



Op bezoek bij



Hoe kan ik een bezoek aan mijn naaste met dementie op een betekenisvolle manier invullen ?



Contact
expertisecentrum
dementie

Als naaste heb je een unieke positie: je kent (een deel van) de geschiedenis van de persoon met dementie. Je kent de mensen, dieren, dingen die een rol hebben gespeeld in hun leven. Je kent de oude leefsituatie, je hebt wellicht nog foto's en ander beeld- of geluidsmateriaal. Je bent één van de kenners van hun 'erfgoed'. Je kunt de rol van een deel van het geheugen van de ander voor een stukje overnemen en dat gebruiken om samen iets te beleven. De verzorgenden hebben die kennis meestal niet. (Kramer & Mulder, 2016).

Hoe kan je het 'geestelijk, mentaal welbevinden' van de persoon met dementie vergroten zodat ook hij zich 'mens van betekenis' weet ?

In deze brochure wordt de bezoeker geïnspireerd om stil te staan bij het betekenisvolle contact. Het is goed om te beseffen dat je eigen stemming (vrolijk, gejaagd, gedeprimeerd, ..) en insteek (creatief, meegaand, corrigerend, verveeld, ..) grote invloed hebben op het verloop en de kwaliteit van het contact. Welke energie breng je mee? Voelt iemand zich steeds falen, omdat hij allerlei vragen niet kan beantwoorden, of voelt iemand zich veilig bij je? (Kramer & Mulder, 2016)

Probeer los te laten wie iemand voorheen was en kijk met een 'nieuwe' en 'open mind' naar wie die persoon nu is. Kijk naar wat men wel nog kan, los van de beperkingen.

Dan stap je naar binnen en maak je contact.

1. Ik als bezoeker

Mensen met dementie voelen nog veel. Als je zelf rustig bent, straal je dat ook uit en dat pikt de ander op. Praat je bijvoorbeeld op een rustige toon, dan roept dat prettige emoties bij de ander op, waardoor het contact meestal beter gaat. Corrigeer je de ander, dan spreek je de persoon tegen. Dat kan gevoelens van falen oproepen.

Je naaste met dementie probeert misschien 'de gaten in zijn geheugen' op te vullen met verzonden verhalen, die vaak genoeg wel degelijk een kern van waarheid bevatten. Meegaan in die verhalen is geen liegen. Vind je meegaan moeilijk, dan kun je ook een vraag stellen over wat je net hoorde. Door creatief en met humor in te gaan op de verhalen, is de kans groot dat er een prettig gesprek ontstaat, waarin gelachen kan worden en waarin waardering voor elkaar is. Dat betekent wel dat je je normen over 'wat waar is' los moet kunnen laten. (Kramer & Mulder 2016).

Door je af te stemmen op de persoon waar je een bezoek aan brengt, door een sfeer te creëren en de goede toon aan te slaan, verbind je je met de persoon en laat je voelen dat je er bent. De kans is dan meteen een stuk groter dat het samenzijn prettig en waardevol wordt. Bovendien is het niet alleen eenrichtingsverkeer, van jou naar de ander. Je familielid kan ook jou plezier bezorgen, troost bieden of het gevoel geven dat je belangrijk bent.

De onmacht die je soms in gesprek met iemand met dementie ervaart, kan minder worden op het moment dat het lukt om op één of andere manier toch weer contact te maken. Als je kunt zien en accepteren wie je naaste nu is, zijn er weer meer mogelijkheden om wezenlijk contact met elkaar te krijgen.

Wanneer je op bezoek gaat bij een naaste met dementie is het dus, zoals eerder aangegeven, belangrijk dat je je bewust bent van je eigen houding.

Ook kennis over dementie kan je helpen om een open en correcte houding aan te nemen. Via www.dementie.be of www.omgaanmetdementie.be kom je meer te weten over het ziektebeeld.

Enkele omgangstips ingedeeld in de verschillende fases van dementie kan je hieronder terugvinden.

Omgaan met mensen met beginnende dementie

Iemand met beginnende dementie heeft vooral **STEUN** nodig! Emotionele steun, hulp bij keuzes, hulp bij praktische dingen,...

Je bent aandachtig aanwezig. Je helpt en ondersteunt waar je kan en nodig bent, maar neemt het niet van de persoon met dementie over. Dit geeft de persoon geborgenheid die hij nodig heeft om de situatie de baas te blijven.

