

Inspiratiekoffer

Betekenisvolle Momenten

Informatief

Inspirerend

Voor formele en informele zorgverleners

...

*Een koffer vol mogelijkheden om
betekenisvol momenten aan te bieden
voor personen met DEMENTIE*

Handleiding

Beste mantelzorger, vrijwilliger,

Beste referentiepersoon dementie, beste hulpverlener,

Fijn dat je de Inspiratiekoffer voor Betekenisvolle Momenten voor personen met dementie hebt geleend bij Expertisecentrum Dementie Contact ("ECD Contact")!

Om snel aan de slag te kunnen gaan, vind je in deze handleiding meer informatie over de inhoud en de werkwijze van de koffer en alle materialen terug.

Een aantal praktische puntjes:

- De inhoud van het blauwe mapje (o.a. het Limburgse dementiekompas, de brochure 'op bezoek bij...') zijn voor jou. We zouden het fijn vinden dat je deze materialen nog veel gebruikt en zo mee sensibiliseert over dementie!
- In de koffer zit een klein atoma schriftje ("communicatieschrift"). Wil je even jouw ervaringen en suggesties, samen met je contactgegevens, noteren? Heb je een leuke anekdote of een nieuw idee (activiteit, les, aanpak)? Laat het ons zeker weten zodat we deze inspiratiekoffer verder kunnen aanvullen en verbeteren!
- Mogen we vragen dat je de materialen even controleert vooraleer je de inspiratiekoffer terug inlevert bij ons (zie materialenlijst)?
- Deze koffer is bedoeld ter inspiratie. Er staat steeds vermeld waar het materiaal werd aangekocht, het staat je steeds vrij om zelf op zoek te gaan naar andere alternatieven, materialen of verkooppunten.
- Mocht je vragen hebben: onderaan deze handleiding kan je onze contactgegevens terugvinden.

Alvast veel succes met je activiteiten!

Inhoudstafel

- ✓ Inleiding: p. 7
- ✓ Betekenisvolle Momenten voor mensen met dementie: Een theoretisch kader.
 - 1. Wat is de inspiratiekoffer Betekenisvolle Momenten?
 - 2. Wat is betekenisvolle tijdsbesteding ?
 - 3. Basisbehoeften voor mensen met dementie (Kitwood) ?
 - 4. WSW – waardeschaal voor subjectief welbevinden (K.Geenen) ?
- ✓ Aan de slag met vormen van tijdsbesteding.
 - 1. Keep it simpel
 - 2. Dagelijkse activiteiten
 - 3. Muziek en woord
 - 4. Hobby en spel
 - 5. Fauna en flora – natuurbeleving
 - 6. Reminiscentie
 - 7. Sport en beweging
 - 8. Inspiratietas
 - 9. Op bezoek bij...een inspiratiegids
 - 10. Investeren in technologie:
- ✓ Bijlagen: p.30
 - 1. Schaal voor subjectief welbevinden
- ✓ Informatie en contact: p.31

Inleiding

Actief blijven, de hersenen aan het werk zetten, sociale contacten blijven onderhouden, ...hebben allemaal een positief effect op ons welzijn. Het aloude 'rust, roest' geldt voor iedereen!

Zinvol de dag doorkomen, draagt rechtstreeks bij tot de kwaliteit van ons leven, maar ook voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Men vraagt zich vaak af hoe een zinvolle of betekenisvolle activiteit, dagbesteding of moment er dan precies moeten uitzien? Wat is zinvol en betekenisvol voor wie?

'Iets kan pas zinvol of betekenisvol zijn, wanneer de persoon én zijn/haar behoeften centraal staan. Het gevoel 'nuttig te zijn' of 'van waarde zijn' is een universele behoefte voor ieder van ons.' (E. Steemans)

Ook mensen met dementie, willen van waarde zijn en blijven. Maar door de gevolgen van dementie wordt het vaak moeilijker om zinvolle activiteiten te ondernemen. Wie zorgt voor iemand met dementie, ervaart al wel eens dat het niet altijd gemakkelijk is om een gepaste daginvulling of activiteit te voorzien.

'Ik was blij met de lente. Mijn echtgenote kon lange tijd bezig zijn met het plukken van de dorre blaadjes uit de struiken. Voor vele misschien nutteloos, voor haar van belang!' (mantelzorger)

Mensen met dementie zijn steeds minder goed in staat om zelf te bedenken wat zij zouden kunnen doen om 'de dag door te komen'. De grote verveling die ze hierdoor ervaren, kan een belangrijke oorzaak zijn van niet begrepen (probleem) gedrag, zoals dwangmatig gedrag, roepen, onderling ruzie maken, ronddolen,...

Het aanbieden van zinvolle en betekenisvolle tijdsbesteding is daarom een belangrijk onderdeel van zorg voor iemand met dementie.

Wat is de inspiratiekoffer Betekenisvolle tijdsbesteding?

Het aanbieden van zinvolle en betekenisvolle tijdsbesteding is een belangrijk onderdeel in de zorg voor iemand met dementie.

