanleren. Je kan dit bevragen op het secretariaat.

- In de folder lees je welke activiteiten je allemaal samen kunt doen. Op de website van [www. dementie.nl](http://www.dementie.nl) kan je hierover ook nog meer lezen.

## **Plezier staat voorop**

Steeds weer falen is funest voor mensen met dementie. Probeer dat dus te voorkomen. Ze willen vooral plezier hebben en het gevoel krijgen dat iets lukt. Samen genieten van in de tuin werken is veel belangrijker dan dat er helemaal geen onkruid meer in de border staat, of samen de afwas doen of een dessertje maken.

Kleinkinderen vinden het vaak leuk om samen met oma of opa iets te doen. Vrijwilligers zijn heel actief betrokken bij de activiteiten van het woonzorgcentrum, ze zijn ook in de woningen aanwezig om kleine dagelijkse activiteiten met hen te doen.

Bezoekers van het dagcentrum zullen onder deskundige begeleiding dagelijks veel leuke en zinvolle dingen doen.

## **Heb je als familielid nog vragen over ....**

*Hoe verlopen activiteiten? Als ik niet kan komen helpen bij een overkoepelende activiteit, kan mijn familielid dan niet meedoen?*

Mee deelnemen als familie is vaak een meerwaarde om 1-1 begeleiding te voorzien. Bovendien geeft het veiligheid en geborgenheid. Bewoners worden uitgenodigd om deel te nemen, ook als je er als familielid niet kan bij zijn. Sommige bewoners hebben wel meer aan kleinere activiteiten of rust in de woning. Ze worden soms erg onzeker bv wanneer als bewoners nieuw zijn en hun vertrouwde woning te verlaten... telkens wordt dit individueel te bekeken. Indien je als familielid denkt dat een activiteit je naaste zal aanspreken, maak de medewerker er dan zeker attent op! Vraag ook eens na bij medewerker hoe de activiteit is verlopen... (aangenaam? Genoten? Te druk? Te moe? Desorientatie nadien? Geen zin?). Interesses en noden zien we veranderen door de ziekte... goed om er samen over te spreken...

*Kunnen we een andere bewoner ook meenemen als we gaan wandelen met moeder?*

Dat kan zeker! Vraag even na bij de medewerker wie graag mee kan... bewoners gaan heel graag buiten: de koude laat hen niet afschrikken, integendeel, met warme kledij is het echt genieten van de lente, zomer of wintertijd...

Marieke Verbist is psychologe en vrijwilligster in het Woonzorgcentrum De Wingerd.

Zij doceert aan het volwassenonderwijs het thema "dementie". Zij wil haar kennis over betekenisvolle activiteiten voor personen met dementie graag met ons delen. In het eerste deel lees je meer algemene informatieve tips. Daarna vind je oneindig veel tips om samen gezellige momenten mee te maken.

***" Bij het zoeken naar aangepaste activiteiten zoek je het best niet te ver. Vaak geven de gewone dagelijkse bezigheden de grootste kans op succes."***

Dementie = opeenstapeling van :

- fouten
- vergissingen
- obstakels
- ...

Beperkingen in geheugen en communicatie zijn bron van:

- frustratie, stress, angst, onzekerheid, ...

De wereld wordt:

- onvoorspelbaar
- bedreigend
- beangstigend
- ...

Voordelen van aangepaste activiteiten:

- geven voldoening
- beter zelfwaarde gevoel
- meer zelfvertrouwen (versus isolatie, zich terugtrekken)
- afname van probleemgedrag
- ontspanning (versus agitatie)

**Welke activiteiten ?**

- zéér persoonlijk !!
- via levensverhaal
- je komt erachter via gissen en missen
- door ervaring en observatie

## Succesvolle activiteiten:

- maken gebruik van oude vaardigheden
- zijn gericht op sociale omgang
- bevatten fysieke bezigheden: dingen doen
- spreken behouden functies aan

## Minst succesvolle activiteiten:

- maken gebruik geheugen (later in het dementie: taal en fijne motoriek)

