



## Activiteiten voor mensen met dementie

Voor iemand die dementeeert wordt het steeds moeilijker om activiteiten te beginnen, er aan deel te nemen en deze af te maken. Dit komt door het geheugenverlies en de verwardheid, die bij dementie horen. De patiënt herinnert zich bijvoorbeeld niet meer hoe hij gewone dingen moet aanpakken. Hij kan zich hierdoor gefrustreerd en nutteloos gaan voelen. Door samen activiteiten uit te zoeken, die passen bij wat de patiënt kan en wil doen, helpt u zijn leven meer kleur te geven.

In de Informatievenserie *Omgaan met dementie* zijn ook verschenen:

- Agressief gedrag
- Autorijden en dementie
- Doorliggen
- Dwaalgedrag
- In gesprek met een dementerende
- Incontinentie
- Intimiteit en seksualiteit
- Na de diagnose
- Veilig koken
- Veiligheid in huis
- Verdriet om dementie
- Wassen en baden

Andere Informatievenseries:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Verschijnselen
- Ziektebeelden

Alzheimer Nederland  
Postbus 183  
3980 CD Bunnik  
T 030 - 659 69 00  
F 030 - 659 69 01  
[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)  
[info@alzheimer-nederland.nl](mailto:info@alzheimer-nederland.nl)

### Wat zijn activiteiten en waarvoor dienen zij?

Dagelijks actief bezig zijn is voor gezonde mensen vanzelfsprekend. Activiteiten geven ons een gevoel van zingeving en eigenwaarde. Voor iemand met dementie is dit niet anders. Ook als iemand met dementie minder kan, wil hij nog steeds het gevoel hebben nuttig bezig te zijn. Bovendien geven bezigheden afleiding en zorgen voor structuur in de dagindeling. Actief bezig zijn heeft voor een persoon met dementie nog een andere betekenis. Hij blijft zo betrokken bij de gebeurtenissen om zich heen, anders wordt zijn wereld snel klein. Daarbij zijn nog meer positieve effecten te noemen:

- ▶ wat de patiënt nog (zelf) kan, blijft langer in stand;
- ▶ ongewenst gedrag (zwerfen, onrust) wordt minder;
- ▶ er ontstaan gevoelens van veiligheid, plezier en verbondenheid.

### Kiezen van activiteiten

Als de dementie voortschrijdt, nemen de mogelijkheden van mensen met

dementie af. Voorkeuren en vaardigheden kunnen steeds veranderen. Op een dag merkt u misschien dat een bepaalde bezigheid, waarvan de patiënt altijd genoot, niet meer gaat. Ook kan het gebeuren dat hij 's morgens iets wel kan en 's middags niet meer. Het bedenken van bezigheden is dan ook een voortdurend zoeken, proberen en aanpassen. Het is daarom nuttig om verschillende activiteiten voor verschillende situaties bij de hand te hebben. U kunt hierbij uitgaan van de belangstelling en de mogelijkheden van de patiënt.

### Belangstelling

Interesses en hobby's van vroeger en nu, maar ook het werk dat de patiënt heeft gedaan, geven aanknopingspunten voor het kiezen van activiteiten. Iemand die gewerkt heeft als huisvrouw, tuinman of muziekleraar kan voldoening vinden in het gebruiken van vaardigheden die bij deze beroepen horen. Denk maar eens aan helpen met de afwas, het aanharken van blad in de tuin of het maken van muziek. U kunt proberen bezigheden

aan te passen, zodat deze weer plezier geven. Korte verhalen lezen in plaats van romans, of voorlezen. Vaak is proberen de enige manier om te ontdekken of een bezigheid (of aanpassing) succes heeft.

### **Mogelijkheden**

Wat kan iemand nog wel en wat niet meer? Het is niet goed om bezigheden aan te bieden die te moeilijk zijn, maar te makkelijk werkt ook niet. Iets niet kunnen, is niet plezierig, net als het gevoel dat je als een kind wordt behandeld. Hoe bepaalt u wat de persoon met dementie kan? De volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- ▶ Wat kan hij lichamelijk nog? Is hij snel moe, ziet of hoort hij slecht of beweegt hij moeilijk?
- ▶ Welke activiteiten doet hij uit zichzelf? Gaat hij bijvoorbeeld elke dag een eind wandelen?
- ▶ Waar geniet hij nog van? Waar heeft hij plezier in?
- ▶ Hoe reageert hij op een activiteit? Wanneer is hij gelukkig, angstig of geïrriteerd? Is hij snel afgeleid?
- ▶ Is een activiteit nog wel veilig? Is hij nog in staat om met gereedschap of gevaarlijke vloeistoffen om te gaan?

De vraag of een activiteit geschikt is, is dus meestal met het gezonde verstand te beantwoorden. Bedenk dat het er niet om gaat, dat een bezigheid perfect wordt uitgevoerd. Neem niet te snel iets uit handen. Het doen op zich is vaak belangrijker dan het resultaat. Een activiteit slaagt als de dementerende er plezier in heeft en het voor u niet een klus is om te organiseren.

### **Zorgen voor uzelf**

Zorgen voor iemand met dementie is geen eenvoudige taak. Veel direct verzorgenden hebben de neiging zichzelf weg te cijferen. De persoon met dementie en wat hij nodig heeft staan vanzelfsprekend centraal. Niemand houdt dit vol als er geen ruimte is voor eigen behoeften. Dit geldt ook voor activiteiten. Welke activiteiten vindt u leuk? Die kunt u inpassen, zodat u ook aan uw trekken komt. Zorg dat er tijd voor uzelf is en voorkom dat u in een isolement raakt. Vraag daarom de mensen om u heen of zij willen helpen. Ook een bezoeken dienst of een buddy kan uitkomst bieden. Door anderen in te schakelen hebt u meer tijd voor uzelf en kunt u de verzorging beter volhouden.

### **Maak een activiteitenprogramma**

Als activiteiten deel uitmaken van de dagelijkse routine, ondersteunt dit de persoon met dementie bij het vinden van een dagritme. Bovendien krijgt u meer tijd voor uw andere bezigheden. Activiteiten kunt u van tevoren bedenken en inplannen. Als geheugensteuntje kunt u een grote kalender ophangen. Op die kalender schrijft u wat er die dag of week gaat gebeuren. Zo maakt u een activiteitenprogramma. Waar kunt u aan denken als u zo'n programma maakt?

- ▶ Pas activiteiten aan het moment van de dag aan. Een voorbeeld: Als douchen en kleden 's morgens het beste gaat, doe dat dan op die tijd.
- ▶ Zorg voor voldoende beweging.
- ▶ Gun uzelf en de persoon met dementie rust.
- ▶ Verdeel activiteiten tussen u

beiden. Dit kan goed bij huishoudelijke karweitjes.

- ▶ Maak tijd voor hobby's en ontspanning, zoals: tuinieren, zingen, een spelletje doen.
- ▶ Welke rituelen zijn belangrijk? Richt u op één ritueel, bijvoorbeeld naar de kerk gaan.

Voor alle activiteiten geldt dat het plezier en het gevoel iets te presteren voorop staan. De aard van de bezigheid en of deze wordt afgemaakt, zijn minder belangrijk. Activiteiten maken het mogelijk om samen te genieten van goed ingevulde tijd.

### **Meer informatie**

Een lijst van boeken over activiteiten voor mensen met dementie kunt u downloaden van:

[www.alzheimer-nederland.nl/webwinkel](http://www.alzheimer-nederland.nl/webwinkel)

Of bel T 030 - 659 69 00