



ENACT



**Betekenisvolle activiteiten
voor verpleeghuisbewoners
met dementie**

Inhoudsopgave

Introductie

Achtergrondinformatie

Pictogrammen

Dementie

Omgaan met persoon met dementie



Dieren



Bewegen



Cognitie



Muziek



Entertainment



Zintuigen



Herinneringen



Kunst & Creatief



Natuur



Huishouden



Sociaal



Religie & Spiritualiteit



Persoonlijke verzorging



Feest & Evenementen

Wat is dit?

Je hebt de inspiratiegids met betekenisvolle activiteiten voor verpleeghuisbewoners met dementie in je handen. Hoe kies je een activiteit die echt bij iemand past? Dat kan best lastig zijn! Met deze gids helpen we je bij het kiezen van passende betekenisvolle activiteiten voor bewoners met dementie.

Wat maakt een activiteit voor iemand betekenisvol?

Activiteiten zijn betekenisvol als ze plezier geven, aansluiten bij iemands voorkeuren, mogelijkheden en vaardigheden, persoonlijke doelen en passen bij iemands identiteit en daarmee persoonsgericht zijn. Ook geven betekenisvolle activiteiten een gevoel van verbondenheid.



Hoe gebruik je de inspiratiegids?

Een activiteit wordt gekozen op basis van de wensen, behoeften en mogelijkheden van een bewoner.

Stel jezelf de vraag:

- Wat wil iemand?
- Wat kan iemand?
- Wat is voor deze persoon betekenisvol?

Animatievideo:

Scan de QR code om een animatievideo met uitleg over de inspiratiegids te bekijken. Op de volgende bladzijde staan de stappen uitgelegd.



Activiteit kiezen

Stap 1

Bekijk het bewonersprofiel; weet ik voldoende van deze bewoner om een gepaste activiteit te kiezen? Zo ja, ga dan verder naar stap 2. Is het bewonersprofiel nog niet compleet? Volg dan de instructie op het bewonersprofiel en vul deze verder in. Je kunt ook iemand die de bewoner beter kent vragen om advies of om te helpen het profiel verder in te vullen.

Stap 2

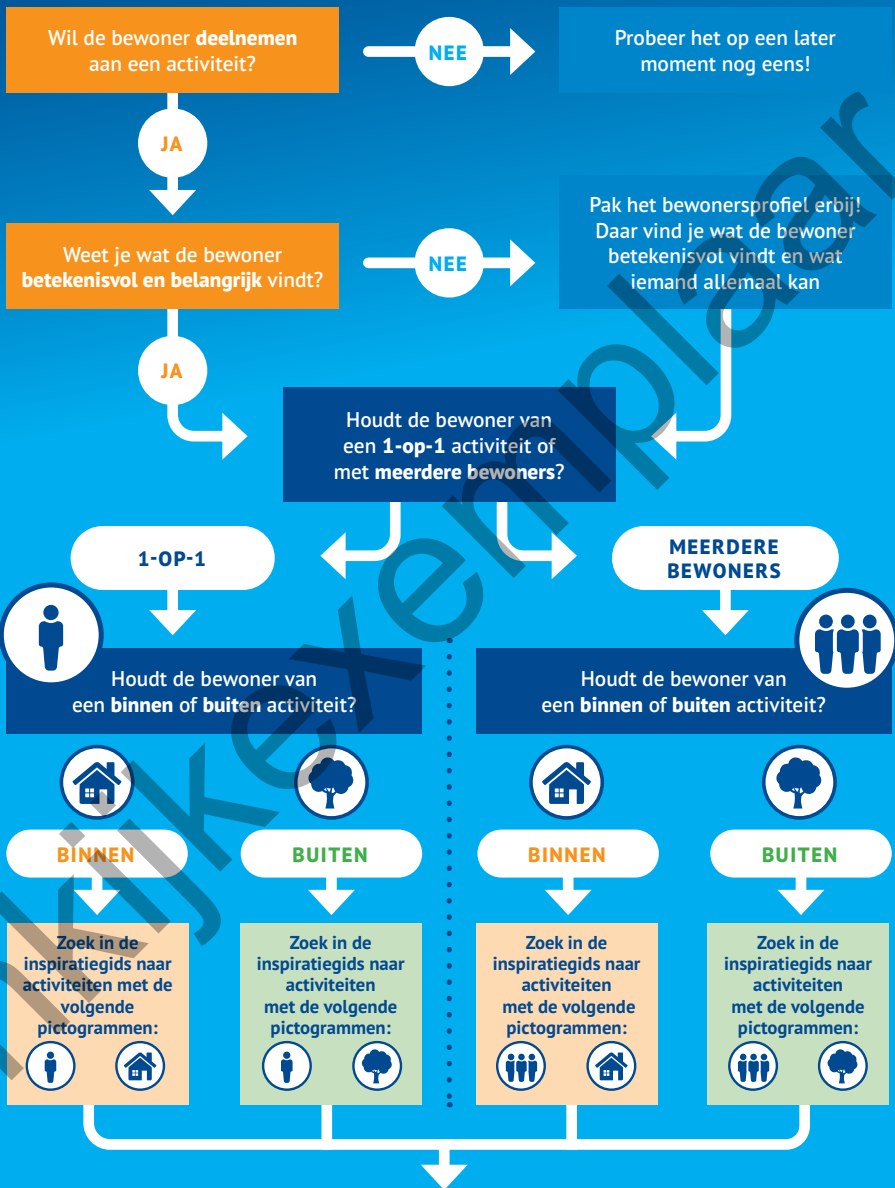
Pak de beslisboom erbij en doorloop alle vragen. De beslisboom vind je op de volgende pagina. Zijn de keuzes uit de beslisboom voor jou al duidelijk? Ga dan verder naar stap 3.