## **Tips voor het uitkiezen van activiteiten**

- zorg voor 'zinnvolle' activiteiten (voor ons niet altijd zinvol, vb. krant
- kapot scheuren)
- voorkom verveling (= bron van problemen: angst, roepgedrag, ...)
- de meest zinnvolle activiteit is een gewoon gesprek (+ actief luisteren)
- volledig aanwezig zijn (er voor gaan !!!) en "echt" zijn, zorg voor verbondenheid, een evenwaardige relatie (je staat niet voor de klas, maar onder vrienden bij wijze van spreken)
- niets moet, alles mag
- bij creatieve activiteiten, geen "kleuter"-toestanden !
- gebruik gebaren indien nodig
- werk "samen"
- zie het klein, hou het kort en eenvoudig (indien nodig !)
- speelse aanpak
- zorg voor dagelijkse routine (per individu !)
- mijmeren en wegdromen zijn ook activiteiten
- vertrek vanuit de 5 zintuigen: zien, horen, voelen, proeven,
- ruiken
- leg de link met het dagdagelijks leven
- wees flexibel, volg de bewoner
- activiteiten moeten niet altijd gepland zijn, speel in op de situatie
- wees je ervan bewust dat alles dat na een activiteit alles vergeten wordt, kom er dus daarna niet op terug
- stem af op de belevingswereld, de wensen en de behoeften van de bewoner
- put inspiratie uit het levensverhaal
- maak gebruik van resterende en van oude vaardigheden en gewoontes
- maak gebruik van automatisch handelingen, automatismen
- activiteiten zijn er voor de bewoner, niet omgekeerd
- iedereen is anders, heeft andere interesses
- vermijd grote groepen, werk individueel of maar met enkele mensen
- laat de klok los, dan ben je zelf ook rustiger
- leg zoveel mogelijk de link met vroeger, reminiscentie
- maak belevingshoeken
- laat de bewoner zelf kiezen (open en vlot bereikbare kast met allerlei spulletjes)
- geen activiteiten die beroep doen op geheugen (evt. ook taal en fijne motoriek)

- pas activiteiten aan hou rekening met de beperkingen van de persoon
- vraag geen langdurige aandacht
- maak de omgeving herkenbaar met eigen spulletjes en terug in de tijd van toen
- onthaast, rustige aanpak
- gebruik veel gebaren
- zorg voor een prettige warme sfeer
- zorg voor een veiligheid, maar overdrijf niet
- ga overprikkeling en 'onder'-prikkeling tegen
- observatie van 'natuurlijk' gedrag kan inspiratie geven voor gepaste activiteiten
- het resultaat is niet van belang, niet het doel, maar de weg ernaartoe is belangrijk
- denk 'out of de box', wees creatief
- voorkom falen
- zorg voor **herhaling** (als iets werkt voor een bepaalde persoon, doe het dan dagelijks)
- beperk keuzes en beslissingen; niet teveel, maar ook niet te weinig keuzes
- spullen kwijt geraken is normaal, hou daar vooraf al rekening mee dat spullen kapot gaan is ook normaal
- zoek spullen op de zolder van de bomma of op rommelmarkten

## Concrete voorbeelden van activiteiten

### Lichaamsverzorging

- hand- of lichaamsmassage
- nagels verzorgen, lakken
- gelaatsverzorging, make-up
- haarverzorging, kleuren, krullen
- voetbadje
- verwenbad
- slaapritueel

### Sport en hobby:

- tekenen en schilderen
- inkleuren van tekeningen (géén kindertekeningen)
- tuinieren: snoeien, tuinboeken, bloemen plukken (voor bloemstukje), ...
- verzamelingen: sigarenbandjes, postzegels, Liebig-prentjes, bierkaartjes, sleutelhangers, ..
- TV en film (oude)
- sport: zwemmen, vissen, fietsen, ...
- spelletjes
- handwerk: breien, haken, .. ; of een breiwerk aftrekken als breien zelf te frustrerend wordt
- hobbytijdschriften
- dansen
- zwemmen
- fotograferen

## Humor

- stomme films, bv. Dikke en Dunne, Charley Chaplin, Comedy Capers,
- kietelen en plagen
- gekke gezichten trekken
- vervelende situaties oplossen met humor

## Uitstapjes

- wandelingen
- zoo of dierenboerderij
- zee en strand
- kerk of kapelletje
- concert (geen al te grote, te drukke concerten !)
- speelgoedmuseum
- een autoritje maken
- winkelen