Meer concreet zijn volgende punten van belang in je contact met de persoon met beginnende dementie:

- Gebruik eenvoudige, duidelijke taal.
- Geef de persoon de tijd om te verwerken wat je gezegd hebt en wacht op zijn reactie.
- Structureer het gesprek, hou het onderwerp van het gesprek vast door regelmatig samen te vatten.
- Ga om in waarheid: ga niet mee in de ontkenning.
- Maar forceer niet als de persoon de schijn ophoudt.
- Moedig aan om gevoelens en ervaringen te uiten, ook gevoelens van frustratie en boosheid.
- Bied emotionele steun aan bij verlies. Geef geen advies, maar luister actief.

- Tracht op een eenvoudig manier informatie vanuit het hier en nu mee te geven. Vb. Het is bijna 12u , ik ruik de soep al, zo dadelijk is het etenstijd. Hierdoor neem je een realiteitsoriënterende houding aan.
- Bevorder zelfstandigheid, onder meer door onopvallende hulpmiddelen.
- Neem niet over wat de persoon zelf kan, ook al neemt het wat meer tijd.
- Bied zoveel mogelijk keuzevrijheid, maar begeleid waar nodig het maken van deze keuzes, bv. door de alternatieven goed uit te leggen.
- Praat over vroeger (reminiscentie).
- Moedig aan om sociaal en lichamelijk actief te blijven. Stimuleer een actieve vorm van tijdsbesteding.

Omgaan met mensen met een matige dementie

Iemand met een matige dementie heeft vooral **HOUVAST** nodig! Helderheid, structuur, ... een gids.

De wereld rondom hem, maar ook zijn innerlijke wereld, wordt steeds moeilijker te begrijpen. Heden en verleden lopen door elkaar. Gevoelens van verdriet, blijheid of boosheid kunnen snel wisselen. Gevoelens kunnen beangstigend intens zijn.

In jouw aandachtige aanwezigheid hou je voeling met de belevingen van de persoon. Je benoemt wat hij meemaakt en helpt dit te hanteren door het op een rustige manier op te vangen. Dan ben je als een stabiel baken dat veiligheid en zekerheid geeft.

Die veiligheid legt een basis van waaruit de persoon aansluiting kan vinden en houden met eigen herinneringen, herkenbare activiteiten en voorwerpen. Hij kan bezig zijn met iets dat klopt binnen zijn eigen leefwereld. Dit helpt hem dicht bij zichzelf te komen en verder rust te vinden of te houden.

Meer concreet zijn volgende punten van belang in je contact met de persoon met matige dementie:

- Verzorg de opening en de afsluiting van het contactmoment.
- Gebruik korte zinnen.
- Spreek alleen als de persoon je kan zien, maak oogcontact.
- Spreek de persoon aan met zijn naam en stel je voor als de persoon je niet herkent.
- Laat hem niet raden, noch naar je naam, noch naar andere dingen.
- Geef de persoon de tijd om te antwoorden! Veel tijd soms! Komt er geen antwoord, herhaal dan de vraag nog eens met andere woorden.
- Verzorg dus de beurtwisseling!
- Laat de persoon zijn eigen keuzes maken (beperk tot 2 keuzemogelijkheden).
- Blijf dicht bij de persoon, ontvankelijk voor wat hij meemaakt en zoek van daaruit wat jouw beste reactie kan zijn ('zoekend reageren'):
 - Verken zijn beleving op dit moment, neem het van hem over waar het moet.
 - Help waar nodig, stimuleer waar kan.

- Begrens waar nodig (destructief gedrag).
- Laat voelen dat je begrijpt wat de persoon beleeft in de situatie zoals hij ze ziet. Benoem zijn gevoelens. Blijf daarbij zelf rustig.
- Verbeter de persoon niet op de feiten in wat hij zegt, maar bevestig ook niet wat niet klopt met de werkelijkheid.
- Stimuleer de persoon activiteiten op te nemen waar hij mee vertrouwd is.
- Hanteer vaste rituelen, behoud bekende voorwerpen.
- Plaats spullen in zijn woonomgeving die oude fijne herinneringen oproepen.

Omgaan met mensen met een ernstige tot zeer ernstige dementie

Iemand met een ernstige dementie heeft vooral **BESCHERMING/verzorging** nodig!

Het zelfbeeld en de sociale identiteit zijn zeer gefragmenteerd of bijna verdwenen. De persoon ervaart wel nog dat hij dingen beleeft, hij ervaart dat hij het is die iets voelt of iets doet. Hij kan echter moeilijker betekenis geven aan zijn emoties, begrijpen waarom hij voelt wat hij voelt. Waarschijnlijk wordt het gevoelsleven steeds armer en valt men terug op basisemoties.

Hij wordt steeds meer afhankelijk van jouw contactname. Neemt er niemand contact, dan glijdt hij steeds vaker weg in zijn innerlijke wereld.