Stap 3

Zoek in de map de kaarten behorende bij de categorie activiteiten die uit de beslisboom naar voren komt. Aan de ene kant van de kaart vind je individuele activiteiten en aan de andere kant groepsactiviteiten. Voor elke activiteit staat ook aangegeven of deze binnen of buiten plaatsvindt. Bij sommige activiteiten staat een advies voor de DUUR en FREQUENTIE, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Lukt het niet om de activiteit zo lang of vaak te doen? Geen zorgen, als de activiteit goed past bij de bewoner kan een kortere variant nog steeds betekenisvol zijn.

Stap 4

Heb je een activiteit gekozen en samen uitgevoerd? Noteer je bevindingen op het activiteitenlogboek. Zo verzamel je steeds meer informatie over wat de bewoner betekenisvol en belangrijk vindt en kan je activiteiten steeds beter aanpassen aan de bewoner!



Bekijk op het kaartje hoe je de activiteit kunt aanpassen aan de voorkeuren en mogelijkheden van de bewoner

Doel van de inspiratiegids

De gids helpt je betekenisvolle activiteiten te kiezen voor verpleeghuisbewoners met dementie.

Met betekenisvolle activiteiten vergroten wij de kwaliteit van leven van bewoners en hopen wij hun dag fijner te maken.

Ook geeft het doen van betekenisvolle activiteiten met bewoners zorgmedewerkers meer plezier in hun werk en verbetert het de kwaliteit van leven van naasten.

Voor wie is deze inspiratiegids?

De gids is ontwikkeld door en voor zorgmedewerkers, naasten en vrijwilligers van verpleeghuisbewoners met dementie. Iedereen die betekenisvolle activiteiten met verpleeghuisbewoners met dementie wilt doen, kan de gids gebruiken.

Van wie is deze inspiratiegids?

Deze gids is eigendom van het Universitair Network voor de Care Sector Zuid-Holland (UNC-ZH) en ontwikkeld in samenwerking met het Leids Universitair Medisch Centrum, diverse verpleeghuizen, naasten, professionals en vrijwilligers van verpleeghuisbewoners met dementie.

Heb je vragen? Mail dan naar enact@lumc.nl of ga naar unc-zh.nl/onderzoek/enact-studie. Op de website vind je ook een implementatieplan voor de inspiratiegids.

Deze gids is tot stand gekomen met een subsidie van ZonMw, Programma Langdurige Zorg en Ondersteuning Ouderen. (60-63900-98-601)



Leids Universitair
Medisch Centrum



Universitair Network
voor de Care Sector
Zuid-Holland



ZonMw

Copyright

Copyright © 2024 Universitair Network voor de Care Sector Zuid-Holland (UNC-ZH), Leids Universitair Medisch Centrum, Leiden.
Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

Echte dieren

Contact met dieren maakt mensen met dementie rustiger, alerter, laat ze meer lachen en zorgt voor meer open contact naar andere mensen. Ook nemen gevoelens van eenzaamheid af.

Het brengt fijne herinneringen terug aan een (huis)dier van vroeger. Het is wel belangrijk dat het dier getraind is voor contact met mensen met dementie of de specifieke bewoner goed kent.

Vooraf contact met honden en het verzorgen van honden draagt bij aan een betere kwaliteit van leven.

Een organisatie die contacthonden traint en met hen op bezoek komt is bijvoorbeeld Stichting ZorgDier (www.zorgdier.nl).

Ook vrijwilligers vanuit de kinderboerderij komen met kleine dieren naar het verpleeghuis.

Let wel op dat de bewoner niet allergisch is voor de dieren!





Echte dieren

Bij activiteiten met echte dieren (bijv. een hond, kat of kleine dieren zoals konijnen, cavia's en kippen) kan gedacht worden aan: het aaien, ruiken en zien van het dier, spelen met het dier, het dier uitlaten, het dier verzorgen (kammen, borstelen), op bed gaan zitten of liggen om het dier te aaien en met het dier te praten.

Het is belangrijk dat het dier goed getraind is voor contact met mensen met dementie of de specifieke bewoners goed kent, anders kan dit voor overprikkeling zorgen. Neem daarom niet zomaar een eigen huisdier mee als deze hier niet voor getraind is.