## Huisdieren

- dier verzorgen: poes, hond, kanarie, vissen, ...
- voederplankje voor vogels voor het raam
- bezoek van dieren
- eenden voeren in het park
- knuffel (die lijkt op een poes, hondje, konijn, ..)
- herinneringen ophalen over huisdieren uit de jeugd
- foto's van dieren bekijken

## Huishoudelijke taken

- strijken
- fruit schillen
- mee het bed opmaken
- afstoffen
- samen de vloer vegen
- handdoeken, ondergoed opplooien, sokken bij elkaar zoeken
- schoenen poetsen
- tafel dekken – tafels afruimen
- koken
- afwassen of afdrogen
- planten water geven
- herfstbladeren bij elkaar vegen

## Eten en drinken:



Eten is een van de meest zinvolle activiteiten, maak er elke dag een feest van !

- een advocaatje
- extra zorg voor de maaltijd (mooie tafel, oud servies, ...)
- in de zomer een fris fruitsapje of pintje in de tuin
- terrasje doen
- "samen" eten
- wafels, pudding, pannenkoeken, ... maken
- lekkere hapjes maken en eten
- samen soep maken
- noten kraken
- appelmoes of confituur maken

### **Gespreksonderwerpen**

- gezin van herkomst
- het nieuws van de dag
- arbeid
- feestdagen en verjaardagen
- de jaargetijden en het weer
- koningshuis
- uitgaan en ander vermaak

### **Lezen, kijken en voorlezen**

- grote-letterboeken
- kijkboeken met mooie prenten, dingen waar je blij van wordt, zelfgemaakte kijkboeken
- krant
- oude tijdschriften: oude Libelle, Rijk der vrouw, ...
- tijdschriften: Landleven, Nest, Ariadne, Knip, Burda, Woef, ..
- luisteren naar verhalen, gedichten, ...
- verzinnen van verhalen vb. a.d.h.v. inspirerende foto's

### **Muziek**

Ga bewust om met muziek: radio of CD, welke zender, welke muziek, .. ?

- luisteren naar "oude" muziek van eigen voorkeur vb. Elvis, James Dean,
- religieuze muziek
- rustgevende muziek
- muziek als aanleiding tot gesprek
- samen zingen van oude liedjes
- muziek en bewegen, dansen
- bespelen van muziekinstrumenten (ook door familie)
- boeken met liedjes van vroeger
- zelf een CD samenstellen
- lievelingsmuziek op iPod via koptelefoon



## **Audiovisuele middelen**

- dia's
- DVD: documentaires over de natuur, sport, ...
- oude televisie programma's, vb. Schipper naast Mathilde
- oude films, vb. met Shirley Temple
- oude vinylplaten (lp's, singles) draaien
- CD's met liedjes van vroeger

## **Gezelschapspelletjes - ga creatief om met de spelregels**

- mens-erger-je-niet
- ganzenbord
- dammen
- spreekwoorden en gezegden vervolledigen
- tegenstellingen
- woorden die bij elkaar horen
- pim-pam-pet
- scrabble
- kruiswoordraadsels
- cijfers schrappen
- kaarten
- paardjesspel
- domino
- legpuzzels (aantal stukken aanpassen en volwassen prenten !)

## **Bloemen en planten**

- bloemen en planten in huis
- bloemschikken
- boeken over planten en tuinieren
- bosbessen gaan plukken in een pluktuin

## **Festiviteiten en uitgaan**

- kerkbezoek
- onderhouden van contacten: mailen, skype, kaartje schrijven, ...
- bezoek ontvangen (kinderen !)
- sinterklaas
- oud en nieuw
- carnaval
- pasen, moeder- en vaderdag , enz.

## **Activiteiten buiten de deur**

- wandelen
- vervoer: oldtimers, stoomtrein, paard en kar, ....

- bezoek aan schouwburg en bioscoop
- buurthuis, clubs en verenigingen
- betrek buitenstaanders in activiteiten: de fanfare, de vissersclub, een school, ..