In jouw aandachtige aanwezigheid, die je uit door eenvoudige woorden, gezichtsuitdrukking en lichamelijk contact, vindt de persoon met ernstige dementie rust en veiligheid. Het geeft hem een warm gevoel van geborgenheid.

Meer concreet zijn volgende punten van belang in je contact met de persoon met een ernstige tot zeer ernstige dementie:

- Maak en hou oogcontact, maar vermijd de persoon indringend aan te staren.
- Maak contact via lichaamstaal en gezichtsmimiek.
- Spiegel gevoelens door gezichtsmimiek over te nemen, lichaamsbewegingen te spiegelen, zijn woorden of klanken te herhalen.
- Maak lichamelijk contact en hou de aanraking aan, maar treed het territorium voorzichtig binnen.
- Hou de persoon ook letterlijk vast.
- Spreek met korte eenvoudige zinnen, soms beperkt tot losstaande woorden of klanken.
- Geef geen twee boodschappen of stel geen twee vragen tegelijk.
- Spreek traag en helder.
- Spreek met een zachte lage stem, vermijd *babytalk* (verhoogde stem, verkleinwoorden, ...).
- Herhaal, gebruik sleutelwoorden en meerduidigheid.
- Vermijd hard te praten als het niet nodig is. Dementie leidt niet tot hardhorigheid!

- Laat de persoon waar mogelijk eenvoudige keuzes maken. Stel bijvoorbeeld ja-neen vragen. Doe dus voorstellen.
- Bied aangename zintuiglijke prikkels aan in een rustige sfeer.
- Voorkom en beperk prikkels die de persoon als bedreigend ervaart.
- Zorg voor lichamenlijk comfort (Passiviteiten van het Dagelijkse Leven, PDL): bij liggen, zitten, verplaatsen, toiletbezoek, ...

Algemeen

- Noem de persoon bij naam en vertel wie je bent. ('Hallo mama, ik ben het, je dochter Anniek').
- Maak oogcontact en begroet zoals je dat altijd hebt gedaan.
- Probeer storende geluiden van bijvoorbeeld een TV te minimaliseren, als je naaste daar niet naar kijkt.
- Gebruik vertrouwde zinnen en woorden, spreek niet te snel en op een vriendelijke toon.
- Stel korte vragen en geef niet te veel keuzes.
- Wacht rustig op een antwoord en als dat niet komt, help dan voorzichtig als ze naar woorden zoekt. Luister met je ogen, je oren en je hart.
- Kijk rustig om je heen naar wat er zich voordoet.
- Geef de kans om te laten zien wat voor hem of haar belangrijk is op dat moment. Hoe voelt men zich? Welke emoties worden getoond? Ongemak, verdriet, irritatie, blijdschap? Hoe ga je daarmee om? Daar is natuurlijk niet voor iedereen een geldend antwoord op te geven. Probeer gerust wat uit.

Mijn vriendin klaagde over zo'n raar gevoel in haar buik. Het was de eerste dag dat ze in het woonzorgcentrum was en ze voelde zich duidelijk niet op haar gemak. Eerst reageerde ik op haar rare buikgevoel met medeleven en dat het ook raar was om zo op opeens in een vreemde huiskamer met allemaal onbekenden te zijn. Ze werd er almaar verdrietiger van. Toen gooide ik het over een andere boeg: "Zo'n raar gevoel in je buik, dat heb je toch ook als je verliefd bent?" Een brede lach verscheen op haar gezicht en het halfuur daarna mijmerden we over oude en nieuwe liefdes (Kramer & Mulder, 2016).

2. Een betekenisvol bezoek

Contact in elk moment van het ziekteproces

Behalve het feit dat mensen heel verschillend zijn, speelt de fase van dementie en de beleving van het ziekteproces hier een grote rol.

In het begin van het ziekteproces kan contact bestaan uit creatieve bezigheden zoals praten, samen dingen ondernemen, dingen maken, dingen doen. Als je iets onderneemt, doe dat dan stap voor stap. Iemand met dementie kan immer niet zoveel meer onthouden. Wordt je naaste met dementie onrustig, verdrietig of raakt men in de war, dan kan het helpen om te benoemen wat je ziet. Daarmee erken je de gevoelens van het moment. Iemand's hand vasthouden en zachtjes strelen kan soms ook weer rust brengen. Het kan ook helpen om ander, 'automatisch' gedrag te stimuleren. Gedrag dus waarbij je dierbare niet hoeft na te denken. Samen een bekend lied zingen is een mooi voorbeeld hiervan. Gewoon naast iemand zitten, wat lezen, puzzelen of fruit schillen kan al een gevoel van verbondenheid geven. Een knuffel, een zoen, een arm om schouders: het kan zo veelzeggend zijn.

