

ACTIVITEITEN

DUTCH | ENGLISH

Deze folder bevat informatie over het plannen en aanbieden van geschikte activiteiten aan mensen met dementie.

Voor plezier heb je geen geheugen nodig

Er zijn iedere dag dingen die ons zin en plezier geven. De behoefte aan levenskwaliteit wordt niet minder voor iemand met dementie. Zonder de hulp van familie en verzorgers wordt het een stuk moeilijker voor zo iemand om zin en plezier te vinden.

Idealiter moeten activiteiten:

- Het verlies aan activiteiten compenseren
- Eigenwaarde ondersteunen
- Bestaande vaardigheden onderhouden en het leren van nieuwe dingen vermijden
- Een mogelijkheid bieden voor genot, plezier en sociaal contact
- Rekening houden met de culturele achtergrond van iemand

Een paar nuttige richtlijnen bij het plannen van activiteiten

Houd rekening met alles wat iemand uniek maakt

Dit houdt kennis in van iemands vroegere manier van leven, cultuur, geloof, werkgeschiedenis, hobby's, recreatieve en sociale belangstelling, reisverleden, belangrijke rollen die iemand heeft vervuld tijdens het leven en wapenfeiten waarop zo iemand trots is.

Activiteiten kunnen oude rollen herbevestigen

Maak gebruik van de vaardigheden die niet zijn vergeten zoals boter op brood smeren, afwassen, de tafel dekken, kleren uitzoeken of de tuin water geven, vegen en aanharken. Dit zijn ook manieren waarop iemand met dementie aan het huishouden kan bijdragen en zich nuttig voelen. Stimuleer een gebied met verantwoordelijkheid hoe klein dat ook is.

Activiteiten kunnen ontspanning geven en plezier

Iemand met dementie kan genieten van een uitstapje ook al weet zo iemand niet waar hij of zij is geweest. Belangrijk is het genot van het moment ook al wordt de ervaring misschien snel vergeten.

Eenvoudige, betekenisvolle activiteiten waarmee geen haast is, zijn het best

Geef de nodige tijd en ruimte om iemand met dementie zoveel mogelijk te laten doen. Richt je op een ding tegelijkertijd. Splits activiteiten op in eenvoudige, hanteerbare stappen. Geef maar een instructie per keer.

Zorg voor een veilige werkomgeving

Mensen met dementie hebben dikwijls problemen met visuele perceptie en coördinatie. Zorg ervoor dat werkbladen leeg zijn. Vermijd afleidingen en lawaai. Goede verlichting, zonder schittering, persoonlijke voorkeur voor een bepaalde plek en de juiste werkhogte zijn van belang. Met plastic dozen voorkomt u misschien breuk.

Laat activiteiten geen gebreken benadrukken of stress vergroten

Wat iemand kan, kan van dag tot dag verschillen. Activiteiten kunnen worden aangepast en een andere keer weer geprobeerd als ze geen succes zijn en niet leuk.

Doe dingen op een tijdstip waarop iemand het best functioneert

Houd rekening met de tijd van de dag waarop iemand op zijn of haar best is, om maximum succes te waarborgen bij het uitvoeren van activiteiten. Soms kan je het beste 's ochtends wandelen of vroeg in de middag. Maar voor sommige mensen die bijzonder rusteloos zijn later op de dag, kan een wandeling laat in de middag beter zijn.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Stimuleer niet te veel

Kies uitstapjes met zorg. Vermijd menigtes, voortdurende beweging en lawaai. Veel mensen met dementie vinden dat overweldigend.

Sta een emotionele uitlaatklep toe

Voor veel mensen geeft contact met baby's, kinderen of dieren positieve gevoelens. Uitstekende herinneringen aan gebeurtenissen uit het verleden zijn vaak bewaard gebleven. Door naar oude foto's te kijken, memorabilia en boeken kunnen oude tijden worden opgeroepen. De mogelijkheid om gekoesterde momenten opnieuw te beleven kan zeer bevredigend zijn. Als het leesvermogen slecht is geworden, maak dan speciale geluidsopnames of zing samen favoriete liedjes. Zorg voor plaatjesboeken en tijdschriften over iemands interessegebied.

Bied ook zintuiglijke ervaringen aan

Een paar zintuiglijke ervaringen waarvan iemand kan genieten, zijn:

- Hand-, nek- en voetmassage
- Haar kammen
- Verse bloemen ruiken, kruiden of potpourri
- Gebruik aromatische, etherische olie
- Een dier aaien of materialen met verschillende kleuren en samenstelling
- Een bezoek aan een kruidentuin of een bloemenshow
- Voedsel proeven of fruit of pasta uitzoeken
- Geef een snuffeldoos met dingen die altijd iemands belangstelling hebben gehad

Een gevoel voor beweging en ritme blijft gewoonlijk langer behouden dan de meeste andere vermogens

Huur een hometrainer of een wandelmachine voor regenachtige dagen. Ga als toeschouwers of deelnemers naar dansklassen, doe tai chi, speel jeu de boules of laat de hond samen uit. Wandelaars genieten van buiten zijn terwijl ze de broodnodige beweging krijgen.