### Allerlei

- rommeldoosje samenstellen: lintmeter, paternoster, knopen, prenten,
- wenskaarten, ...
- voeldoek of voelschort met verschillende texturen
- sorteren van receptenkaarten

### Levensboek maken en reminiscentie

- reminiscentie: herinneringen ophalen adhv voorwerpen of foto's (triggers) is gericht op positieve herinneringen.
- het levensverhaal moet niet historisch correct zijn, het is "haar/zijn" verhaal

### **Werk met foto's, verhalen en voorwerpen uit de jeugd en de *kindertijd***

- school vb. klasfoto
- het dorpsleven vroeger
- sport en spel
- zakgeld, snoep, ...
- ouderlijk huis
- zaterdag "bad-dag"
- uitspraken van de ouders, vb. "kinderen die vragen worden overgeslagen"
- eetgewoontes, gerechten en tafelmanieren
- broers en zussen
- beroep en bezigheden van ouders
- huisdieren
- legerdienst
- eerste lief
- mode
- ziekenhuisopname
- plechtige communie
- huishouden, helpen in het huishouden
- vervoer vroeger
- hoe werden kerstmis, sinterklaas, ... vroeger gevierd ?

### Herinneringendoos: (ga op zolder op schattenjacht)

- voorwerpen
- oude foto's
- familiefilmpjes

## Aanspreken van de zintuigen

### Zien

- aquarium
- vogelbadje, voederplank
- koekoeksklok oude voorwerpen of prenten
- kijkboek
- placemat met oude (kinder-)foto's
- kleurige mobiles
- DVD's van: kinderen, dieren, voetbal, open haard, oude TV- programma's, ...
- slideshow van familiefoto's
- familiefilmpjes

### Voelen

- pluche kussens
- "realistische" knuffel vb. poes, Paro, ...
- paternoster
- hand- of gezichtsmassage, "beauty"-dag
- snoezelbad

### Horen

- favoriete muziek (koptelefoon)
- windgong, regenbuis
- voorlezen: gedichten, verhalen, ...
- samen zingen
- klokje dat huiselijk tikt

### Ruiken (opgelet: bij Alzheimerdementie is het reukvermogen sterk aangetast)

- geurtje in het bad, op het hoofdkussen, ...
- brood bakken op de afdeling
- koffie zetten zoals vroeger
- "geur"-sessie: vanille, kaneel, enz.
- wandeling door de bloementuin

### Proeven

- zoethout
- likeurtje
- lolly
- chocolade
- pepermint, enz.

### Besluit:

Bij het zoeken naar aangepaste activiteiten zoek je het best niet te ver. Vaak geven de gewone dagelijkse bezigheden de grootste kans op succes.