Graag bieden we vanuit Expertisecentrum Dementie Contact heel wat verzamelde inspiratie aan. Deze bestaat uit 5 delen:

- Brochure 'Op bezoek bij...' (gratis te downloaden op www.ecdcontact.be)
- Boekenbox Betekenisvolle Momenten
- Inspiratiekoffer Betekenisvolle Momenten
- Inspiratiekoffer Zintuiggerichte Prikkels – Basale Stimulatie
- E – Learning 'Meer mens zien'

De brochure '**op bezoek bij...**' is opgemaakt om bezoekers, naaste of familie van personen met dementie te inspireren om hun bezoek op een waardevolle manier in te vullen. Hoe kan je samen mooie momenten en herinneringen maken en met een positief gevoel inzetten op contact met je naaste, familie, kennis met dementie.

In de **Boekenbox Betekenisvolle Momenten** kan je boeken terugvinden die we in de loop der jaren verzamelden in onze boekenkast. Al deze boeken hebben als thema 'Het aanbieden van betekenisvolle activiteiten.' Deze is vooral gericht naar organisaties die zoeken naar groepsactiviteiten of individuele activiteiten die passen binnen de persoonsgerichte zorg van personen met dementie. Je kan hier 3 categorieën van boeken terug vinden.

- Een betekenisvol activiteitenaanbod in je organisatie
- Inspirerende activiteiten
- Samen reminisceren/voorleesboeken

De Inspiratiekoffer Betekenisvolle Momenten is dan weer een koffer met kleine materialen rond verschillende thema's die zowel voor mantelzorgers als hulpverleners in thuiszorg of in grotere organisatie een inspiratie kunnen zijn om na te gaan wat voor de persoon met dementie een betekenisvolle tijdsbesteding kan zijn.

Deze koffer bevat fiches en enkele eenvoudige materialen, inspiratie en mogelijkheden om mensen met dementie te prikkelen, door activiteiten te doen waarin ze van waarde kunnen zijn voor zichzelf en/of voor anderen.

Je kan hier eveneens tips terugvinden hoe een bezoek aan iemand met dementie op een betekenisvolle manier ingevuld kan worden. Vele gewone en dagdagelijkse activiteiten zijn gemakkelijk aan te passen aan de mogelijkheden van de persoon met dementie. Het is belangrijk dat de activiteiten niet te zwaar, te moeilijk of juist te licht, te gemakkelijk of te kinderachtig zijn voor de persoon met dementie. Door te kijken en rekening te houden met datgene wat de persoon nog welk kan zet je in op het optimaal behouden van zijn/ haar (eigen)waarde.

‘Eenvoudige dingen kunnen groots voelen!’

De Inspiratiekoffer Zintuiggerichte Prikkels – Basale Stimulatie is informatief en inspirerend voor formele en informele zorgverleners. Het is een koffer vol mogelijkheden om betekenisvol contact te maken met personen met dementie in een gevorderde fase van dementie. Een vaak gestelde vraag bij een ontmoeting met een persoon met dementie is ‘Wat kan ik doen?’. Bezoekers blijven soms weg omdat ze zelf niet weten of hun bezoek nog van betekenis is.

In het dementieproces zijn er heel wat veranderingen die naar voren komen. Zo verandert ook het contact tussen mensen. Prikkels worden anders verwerkt, woorden raken soms zoek, beroep doen op het geheugen lukt niet meer zoals vroeger. Als omgeving kunnen we ons aanpassen aan deze veranderingen en samen zoeken naar aangename manier om contact te maken. Toch is dit niet altijd gemakkelijk en vaak een zoektocht.

Aan de hand van deze koffer willen we mensen inspireren om deze zoektocht aan te gaan. We reiken allerhande materialen en methodieken aan die het contact tussen mensen kan bevorderen. We houden hierbij rekening met een gevorderde fase in het dementieproces, de manieren van prikkelverwerking en de mogelijke interesses van de persoon. De box kan uitgeleend worden als inspiratie om zelf een box samen te stellen. Zo kunnen zorginstellingen, thuiszorgdiensten, bibliotheken en andere diensten hun omgeving laten kennismaken met de verschillende methodieken.

We hopen dat deze box inspirerend kan zijn voor een ieder die in contact komt met dementie.

‘Wacht niet op bijzondere momenten maar maak gewone momenten bijzonder!’

(Alzheimer Nederland)

Ontdek **‘Meer Mens Zien’: E-learning voor Iedereen in de Zorg**. Of je nu vrijwilliger, stagiair of zorgverlener bent, “Meer Mens Zien” is dé e-learning die jou helpt om het verschil te maken voor mensen met dementie. Samen gaan we op een boeiende ontdekkingsreis door het zorglandschap, waar we nieuwe inzichten verkennen en praktische vaardigheden aanscherpen. Met herkenbare casussen en momenten van zelfreflectie leer je écht zien wat belangrijk is voor mensen met dementie. In slechts 45 minuten verrijk je je kennis en



vaardigheden, zodat je in elke zorgcontext kunt bijdragen aan warme, mensgerichte zorg. Schrijf je vandaag nog in en word een inspiratie voor de mensen die jouw zorg het meest nodig hebben! <https://infocentrum.dementie.be/product/e-learning-meer-mens-zien/>

Meer informatie over de uitleenmogelijkheden van deze materialen kan je terugvinden op www.ecdcontact.be

We hopen dat deze box inspirerend kan zijn voor een ieder die in contact komt met dementie.

