

Over u... Betrokken en actief blijven

Is bij u dementie vastgesteld, dan bevat deze folder misschien nuttige informatie. Hij gaat erover hoe belangrijk het is om betrokken en actief te blijven en geeft suggesties hoe u dat kunt doen.

Veranderingen

Als mensen ouder worden, veranderen mogelijk de activiteiten waarvan ze ooit genoten. De hobby's en interesses die u had toen u twintig of dertig jaar oud was, kunnen nogal verschillen van die u nu hebt. Pensionering kan ook een moment zijn waarop u nieuwe hobby's of een nieuw tijdverdrijf begint, of waarop de belangstelling voor oude interesses weer wordt gewekt.

De veranderingen die u ondergaat vanwege geheugenverlies en dementie kunnen ook een verandering inhouden in de activiteiten waaraan u deelneemt. Hebt u problemen om u dingen te herinneren of hebt u moeite om u uit te drukken, dan kunt u wat minder zelfvertrouwen hebben. U kunt het gevoel hebben dat u in verlegenheid wordt gebracht door uw geheugenverlies of dat u dingen niet zo goed kunt doen als vroeger.

Activiteiten makkelijker maken

Het is echter heel belangrijk dat u betrokken blijft en de dingen blijft doen die u leuk vindt. Het is misschien mogelijk om een activiteit aan te passen in plaats van helemaal op te geven. Iemand heeft bijvoorbeeld moeite met het bijhouden van de golfscore. Die persoon voelt zich in verlegenheid gebracht en wil helemaal met spelen stoppen, maar besluit om dingen aan te passen en de partner de score te laten bijhouden. Soms houden ze de score helemaal niet bij. Door deze veranderingen kan de golfer het geliefde spel blijven spelen.

Een activiteiten opdelen in kleinere eenheden kan ook helpen. Zelfs als u niet alle stappen

aan kunt, dan kunt u misschien nog meedoen met een aantal daarvan. Hebt u bijvoorbeeld moeite met het maken van een maaltijd, dan kunt u misschien nog de verantwoordelijkheid nemen voor een aantal onderdelen zoals de groenten snijden en schoonmaken, de tafel dekken of de maaltijd serveren. Dat is weer iets anders dan helemaal stoppen.

Vaak helpt het om met anderen te praten – zij kunnen u vaak helpen om een manier te vinden dingen te blijven doen.

Fysieke activiteiten

- Fysieke activiteit is belangrijk om fit te blijven en om spieren en gewrichten soepel te houden. Door fysieke activiteit maakt het lichaam "feel good"-stoffen aan, die depressie en psychische angst kunnen verminderen.
- Fysieke activiteiten zijn onder andere lopen, tuinieren, het gras maaien, golf, bowls, tennis, fitness, rekoefeningen thuis, yoga en tai chi.

Activiteiten voor de geest

- Veel mensen vinden het nuttig om hun geest te stimuleren door de delen van de hersenen actief te houden die goed werken.
- Activiteiten voor de geest die leuk zijn om te doen, zijn onder andere kruiswoordpuzzels, scrabble spelen, lezen, legpuzzels maken, rekenoefeningen en spelletjes. Zoveel mogelijk betrokken blijven bij activiteiten in huis kan ook een manier zijn om de geest te stimuleren.

Creatieve activiteiten

- Veel mensen vinden creatieve hobby's erg leuk. Dat kan het volgende zijn: breien, borduren, houtbewerking, naaien, schilderen of tekenen, een muziekinstrument bespelen en naar muziek luisteren.
- Nogmaals, als u moeite begint te krijgen met iets waarin u plezier hebt, vereenvoudig dat dan in plaats van er helemaal mee op te houden. Houdt u bijvoorbeeld van breien, dan kunt u dat misschien blijven doen door minder ingewikkelde patronen te volgen dan u gewend bent. Soms kan een familielid of vriend helpen met een activiteit, misschien door u helpen te beginnen zodat u daarna zelf verder kunt. Of misschien kunnen ze de hele tijd helpen zodat u samen van de activiteit geniet.

Sociale activiteiten

- Sommige mensen zijn hun hele leven sociaal geweest, anderen bleven liever thuis en waren niet uit op sociale contacten. Hield u van sociale contacten dan is het belangrijk dat u deze zo goed mogelijk blijft onderhouden.
- Sociale activiteiten zijn onder andere betrokkenheid bij groepen zoals Rotary, Probus, Over 50s en bejaarden- of 55+-verenigingen (senior citizens clubs). Bezoek aan vrienden, kaart- of koffiegroepen, of tijd doorbrengen met familie kan ook bevredigend zijn.
- Sommige mensen met dementie voelen zich in grote groepen niet op hun gemak. Te veel geluid of activiteit kan psychische angst of verwarring veroorzaken. Misschien moet uw streven een kleiner groepje van één of twee mensen zijn om nog steeds plezier te kunnen beleven aan sociaal contact in plaats van grotere groepen mensen.

Spiritualiteit

- Spiritualiteit kan meer betekenen dan geloof of kerk. Het kan slaan op alles wat betekenis en sereniteit geeft aan ons leven.