DIEREN

Advies:

DUUR 30-90 minuten
FREQUENTIE 1-2 keer per week



Echte dieren



Voor een groep zijn honden het meest geschikt als contactdieren, deze zijn hiervoor makkelijker te trainen. Neem contact op met de organisatie die het dier brengt, soms komt er een vrijwilliger mee. Neem het contactdier mee in de huiskamer of in een aparte ruimte met de bewoners. Geef iedere bewoner een paar minuten de tijd om kennis te maken met het dier.

Houdt er rekening mee dat de bewoners waarschijnlijk veel vragen stellen, bijvoorbeeld “Hoe heet ie?” “Wat voor hond is het?”.

Als iedere bewoner kennis gemaakt heeft, stel dan voor om bijvoorbeeld samen een wandeling (binnen of buiten) te maken samen met de hond. Leg steeds korte afstanden af om de groep bij elkaar te houden.

Bekijk van tevoren welke bewoners mogelijk angstig zijn voor dieren of allergieën hebben.

Advies:

DUUR 30 minuten

FREQUENTIE 2 keer per week



Bewegen

Bewegen is goed voor mensen met dementie. Door te bewegen worden spieren aan het werk gezet. Dit verbetert het denkvermogen, het geheugen, de doorbloeding en bewegen verlaagt onrust en passiviteit. Ook zorgt beweging voor een betere vochtdoorstroming, hierdoor kan vochtophoping (oedeem) afnemen.





(Stoel)gymnastiek

Gymnastiek is een mooi voorbeeld van een beweegactiviteit. Dit kan ook zittend vanuit de (rol)stoel. Voor ieder niveau zijn er oefeningen.

Probeer de gymnastiekoefeningen samen te doen. Zelf beginnen kan de bewoner aansporen mee te doen. Probeer het tempo van de bewoner aan te houden. Het is niet erg als de oefeningen niet precies worden uitgevoerd.

Wil je een voorbeeld? Zorgorganisatie Cordaan heeft korte filmpjes gemaakt met oefeningen: www.cordaan.nl/met-cordaan-beweging en kijk voor creatieve ideeën ook eens naar de filmpjes van bewegingsagoog Joel op Instagram of Facebook: *Bewegen is leven*.

BEWEGEN

Advies:

DUUR

40-60 min

FREQUENTIE

1 tot 3 keer per week



(Stoel)gymnastiek



Gymnastiek zet mensen aan tot bewegen en kan goed in een groep worden gedaan. Iedereen kan meedoen, ook bewoners in een (rol)stoel.

Zelf beginnen kan anderen aansporen tot meedoen. Probeer het tempo aan te passen aan de minst snelle bewoner. Het is niet erg als de oefeningen niet precies worden uitgevoerd. Volg een instructievideo op het internet en zorg voor goed geluid en beeld. Doe je de gymnastiek zelf voor? Laat de bewoners de oefeningen spiegelen door tegenover heen te staan of te zitten. Zo houdt je goed contact met de groep.

Wil je een voorbeeld? Zorgorganisatie Cordaan heeft korte filmpjes gemaakt met oefeningen: www.cordaan.nl/met-cordaan-beweging en kijk voor creatieve ideeën ook eens naar de filmpjes van bewegingsagoog Joel op Instagram of Facebook: *Bewegen is leven*.

BEWEGEN

Advies:

DUUR

40-60 min

FREQUENTIE

1 tot 3 keer per week



Cognitie

Het kunnen verwerken van informatie door de hersenen wordt ook wel cognitie genoemd. Denk aan geheugen, aandacht, ervaringen opdoen, besluiten nemen, taalgebruik, verbeeldingskracht en het kunnen oplossen van problemen.

Activiteiten zoals lezen of het doen van denkspellen geven ontspanning en kunnen een sfeer van gezelligheid en plezier oproepen. Daarnaast kan het een middel zijn om een contact te maken. Cognitieve activiteiten kan je goed 1-op-1 en in een groep doen.

Tip: een eerste negatieve reactie betekent niet dat de bewoner de activiteit niets vindt. Onderzoek toont aan dat mensen die het de eerste keer niets vonden de tweede of derde keer toch plezier aan de activiteit beleefden.



Lezen



Sommige mensen met dementie lezen graag. Zoek boeken of tijdschriften over bijvoorbeeld: de streek/regio waar iemand vroeger gewoond heeft, vakantielanden of plekken die iemand bezocht heeft, hobby's, of thema's waarin iemand geïnteresseerd is (koningshuis, kunst, voetbal of tennis) of boeken over uitstapjes en herinneringen. Ga naar een rustige ruimte op de afdeling waar de bewoner zich op zijn gemak voelt.

Wanneer lezen moeilijker gaat, kunnen kijkboeken en praten over boeken ook een betekenisvolle activiteit zijn. Gebruik een boek met grote afbeeldingen. Samen een boek doorbladeren helpt om contact te maken en samen plezier te hebben. Ook boeken met korte zinnen of teksten, zoals gedichten, kunnen een goed alternatief zijn. Het vasthouden van een boek wat voor iemand belangrijk is, kan ook betekenisvol zijn en een manier om contact te maken.