“Riny geniet ervan als ik naast haar zit met een puzzelboekje. Soms vraag ik haar een woord en dan doe ik net of zij het goede antwoord geeft. Net als vroeger.” (Ben, 86 jaar)

Later in het ziekteproces wordt samen praten heel anders. Vragen naar gisteren of zelfs naar de afgelopen ochtend kan pijnlijk zijn, omdat iemand dan sterk voelt dat men het niet meer weet. Het kan de betrokkene een gevoel van falen geven, waardoor men zich onprettig voelt.

Als de ziekte nog verder gevorderd is, dan komen vooral de meer 'ontvangende' bezigheden in beeld: samen naar dingen kijken, luisteren, eraan voelen, ervan proeven. Nog later gaat het vooral om aftastend meevoelen, meebewegen op wat iemand in de laatste, vaak diep verzonken fase, nog aangeeft.

Regelmatig vroeg ik mijn vader wat hij gegeten had. Op een gegeven moment merkte ik dat hij het niet meer kon vertellen, hij wist het niet meer. Je merkte aan hem dat zo'n vraag hem irriteerde. Hij werd er immers mee geconfronteerd dat zijn geheugen hem in de steek liet. Beter kon ik hem vragen stellen over hoe hij vroeger naar het Oostblok reisde. Dan leefde hij helemaal op en begon te vertellen.

Tips om een activiteit te doen

Onderneem je samen een activiteit? Houd best rekening met volgende aandachtspunten:

- Aandachtspunten op lichamelijk vlak:
 - Vermindering van fijne motoriek
 - Krachtvermindering
 - Aandacht voor vermoeidheid
 - Aandacht voor het tijdstip van de dag
- Aandachtspunten op vlak van denken en geheugen:
 - Biedt een vaste structuur
 - Begin samen en doe handelingen voor

- Zorg dat je alles wat je nodig hebt op voorhand klaar zet.
- Splits op in kleine deelhandelingen met concrete opdrachten
- Gebruik hulpmiddelen waar nodig
- Laat passief genieten toe

3. Samen genieten ...

Iedereen is anders. Iedereen beleeft zijn ziekte, zijn omgeving, zijn gevoelens anders. Aan de hand van volgende tips wordt u geïnspireerd om zelf op zoek te gaan naar wat jouw dierbare gelukkig kan maken. Zo kan elk bezoek waardevol ingevuld worden, zowel voor de bezoeker als de persoon met dementie.

Mensen met dementie hebben zoals ieder mens ook behoefte aan liefde, veiligheid, comfort, kwaliteitsvolle communicatie, erkenning en erbij horen. Een activiteit aanbieden tijdens je bezoek kan een uitgelezen middel zijn om tegemoet te komen aan deze behoeften.

Bij zorgafhankelijke personen is het belangrijk om op zoek te gaan naar wat men graag doet, naar wat hen “bezig” houdt. Handelingen die ontstaan vanuit hun eigen beleving zijn voor hen immers zinvol.

Een goed gevoel blijft vaak langer nazinderen dan we zelf kunnen inschatten!

Om activiteiten in te delen kan je gebruik maken van verschillende mogelijkheden.

Je kan je richten op de verschillende zintuigen:

- Ruiken
Vb. Voeding, bloemen, parfum
- Proeven
Vb. Fruit, drank, een gebakje
- Voelen
Vb. Dieren aaien, een massage, een knuffel
- Zien
Vb. foto's, prenten, televisie
- Horen
Vb. natuurgeluiden, muziek, een verhaal

Je kan je richten op het welbevinden.

Wat is voor de persoon met dementie nu belangrijk. Het rationeel model van het subjectief welbevinden van Marcoen en Grommen (2006) bevat zes domeinen.

