

ZÓ DOE JE DAT!



Activiteiten met een cliënt die dementeeert

7_b

FACTSHEET

Als vrijwilliger bij de Bezoekdienst vraag je je soms misschien af: wat kan ik met iemand die dementeeert nog meer doen dan een beetje babbelen? Hoe kan ik voorkomen dat het gesprek aldoor stilvalt? Voor mensen die dementeren wordt het steeds moeilijker om deel te nemen aan het gewone leven. Ergens aan beginnen en het ook afmaken, lukt meestal niet meer. Dit komt door het geheugenverlies en de verwardheid die bij dementie horen. Als het je lukt om passende activiteiten te vinden, breng je weer wat kleur aan in het leven van je cliënt . . . Hoe doe je dat?

Dementie kent verschillende fases. Iedere fase vraagt om andere activiteiten en om een andere benadering. Bij mensen met lichte dementie is het belangrijk activiteiten te vinden die de onzekerheid verminderen en de identiteit ondersteunen. Je cliënt beseft in deze fase nog dat hij de grip op het leven verliest. Alles wordt eng en onbekend. Succeservaringen zijn nu belangrijk: vertrouwde dingen doen die hij nog kan. In de beginfase zijn er meestal nog weinig fysieke problemen. Lichamelijke activiteiten, zoals wandelen, gaan nog prima. Opgeslagen informatie is vaak nog wel toegankelijk, maar in deze fase is het moeilijk om nog nieuwe dingen te leren.

Bij matige dementie hebben activiteiten vooral als doel: het vergroten van veiligheid door structuur en begrenzing aan te brengen daar waar je cliënt het zelf niet meer kan. Activiteiten die veel kracht en beweging vergen, zijn in deze fase niet meer geschikt. Plan daarom kortere activiteiten, het liefst in de ochtend als je cliënt nog fit is. Bied je cliënt ruimte om zelf dingen te ondernemen en te beslissen, maar zorg dat je niet te ver van huis gaat.

Bij vergevorderde dementie blijft de gevoelswereld gewoon intact, dus ook het gevoel erbij te willen horen. De angst voor het onbekende, die zo kenmerkend is voor een eerdere fase, verdwijnt langzaam. Je cliënt maakt zich niet meer zo druk om wat hij wel of niet kan. In deze fase kunnen nieuwe interesses opkomen. Je kunt daarin meegaan, maar zorg voor een intensieve begeleiding waarbij de activiteiten een duidelijk begin, midden en einde hebben.

Tips en weetjes

Wanneer is een activiteit goed?

- Als je cliënt er plezier aan beleeft
- Als je cliënt ervan ontspant
- Als het geen risico's oplevert voor zijn of haar gezondheid
- Als het aansluit bij de kennis en ervaring van je cliënt
- Als het je cliënt niet overvraagt of ondervraagt
- Als je zorgt voor een sobere, overzichtelijke omgeving
- Als je taakgerichtheid afwisselt met rust.



Waar moet je op letten bij het kiezen van activiteiten?

- De normale dagindeling van je cliënt
- Het tijdstip waarop je een activiteit plant
- De fysieke (on)mogelijkheden van je cliënt
- De belangstelling van je cliënt
- De stemming van je cliënt
- Vroegere ervaringen en vaardigheden van je cliënt

Gespreksonderwerpen die vaak aanslaan bij mensen met dementie: dingen die in de plaatselijke krant staan, hobby's, verhalen over werk, bezienswaardigheden, het weer, jaargetijden, het koningshuis. Bij vergevorderde dementie geeft het cliënten vaak houvast om een beetje over vroeger te babbelen.

Activiteiten die vaak aanslaan bij mensen met dementie: voorlezen (korte stukjes), natuurfilms kijken, muziek luisteren, zingen, gedicht voorlezen, beroepen uitbeelden, dierengeluiden nadoen.

Oudere mensen hebben meer verleden dan toekomst. Het is daarom niet zo verwonderlijk dat ze vaak over vroeger praten. Dit vindt hun omgeving soms moeilijk. Toch heeft het ophalen van herinneringen wel degelijk een functie. Het stelt ouderen in staat de balans op te maken van hun leven – hetgeen een belangrijke ontwikkelingstaak is in de laatste levensfase. Reminiscentie is een vorm van hulpverlening waarbij het ophalen van herinneringen centraal staat. Bij ouderen is dit gekoppeld aan het bewaren van de eigen identiteit. Praten over vroeger helpt je te herinneren wie je was. Dat kan een gevoel van veiligheid en zekerheid geven.

Middelen die hierbij kunnen helpen zijn:

- Puzzels met afbeeldingen van vroeger
- Ouderwetse spelletjes zoals ganzenbord
- Liedjes en versjes die belangrijk waren in het leven van je cliënt
- Foto's of voorwerpen van oude ambachten
- Het opzoeken en bereiden van oude recepten
- Oude (jeugd)boeken
- Dia's of films over vroeger

Bij Stichting Boom kun je terecht voor aangepast activiteitenmateriaal voor mensen met dementie.
Meer informatie: www.stichtingboom.nl

