

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. Wat iemand kan, hangt erg af van leeftijd en hoe ver dementie is gevorderd, maar het is heel belangrijk dat iemand betrokken blijft en de dingen blijft doen die de betrokkene leuk vindt.

Veel mensen kunnen met succes op zichzelf blijven wonen en nog steeds op een betekenisvolle manier bezig blijven door strategieën, routines en ondersteuning te ontwikkelen en gebruiken die het beste aansluiten bij hun individuele behoeften. Het is misschien mogelijk om een activiteit aan te passen in plaats van hobby's, interesses en activiteiten helemaal op te geven.

Vaak helpt het iemand met dementie om met anderen te praten – zij kunnen zo iemand helpen om een manier te vinden dingen te blijven doen waarin de persoon met dementie plezier heeft. Steun van familie, verzorgers en vrienden kan van grote betekenis zijn voor mensen voor wie het een stuk moeilijker is geworden om op een betekenisvolle manier bezig te zijn en plezier te beleven.

Hieronder staan een aantal nuttige wenken die kunnen helpen bij het plannen van de juiste activiteiten.

Idealiter moeten activiteiten voor iemand met dementie:

- Bestaande vaardigheden onderhouden
- Het verlies aan activiteiten compenseren
- Eigenwaarde ondersteunen en iemand de baas laten blijven over het eigen leven
- De geest stimuleren en het leren van nieuwe dingen aanmoedigen
- Een mogelijkheid bieden voor genot, plezier en sociaal contact
- Rekening houden met de culturele achtergrond van iemand

Houd rekening met alles wat iemand uniek maakt

Dit houdt kennis in van iemands vroegere manier van leven, werkgeschiedenis, hobby's, recreatieve en sociale belangstelling, reisverleden, en wapenfeiten waarop zo iemand trots is.

Activiteiten kunnen oude rollen herbevestigen

Maak gebruik van de vaardigheden die niet zijn vergeten zoals afwassen, vegen en tuinieren. 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

Het is erg belangrijk om te blijven genieten van alles wat betekenis geeft aan het leven of alles wat een gevoel van plezier en ontspanning geeft. Veel mensen houden van creatieve hobby's zoals het bespelen van een instrument, breien of schilderen. Anderen houden van sociale contacten; dus is het belangrijk dat deze zo goed mogelijk worden onderhouden. Iemand met dementie kan genieten van een uitstapje ook al weet zo iemand misschien niet waar hij of zij is geweest. Belangrijk is het genot van het moment.

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 werkhoogte zijn van belang. Met plastic dozen voorkomt u zo nodig 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 of niet leuk.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

Doe dingen op een tijdstip waarop iemand het beste 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.

Stimuleer niet te veel

Kies uitstapjes met zorg. Sommige mensen met dementie voelen zich in grote groepen niet op hun gemak. Vermijd, als dat zo is, menigtes, voortdurende beweging en lawaai.

Sta een emotionele uitlaatklep toe

Voor veel mensen geeft muziek of 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 zintuigelijke ervaringen aan

Een paar zintuigelijke 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 samenstelling
- Een bezoek aan een kruidentuin of een bloemenshow
- 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 of laat samen de hond 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

Iemand kan met dementie nog steeds een zeer waardevol leven leiden ondanks de uitdagingen die zo iemand op het levenspad tegenkomt. Er kunnen fouten worden gemaakt, dus is het erg belangrijk dat u iemand met dementie nooit het gevoel geeft dat hij of zij heeft gefaald.

Moedig zo iemand aan om het te blijven proberen en bezig te blijven met activiteiten die zin, plezier en ontspanning geven. Het is ook belangrijk om activiteiten aan te moedigen die de hersenen stimuleren en die een betere gezondheid en welzijn ondersteunen.

MEER INFORMATIE

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



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. Abilities can vary greatly depending on a person's age or their stage of dementia, but keeping involved and active in the things you enjoy is extremely important.

Many people will continue to live successfully on their own and can still engage in meaningful activities by developing and using strategies, routines and support that best suits their individual needs. Rather than giving up on hobbies, interests and activities that are becoming difficult, it may be possible to modify the activity.

For a person with dementia, it also helps to talk to other people who may be able to help them work out how to continue doing the things they enjoy. Support from family, carers and friends can be of great assistance to people whose ability to achieve purpose and pleasure has become much more difficult.

Below are a range of helpful guidelines that can help in planning appropriate activities.

Ideally, activities for a person living with dementia should:

- Maintain residual skills
- Compensate for lost activities
- Promote self-esteem and empower the individual
- Keep the mind stimulated and encourage new learning
- Provide an opportunity for enjoyment, pleasure and social contact
- Be sensitive to the person's cultural background

Consider all that has made the person unique

This means knowing the person's former lifestyle, work history, hobbies, recreational and social interests, travel and significant life events.

Activities can re-establish old roles

Make use of skills that have not been forgotten, such as washing up, sweeping and gardening. 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

It is very important to keep enjoying anything that gives meaning to one's life or provides a sense of pleasure or relaxation. Many people enjoy creative hobbies such as playing a musical instrument, knitting or painting. Others enjoy social contact, so it is important to keep this up as much as possible. A person with dementia may enjoy an outing even if they may not remember where they have been. What is important is that the moment is enjoyed.

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. If necessary, 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.

National Dementia Helpline 1800 100 500

dementia.org.au

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.

Don't over stimulate

Some people with dementia find that being among large groups of people can be overwhelming. If this is the case, avoid crowds, constant movement and noise.

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 textured materials
- A visit to a herb farm or a flower show
- 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 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 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

It is possible to continue living a good quality life with dementia, despite any challenges that may be faced along the way. Mistakes can happen, so it is very important that you don't let the person with dementia ever feel like a failure.

Encourage them to keep trying and to continue engaging in activities that provide a sense of purpose, pleasure and relaxation. It is also important to encourage activities which provide mental stimulation and promote better health and wellbeing.

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**



Interpreter

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