- Het psychisch welbevinden
Dit geeft de beleving weer van de gevoelens, gedachten, herinneringen en hoe deze het persoonlijk welbevinden bepalen. Hoe gaat de persoon om met zijn verlieservaringen en de dementie. Hoe afhankelijk stelt men zich op ten aanzien van anderen? Het vragen van aandacht en bevestiging zijn binnen deze dimensie belangrijk.
- Het lichamelijk welbevinden
Dit geeft weer hoe de persoon zijn lichaam en voorkomen ervaart en hier positief op reageert.
Het genieten van lichamelijke zorgmomenten en het netjes voor de dag komen hebben bij personen met dementie bij deze oudere een positief effect op hun welbevinden. Men reageert positief op lichamelijk activiteiten en/of lichamelijk contact.
- Het sociaal welbevinden
Het sociale contact (verbaal en non-verbaal) is zeer bepalend voor deze persoon. Men geniet van de aanwezigheid van anderen en maakt meestal graag deel uit van een groep. Bezoek kan heel bepalend zijn in het zich gelukkig voelen.
- Het materieel welbevinden
Bij het materieel welbevinden hecht de persoon met dementie veel belang aan persoonlijke spullen. Dit kan zich bij sommige personen met dementie uiten in het verzamelen of hamsteren van materialen aangezien dit hen een gevoel van veiligheid geeft. een goed gevoel van veiligheid biedt. Vaak verzamelt men voorwerpen die een positief gevoel geven omwille van gehechtheid of herkenning.
- Het cultureel welbevinden
Bij het cultureel welbevinden is het in hoofdzaak de omgeving waarin de oudere leeft die bepalend is voor zijn geluk. Dit kan de kamer , een snoezelruimte, de tuin, de zithoek zijn. De ruimte waar de persoon zich goed voelt en kan ontspannen. Deze omgeving kan een positief effect hebben op zijn dagverloop.
- Het existentieel welbevinden
Hier is de persoon gefocust op wie hij is, desnoods in zijn beleving van dat moment. Hij heeft soms nog de behoefte om een rol/taak op zich te nemen. Om het zelfwaardegevoel te bevorderen is zingeving belangrijk. Dit kan door verhalen te vertellen over vroeger.

Je kan je richten op een thema.

Of je kan uitgaan van een aantal thema's waarbij je gemakkelijk kunt uitzoeken wat jou en je naaste aanspreekt.

- Muziek

- Kunst
- Verhalen
- Familie en vrienden
- Actualiteit en samenleving
- Huis en haard
- Aanraking en uitstraling
- Bewegen
- Eten en drinken
- Natuur
- Spelletjes
- Geloof/levensovertuiging
- ...

Probeer vooral veel uit en kijk goed hoe je naaste reageert. En wat vandaag niet lukt, kan morgen wel passen en andersom. Je zal leren uit elke uitdaging die je aangaat.

4. Inspiratie

Levensverhalen

Zoals reeds in de inleiding aangegeven beschik je als naaste vaak over een bron van informatie over de persoon zelf. Ga hier mee aan de slag. Je kan de herinneringen op verschillende manieren vorm geven. Zo kan je een levensverhaal, herinneringskoffer, poster,... maken. Maak gebruik van bestaande foto's, teksten en voorwerpen die van emotionele waarde zijn voor de persoon met dementie.

Als je samen aan de slag gaat brengt dit vaak zeer waardevolle momenten met zich mee. Inspiratie kan je halen uit ondermeer:

- De schat van je leven (Herlinde Dely, 2015)
- De dementie-app 'Prisma' , www.prisma.care
- Om nooit meer te vergeten (G.H.Lucassen, 2006)
- De belevingswijzer, ECD Contact

Lezen - kijken – voorlezen

Samen lezen, kijken of voorlezen aan je naaste kan een aanknopingspunt voor een gesprek zijn.

Tips om de juiste boeken te kiezen:

- Verhalen waar weinig personages in voorkomen
- Een chronologisch opgebouwd verhaal
- Niet te lange zinnen
- Korte teksten met beeld erbij
 - Gedichten, kortverhalen
 - Luisteren in je leunstoel (J. Franssen, 2004)
 - In mijn koffer op zolder (J. Franssen, 2008)
 - <https://www.linc-vzw.be/voorlezen-ouderen-boekentips>
- Kijkboeken
 - Zorg voor duidelijke, heldere en eenvoudige afbeeldingen
 - Goed herkenbare voorwerpen of personen
 - Voorzien van duidelijke onder- of bijschriften
- Luisterboeken
 - Luister samen naar verhalen of gesproken boeken
 - Luister korte stukken en vertel aan elkaar wat je ervan vond

Muziek – beeld - geluid

Muziek, gevoelens en herinneringen zijn nauw aan elkaar verbonden. Met behulp van muziek kan je zingen en bewegen stimuleren, maar ook gesprekken op gang brengen en herinneringen ophalen. Je kan positieven gevoelens initiëren of versterken. Muziek is bijgevolg een zeer krachtig medium bij mensen met dementie.

Het muzikale geheugen blijft vaak lang bewaard.

- Favoriete muziek
- Religieuze muziek
- Rustgevende muziek
- Samen zingen
- Muziek en bewegen
- Het bespelen van muziek
- Dansen, ook zittend kan je dansen.