Advies:

DUUR 45 min
FREQUENTIE 2 tot 5 keer per week



Lezen



In een groep kan samen lezen in de vorm van een leesclub. Ga naar een rustige ruimte binnen het verpleeghuis, zorg voor comfortabele zitplaatsen voor iedereen en voldoende belichting. Laat de bewoners om de beurt een stuk voorlezen terwijl de anderen meelezen of meeluisteren. Wanneer lezen voor bewoners lastig blijkt, lees dan delen voor waar nodig. Probeer contact te leggen met de bewoners via het verhaal.

Zoek boeken of verhalen die de bewoners aanspreken, bijvoorbeeld door een herkenbaar thema of gedeelde interesse. Zorg voor korte pauzes tussendoor en moedig het delen van emoties en gedachten over het (onderwerp van het) boek aan. Zo maak je contact met elkaar en worden de hersenen gestimuleerd.

Je kunt het samen lezen ook combineren met feestdagen (bijv. een verhaal over de kerstman rond kerst) en religie (bijv. religieuze teksten).

Advies:

DUUR 45 min

FREQUENTIE 2 tot 5 keer per week



Muziek

Door muziek te maken en te beluisteren ontstaat er contact en verbinding met mensen met dementie. Het draagt bij aan de kwaliteit van leven en kan herinneringen, verhalen en emoties oproepen. Daarnaast nemen gevoelens van eenzaamheid af en kunnen gedragsproblemen ook afnemen.





Instrument bespelen

Samen muziek maken is een manier om contact te maken met mensen met dementie. Zelfs als iemand nooit eerder muziek gemaakt heeft. Heeft de bewoner vroeger een muziekinstrument bespeeld? Dan heeft deze de voorkeur.

Percussie instrumenten, die aangeslagen worden door een stok of met de hand, kunnen ook goed gebruikt worden. Denk bijvoorbeeld aan een kleine trommel, tamboerijn of xylofoon. Doe eventueel voor hoe het instrument bespeeld kan worden door een kleine melodie of ritme aan te houden. Je kunt ook samen het instrument bespelen.

MUZIEK

Advies:

DUUR 30 min

FREQUENTIE 2 tot 3 keer per week



Instrument bespelen



Samen muziek maken is een manier om contact te maken met bewoners met dementie. Zelfs als deze nooit eerder muziek hebben gemaakt. Probeer te ontdekken of de bewoners vroeger een muziek-instrument bespeeld hebben en kijk of deze beschikbaar zijn.

Instrumenten die geschikt zijn, zijn bijv. percussie instrumenten, die aangeslagen worden door een stok of met de hand, een kleine trommel, tamboerijn of xylofoon. Doe eventueel voor hoe het instrument bespeeld kan worden door een kleine melodie of ritme aan te houden.

Breng een groep bewoners naar een ruimte die geschikt is om muziek te maken. Probeer samen iets te spelen of laat de bewoners naar elkaar luisteren door hen één voor één te laten spelen. Moedig interactie aan. Het is niet erg als iemand een beetje uit de toon speelt.

MUZIEK

Advies:

DUUR 30 min

FREQUENTIE 2 tot 3 keer per week



Entertainment

Door het kijken of opnieuw beleven van entertainment zoals programma's of films die vroeger te zien waren verbetert het denkvermogen, de stemming en emoties en kan het sociale interacties bevorderen. Ook kan het positieve herinneringen en emoties ophalen bij de bewoner en voelen zij zich meer betrokken en op hun gemak, wat de kwaliteit van leven verbetert.



TV/Film kijken



Sommige mensen genieten van specifieke films of het kijken naar de TV. Dit kan echter ook te veel prikkels geven. Kijk goed wat aansluit bij de bewoner. Zorg voor een geschikt apparaat om beeld en geluid op af te spelen en houd rekening met de medebewoners.

Ook rustige films en natuurfilms kunnen betekenisvol zijn. Kijk het vooral samen en reageer op wat de bewoner doet. Zorg voor voldoende pauzes indien nodig en een ontspannen sfeer tijdens de kijk sessie.

Sommige bewoners zijn misschien ook gewend om TV te kijken voor het slapen gaan. Deze gewoonte kan betekenisvol voor hen zijn en is ook goed in te passen in het verpleeghuis.

Tip: prikkelarme TV via Seniorentelevisie. Dit is speciaal gericht op ouderen.

Advies:
DUUR en FREQUENTIE
afhankelijk van de bewoner



TV/Film kijken



Bewoners kunnen samen van TV of film genieten. Zorg voor een scherm dat groot genoeg is voor een groep mensen. Kies een voor de bewoners bekend programma of film. Weet je het niet zeker? Probeer dan een rustige natuurfilm of natuurprogramma.

Denk ook aan snacks en drinken. Geef gelegenheid voor toiletbezoeken en pauzes. Ook kun je na afloop wat jullie gezien hebben nog bespreken, welke herinneringen of emoties kwamen naar boven? Hoe is de film of programma ervaren?