Team Expertisecentrum Dementie Contact

Inspiratiekoffer

Betekenisvolle Momenten

Een theoretisch kader.

Wat zijn betekenisvolle momenten?

Het boek 'Betekenisvolle activiteiten methode. Een multidisciplinaire aanpak voor bewoners van woonzorgcentra' (zie boekenbox) biedt een kijk op wanneer een activiteit betekenisvol is. Eveneens formuleren zij een aanpak waarin zorgverleners en bewoners kunnen samenwerken aan betekenisvolle activiteiten. (Cornelis, Vanbosseghem, Desmet, De Vriendt, 2018)

De hele dag door voert iedereen activiteiten uit. Van zodra we opstaan tot wanneer we opnieuw gaan slapen, zijn we ' bezig' en voeren we verschillende activiteiten uit. We doen die activiteiten om verschillende redenen. Enerzijds zijn ze noodzakelijk en hebben ze een nut: zonder boodschappen zal er bij Charles geen eten op tafel komen, zonder opruimen zal de woning van Eliane er niet netjes bij liggen. Anderzijds voeren we activiteiten ook uit omdat we ze leuk vinden of omdat ze ons een bepaald gevoel geven: Rosa vindt het bijvoorbeeld gezellig om met haar vriendinnen te gaan eten. Bovendien bieden activiteiten structuur in de tijd; Rogette tuiniert enkel in de zomer terwijl ze zich in de winter graag bezig houdt met naaien.

Activiteiten zijn belangrijk, omdat ze ervoor zorgen dat iemand zich goed voelt in het dagelijkse leven. Meer nog, ze bepalen en vormen ook iemands identiteit.

Activiteiten kunnen daardoor écht betekenisvol zijn. Elke activiteit kan betekenisvol zijn, maar er bestaat niet één soort, vorm of type van ' betekenisvolle activiteiten'. Er zijn verschillende soorten en vormen van activiteiten die in de literatuur op andere manieren worden benoemd en volgens verschillende typologieën ingedeeld worden.



Zelf kiezen we er voor om af te stappen van het woord ' activiteiten' omdat hier het 'organiserende' net iets te veel benadrukt wordt. In deze brochure ga je zien dat we vooral schrijven over betekenisvolle momenten of tijdsbesteding. Net omdat het bij personen met dementie soms moeilijk is om iets op voorhand te 'organiseren of in te plannen'. Veel hangt af van 'het moment' en 'de behoefte, noden' zelf.

Betekenisvolle momenten:

- Sluiten aan bij het normale dagelijkse leven
- Komen tot stand door middel van inspraak
- Zijn uitdagend

- Doen een beroep op talenten van de persoon met dementie, de mantelzorger of de hulpverlener
- Vinden plaats in een omgeving waarin een 'welkom thuis' – gevoel heerst
- Zorgen voor sociaal contact
- ...

Ook wanneer iemand de diagnose dementie heeft is het belangrijk dat 'men van betekenis mag zijn'.

Basisbehoeften voor mensen met dementie

Tom Kitwood, grondlegger van de persoonsgerichte zorg, benoemt een aantal basisbehoeften bij de mens.

Hij stelt deze voor in een bloem.



De blaadjes van de bloem zijn niet gescheiden van elkaar en overlappen, symboliserend dat de behoeften nauw met elkaar verbonden zijn en elkaar beïnvloeden. Het hart in de bloemknop verbindt de blaadjes met elkaar zoals liefde, mensen op een unieke en persoonlijke wijze samenbrengt.

Wat is er nodig om in de basisbehoeften te voorzien bij personen met dementie?

LIEFDE

Liefde is in het model van Kitwood te begrijpen als een waardevolle basishouding ten aanzien van een persoon met dementie, niet als een vorm van romantiek. Een houding van waaruit we de mens als persoon erkennen, als een 'gij' in de plaats van 'het', als een subject in plaats van een object.

De nood aan ondersteuning van anderen neemt toe. Daardoor riskeert hij steeds meer dat over hem heen wordt gelopen en dat hij dus als het ware als object behandeld wordt. Ook werkdruk en routinematig handelen verhogen het risico hierop. Door vanuit liefde voor de personen te handelen, bouw je hier een dam tegen.

COMFORT

Onder comfort begrijpen we doorgaans het fysieke en materiele comfort. Deze zijn uiteraard belangrijk voor het welbevinden. Er aandacht voor hebben vormt een essentieel onderdeel van goede zorg.

Tom Kitwood verruimt het begrip echter met een psychische dimensie. Mensen met dementie worden namelijk geconfronteerd met talrijke verlieservaringen die de pure lichamelijke overstijgen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er psychisch discomfort ontstaat. Mensen willen zich op hun gemak voelen.