Tips:

- De Alzheimermuziekgeluk.nl – vragenlijst: www.alzheimerMuziekGeluk.nl
- Hoe achterhaal je de muziekvoorkeur als spreken niet meer mogelijk is?
- Let bij het spelen van de muziek op iemands lichaamstaal. Kijk naar iemands handen en voeten. Zijn ze krampachtig en gespannen of wordt er voorzichtig met de muziek mee getikt en meebewogen?

- Kijk goed naar het gezicht, is dat heerlijk ontspannen of gespannen? Let goed op de ogen, een verandering kan hier klein zijn maar zegt heel erg veel.
- Ook bij onverwachte gebeurtenissen of onrust kan muziek alsnog rust brengen.
- Als je gebruik maakt van een koptelefoon, zorg dan dat deze over de oren gaat. Dit vinden mensen met dementie immers prettiger dan dopjes in de oren.
- Kijk of er eventueel een dementie- contactkoor bij jou in de buurt is waar jullie samen aan kunnen deelnemen.
- Zet de muziek niet te luid.
- Pas je muziek aan aan het gedrag dat je verwacht. Geen te hoog tempo als je wil dat de persoon rustig wordt, een up-tempo melodie als je je naaste wil aanzetten tot bewegen.

Gezelschapsspelen

Roept een sfeer op van gezelligheid en plezier, is afhankelijk van vroegere interesses en kan aangepast worden.

Tips:

- Kies voor een spel met een korte speelduur met eenvoudige spelregels
- Samenspelen met kinderen of kleinkinderen werkt stimulerend
- Vermijd concentratiespelen

Verzamelen – sorteren

Oude verzamelingen opnieuw opstarten of bekijken. Verzamelingen sorteren en ordenen.

Zorg voor plant en dier

Trek de natuur in, voel, kijk, luister en beleef. Zoek contact met dieren, laat ruiken aan planten en proeven van kruiden.

Festiviteiten en uitgaan

Bedenk dat het voor u beiden een ontspannende activiteit moet zijn. Een hele dag is soms (te) lang en inspannend. Een dagdeel of een uitje van een uur kan al ontspannend zijn voor u en uw naaste.

- Kerkbezoek
- Feestdagen
- Wandeling maken
- Schouwburg, bioscoop, verenigingen, musea
- Boodschappen doen
- Auto- of treinrit langs gekende streken
- Familie/vrienden bezoeken
- Dierentuin of kinderboerderij bezoeken
- Bibliotheek bezoeken
- Uit eten
- Zwemmen

Tips:

- Bepaal wat u zelf en wat de persoon met dementie aankan. Vraag zo nodig ondersteuning door iemand mee te vragen als maatje ('buddy'). Deze persoon kan u af en toe kan ontlasten van de zorg.
- Zoek activiteiten die niet te druk zijn.
- Als uw naaste met dementie onrustig wordt van het vooruitzicht van uw dagje uit, vertel er dan pas over vlak voor vertrek.
- Probeer foto's te maken van de leukste momenten van uw dagje uit. Deze helpen misschien niet om de dag ter herinneren, maar geven wel een ontspannen sfeer en gezellige indruk van de voorbije dagen weer.
- Houd rekening met haalbare wandelafstanden. Ga, indien gewenst, van te voren na of de faciliteiten rolstoeltoegankelijk zijn.

Beleven door te voelen en te ontdekken

Je kan inspelen op alle zintuigen en dit tijdens elke fase van dementie. Echter, wanneer de spraak verdwijnt en contact soms moeilijker verloopt, wordt het inspelen op de zintuigen steeds belangrijker.

- Kijken: zeepbellen blazen, projectie, lavalamp
- Ruiken: aromatherapie, huishoudelijke geuren
- Horen: muziek
- Tast: voelschorten samen maken, samen gebruiken van verschillende materialen, structuren
- Proeven: favoriete smaken

Durf combineren: kerkmuziek en geur van wierook, Sinterklaasliedjes en geur/smaak van speculaas, samen fruitsalade maken en opeten.

Als je naaste met dementie vooral geniet van tactiele prikkels, vaak wrijft over materialen of friemelt aan voorwerpen, dan kan je hier creatief op inspelen. Je kan (samen met de persoon met dementie) op zoek gaan naar materialen die voor hem/haar aangenaam zijn en deze verwerken op verschillende manieren. Zo kan je een voelkussen, voelschort of voeldeken maken (www.voelschorten.be). Je kan ook speciale voelzakjes of een speelgoedknuffel of pop aanbieden. Mannen zijn soms liever bezig met schroeven, buizen of materialen die je in elkaar kan zetten en uit elkaar halen. Zo kan je een activiteitenbord samenstellen met bijvoorbeeld een schuifslot, bouten en schroeven of plaatjes.