Tip: prikkelarme TV via Seniorentelevisie. Dit is speciaal gericht op ouderen.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE
afhankelijk van de bewoners



ALGEMEEN

Zintuigen

Het prikkelen van de zintuigen; horen, zien, ruiken, proeven en voelen, kan zorgen voor rust en ontspanning maar kan ook herinneringen en emoties oproepen, wat een gevoel van voldoening kan geven.

Ook is het een goede manier om contact te leggen met een bewoner.

ZINTUIGEN





Aromatherapie

Deze activiteit kan het best uitgevoerd worden met behulp van een aromadiffuser. Volg hierbij de instructies van de diffuser. Gebruik nooit een aroma brander met een kaarsje in verband met veiligheid. Geen aroma diffuser beschikbaar? Doe dan wat druppels olie in een waterspuit en geur zo de ruimte. De olie kan ook op dikke tissues of wattenbolletjes gedaan worden om zo de geuren te verspreiden.

Probeer aromatherapie een paar keer uit om te achterhalen welk aroma het meest passend is voor de bewoner, of vraag advies aan een medewerker die hier ervaring mee heeft. Lukt dat niet? Probeer dan citroenmelisse of lavendelolie, deze werkt over het algemeen goed bij mensen met dementie en verbetert kwaliteit van leven en agitatie.

Tip: Aromatherapie is ook goed te combineren met een (hand-) massage. Gebruik hier massageolie voor en niet olie die gebruikt wordt voor aromatherapie.

Let op: Oliën die gebruikt worden voor aromatherapie kunnen huidirritatie en/of een allergische reactie veroorzaken. Houdt de flesjes daarom uit de buurt van de bewoners.

Advies:

DUUR 60-120 min

FREQUENTIE 1 tot 2 keer per week



Aromatherapie



Aromatherapie kan ook goed toepast worden in een groep of gecombineerd worden met andere groepsactiviteiten. Je kunt de ruimte voor en tijdens een andere (groeps)activiteit bijv. lekker laten geuren.

Aromatherapie kan het best uitgevoerd worden met behulp van een aromadiffuser. Volg hierbij de instructies van de diffuser. Geen aroma diffuser beschikbaar? Doe dan wat druppels olie in een waterspuit en aromeer zo de ruimte. De olie kan ook op dikke tissues of wattenbolletjes gedaan worden om zo de geuren te verspreiden.

Kies een ruimte waar de groep bewoners comfortabel kan zitten. Wissel verschillende aroma's af zodat de bewoners deze één voor één kunnen ruiken. Let goed op de reacties en houdt rekening met allergieën, voorkeuren en aversies van de bewoners.

Let op: Oliën die gebruikt worden voor aromatherapie kunnen huidirritatie en/of een allergische reactie veroorzaken. Houdt de flesjes daarom uit de buurt van de bewoners.

Advies:

DUUR 60-120 min

FREQUENTIE 1 tot 2 keer per week



Herinneringen

Door terug te kijken op het verleden kunnen emoties ontstaan bij mensen met dementie. Deze momenten maken het mogelijk contact te maken en zo de bewoner beter te leren kennen.

Herinneringen ophalen kan door de bewoner als erg betekenisvol ervaren worden en laat hen emoties voelen van herkenbare of belangrijke momenten uit hun verleden. Ook kan het ontspanning brengen en een stukje herkenbaarheid.

Stel eventueel vragen, maar probeer te voorkomen dat je iemand confronteert met geheugenverlies.





Video's en films van vroeger kijken

Sommige mensen genieten van films of het kijken naar video's. Dit kan echter ook te veel prikkels geven. Zorg voor een comfortabele stoel of bank waar de bewoner op zijn gemak kan zitten. Plaats een kleine tafel in de buurt met wat snacks en drankjes voor een huiselijke sfeer. Dim eventueel het licht. Blijf in het begin in de buurt om de reactie van de bewoner te peilen.

Kijk goed wat aansluit bij wat de bewoner leuk vindt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan shows van vroeger zoals: Wie-kent-kwis, Willem Ruis show, De showbizzquiz, 1-2-3 show. Maar ook nostalgische films of video's, zoals oude komedies of familiefilms. Ook documentaires over historische gebeurtenissen die de bewoner interessant vindt kunnen worden gekozen. Ook video's van de bewoner zelf en zijn familie kunnen bekeken worden zijn.

Vermijd films met veel geweld, verwarring of een angstaanjagende inhoud, dit kan negatieve emoties oproepen.

Advies:

DUUR 30-90 min

FREQUENTIE 1 tot 3 keer per week





Video's en films van vroeger kijken

Bewoners kunnen samen films of video's kijken. Probeer van te voren te achterhalen welke gedeelde interesses de bewoners hebben of wat zij vroeger graag keken. Zorg voor voldoende zitplekken met goed zicht op het scherm. Zorg dat het volume op een prettig niveau staat. Blijf in de buurt om de reacties van de bewoners te peilen.

Nostalgische films, zoals oude komedies of familiefilms die vroeger populair waren kunnen het goed doen. Ook documentaires over historische gebeurtenissen kunnen de interesses van de bewoners wekken. TV-shows van vroeger, zoals: Wie-kent-kwis, Willem Ruis show, De showbizzquiz, 1-2-3 show kunnen in de smaak vallen. Vermijd films met veel geweld, verwarring of een angstaanjagende inhoud.