IDENTITEIT

Ieder mens ontwikkelt in de loop van zijn leven een eigen identiteit waarmee hij zich onderscheidt van anderen. Deze identiteit helpt hem om een plaats in te nemen ten opzichten van vele anderen, om gepaste keuzes te maken, om het leven een eigen invulling te geven. De identiteit kan je met andere woorden zien als een soort raamwerk waarbinnen de persoon zijn leven vorm geeft.

Maar dementie zet deze vertrouwde omkadering op losse schroeven. Belangrijke herinneringen die de kader stutten, verdwijnen. Mensen met dementie raken steeds meer aangewezen op anderen om hun verhaal levendig te houden. Door de identiteit te helpen vasthouden, bijvoorbeeld door samen herinneringen op te halen of in (zorg) activiteiten vertrouwde handelingen en objecten te gebruiken, help je de persoon voeling te houden met zijn identiteit.

GEHECHTHEID

‘ Mensen willen zich verbonden voelen met anderen. Ze hebben er nood aan te weten dat ze bij hen terecht kunnen als ze zich onveilig voelen.’

Gehechtheid gaat over verbondenheid, koestering, vertrouwen en zekerheid in relaties. Zich aanvaard voelen en zich verbonden weten met anderen is essentieel om zich goed te kunnen voelen. Naarmate de cognitieve problemen de persoon onzekerder maken, groeit de nood aan contact met mensen die de persoon met dementie zekerheid en veiligheid bieden. Hij gaat bijgevolg steeds vaker op zoek naar hechtingsfiguren, te begrijpen vanuit de hechtingstheorie van John Bowlby. Warme contacten en nabijheid kunnen het onveiligheidsgevoel in belangrijke mate verhinderen.

Wanneer mensen echter ervaren geen veiligheid te kunnen vinden bij anderen in de omgeving, ontstaat het risico dat men zich meer gaat opsluiten in zichzelf.

ZINVOLLE BEZIGHEID

Ook iemand met dementie heeft er behoefte aan op een actieve en persoonlijke betekenisvolle manier betrokken te zijn bij zijn omgeving.

Het is van belang de persoon met dementie aan te spreken op zijn mogelijkheden en kansen te bieden iets betekenisvol teweeg te brengen voor zichzelf en anderen. Dit kan zelfs heel eenvoudig in de vorm van werk, creatie of spel. Hoe beperkt dit soms ook is (vb. samen naar vogels kijken, erbij zitten als de aardappelen worden geschild,...)

Wanneer de behoefte niet is ingevuld, dan ontstaat verveling, apathie en een gevoel van nutteloosheid. Het zelfwaardegevoel ebt weg.

ERBIJ HOREN

Mensen zijn sociale wezens. Mensen willen erbij horen. Ze hebben er nood aan te ervaren dat de mensen in hun omgeving het goed met hen voorhebben. Met dementie komt ook deze behoefte echter nog nadrukkelijker tot uiting. Doorgaans krimpt het sociale weefsel met het voortschrijden van de ziekte stelselmatig in. Enerzijds worden vertrouwde patronen met de erbij horende vertrouwde personen doorbroken, anderzijds komen vaak meerdere vreemde mensen, hulpverleners of mensen die men niet meer herkent, de leefwereld binnen. Dit kan zeer bevreemdend of zelfs bedreigend zijn. Bovendien is het vermogen om zich aan te passen aan veranderingen sterk verminderd. Het is dan goed dat ze kunnen ervaren dat deze mensen in de omgeving alles in het werk stellen om het hen naar hun zin te maken.



Bron: Persoonsgerichte zorg en Dementia Care Mapping (H. Vermeiren, 2012), Dementie. Van begrijpen naar begeleiden (Politea), Dementie, het blikveld verruimd (H. Vermeiren, 2012), Dementia Reconsidered. The Person comes first (T. Kitwood 1997)

WSW - Schaal voor subjectief welbevinden

De ' Waardeschaal subjectief welbevinden bij ouderen met dementie' werd ontwikkeld als bachelorproef ergotherapie onder leiding van Koen Geenen van de Thomas More Hogeschool.

Deze waardeschaal is een gestandaardiseerde observatieschaal om het subjectief welbevinden van ouderen met dementie in kaart te brengen. Het is gebaseerd op de empowerende principes en laat ouderen met dementie toe om via hun observeerbaar gedrag duidelijk te maken waar de kwaliteit van hun welbevinden door bepaald wordt.

De schaal heeft tot doel om gericht accenten te leggen in de doelbepaling van de bewoners. Dit sluit aan bij de methodiek van cliëntgericht werken, belevingsgerichte benadering en persoonsgerichte zorg. De doelbepaling is interdisciplinair en past binnen een empowerende basishouding waar iedereen de vraag van de oudere tracht te beantwoorden.

De uitkomst van deze observatieschaal kan ook voor de familie een hulpmiddel zijn om hun bezoek te richten op het kerngebied van het subjectief welbevinden. Hier is zeker een rol weggelegd voor de professionals die de familie kan coachen in het opnemen van deze nieuwe bezoekeninvulling.

