

ACTIVITEITEN

DUTCH

In dit pamflet informatie over planning en het verstrekken van passende activiteiten voor mensen met dementie.

Plezier heeft geen geheugen nodig

Elke dag zijn er dingen die ons inhoud en plezier verschaffen. Voor iemand met dementie vermindert de behoefte aan levenskwaliteit niet. Zonder wat hulp van familie a verzorgers is echter hun vermogen om inhoud en plezier te beleven heel wat moeilijker.

Idealiter zouden activiteiten dienen in te houden:

- Compensatie voor verloren vaardigheden
- Eigenwaarde aanmoedigen
- Onderhoud van overige kennis en geen opnieuw leren
- Een gelegenheid voor genieten, plezier en onderling contact
- Gevoeligheid voor de culturele achtergrond van de persoon

Enige nuttige richtlijnen voor het plannen van bezigheden

Overweeg al hetgeen de persoon uniek gemaakt heeft

Dit houdt in bekendheid met de vroegere levensstijl van de persoon, werkgeschiedenis, hobby's, recreatieve en sociale interesses, reizen en belangrijke gebeurtenissen in het leven.

Activiteiten kunnen oude gedragspatronen doen herleven

Maak gebruik van taken die niet vergeten zijn, zoals het boter op brood en de vaat doen, het sproeien, vegen en harken in de tuin. Dit zijn ook zaken waarin de betrokkene aan het huishouden kan bijdragen en zich nuttig voelen. Moedig een verantwoordelijkheidsterrein aan, ongeacht hoe klein.

Activiteiten kunnen ontspannend en plezierig zijn

Iemand met dementie kan genieten van een uitstapje, zelfs al kunnen ze zich niet herinneren waar ze geweest zijn. Het is van belang dat van het moment wordt genoten, ofschoon de ervaring op zich snel vergeten kan zijn.

Eenvoudige en ongehaaste bezigheden die een doel hebben zijn het beste

Neem de tijd en ruimte die nodig is om de betrokkene zoveel mogelijk te laten doen. Focus op een ding tegelijk. Verdeel bezigheden in eenvoudige beheersbare stappen. Geef één aanwijzing tegelijk.

Bereid een veilige werkplek voor

Mensen met dementie hebben vaak moeilijkheden met gezichtsvermogen en coördinatie. Zorg ervoor dat oppervlakten niet rommelig zijn met zo goed als een afleiding en lawaai. Goede verlichting, zonder verblindend licht, individuele zitvoorkeur en juiste werkhoogte zijn van het grootste belang. Het gebruik van plastic containers kan het breken van zaken voorkomen.

Sta niet toe dat de activiteiten onmacht benadrukken of de stress verhogen

Vaardigheden kunnen variëren van de ene dag op de andere. Activiteiten kunnen worden aangepast, danwel op een ander tijdstip worden geprobeerd als ze niet slagen of geen plezier opleveren.

Gebruik die tijden gedurende welke de betrokkene op zijn best is

Teneinde maximaal success te bereiken als bezigheden worden uitgevoerd is het zaak om te overwegen wanneer de betrokkene op zijn best is. Bijvoorbeeld, het wandelen is soms het beste 'smorgens of vroeg in de middag. Echter, voor sommigen die bijzonder rusteloos later op de dag zijn, of die een bijzonder lange of uitzichtloze dag achter de rug hebben, kan een wandeling laat in de middag beter zijn.

Stimuleer niet teveel

Wees selectief met uitjes. Vermijd menigten, voortdurende beweging en lawaai. Het zijn zaken die veel mensen met dementie als overweldigend ervaren.

Sta een emotionele opening toe

Contact met baby's, kinderen of dieren en ook muziek stimuleren positieve gevoelens. Men bewaart vaak uitstekende herinneringen aan zaken in het verleden. Het kijken naar oude foto's, gedenkwaardigheden en boeken veroorzaakt het oproepen van het verleden. De gelegenheid om gewaardeerde momenten opnieuw te beleven kan veel voldoening schenken. Als men niet goed meer kan lezen, maak er dan individuele audiotapes over. Zoek naar platenboeken en tijdschriften die de betrokkene interesseren.

Gebruik ook zintuigelijke gewaarwording

Sommige zintuigelijke gewaarwordingen waaraan men plezier beleeft zijn onder meer:

- hand-, nek- en voetmassage
- haarborstelen
- ruiken aan verse bloemen of potpourri
- gebruik van essentiële oliën
- aaien van een dier of materialen met een verschillende structuur
- bezoek aan een kruidenkwekerij of een
- verstrek een rommeldoos met zaken waar betrokkene geïnteresseerd in is geweest

Een gevoel van beweging en ritme wordt vaak langer gehandhaafd dan de meeste vaardigheden

Huur een oefenfiets of een tredmolen voor als het regent. Kijk naar danslessen of neem er deel aan of neem de hond voor een ommetje. Wandelaars kunnen veel van de omgeving zien, terwijl zij ook de hoog nodige beweging krijgen.

Vaste routine is belangrijk

Het kan nuttig zijn om een plan op te stellen wanneer een aantal mensen de betrokkene verzorgen. Dit zorgt ervoor dat de activiteiten een mate van routine inhouden die geschikt is voor de dementerende persoon.

Activiteiten spelen een aanzienlijke rol in de beheersing van veranderd gedrag

Het is erg belangrijk om te weten wat nuttig is om iemand te kalmeren of af te leiden als deze rusteloos of geagiteerd is. Dit kan vooral voor een tijdelijke verzorger van belang zijn.

Geef niet op

Vergissingen en fouten zullen worden gemaakt, maar laat de dementerende persoon zich geen mislukking voelen. Blijven proberen.

VERDERE INFORMATIE

Alzheimer's Australia biedt ondersteuning, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**, of ga naar onze website **fightdementia.org.au**



Interpreter

Voor hulp met taal kunt u de Vertaal- en Tolkdienst bellen op **131 450**

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. However, without some assistance from family and carers, their ability to achieve purpose and pleasure is much more difficult.

Ideally, activities should:

- Compensate for lost activities
- Promote self esteem
- Maintain residual skills and not involve new learning
- Provide an opportunity for enjoyment, pleasure and social contact
- Be sensitive to the person's cultural background

Some helpful guidelines when planning activities

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 buttering bread, washing up or watering, sweeping and raking in the garden. 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

A person with dementia may enjoy an outing even if they do not remember where they have been. What is important is that the moment is enjoyed, even though the experience may be soon forgotten.

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. 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.

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

Be selective with outings. Avoid crowds, constant movement and noise which many people with dementia find overwhelming.

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. 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 or pot pourri
- Using fragrant essential oils
- Stroking an animal or different textured materials
- A visit to a herb farm or a flower show
- Provide 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 the 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

Mistakes and failures will happen, but don't let the person with dementia feel like a failure. Keep trying.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **fightdementia.org.au**



Interpreter

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