Tip: deze activiteit is ook heel geschikt voor de avond. Zo kan je er bijv. ook een pyjama party van maken.

Advies:

DUUR 30-90 min

FREQUENTIE 1 tot 3 keer per week



Kunst & Creatief

Kunst maken en bekijken kan een manier zijn om contact te maken met iemand met dementie en zo momenten te creëren waarin bewoners hun gedachten en emoties kunnen delen.

Het maken van kunst kan de creativiteit vergroten, wat de hersenen stimuleert om nieuwe verbindingen te maken tussen de hersencellen. De cognitieve achteruitgang kan afnemen of tijdelijk worden gestopt en de oog-hand coördinatie kan verbeteren.

Het bekijken van kunst kan gevoelens van empathie en liefde naar voren halen. Het maken of kijken van kunst vermindert stress en angst en maakt mensen rustiger. Het draagt bij aan een betere kwaliteit van leven.



Poëzie



Poëzie kan gebruikt worden als creatieve uiting van de bewoner. Lees de gedichten een aantal keer hardop of samen en kijk of je hierover een gesprek kunt voeren. Kies een gedicht dat niet te lang is en gaat over een thema dat past bij de interesses van de bewoner. Vooral voor bewoners die zich verbaal nog kunnen uitdrukken is dit een geschikte activiteit.

Je kunt ook proberen samen een gedicht te schrijven. Zorg voor schrijfmateriaal en iets om het gedicht op te schrijven. Probeer een rijmwoordenboek mee te nemen of deze op internet op te zoeken, dat kunnen jullie gebruiken om woorden te zoeken die rijmen. Het is niet erg als het gedicht niet af raakt, ga dan de volgende keer verder en blik ook even terug op wat er al opgeschreven staat.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE

afhankelijk van de bewoner



Poëzie



Het maken en lezen van gedichten kan bewoners dichterbij elkaar brengen en aanleiding geven tot een gesprek. Deze activiteit is met name geschikt voor bewoners die zich verbaal nog kunnen uitdrukken. Zorg voor een ruimte met een gezellige sfeer met voldoende, comfortabele zitplaatsen. Neem voldoende papier en schrijfmateriaal mee voor iedereen. Je kunt eventueel ook een rijmwoordenboek meenemen of deze opzoeken op het internet.

Je kan samen als groep proberen een gedicht te maken, door één voor één een zin te maken die de volgende bewoner afmaakt door te rijmen. Ook samen de zinnen maken kan. Laat bewoners vrij in hun expressie en ondersteun waar nodig. Blik af en toe gezamenlijk terug op wat er tot nu toe staat en bespreek wat het voor de bewoners betekent.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE

afhankelijk van de bewoners



Natuur

Regelmatig naar buiten gaan draagt bij aan de kwaliteit van leven van een bewoner. Iemand krijgt vitamine D door het zonlicht, wat de botten en spieren versterkt. Ook verbetert zonlicht het slaappatroon.

De zintuigen worden gestimuleerd en buiten zijn kan herinneringen ophalen om zo contact te maken. Ook kan het de concentratie verbeteren en gevoelens van isolatie of eenzaamheid doen afnemen. Dit alles kan de kwaliteit van leven verbeteren.

Let bij naar buiten gaan altijd op het energieniveau van de bewoner(s) en dat er ruimte is om even uit te rusten. Voorkom oververhitting en zorg voor bescherming tegen de zon.





Bloemstuk maken (bloemschikken)

Voor bloemschikken heb je diverse materialen nodig: bloemen, steekschuim, linten, een (snoei)schaar, touw, vaas. Laat de bewoner de bloemen rangschikken zoals zij dat graag willen. Denk ook aan het versieren van de vaas.

Overweeg eventueel kunstbloemen, zo blijft het bloemstuk lang goed en kan de bewoner het zelf bewaren of weggeven. Omdat er iets gemaakt wordt kan dit de motorische vaardigheden verbeteren, een gevoel van onafhankelijkheid geven en dat iemand iets gepresteerd heeft.

NATUUR

Advies:

DUUR 30-60 min
FREQUENTIE 1 tot 2 keer per week



Bloemstuk maken (bloemschikken)



Bloemschikken in een groep kan een gezellige activiteit zijn waar de bewoners met elkaar contact kunnen leggen. De bewoners kunnen samen 1 groot bloemstuk maken of ieder hun eigen unieke bloemstuk. Zorg er voor dat er genoeg materialen beschikbaar zijn. Voor bloemschikken zijn de volgende materialen nodig: bloemen, steekschuim, linten, een (snoei)schaar, touw, vaas. Denk ook aan het versieren van de vaas.

Overweeg eventueel kunstbloemen, zo blijft een bloemstuk lang goed en kunnen de bewoners het na afloop meenemen voor zichzelf of weggeven.

Let op de interactie binnen de groep, toon waardering voor elkaars bloemstukken. Omdat er iets gemaakt wordt kan dit de motorische vaardigheden verbeteren, een gevoel van onafhankelijkheid geven en dat iemand iets gepresteerd heeft.