De zes domeinen die beoordeeld worden zijn gebaseerd op het rationeel model van het subjectief welbevinden van Marcoen en Grommen (2006).

- Het psychisch welbevinden
- Het lichamelijk welbevinden
- Het sociaal welbevinden

- Het materieel welbevinden
- Het cultureel welbevinden
- Het existentieel welbevinden

Het concept Subjectief welbevinden, de werkwijze van de waardeschaal en het meetinstrument kan u terugvinden in de bijlage of via de link:

http://www.vonk3.be/uploads/2/3/9/2/23924438/wsw_dementie_plan_van_aanpak.pdf
 of <https://wswdementie.weebly.com/>

Bronnen :

Thomas More Hogeschool – WSW dementie – Bachelor ergotherapie

Inspiratiekoffer

Betekenisvolle Momenten

*Aan de slag met vormen van
tijdsbesteding*

Keep it simpel

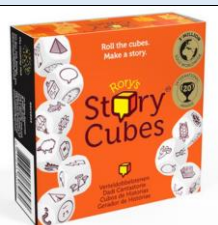
Dit is een belangrijk motto bij het zoeken naar zinvolle tijdsbesteding voor mensen met dementie

Hieronder volgt een lijst van methodieken, werkvormen en heel gewone dingen die zeer betekenisvol kunnen zijn voor mensen met dementie. Uiteraard dient het steeds aangepast aan de mogelijkheden van de persoon.

En hoe beter het aansluit bij zijn verleden, interesses, gewoontes, waarden en normen, hoe meer kans op succes!

- Gesprek (bij een tas koffie...)

- Story Cubes



Materiaal

9 dobbelstenen

Werkwijze

Gooi de dobbelstenen en maak een verhaal rondom de 9 zichtbare afbeeldingen. Er is maar één regel, er zijn geen foute antwoorden. Laat je creativiteit de vrije loop. Dankzij de onbeperkte mogelijkheden bieden de Story Cubes uren aan speelplezier voor alle leeftijden.

Kletsplot

Bol.com



Bij personen met dementie kunnen we niet altijd beroep doen op het geheugen, de concentratie vermindert en gesprekken waarin langdurig over hetzelfde onderwerp wordt gesproken kunnen ze niet altijd meer volgen. Bezoek weet soms niet meer waar men over kan praten als de onderwerpen zoals het weer, het eten en de zorg gepasseerd zijn.

De kletsbot biedt een alternatief om korte gesprekken te voeren aan de hand van korte vragen. Met deze bot kan je mooie lach en gespreksmomenten beleven en genieten van diepzinnige verhalen en hilarische gesprekken.

Men kan de bot zelf aanvullen met vragen die men altijd wilde maar nooit durfde vragen.

- De gewone activiteiten van het dagelijkse leven, wassen, kleden en eten
- Huishoudelijke activiteiten: zo gewoon, zo vertrouwd
- Verenigingsleven, feesten, uitgaan, bezoeken en ontvangen
- Liturgische activiteiten: van mis tot paternoster
- Van handwerk tot kunst: van garen ontwarren tot een museumbezoek
- Reminiscentie: ophalen van positieve herinneringen

Onvergetelijk
Een dementievriendelijk inspiratieboek
Stadsarchief Tongeren 2017



Naar aanleiding van de erfgoeddag 'Zorg' op 23 april realiseerde het stadsarchief van Tongeren het **inspiratieboekje** 'ONVERGETELIJK'. In het boekje worden, aan de hand van 9 thema's, vooral veel foto's getoond van het leven in Tongeren in en rond de jaren 1950. Op die manier worden mensen met dementie gestimuleerd in het ophalen van herinneringen. Maar er staan ook liedjes in het boekje, liedjes van vroeger, maar die we nu vaak ook nog kennen. Bij elk liedje staat een QR-code. Zo kan iedereen die over een smartphone beschikt, deze code scannen en onmiddellijk naar het liedje luisteren. Op deze manier kunnen bijvoorbeeld zelfs een oma en haar kleinzoon hun band versterken

- Lezen en voorlezen: een rustige stem maakt contact

De lente verwent je YoLie vzw Joke Liebens Nieuwland 19 3600 Genk Liebens.joke@telenet.be	
Een stralende zomer YoLie vzw Joke Liebens Nieuwland 19 3600 Genk Liebens.joke@telenet.be	

Deze boekjes bestaan uit: gedichten, verhalen en teksten, liedjes, illustraties, afbeeldingen, vragen over vroeger en nu gericht naar personen met dementie.