- Voor veel mensen vormt hun spiritualiteit een belangrijke kracht in hun omgang met dementie. Het kan helpen religieus betrokken te blijven. Vindt u het te veel om naar uw gebedshuis te gaan, dan kan een vertegenwoordiger u misschien thuis bezoeken, of u kunt een rustiger tijdstip uitzoeken.
- Sommige mensen krijgen een gevoel van spiritualiteit door meditatie, het bekijken van kunst, genieten van een zonsondergang, langs het strand lopen, of tijd doorbrengen met familie. Het is erg belangrijk om te blijven genieten van alles wat betekenis geeft aan het leven of alles wat een gevoel van plezier en sereniteit geeft.

Een gevoel voor humor

- Blijf lachen. Uw gevoel voor humor delen is een uitstekende manier om spanning kwijt te raken, net zo goed als iets geven en bijdragen aan het dagelijkse leven.

Vaak helpt het om met anderen te praten – zij kunnen u vaak helpen om een manier te vinden dingen te blijven doen.

Ga naar de website **livingwellwithdementia.org.au** om meer te weten te komen over hoe u goed met dementie kunt leven.

MEER INFORMATIE

Dementia Australia biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**, of bezoek onze website **dementia.org.au**



Bel de Vertaal- en Tolkdienst (Translating and Interpreting Service) op **131 450** voor hulp met taal.

About you...

Keeping involved and active

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It discusses the importance of keeping involved and active and suggests ways that you can do this.

Changes

As people get older, activities they once enjoyed may change. The hobbies and interests you had when you were in your twenties and thirties may be quite different to ones that you enjoy now. Retirement can also be a time when new hobbies or pastimes are taken up, or old interests rekindled.

Experiencing changes with memory loss and dementia can also mean change in the activities you take part in. If you have trouble remembering or expressing yourself, your confidence may be down a little. You may feel embarrassed about memory loss or not being able to do things as well as you used to.

Making activities easier

However, keeping involved and active in the things you enjoy is extremely important. Rather than giving up activities that are becoming difficult, it may be possible to modify the activity. For example, one man was having trouble keeping his golf score. He felt embarrassed and thought about stopping playing altogether, but he decided to modify things by asking his partner to keep the score. Sometimes he decided not to keep the score at all. These changes meant that he was able to keep on playing the game he loved.

Breaking an activity down into smaller parts may also help. Even if you can't manage all the steps, you may be able to take part in

some of them. For example, if you are having trouble preparing a meal, rather than completely stopping, you may be able to do some parts of it, such as peeling the vegetables, setting the table or serving up the meal.

It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things.

Physical activities

- Physical activity is important for maintaining fitness and keeping muscles and joints flexible. Physical activity triggers “feel good” chemicals in the body, which can help reduce depression and anxiety
- Physical activities might include walking, gardening, mowing the lawn, golf, bowls, tennis, exercise classes, stretching exercises at home, yoga or tai chi

Mental activities

- Many people find it helpful to keep their mind stimulated by keeping active the parts of the brain that are functioning well
- Mental activities that people enjoy include doing crosswords, playing scrabble, reading, doing jigsaw puzzles, arithmetic exercises or games. Keeping involved in activities around the house as much as possible can also be a way to keep the mind stimulated

Creative activities

- Many people find creative hobbies very enjoyable. This might include knitting, embroidery, woodwork, sewing, painting or drawing, playing a musical instrument or simply listening to music.
- Again, if you are having trouble with something you enjoy, rather than giving up completely, it may be possible to simplify it. For example, if you enjoy knitting, it may be possible to continue using less complex patterns than you have been used to. Sometimes a family member or friend may be able to help with an activity, perhaps helping to get you started so that you can continue on your own. Or they may be able to help you throughout, so that you both enjoy the activity together.

Social activities

- Some people have enjoyed social activity through their lives, and others have preferred to be “home bodies” and have not sought out social interactions. If you enjoy social contact it is important to keep this up as much as possible.
- Social activity might include involvement in groups such as Rotary, Probus, Over 50s or senior citizens clubs. Visits to friends, card or coffee groups, or spending time with family may also be rewarding.
- Some people with dementia find that being among large groups of people can be overwhelming. Too much noise or activity can create anxiety or confusion. It may be that you aim to be with one or two other people to continue gaining pleasure from social gatherings, rather than being with a large group of people.

Spirituality

- Spirituality can mean more than religion or church. It can relate to anything that gives meaning or peace to our lives.
- For many people their spirituality is an important strength in dealing with dementia. Maintaining religious involvement may be helpful. If you find going to your place of worship overwhelming, a representative may be able to visit you at home, or there may be a quieter time you could choose.
- For some people, a sense of spirituality may be gained from meditation, appreciating art, enjoying a sunset, walking along the beach, or spending time with family. It is very important to keep enjoying anything that gives meaning to your life or provides a sense of pleasure or peace.

A sense of humour

- Keep laughing. Sharing your sense of humour is an excellent way of releasing tension as well as giving and contributing in everyday life.

It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things

Visit livingwellwithdementia.org.au to learn more about living well with dementia.

FURTHER INFORMATION

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



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