Tip: maak een kerststukje in december.

Advies:

DUUR 30-60 min

FREQUENTIE 1 tot 2 keer per week



Huishouden

Huishoudelijke taken kunnen herinneringen naar boven brengen en de fijne motoriek verbeteren.

Door actief bezig te zijn worden de hersenen gestimuleerd, wat de cognitieve achteruitgang vertraagt. Stress en irritatie kan afnemen en het kan bijdragen aan het gevoel van eigenwaarde en zingeving.



Koken



Koken stimuleert de zintuigen door het voelen en ruiken van de ingrediënten. Bewoners kunnen ook gewend zijn om elke dag te koken en/of dit leuk vinden. Deze routine erin houden kan dan betekenisvol zijn.

Omdat koken vaak in een bepaalde volgorde moet gebeuren is het belangrijk om dit goed te begeleiden. Kies eenvoudige recepten met weinig ingrediënten. Verdeel het koken in kleine stappen, zodat jullie de maaltijd samen bereiden. Start bijvoorbeeld eerst een stap van het koken en laat de bewoner de stap afmaken.

Ook kan de bewoner simpelere taken uitvoeren, zoals het roeren of mengen van eten. Koken kan zonder gebruik te maken van hitte, bijvoorbeeld bij het maken van een salade of smoothies.

Let op: Laat iemand nooit alleen bij koken en kijk uit met hitte en scherpe voorwerpen!

Advies:

DUUR en FREQUENTIE afhankelijk van het recept en de bewoner



Koken



Koken stimuleert de zintuigen door het voelen en ruiken van de ingrediënten. Bovendien is het leuk om samen iets te maken.

Kies recepten waarbij iedere bewoner mee kan doen. Bij voorkeur recepten die eenvoudig zijn en weinig ingrediënten nodig hebben. Probeer iets te kiezen wat iedereen lekker vindt. Verdeel de taken over verschillende bewoners, zodat jullie samen de maaltijd bereiden. Biedt ondersteuning waar nodig.

Maak gebruik van achtergrondmuziek voor een gezellige sfeer. Eet na afloop de maaltijd of deel deze met anderen.

Let op: Laat iemand nooit alleen bij koken en kijk uit met hitte en scherpe voorwerpen!

Advies:

DUUR en FREQUENTIE afhankelijk van het recept en de bewoners



Sociaal

Betrokken zijn bij anderen kan gevoelens van voldoening en zingeving geven. Sociale activiteiten zorgen voor ontspanning en plezier.

Iemand kan ook minder teruggetrokken, gestrest, onrustig of angstig worden. Het leggen van contact met anderen verbetert ook het welzijn en de communicatie.





Anderen helpen

Kan iemand jou misschien met een taakje helpen? Helpen bij taken kan iemand een gevoel van vreugde en voldoening geven. Ook neemt het gevoel van eigenwaarde toe.

Anderen helpen hoeft niet een grote opdracht te zijn. Denk aan kleine dingen waar de bewoner behulpzaam in kan zijn. Bijvoorbeeld helpen bij huishoudelijke taken, helpen bij het opruimen, sokparen bij elkaar zoeken. Uit vooral tijdens en na afloop waardering uit in het helpen van de ander, dit vergroot het gevoel van voldoening. Geef complimentjes.

Let er wel op dat het zinnige taken zijn en dat je bewoners niet voor de gek houdt, dit ontgaat ze waarschijnlijk niet.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE afhankelijk
van activiteit en bewoner



Anderen helpen



Samen anderen helpen kan bewoners een gevoel van vreugde en voldoening geven. Ook het gevoel van eigenwaarde kan toenemen.

Kies een taak uit waarbij ondersteuning nodig is. Zorg dat de taak niet te groot is en dat iedere bewoner een bijdrage kan leveren. Denk aan kleine dingen zoals kaartjes maken, opruimen, helpen bij het voorbereiden van de maaltijden. Je kunt bewoners ook elkaar laten helpen. Uit vooral tijdens en na afloop waardering uit in het helpen van de ander, dit vergroot het gevoel van voldoening. Geef complimentjes.

Let er wel op dat het zinnige taken zijn en dat je bewoners niet voor de gek houdt, dit ontgaat ze waarschijnlijk niet.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE afhankelijk van activiteit en bewoners



Religie & Spiritualiteit

Religie en spiritualiteit dragen bij het verminderen of stabiliseren van cognitieve achteruitgang. Het geeft ook handvatten om met een ziekte om te gaan door hoop en betekenis te vinden. Ook kan het troost en steun bieden, evenals een gevoel van veiligheid en vertrouwen. Daarbij is religie herkenbaar, wat rust en kalmte brengt. Daardoor verbetert het de kwaliteit van leven van mensen met dementie.

Let op dat de activiteit aansluit bij de religieuze of spirituele overwegingen en interesse van de bewoner(s) met dementie. Betrek eventueel ook de geestelijk verzorger van het verpleeghuis voor ondersteuning of begeleiding.