Rechtlijnigheid is erg belangrijk

Het kan nuttig zijn om een zorgplan van activiteiten op te schrijven als er verschillende mensen voor iemand zorgen. Dit kan ervoor zorgen dat de activiteiten hetzelfde zijn en gericht zijn op de specifieke behoeftes van iemand met dementie.

Activiteiten spelen een belangrijke rol bij de omgang met veranderd gedrag

Het is erg belangrijk om te weten wat kan helpen iemand te kalmeren of de aandacht af te leiden als zo iemand onrustig wordt of van streek raakt. Dit kan met name handig zijn voor invallers of tijdelijke krachten.

Geef niet op

Fouten worden gemaakt en dingen gaan verkeerd, maar laat iemand met dementie niet denken dat hij of zij een mislukking is. Blijf het proberen.

MEER INFORMATIE

Alzheimer's Australia biedt hulp, informatie, voorlichting en counseling. Neem contact op met de National Dementia Helpline op **1800 100 500** of bezoek onze website op **fightdementia.org.au**



Interpreter

Wilt u in het Nederlands worden geholpen, bel **131 450**, Translating and Interpreting Service

ACTIVITIES

This Help Sheet provides information about planning and providing appropriate activities for people with dementia.

Enjoyment doesn't require memory

Each day there are many things that provide us with purpose and pleasure. For a person with dementia, the need for a good quality of life is not diminished. However, without some assistance from family and carers, their ability to achieve purpose and pleasure is much more difficult.

Ideally, activities should:

- Compensate for lost activities
- Promote self esteem
- Maintain residual skills and not involve new learning
- Provide an opportunity for enjoyment, pleasure and social contact
- Be sensitive to the person's cultural background

Some helpful guidelines when planning activities

Consider all that has made the person unique

This means knowing the person's former lifestyle, culture, religious beliefs, work history, hobbies, recreational and social interests, travel, significant roles throughout their life and achievements they are proud of.

Activities can re-establish old roles

Make use of skills that have not been forgotten, such as buttering bread, washing up, setting the table, sorting clothes or watering, sweeping and raking in the garden. These are also ways in which a person with dementia can contribute to the household and feel useful. Encourage an area of responsibility no matter how small.

Activities can give relaxation and pleasure

A person with dementia may enjoy an outing even if they do not remember where they have been. What is important is that the moment is enjoyed, even though the experience may be soon forgotten.

Simple and unhurried activities that are meaningful are best

Give the time and space necessary to allow the person to do as much as possible. Focus on one thing at a time. Break down activities into simple, manageable steps. Communicate one instruction at a time.

Prepare a safe working area

People with dementia often have difficulty with visual perception and coordination. Ensure that surfaces are uncluttered with few distractions and noise. Good lighting, without glare, individual seat preferences and correct work heights are all important. Using plastic containers might help to avoid breakages.

Don't allow activities to reinforce inadequacy or increase stress

Abilities can fluctuate from day to day. Activities can be adapted and tried another time if not successful or enjoyable.

Use times to suit the person's best level of functioning

To ensure maximum success when carrying out activities it is best to consider the times of day when the person is at their best. For instance, sometimes walking is best done in the morning or the early afternoon. However for some people who are particularly restless later in the day, a late afternoon walk may be better.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

Don't over stimulate

Be selective with outings. Avoid crowds, constant movement and noise which many people with dementia find overwhelming.

Allow an emotional outlet

For many people, music or contact with babies, children or animals provide positive feelings. Excellent memories of past events are often kept and looking through old photos, memorabilia and books enables the recall of earlier times. The opportunity to relive treasured moments can be deeply satisfying. If reading skills have deteriorated make individual audiotapes or sing favourite songs together. Locate picture books and magazines in the person's areas of interest.

Include sensory experiences

Some sensory experiences that may be enjoyed are:

- Hand, neck and foot massage
- Hair brushing
- Smelling fresh flowers, herbs or pot pourri
- Using fragrant essential oils
- Stroking an animal or different coloured and textured materials
- A visit to a herb farm or a flower show
- Food tasting or sorting fruit or pasta
- Provide a rummage box that contains things that the person has been interested in

A sense of movement and rhythm is often retained longer than most abilities

Hire an exercise bike or a walking machine for rainy days. Be spectators or participants at dance classes, do tai chi, play bocce or walk the dog together. Walkers enjoy the wider world while getting much needed exercise.

Consistency is important

It can be helpful to write out an activities care plan if different people are caring for the person. This will ensure that activities are consistent and are suited to the individual needs of a person with dementia.

Activities play a significant part in the dealing with changed behaviours

Knowing what helps to calm or divert a person when they are restless or distressed is very important. This can be particularly helpful for respite workers.

Don't give up

Mistakes and failures will happen, but don't let the person with dementia feel like a failure. Keep trying.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



For language assistance phone the
Translating and Interpreting Service on
131 450