Op internet kan je heel wat inspiratie opdoen.

Tips:

- Werk met felle en contrasterende kleuren. Dat is visueel aantrekkelijker en nodigt meer uit tot experimenteren. Het zicht is bij ouderen vaak minder, waardoor ze moeilijker onderscheid kunnen maken tussen wat fletsere kleuren. Personen met dementie hebben kleurcontrasten nodig. Zo is bijvoorbeeld wit op wit voor hen moeilijk om te zien.
- Prikkel minimum twee zintuigen (tast: verschillende structuren, ritsen, zachte zakjes; reukzin: lavendelzakje, gehoor: knisperdoekje, belletje, zicht: verschillende kleuren).
- Beperk het voelmateriaal. Naai niet meer dan zes voorwerpen op een schort. Overdaad aan materiaal geeft overprikkeling en is niet goed.
- Let erop dat je geen materiaal gebruikt waarvan er onderdelen gemakkelijk kunnen loskomen. (<http://www.kon-tact.be>)
- Heb aandacht voor hygiëne: zorg dat de materialen gewassen kunnen worden.

Tactiele prikkels aanbieden kan ook door een massage aan te bieden. Een hand- of voetmassage of een gelaatsverzorging kan vooral in een gevorderde fase rust en geborgenheid bieden.

Tips:

Masseer zachtjes, doe juwelen uit. Bij hart- vaataandoeningen, artritis of flebitis laat je de massage best aan professionele medewerkers over.

Voor je eraan begint:

- Leg uit wat je gaat doen en vraag of de persoon dit goed vindt
- Zorg dat de persoon comfortabel zit en het niet koud heeft
- Neem zelf een gemakkelijke houding aan
- De eerste aanraking gebeurt voorzichtig
- Aarzel niet, want dit wekt onrust of wantrouwen op bij de persoon die gemasseerd wordt

- Onderbreek liefst nooit een massage
- Masseer niet als je kwaad, vermoeid of nerveus bent. De persoon die de massage ontvangt voelt dit aan.
- Gebruik olie of crème (niet te koud) en breng deze eerst aan op je eigen handen, nooit rechtstreeks op de persoon
- Rustige muziek en wat verduistering erbij scheppen een rustige sfeer
- Masseer met je vlakke hand en niet met enkel je vingertoppen.

De gewone activiteiten van het dagelijkse leven

Sta eens stil bij de dagdagelijkse activiteiten van de persoon met dementie vòòr dat het ziekteproces begon. Samen de was plooiën, sokken sorteren, aardappelen schillen kunnen het betekenisvolle gevoel versterken.

Van handwerk tot kunst

Durf 'out of the box' te denken. De persoon met dementie was voorheen misschien niet creatief, had hier geen tijd voor of vond geen inspiratie. Door verschillende materialen aan te bieden kunnen jullie samen ontdekken of hier nu wel interesse voor is. Hoe reageert de persoon met dementie op een schildersdoek en verf, op deeg of klei, op aangepaste kleurplaten? Het kan ons soms verwonderen wat er plots te voorschijn komt.

Tips:

- Zorg dat je materiaal allemaal klaar staat
- Ga niet uit de buurt als er materiaal bij is wat men kan inslikken of waarmee men zich kan bezeren
- Zorg voor een veilige omgeving
- Biedt niet te veel verschillend materiaal tegelijk aan
- Zorg voor structuur, rust en beperk de keuzemogelijkheden in materialen. Zo schep je vertrouwen en veiligheid.
- Willen jullie bijvoorbeeld een eenvoudige prent naschilderen, biedt dan de kleur 1 voor 1 aan

Kijk samen naar kunst. Hoe abstracter, hoe meer vrijheid je de persoon met dementie geeft om er zelf een verhaal bij te maken.

Maak samen verhalen en laat je fantasie de vrije loop.

Aan de hand van de methode van 'timeslips' (<http://www.timeslips.org/>) kan je samen komen tot mooie verhalen.

Tips:

- Neem een eenvoudige prent waar beweging of een verhaal achter zou kunnen zitten
- Stel eenvoudige vragen
 - Wat is dat kind aan het doen?
 - Hoe zou hij heten?
 - Hoe zou hij zich voelen?
 - Hoe oud zou hij zijn?
 - Waar zou dit kunnen zijn?
- Er zijn geen fouten antwoorden
- Noteer de reacties en maak er een verhaal van. Laat jullie fantasie de vrije loop

‘Het spel van de verbeelding’ (Kasper Bormans, ISBN nummer : 9789059087637) kan hierbij ondersteuning bieden.

