

# OVER U ... BETROKKEN EN ACTIEF BLIJVE

**DUTCH**

Als er bij u dementie geconstateerd is kan deze brochure van dienst zijn. Men bespreekt het belang van betrokken en actief te blijven en suggereert hoe u dit kunt doen.

## Veranderinge

Naar gelang mensen ouder worden veranderen de activiteiten die zij vroeger graag deden. De hobby's en interesses die u had toen u twintig of dertig was kunnen nogal verschillen met de dingen die u nu graag doet. Pensionering kan ook een periode zijn voor het beginnen van nieuwe hobby's of tijdverdrijf, of om oude interesses weer ter hand te nemen.

Het ondergaan van veranderingen door geheugenverlies en dementie kunnen ook betekenen dat er zich veranderingen voordoen in de activiteiten waaraan u deelneemt. Als het u moeite kost om dingen te herinneren of u ze niet tot uitdrukking kunt brengen, zakt uw zelfvertrouwen waarschijnlijk wat. U kunt zich ook wat onbehagelijk voelen vanwege geheugenverlies of omdat u de dingen minder goed aankunt dan vroeger het geval was.

## De activiteiten makkelijker maken

Het is echter van groot belang dat u betrokken en actief blijft bij de dingen die u graag doet. In plaats van op te houden met bezigheden die moeilijk aan het worden zijn, is het wellicht mogelijk om die activiteiten aan te passen. Bijvoorbeeld, iemand had moeite met het bijhouden van zijn golfscore, waardoor hij zich onbehagelijk voelde en erover dacht om te stoppen met spelen. Hij besloot echter om de zaak aan te passen, door aan zijn golfpartner te vragen om de score bij te houden, of soms door zich helemaal niet meer aan de score te storen. Op deze manier kon hij het door hem geliefde spel blijven spelen.

Het kan ook goed zijn om een bezigheid in kleinere stukken onder te verdelen. Zelfs al kunt u niet alle stappen aan, wellicht kunt u aan sommige daarvan deelnemen. Bijvoorbeeld, als u moeite heeft het bereiden van de maaltijd, dan kunt u, in plaats van volledig te stoppen, sommige dingen ervan doen. Zoals het bereiden van de groente, de tafel dekken of de maaltijd serveren.

Vaak helpt het ook om met anderen te praten – zij zouden u kunnen helpen om uit te zoeken hoe u iets kunt blijven doen.

## Lichamelijke oefening

Lichamelijke oefening is van belang voor het onderhoud van conditie en de soepelheid van spieren en gewrichten. Lichamelijke oefening scheidt ook goede

chemicaliën af in het lichaam, zodat teneergeslagenheid en angst kan worden verminderd.

Lichamelijke beweging kan lopen, tuinieren, gras maaien, golfen, bowlen, tennis en gymnastiekklassen betekenen, maar ook yoga, tai chi of rek oefeningen thuis.

## Geestelijke activiteiten

Veel mensen vinden het nuttig om hun geest gestimuleerd te houden door die onderdelen ervan actief te houden die goed functioneren.

Sommige geestelijke activiteiten die men plezierig vindt zijn onder meer kruiswoordpuzzles, scrabble, lezen, puzzelen, rekenkundige oefeningen of spelletjes. Betrokkenheid bij zoveel mogelijk van de huishoudelijke bezigheden kan ook een manier zijn om de hersens bezig te houden.

## Creatieve bezigheden

Veel mensen vinden creatieve hobby's erg plezierig. Hieronder vallen breien, borduren, werken met hout, naaien, schilderen of tekenen, het bespelen van een muziekinstrument of gewoon naar muziek luisteren.

Alweer, als u moeite heeft met het doen van iets dat u plezierig vindt, in plaats van er geheel mee op te houden, is het wellicht mogelijk om het te vereenvoudigen. Bijvoorbeeld, als u breien plezierig vindt, is het wellicht mogelijk om dit te blijven doen met minder ingewikkelde patronen dan die waaraan u gewend was. Soms, kan een kennis of familielid u helpen om ermee te beginnen, zodat u er zelf mee kunt doorgaan. Of zij kunnen u voortdurend helpen, zodat u beiden er plezier aan kunnen beleven.

