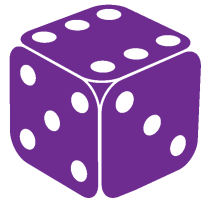


ZÓ DOE JE DAT!



Activiteiten met een cliënt die dementeeert

7a

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?

Activiteiten en tips van A tot Z

Alledaagse activiteiten zijn lang herkenbaar en dus geschikt. Denk niet alleen aan handwerken of fietsen, maar ook aan boodschappen doen, rommelen in huis.

Beleving ergens mee bezig te zijn staat centraal in een activiteit, niet het eindresultaat of het winnen. Geeft het aanleiding tot een gesprek, aarzel dan niet om de activiteit even te onderbreken.

Coördinatie, planning, overzicht, geheugen; dat verdwijnt. Een taak opsplitsen in deeltaken of zelf al met iets beginnen kan dan helpen.

Doen wat hij/zij nog kan is belangrijk. Gaat het niet meer, help dan op tijd. Benader de dementerende zo dat iemand niet zijn of haar achteruitgang ervaart.

Experiences uit het verleden kunnen houvast bieden. Ga na welke perioden een dementerende zich nog herinnert. Danste hij in zijn verlovingstijd veel, dan is de kans groot dat hij aan deze activiteit nu wéér veel plezier beleeft.

Fasen kom je in het verloop van de ziekte zeker tegen. Elke fase vraagt om een andere benadering.

Gespreksonderwerpen die over het algemeen aanslaan bij dementerenden zijn: onderwerpen uit de plaatselijke krant, hobby's, vroeger werk, bezienswaardigheden, weer, jaargetijden, koningshuis. Als het geheugen oprolt en alleen de herinneringen van vroeger nog overblijven, vindt een dementerende het erg prettig om daarover te praten in een 'losse babbel'. Het geeft ook zekerheid!

Herhaal bij instructies steeds waar de handeling toe leidt (we pakken de rozijnen 'om een appeltaart te maken').

Ik is geen maatstaf: Je moet niet je eigen leefwereld ('saai') en die van dementerende door elkaar halen. Het herhalen van activiteiten is toegestaan! Waarom niet steeds opnieuw een mooie wedstrijd van Ajax op video laten zien?

Je gezonde verstand is wel een maatstaf bij het kiezen van een activiteit. Bij een snelle irritatie geen ingewikkelde activiteiten kiezen, maar alleen die waarvan je zeker weet dat de dementerende deze beheerst, en voorzichtig eventueel bijsturen. Gaat iemand echter overal in mee, dan kun je best nieuwe activiteiten proberen.



Kort: een soort algemene vuistregel is: een dementerende kan maximaal ongeveer 20 minuten aandacht op iets gericht houden, daarna verslapt het.

Luisteren naar muziek of een fotoalbum bekijken kan een perfecte ingang zijn tot een onverwacht gesprek.

Maandag marktdag! Let bij het selecteren van activiteiten op de normale dagindeling, bijvoorbeeld op maandag naar de markt.

Nieuwe activiteiten kun je soms wel beginnen. Maar let op je eigen neiging steeds naar iets nieuws te zoeken. Voor de dementerende kan het juist heel veilig zijn om iedere keer het zelfde blokje om te lopen! Als een handeling niet meer lukt is het beter te kijken naar een vereenvoudiging dan naar een hele nieuwe vorm van tijdsbesteding.

Ontspanning is een van de doelen van een activiteit. Een goede activiteit ontspant, overvraagt en ondervraagt niet en vindt plaats in een sobere en overzichtelijke omgeving.

Plezier, dat heb je dan allebei!

Queeste: het blijft een zoektocht. Het activeren is telkens weer aftasten en voortdurend aanpassen.

Risico's: een goede activiteit levert geen risico's op voor de gezondheid van de dementerende.

Structuur, daar gaat het om. Zoek binnen een vaste structuur en regelmaat toch afwisseling in behoudens. Structuur is ook te zien als 'veilig' en 'vertrouwd'.

Tast af hoe de pet staat. Dat kan per keer verschillen.

Uitdaging, dat is het altijd. Hoe kun je binnen de beperkingen toch een mooi moment creëren?

Vroeger is niet heilig. Wat de dementerende vroeger leuk vond, hoeft nu niet meer zo te zijn! 'Dat tuinieren heb ik altijd al gedaan, nu doe ik dat niet meer!'. De oorzaak kan zijn, dat iemand beseft dat hij de activiteit niet meer zo goed kan, maar dit niet durft te zeggen.

Waarom doe je een activiteit? Wat wil je bereiken met die activiteit? Prettige sfeer? Bevorderen van sociale gevoel? Stimuleren van cognitieve functies? Ondersteunen van eigenwaarde?

X is de grote onbekende. Omgaan met een dementerende is altijd een verrassing.

Ijsje halen: heel simpel en toch heel leuk. Andere opties waar je speels mee kunt beginnen: voorlezen (korte stukjes), natuurfilm bekijken, muziek luisteren, liedje voorzingen, samen zingen, gedicht voorlezen. Voor de iets speelsere variant: beroepen uitbeelden, diergeluiden nadoen etc.

Zwaarte vermijd je. En gaat iets fout, corrigeer dan niet (of uiterst onopvallend) en lever nooit kritiek. Geef op een aardige en opbouwende manier aanwijzingen. Zodat de dementerende bijvoorbeeld het gevoel krijgt dat hij helpt met de tafeldekken.



CENTRAAL



Stichting StadsCentraal