- Werken met muziek en beeld, maar op maat en met mate
- Contact met kinderen: nodig ze uit, zoek ze op
- Spel en gezelschapsspelen: van een bal opgooien tot spelen met de Wii
 - www.bewegenisleven.nl van Joël Kruisselbink
- Natuurbeleving en zorg voor planten: van tuinieren tot kamerplanten, van een bezoek aan een bloemenwinkel/bos tot bloemschikken
- Werken met dieren: van poes, alpaca tot kanarie
- Beweging: van wandelen tot dansen
- Verzamelen: tegelijk een mooie manier om houvast te vinden
- Clowning en humor: durf al eens iets uitvergrooten
- Snoezelen en zintuiggericht werken: zie box basale stimulatie
- De 10-minuutcontactjes: het gaat om contact en welbevinden
- Doe eens even samen niets!
 - **Verwijzing naar doe niets doos**

Dagelijkse activiteiten

Enkele ideeën:

- Boodschappen doen of boodschappenlijst maken
- Eten en drinken
 - Fruitsla maken
 - Appelmoes maken
 - Groenten wassen en snijden
 - Boontjes doppen
 - Aardappelen schillen
 - Koekjes, wafels of cake bakken...of gewoon de kom uitlekken
 - Koken
- Huishouden
 - Was plooien (handdoeken, poetsdoeken,..)
 - Sokken sorteren
 - Uitkeren, stoffen, stofzuigen
 - Afwassen
- Krant (voor)lezen
- Werken in de tuin

Muziek en woord

Enkele ideeën:

- Zingend communiceren
- Zangkoor/geheugenkoor
- Spreekwoorden en (bijbel)verzen
- Poëzie
- (voor)leesboek
 - In de boekenbox kan je meerdere voorleesboeken terugvinden

Een vereenvoudigd leesboek voor personen met dementie door simplified stories.



- Dans
- Krant lezen
- Tijdschriften
- Speel een muziekinstrument of nodig iemand uit die dit kan
- Storytelling
 - Timeslips (www.timeslips.nl)
Samen een verhaal maken met gebruik van geënceneerde foto's die inspireren tot verbeelding. De techniek is geschikt voor mensen met elke vorm van dementie, ook waarbij samen het gesprek voeren niet altijd lukt. Met TimeSlips bouwen we samen aan een verhaal en komen via een vertrouwde weg tot communicatie.

Hobby en spel

Enkele ideeën:

- Puzzelen
- Gezelschapsspel

Jumbo Playing Cards



Materiaal

Grote spelkaarten

Tips

- Kies een spel wat de persoon reeds kent of leer samen een nieuw eenvoudig spel.
- Als het spel van vroeger te moeilijk wordt kan je de spelregels vereenvoudigen. Je kan met minder kaarten spelen of met maar 2 figuren in plaats van 4.
- Af en toe valsspelen mag. Het gaat hier vooral om het welbevinden en niet om het winnen.
- Wanneer het moeilijk is om de kaarten in de hand te houden kan men gebruik maken van een kaarthouder.
- Per 2 spelen in plaats van individueel kan het sociaal contact nog meer bevorderen.
- De kaart die wordt afgelegd benoemen kan de persoon met dementie ondersteunen.

Uno



Materiaal

Uno kaartspel

Tips

- Pas de spelregels aan aan de mogelijkheden van de persoon met dementie.
- Haal de 'speciale' kaarten eruit.
- Speel met minder kleuren
- Benoem de kleur en het getal dat op tafel komt te liggen luidop.
- Speel het spel samen met kinderen of kleinkinderen.

Het spel van de verbeelding



Materiaal

Speldoos met 160 speelkaarten en handig boek.

Werkwijze

Het spel van de verbeelding nodigt uit tot een nieuwe vorm van communicatie, gericht op emotie, het zintuigelijke 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.

Het vermogen tot verbeelding is altijd aanwezig, alles vervaagt, behalve de verwondering. Toch laten we het vaak onaangeroerd. Wat als we dat doorprikken? Mensen met dementie zijn vaak nog speels, humoristisch en in staat om out-of-the-box te denken en te associëren. Die verbeelding kunnen we openen en vergroten. Het spel is daar een aanzet toe.

Het spel van de verbeelding herstelt een dialoog die lijkt te verdampen tussen mensen met dementie en hun omgeving. Dit kaartspel vertrekt van de wereld van dementie en confronteert ons meteen met een speelse manier van communiceren die we als samenleving verloren zijn.

- Doe-boeken
- Sorteren
- Brieven en kaarten schrijven
- Kleuren voor volwassenen
 - Kleuren met water
 - Kleurboek voor volwassenen

-

Het kleurrijke verleden
d-lab

Concept en ontwerp: Niels Hendriks & Andrea
Wilkinson



Het boek 'Het Kleurrijke Verleden de jaren '50 ' is een kleurboek voor personen met dementie.

Het werkt met heldere lijntekeningen en gebruikt alledaagse voorwerpen en personen uit de jaren vijftig en is geschikt voor mensen met een visuele en motorische beperking. Bevat 47 alledaagse voorwerpen en personen uit België en Nederland. Eenmaal aangeschaft kunt u afbeeldingen kopiëren voor alle bewoners en bezoekers van uw locatie.