Het nodigt uit tot communicatie, gericht op emotie, het zintuiglijke en het onbewuste. Het spel is toepasbaar in de context van dementie maar ook ver daarbuiten. Aan de hand van kaarten met heldere beelden leren mensen met dementie en hun omgeving om hun verbeelding te gebruiken en samen nieuwe verhalen te vertellen.

Is je naaste met dementie opgenomen in een woonzorgcentrum vraag dan zeker aan het personeel ter plaatse voor inspiratie. Misschien hebben ze materiaal ter beschikking dat je kan ontlenen en gebruiken.

Wil je nog meer inspiratie opdoen?

- 100 activiteiten voor mensen met dementie, www.alzheimer-nederland.nl
- Op bezoek bij een dierbare met dementie, met ruim 60 ideeën om samen te genieten (Anniek Kramer en Marcelle Mulder, 2016)
- 101 Ideeën voor zinvolle dagbesteding in de ouderenzorg (Optimum C)

5. Er zijn

Kom je er niet toe om tijdens je bezoek een actie of activiteit te doen, weet dan dat eender welke activiteit zinvol is als ze aansluit bij de actie die de persoon met dementie op dat moment stelt. Ook al gaat het om een, voor de omgeving schijnbaar zinloze, handeling zoals wrijven over een tafelblad, papier in stukjes scheuren, friemelen aan kledij. Vaak begrijpen we als directe omgeving niet meteen wat hen drijft, we moeten beseffen dat ook deze handelingen zinvol zijn. Letterlijk meegaan in hun bewegingen en handelingen kan er bijgevolg voor zorgen dat je betekenisvol contact kan maken.

Het is echter niet de bedoeling om een overladen programma met bezigheden samen te stellen. Niets doen, gewoon samen-zijn, is ook zinvol en hoort er dus ook bij (Blom, 2000).

Het is van belang aandachtig te blijven voor wat je naaste aangeeft. Waarmee begint men wel eens uit zichzelf? Reageert men positief op muziek of irriteren de prikkels juist? Let op:

16

voorkeuren kunnen veranderen. Misschien was voetbal kijken vroeger een favoriete bezigheid, maar wordt men nu angstig door het lawaai vanaf de tribunes..

De aandachtspanne van je naaste wordt steeds korter. Wissel activiteiten, hoe simpel ook, daarom telkens af met momenten van niets doen. Focus vooral op het plezier, niet op het voltooien van een activiteit of het bereiken van een bepaald resultaat. En als je naaste niet wil, laat je dan niet ontmoedigen. Een volgende keer lukt het misschien wel.

6. Ten slotte

Heb je inspiratie gevonden in deze brochure, ben je aan de slag gegaan of heb je net ontdekt dat je misschien soms iets te veel verwacht van je naaste met dementie en deel je je bezoek nu anders in?

We geven je als afsluiter graag nog enkele algemene praktische tips mee:

1. Liefde is het antwoord
2. (extra) menselijk handelen
3. Wees reëel in wat je verwacht van je naaste
4. Bedenk: genieten blijft mogelijk
5. Koester routine en regelmaat
6. Gebruik humor
7. Neem niet je toevlucht tot dwang
8. Probeer het later nog eens
9. Verdiep je in zijn/haar verleden
10. Bied de persoon met dementie mogelijkheden aan om zich nuttig te maken.
(Uit: De beleving van dementie, Huub Buysen, 2011)

Zoek de gulden middenweg. Maak activiteiten niet te moeilijk maar ook niet te gemakkelijk.

Zoek het niet te ver en durf de uitdaging aangaan. Geniet van de mooie momenten!

Bronnen

- Abrahams, J. (2009). *Respectvol omgaan met personen met dementie. Een praktijkgids voor de zorgsector.*
- Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. (2015). *Zorg verlenen bij mensen met dementie thuis. Samen in transitie naar excellente zorg.* Politeia.
- Kramer A. & Mulder M.(2016). Op bezoek bij een dierbare met dementie, met ruim 60 ideeën om samen te genieten.
- Buijssen H, (2011). *De beleving van dementie, een eenvoudige gids voor naasten van dementerenden.*
- Bormans K. (2016). *Het spel van de verbeelding*



Contact
expertisecentrum
dementie

Expertisecentrum Dementie Contact
WZC Hogevijf Campus Banneux
Hadewychlaan 74
3500 Hasselt
011/88.83.84
ecd.contact@hogevijf.be
www.ecdcontact.be
www.dementie.be

Jaar van uitgave: 2018

Inhoudelijk mag deze brochure overgenomen worden mits duidelijke verwijzing naar Expertisecentrum Dementie Contact als auteur.