### Boeken om samen te reminisieren.

|   |   |
|---|---|
| <p><b>De Jaren '50</b></p> <p>Huis van Alijn<br/>Uitg. Lannoo 2006<br/>ISBN: 978-90-209-6624-4</p>  | <p><b>De Jaren '60 in België</b></p> <p>Huis van Alijn<br/>Uitg. Lannoo 2007<br/>ISBN: 978-90-209-7079-1</p>  |
| <p><b>De Jaren '70 in België</b></p> <p>Huis van Alijn<br/>Uitg. Lannoo 2007<br/>ISBN: 978-90-209-7080-7</p>  | <p><b>De Jaren '80 in België</b></p> <p>Huis van Alijn<br/>Uitg. Lannoo 2009<br/>ISBN: 978-90-209-7797-4</p>  |
| <p><b>Het leven zoals het was. De Jaren '50, '60, '70 en '80 in België</b></p> <p>Huis van Alijn<br/>Uitg. Lannoo 2009<br/>ISBN: 978 90 209 8695 2</p>                                      | <p><b>Kusthistories: vakantie aan zee</b></p> <p>David Stuyck &amp; Marc Constandt<br/>Uitg. Lannoo 2009<br/>ISBN: 978-90-209-7976-3</p>  |
| <p><b>Terugkeer naar de sixties</b></p> <p>Sofie Vanherpe<br/>Uitg. Lannoo 2012<br/>ISBN: 9789020998948</p>   | <p><b>Babyboomers</b></p> <p>Jack Botermans &amp; Wim van Grinsven<br/>Uitg. Terra 2012<br/>ISBN: 978 90 8989 526 4</p>   |
| <p><b>Gouden jaren</b></p> <p>Annegreet van Bergen<br/>Uitg. Atlas Contact 2014<br/>ISBN: 978 90 450 2354 0</p>   | <p><b>Blijven kijken: vijftig jaar televisie in Vlaanderen</b></p> <p>Manu Adriaens<br/>Uitg. Lannoo en VRT 2003<br/>ISBN: 90 209 52749</p>                                     |
| <p><b>Milleke Melleke Mol - De terugkeer van de melkbrigade</b></p> <p>Eddie Niesten, Michaël Pector<br/>Uitg. Borgerhoff &amp; Lambergts 2009<br/>ISBN: 978 90 89310538</p>                | <p><b>Nieuwjaarsbrieven van 1746 tot nu (2008)</b></p> <p>Nelly Haelterman<br/>Uitg. Van Haelewyck 2008<br/>ISBN: 978 90 5617 884 0</p>   |
| <p><b>Dat waren nog eens échte winters ! Ons koude kikkerlandje in vroeger jaren.</b></p> <p>Jack Botermans en Wim van Grinsven<br/>Uitg. Terra-Lannoo 2009<br/>ISBN: 978 90 8989 050 4</p> | <p><b>Mijn vader had er ook zo één: auto's in de jaren vijftig en zestig</b></p> <p>Jack Botermans en Di-Lan Sun<br/>Uitg. Lannoo en Terra 2008<br/>ISBN: 978 90 5897 856 1</p> |
| <p><b>Mijn broer die had er ook zo één: brommers in de jaren vijftig en zestig</b></p>  | <p><b>In de tijd dat de kindjes nog gekocht werden</b></p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Jack Botermans en Wim van Grinsven</b><br/> Uitg. Lannoo en Terra 2009<br/> ISBN: 978 90 5897 926 1</p>                                  | <p><b>Julien van Remoortere</b><br/> Uitg. Van Halewyck 2011<br/> ISBN: 978 94 6131 033 0</p>   |
| <p><b>Het Vlaamse platteland in de fifties</b></p> <p>Sarah Luyten en Yves Segers<br/> Uitg. Davidsfonds 2012<br/> ISBN: 978 90 5826 857 0</p> | <p><b>Bij ons in 't dorp Landelijk leven in Vlaanderen een halve eeuw geleden</b></p> <p>Cas Goossens<br/> Uitg. Elsevier 1986<br/> ISBN: 90 6982 008 0</p>   |
| <p><b>Expo '58 Het wonderlijke feest van de fifties</b><br/> Annick Lesage Uitg. Standaard 2008<br/> ISBN: 978 90 02 22345 7</p>               | <p><b>Momenten van ... Verhalen over vroeger</b><br/> Beneken, den Hollander en Bast<br/> Uitg. Bohn Stafleu Van Loghum 2008<br/> ISBN: 978 90 313 5167 1</p>   |
| <p><b>20th Century Fashion</b></p> <p>Jim Heimann, Allison Nieder<br/> Uitg. Taschen<br/> ISBN: 978 3 8365 1461 3</p>                          | <p><b>Fashion, a crashcourse</b></p> <p>Andrew Tucker, Tamsin Kingswell<br/> Uitg. Watson Guptill 2000<br/> ISBN: 0 8230 0984 X</p>   |
| <p><b>De prehistorie</b></p> <p>Guy De Pré<br/> Uitg. BRT 1991<br/> ISBN: 90 5096 087 1</p>  | <p><b>Verboden af te blijven ! Herinneringsmuseum, spiegel van de Humanitas' zorgfilosofie.</b></p> <p>H. Becker<br/> Uitg. Eburon 2008<br/> ISBN: 978 90 5972 253 8</p>  |
| <p><b>Levensalbum: een handreiking voor contact</b></p> <p>Huub Buijssen en Fiddelaers<br/> Uitg. Damon</p>                                    | <p><b>De schat van je leven</b><br/> Herinneringen ophalen met mensen met dementie<br/> <a href="http://www.deschatvanjeleven.be">www.deschatvanjeleven.be</a></p> <p>Dit boek is in het documentatiecentrum Memo<br/> En in sommige woningen beschikbaar.</p> <p>Herlinde Dely<br/> Uitgeverij epo</p> |
| <p><b>De heldere eenvoud van dementie : een gids voor de familie</b></p> <p>Huub Buijssen.<br/> Uitgeverij Spectrum<br/> ISBN 90-27497354</p>  | <p><b>De magie van Alzheimer</b></p> <p>Huub Buijssen<br/> Uitg. Spectrum<br/> ISBN: 9789000305049</p>  |

Bronvermelding: [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)