▪ Mandala

- Brei en haakwerk
- Schilderen
- Speelse kunst - creativiteitskaarten

Speelse kunst
Creativiteitskaarten



Inspiratiekaarten om creatief aan de slag te gaan. Valt dit niet binnen de mogelijkheden van de persoon met dementie, maak dan zelf een bundeltje met kaarten om andere hulpverleners en familie te inspireren.

- Bloemen van papier
- Film kijken
-

Fauna en flora - natuurbeleving

Enkele ideeën:

- Bloemen plukken
- Bloemschikken
- Voederkrans maken (noten en zaden)
- Zaaïen en bloembollen planten
- Bloemen water geven
- Planten en kruiden ruiken
- De stoep. Tuinpad vegen
- Kippen (of andere dieren) voederen
- Moestuin onderhouden
- Knuffelen met dieren
- Dementievriendelijke wandeling
- Zorgboerderijen
- Kamerplanten water geven
- Geurzakjes maken
- ...

Reminiscentie

Enkele ideeën:

- Schat van je leven (zie boekenbox)
- Opa schrijft (zie boekenbox)
- Afbeeldingen bespreken
- Maken van een levensverhaal

- Mijn leven in kaart
- (Wout Huizing en Thijs Tromp)
- Bohn Stafleu van Loghum



Mijn leven in kaart is een jarenlang beproefde methode die handvaten biedt aan zorgverleners, familieleden en vrijwilligers om met ouderen een levensboek te maken. Het doosje bevat een handleiding en 50 kaarten. Uitleg van de methode en achtergrondinformatie over het belang van levensverhalen staan beschreven in de handleiding. De gebruiker krijgt veel tips over het voeren van gesprekken en het schrijven en vormgeven van het levensboek. Daarnaast biedt deze methode 50 prachtig geïllustreerde themakaarten met (voorbeeld)vragen over vijf verschillende levensthema's. Deze tweede herziene uitgave bevat veel feedback van gebruikers en meer tips en achtergrondinformatie. Op basis van resultaten van wetenschappelijk onderzoek is de theorie over het belang van levensverhalen verder uitgewerkt.

Mijn belevingswijzer

Expertisecentrum Dementie Contact

www.ecdcontact.be



De persoon met beginnende dementie kan hierin zijn levensgeschiedenis, wensen en behoeften kenbaar maken om persoonsgericht en belevingsgericht verzorgd te worden. Deze wijzer kan samen met de mantelzorger(s) en hulpverleners worden opgemaakt. Je kan toestemming geven om de belevingswijzer te laten inkijken door zorg- en hulpverleners als het je niet meer lukt om je wensen en behoeften duidelijk te maken.

- Puzzels leggen
 - Samen puzzelen kan sociaal contact bevorderen. Enkel tips:

- Een eenvoudige puzzel met voldoende vormen en kleurcontrasten kan contact bevorderen.
- Zoek samen naar de passende stukken. Biedt eventueel een beperkt aantal stukken aan zodat de slaagkans groter is.
- Leg eventueel contouren zodat de persoon met dementie kan aanvullen.
- Let erop dat de afbeelding voldoende aanspreekt en niet kinderachtig is.
- Sommige online fotoshops bieden de mogelijkheid om van een eigen foto een puzzel te maken.

- Spel: Terugblik en Blick op vroeger



Bij terugblik zitten twintig speelkaarten die zijn voorzien van plastic hoezen. Mensen kunnen ervoor kiezen om eigen foto's te gebruiken om er zo een heel persoonlijk Memory-spel van te maken. Met een boekje in het 'nostalgische blik' staan allerlei leuke spellen en tips. Ook is het spel 'Vroeger en Nu' toegevoegd, met bijvoorbeeld een plaatje van een nieuwe- en oude telefoon.



Met dit spel worden bijzondere herinneringen opgehaald. De vragen in het blik bieden aanknopingspunten voor boeiende gesprekken, waarin ervaringen worden uitgewisseld en men elkaar beter leert kennen. De vragen zijn onderverdeeld in 10 herkenbare thema's zoals vrije tijd &

hobby's, mijlpalen, ouderlijk huis, kindertijd, maatschappij en werk & opleiding. Op de achterkant van elk kaartje staat een afbeelding die met het thema te maken heeft. Blik op vroeger is geschikt als reminiscentiespel.

Sport en bewegen

Enkele ideeën:

- Gym

Gespreksbal

www.spelplus.be



Een spel dat de beweging en communicatie stimuleert.

Gooi de bal en vang! Welke tekst staat er bij uw rechterduim? Lees op en vertel... Alles is goed, want iedereen heeft zijn eigen verhaal. Een stoffen bal met daarin een stevige opblaasbare ballon.

- Fietsen (duo of rolstoelfiets)
- Fit – o – meter
- Zitdansen
- Wandelen
- (stoel)Yoga

Inspiratietas

Deze tas bevat vele kleine materialen ter inspiratie. Deze materialen zijn niet om te gebruiken en dienen steeds in originele staat in de inspiratiekoffer te blijven.