Religieuze/spirituele bijeenkomst bezoeken

Voor de bewoner kan geloofsbeleving belangrijk zijn. Bezoek eens samen een religieuze of spirituele bijeenkomst. Deze kunnen ook georganiseerd worden in het verpleeghuis.

Als alternatief voor het bezoeken van een religieuze of spirituele bijeenkomst is Kerk TV een goede optie. Via www.kerkdienstgemist.nl kun je je registreren om kerkdiensten terug te kijken. Ook het samen luisteren naar interne uitzendingen via de verpleeghuisradio is een goed alternatief.

Neem na een bijeenkomst de tijd om met de bewoner te praten zodat zij hun ervaring kunnen delen.

Tip: ook online kunnen diensten worden opgezocht bijvoorbeeld via www.youtube.nl.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE afhankelijk
van bewoner en geloofsovertuiging



Religieuze/spirituele bijeenkomst bezoeken



Samen een bijeenkomst bijwonen met bewoners die dezelfde religieuze of spirituele overtuiging hebben kan zorgen voor verbinding en steun bij elkaar. Ook voor bewoners die dit geloof niet zelf aanhouden maar wel interesse hebben kunnen (mits toegelaten) de bijeenkomst bijwonen.

Informeer voorafgaand het bezoek of er regels of gebruiken zijn waar jullie rekening mee moeten houden. Vertrek tijdig met de bewoners naar de bijeenkomst. Stimuleer de bewoners samen deel te nemen aan de rituelen en gebeden als zij dat willen. Bied ondersteuning waar nodig.

Als alternatief voor het bezoeken van een religieuze of spirituele bijeenkomst is Kerk TV een goede optie. Via www.kerkdienstgemist.nl kun je je registreren om kerkdiensten terug te kijken. Ook het samen luisteren naar interne uitzendingen via de verpleeghuisradio is een goed alternatief.

Neem na een bijeenkomst de tijd om met elkaar te praten en de ervaringen te delen.

Tip: Houdt ook rekening met evt. gebruiken die horen bij het bezoeken van religieuze bijeenkomsten. Die kan je hier dan mee combineren.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE afhankelijk
van bewoners en geloofsovertuiging



Persoonlijke verzorging

Persoonlijke verzorging kan een kalmerende, plezierige en/of ontspannende werking hebben en herinneringen oproepen. Ook kan het aanleiding geven tot momenten om contact te maken of gedachten en gevoelens met elkaar te delen, wat als heel waardevol ervaren kan worden.

Laat persoonlijke verzorging altijd aansluiten op de voorkeuren van de bewoner. De persoonlijke verzorging is een middel om contact te maken en geen doel op zich.



Nagels lakken



Vraag de bewoner altijd welke kleur zij op haar nagels wil. Maak het visueel door de potjes nagellak voor de bewoner neer te zetten en geef niet teveel keuze opties.

Pas de nagellak op een rustige manier toe en neem de tijd voor de bewoner om te reageren na elke gelakte nagel.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE
afhankelijk van bewoner



Feest & Evenementen

Het vieren van belangrijke evenementen en feestdagen kan een gevoel van plezier geven, herinneringen en emoties ophalen. Daarnaast kunnen bewoners zich betrokken voelen door het vieren van de speciale gelegenheid.

Ook kunnen feestelijkheden het mogelijk maken om contact te leggen met elkaar, wat als heel waardevol ervaren kan worden.



Vieren sportevenement



Houdt iemand van sport, dan kan het samen een sportevenement vieren voor de bewoner belangrijk zijn. Is er op dit moment geen sport-gerelateerd event? Kijk dan een evenement terug!

Uit onderzoek blijkt dat het opnieuw kijken van klassieke sport evenementen het brein stimuleert door specifieke emotionele herinneringen naar boven te brengen.

Tip: Trek bijvoorbeeld een oranje shirt aan en kijk samen naar de Olympische Spelen of de Europese- of Wereldkampioenschappen van het schaatsen of voetballen. Ook wielrennen is een geliefde sport. Sluit hierbij aan bij de voorkeuren van de bewoner.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE

afhankelijk van evenement



Vieren sportevenement



Het samen vieren en kijken van een sportevenement kan een leuke activiteit zijn voor een groep bewoners. Probeer te ontdekken of bewoners interesse hebben in dezelfde sport en nodig hen uit om het evenement te kijken. Nodig ook bewoners uit waarvan niet bekend is dat zij van die sport houden, misschien vinden zij het ook interessant.

Probeer ook juichborden, vlaggetjes en andere feestelijkheden te gebruiken voor de sfeer. Serveer lekkernijen zoals nootjes, blokjes kaas en kleine hapjes.

Is er op dit moment geen sport-gerelateerd event? Kijk dan een evenement terug! Uit onderzoek blijkt dat het opnieuw kijken van klassieke sport evenementen het brein stimuleert door specifieke emotionele herinneringen naar boven te brengen.

Tip: Geef de bewoners kleding of accessoires die passend zijn voor het evenement. Zoals oranje shirts bij een internationaal kampioenschap.

Advies:

DUUR en FREQUENTIE
afhankelijk van evenement