## Buitenshuisactiviteiten

Sommige mensen zijn gedurende hun hele leven altijd erg uithuizig geweest, terwijl anderen juist meer huismus zijn gebleven en niet erg op zoek zijn geweest naar buitenshuisactiviteiten. Als u uithuizig bent, is het van belang om dit zo veel mogelijk vol te houden.

Hieronder valt betrokkenheid bij clubs zoals Rotary, Probus, de Over-50ers of seniorenclubs. Bezoek aan kennissen, kaart-of koffieclubs, of het doorbrengen van tijd met familie of kleinkinderen kan ook van waarde zijn.

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

Sommige mensen met dementie vinden dat het overweldigend voor hen is om zich tussen grote menigten te bevinden. Teveel lawaai of activiteit kan angst of verwarring veroorzaken. Het zou kunnen dat u beter in het gezelschap van een of twee anderen kunt zijn om iets te blijven hebben aan onderlinge activiteiten, in plaats van zich in een grote groep mensen te bevinden.

## Geestelijk leven

Geestelijk leven kan meer inhouden dan geloof of kerk. Het kan in feite alles zijn dat inhoud of betekenis of vrede in ons leven brengt.

Voor velen is hun geestelijke leven een belangrijk gegeven bij het omgaan met dementie. Het onderhouden van religieuze betrokkenheid kan waardevol zijn. Als u de kerkgang overweldigend vindt, kan een vertegenwoordiger u wellicht thuis bezoeken, of misschien is er een rustiger tijd om voor te kiezen.

Voor sommige mensen kan een gevoel van geestelijk leven ontstaan door meditatie, waardering van kunst, de vreugdebeleving aan een zonsondergang, een strandwandeling of wat tijdsbesteding met de familie. Alles dat u leven inhoud geeft of waaraan u plezier beleeft of dat u rust geeft is hoogstbelangrijk om te blijven doen.

## Een gevoel voor humor

Blijf lachen. Het deelgenoot maken van anderen aan uw gevoel voor humor is een uitstekende manier om te ontspannen en ook om een bijdrage te leveren aan het alledaagse leven.

## Meer hulp

Het zogeheten *Living with Memory Loss* Programma is in iedere deelstaat en territorium verkrijgbaar. Het programma bevat informatie en steungroepen voor hen in de vroege stadia van dementie en hun familie en bekenden.

Een groepsprogramma, van 6-8 weken, wordt gewoonlijk één dag per week gehouden en duurt 1 uur. Permanente steungroepen ontmoeten elkaar doorgaans maandelijks gedurende enige tijd na afloop van het programma.

In elk geval zijn er twee kleine groepen – de ene voor mensen die geheugenverlies hebben en de andere voor familieleden en bekenden. Mensen met geheugenverlies kunnen zelfstandig deelnemen, indien gewenst. De groepen kunnen elkaar gedeeltelijk of geheel afzonderlijk ontmoeten en samenkomen voor koffie of thee.

Er zijn veel voordelen verbonden aan deelname aan een *“Leven met geheugenverlies”* programma. Veel mensen vinden het plezierig om de kans te krijgen om informatie in te winnen, antwoord op vragen te krijgen, vertrouwelijke gesprekken te voeren met anderen in soortgelijke omstandigheden en om ervaringen en gevoelens uit te wisselen in een beschermde omgeving.

*“Het is goed om te weten dat anderen in hetzelfde bootje zitten.”*

*“Het uitwisselen van ervaring vermindert mijn problemen en bezorgdheid met de helft.”*

*“Bij deze groep is men niet een stuk onbenul. Men kan met andere mensen praten die begrip voor je kunnen opbrengen.”*

Het programma is op positieve manier gericht op het onderhouden en verbeteren van kennis en mogelijkheden en het onderzoeken van manieren om dit alles nu en in de toekomst te beheersen.

Voor meer inlichtingen inzake het *Living with Memory Loss* programma belt u met de Nationale Dementie Hulplijn, op **1800 100 500**.

## Informatiebronnen

Er zijn steeds meer mensen met dementie die hun ervaringen betreffende een diagnose van dementie en het leven met geheugenverlies met anderen delen. Alzheimer's Australia in uw deelstaat of territorium kan u behulpzaam zijn bij het vinden van boeken en video's hierover, alsmede informatiebronnen over dementie en het omgaan met deze conditie.

Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500** voor meer informatie.

De website van Alzheimer's Australia bevat ook handige verwijzingen en inlichtingen, updates en ook informatie in andere talen.

Alzheimer's Australia heeft ook een website met bijgewerkte informatie over dementie. Raadpleeg de website via **fightdementia.org.au**

Voor meer informatie over het *Leven met Geheugenverlies* programma op de website, gaat u naar de *I have dementia* pagina

## 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**

# ABOUT YOU... KEEPING INVOLVED AND ACTIVE

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It discusses the importance of keeping involved and active and suggests ways that you can do this.

## Changes

As people get older, activities they once enjoyed may change. The hobbies and interests you had when you were in your twenties and thirties may be quite different to ones that you enjoy now. Retirement can also be a time when new hobbies or pastimes are taken up, or old interests rekindled.

Experiencing changes with memory loss and dementia can also mean change in the activities you take part in. If you have trouble remembering or expressing yourself, your confidence may be down a little. You may feel embarrassed about memory loss or not being able to do things as well as you used to.

## Making activities easier

However, keeping involved and active in the things you enjoy is extremely important. Rather than giving up activities that are becoming difficult, it may be possible to modify the activity. For example, one man was having trouble keeping his golf score. He felt embarrassed and thought about stopping playing altogether, but he decided to modify things by asking his partner to keep the score. Sometimes he decided not to keep the score at all. These changes meant that he was able to keep on playing the game he loved.

Breaking an activity down into smaller parts may also help. Even if you can't manage all the steps, you may be able to take part in

some of them. For example, if you are having trouble preparing a meal, rather than completely stopping, you may be able to do some parts of it, such as peeling the vegetables, setting the table or serving up the meal.

It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things.

## Physical activities

- Physical activity is important for maintaining fitness and keeping muscles and joints flexible. Physical activity triggers “feel good” chemicals in the body, which can help reduce depression and anxiety
- Physical activities might include walking, gardening, mowing the lawn, golf, bowls, tennis, exercise classes, stretching exercises at home, yoga or tai chi

## Mental activities

- Many people find it helpful to keep their mind stimulated by keeping active the parts of the brain that are functioning well
- Mental activities that people enjoy include doing crosswords, playing scrabble, reading, doing jigsaw puzzles, arithmetic exercises or games. Keeping involved in activities around the house as much as possible can also be a way to keep the mind stimulated

## Creative activities

- Many people find creative hobbies very enjoyable. This might include knitting, embroidery, woodwork, sewing, painting or drawing, playing a musical instrument or simply listening to music.
- Again, if you are having trouble with something you enjoy, rather than giving up completely, it may be possible to simplify it. For example, if you enjoy knitting, it may be possible to continue using less complex patterns than you have been used to. Sometimes a family member or friend may be able to help with an activity, perhaps helping to get you started so that you can continue on your own. Or they may be able to help you throughout, so that you both enjoy the activity together.

## Social activities

- Some people have enjoyed social activity through their lives, and others have preferred to be “home bodies” and have not sought out social interactions. If you enjoy social contact it is important to keep this up as much as possible.
- Social activity might include involvement in groups such as Rotary, Probus, Over 50s or senior citizens clubs. Visits to friends, card or coffee groups, or spending time with family may also be rewarding.
- Some people with dementia find that being among large groups of people can be overwhelming. Too much noise or activity can create anxiety or confusion. It may be that you aim to be with one or two other people to continue gaining pleasure from social gatherings, rather than being with a large group of people.

## Spirituality

- Spirituality can mean more than religion or church. It can relate to anything that gives meaning or peace to our lives.
- For many people their spiritual faith is an important strength in dealing with dementia. Maintaining religious involvement may be helpful. If you find going to your place of worship overwhelming, a representative may be able to visit you at home, or there may be a quieter time you could choose.
- For some people, a sense of spirituality may be gained from meditation, appreciating art, enjoying a sunset, walking along the beach, or spending time with family. It is very important to keep enjoying anything that gives meaning to your life or provides a sense of pleasure or peace.

## A sense of humour

- Keep laughing. Sharing your sense of humour is an excellent way of releasing tension as well as giving and contributing in everyday life.

*It often helps to talk to others – they may be able to help you work out how to keep doing things*

## 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](http://fightdementia.org.au)



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