Met deze tas willen we aangeven dat zinvolle activiteiten niet altijd groots dienen te zijn. Sta samen stil bij wat de persoon vroeger deed, waar hij voldoening uit kan halen of wat nieuw en uitdagend genoeg zou zijn. De Waardeschaal subjectief welbevinden kan hier ondersteuning bieden om na te gaan welk domein van welbevinden belangrijk is voor de persoon met dementie nu.

Met deze materialen zetten we de omgeving er toe aan om terug stil te staan bij basisactiviteiten zoals was sorteren, samen koken of bakken, samen tuinieren. Voorzie een box met materiaal in de buurt voor bezoek, zodat dit gemakkelijk toegankelijk is en mensen op ideeën kan brengen.

Sokken	Vaatdoek
Kralenset	Bakvormpjes
Balletjes	Lippenstift
Bol garen	
Badhanddoekje/gastendoekje	Wasknijpers
Garde	Tuinschepje
Keukenhanddoek	Vaatdoek
Penselen	

Ga uit van wat men nog kan en ga samen aan de slag.

Houd het gezellig en leg je lat niet te hoog.

Pas je tempo aan en kijk hoe de persoon er op reageert.

Inspiratiegids 'Op bezoek bij...'

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.

Te downloaden via www.ecdcontact.be

Bijkomende inspiratie kan je hier terugvinden:

Titel	Bron
100 activiteiten voor mensen met dementie	https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie
50 tips om te blijven bewegen bij dementie	http://www.dementie.nl
Beweeggids – Voor meer bewegen in de dag	https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewegen-dementie/hoofdstuk/bewegen-op-de-stoel/
Speelse kunst creativiteitskaarten	www.speelsekunst.nl
Moeder – Voorleespakket	LINC
Catalogus Spel Plus	www.spelplus.be
De AlzheimerMuziekGeluk.nl vragenlijst	www.alzheimermuziekgeluk.nl
Kunst	Denkbeeld Februari 2019
Brochure 'Op bezoek bij..'	www.ecdcontact.be
Yolie VZW	https://yolievzw.com/

Aan de hand van deze linken kan men zelf aan de slag om op zoek te gaan naar meer inspiratie en ideeën om betekenisvolle activiteiten aan te bieden en te komen tot een waardevol contact met de persoon met dementie.

Investeren in technologie

Zowel you-tube filmpjes als meerdere apps en spelletjes kunnen voor sociale interactie en zintuigelijke of cognitieve stimulatie zorgen met je naaste met dementie. Samen spelletjes spelen op de tablet, aangepast aan de noden en de interesse van de persoon met dementie, kan een zinvolle invulling geven aan jullie bezoek.

Even samen gluren op sociale media zoals facebook of instagram kan de wereld weer even wat ruimer maken.

Sommige instellingen investeerden in grotere technologische middelen om aan te bieden aan personen met dementie zoals 'de tovertafel', 'de crdl', of 'de relaxatiezetel met muziek', vraag na of je dit samen met je naaste kan gebruiken. Eveneens zijn er in sommige instellingen snoezelruimtes of badkamers waar de persoon met dementie tot rust kan komen, vraag even na of je dit samen met je naasten kan benutten als je op bezoek bent.

Enkele aandachtspunten:

- Blijf binnen het interesseveld van je naaste.
- Doseer de prikkels. Snelle beelden of aangrijpende nieuwsfeiten kunnen de emotionele beleving van je naaste met dementie versterken. Zoek hierin een evenwicht.
- Zorg dat de persoon goed achter het scherm zit, vermijd lichtinval of schaduw op het scherm. Dit kan voor onrust of frustratie zorgen.
- Ga na welke zintuigelijke prikkels aangenaam zijn voor je naaste. De een geniet meer van muziek en geluid, de ander van mooi natuurbeelden of heeft net die extra uitdaging nodig bij een eenvoudige puzzel.
- Vraag eventueel aan zorgverleners in de buurt wat hun ervaring is rond activiteiten met de persoon met dementie. Ook zij kunnen hierin advies geven.

Bijlagen

Bijlage 1: Schaal voor subjectief welbevinden voor personen met dementie.

http://www.vonk3.be/uploads/2/3/9/2/23924438/wsw_dementie_plan_van_aanpak.pdf

Informatie en contact

Basisinformatie over dementie is te vinden via:

- www.dementie.be
- <http://www.dementie.be/wp-content/uploads/2016/06/2008-basisinformatie-dementie.pdf>
- www.omgaanmetdementie.be
- www.ecdcontact.be
- www.onthoumens.be
- www.alzheimerliga.be
- www.jongdementie.info
- Portaalsite dementie Vlaanderen: www.dementie.vlaanderen

Deze “Inspiratiekoffer Betekenisvolle Momenten” is een realisatie van Expertisecentrum Dementie Contact. (i.s.m. ECD Tandem)

Expertisecentrum Dementie Contact

Hogevijf

Hadewychlaan 74

3500 Hasselt



011/88.83.84

ecd.contact@hoge vijf.be

www.ecdcontact.be



Expertisecentrum Dementie Vlaanderen

Lokkaardstraat 8

2018 Antwerpen

03/609.56.14

info@dementie.be

www.dementie.be

