



Activiteiten ondernemen met mensen met dementie

Hoort dat bij de zorg?

Docentenhandleiding voor
mbo-zorg onderwijs en bijscholing

Contact:

Connie Klingeman

Hogeschool Rotterdam

c.a.klingeman@hr.nl

Deel 1

Verzorgenden en activiteiten

Zorgen voor mensen met dementie

Wat vinden jullie dat hoort bij de zorg voor mensen met dementie? (noem een aantal onderwerpen, denk aan de bloem met behoeften)

Discussie in de groep of in kleine groepjes of in tweetallen; plenair bespreken

Zorgen voor mensen met dementie

- Persoonlijke verzorging
- Huishoudelijke verzorging
- Zorgen dat iemand zo lang mogelijk zelfredzaam blijft
- Zorg voor welbevinden
- Zorgen dat iemand in beweging blijft
- Zorgen dat iemand iets om handen heeft
- Zorgen dat iemand contacten heeft
- Zorg voor de mantelzorger/familie

Hoort het samen met mensen met dementie activiteiten doen bij het werk van verzorgenden?



Verzorgenden en activiteiten

- Wat kan je als verzorgende wel en niet met activiteiten?
- Wat gaat goed?
- Wat is lastig en moet je nog leren?
- Wat zijn belemmeringen voor je om activiteiten te ondernemen met mensen met dementie?
- Wie kan je om hulp vragen/inschakelen?
- Wat heb je nodig om het goed te kunnen?

Wegnemen van belemmeringen

Spreek af in je team:

- Deel de dag (in het verpleeghuis)/het bezoek aan de cliënt (thuis) op in zorgtijd en welzijnstijd
- In welzijnstijd onderneem je een activiteit met de cliënt (binnenshuis of buitenshuis) of ga je bij de cliënt zitten
- Dit is werk!
- Als je je zorgen maakt over werk dat blijft liggen, bedenk dan: 'misschien niet zo fijn voor je collega, maar wel voor de cliënt'

Wegnemen van belemmeringen

- Bedenk dat je niet alles zelf hoeft te doen
- Je kunt ook anderen inschakelen, bv familie of buren of vrijwilligers

Inschakelen van familie of vrijwilligers

Hoe zou je dat kunnen doen?

- Ga samen met de cliënt en de mantelzorger/contactpersoon na wie belangrijke mensen in de omgeving van de persoon met dementie zijn
- Informeer of ze bereid iets samen met de persoon met dementie te doen
- Ga na of er een vrijwilligerscentrale in de buurt is

Deel 2

Waarom zijn activiteiten belangrijk
voor mensen met dementie?

Waarom activiteiten bij dementie

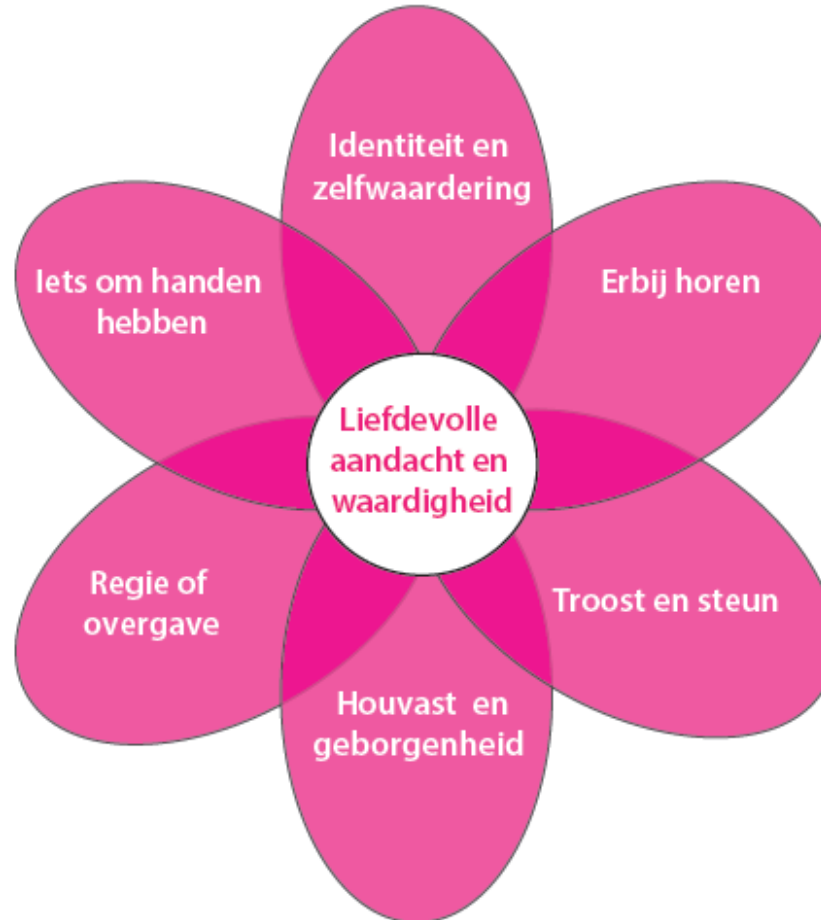
- Willen graag iets om handen hebben
- Hebben plezier in activiteiten zoals zingen en spelletjes
- Minder gedragsproblemen
- Minder medicatie nodig
- Beter eten
- Minder eenzaam
- Meer welbevinden en hogere kwaliteit van leven

Gevolgen van dementie die uitvoeren van activiteiten belemmeren

- Problemen met geheugen
- Problemen met plannen
- Problemen met uitvoeren van handelingen
- Problemen met communicatie
- Weinig initiatief nemen om iets te ondernemen

Mensen met dementie hebben dus vaak hulp nodig bij het ondernemen van activiteiten

Zeven behoeften



Naar Kitwood 1997, Van der Kooij 2003, De Lange 2004, 2005

4 Betrokkenheid, iets om handen

Persoonsversterkend

- Aanmoedigen
- Activiteiten zoeken die bij iemand passen
- Passieve betrokkenheid signaleren

Persoonsondermijndend

- Storen, handelingen afbreken
- Standaard activiteiten aanbod
- Geen activiteiten aanbieden

6 Identiteit en zelfwaardering

Persoonsversterkend

- Een rol geven
- Levensgeschiedenis, reminiscentie
- Contact met familie stimuleren
- Eigen plaats, bezittingen, kamer, foto's
- Complimentjes geven

Persoonsondermijndend

- Iemand als een ding behandelen
- Niet op de hoogte zijn van levensgeschiedenis
- Contact met familie afsluiten, niet stimuleren
- Geen eigen domein, geen respect voor privacy
- Corrigeren

7 Erbij horen, verbondenheid

Persoonsversterkend	Persoonsondermijnd
Iemand bij het gesprek betrekken	Doen alsof iemand er niet bij is
Iemand bij de groep betrekken	Iemand buitensluiten
Samen plezier maken	Niet weten wat iemand leuk vindt

Gevolgen van gebrek aan activiteiten

- Verveling
- Apathie
- Gedragsproblemen
- Verlies van zelfvertrouwen
- Depressie
- Sociale uitsluiting
- Eenzaamheid
- Onvervulde behoeftes

Deel 3

Activiteiten die aansluiten bij
mensen met dementie

Welke activiteiten onderneem je wel eens met mensen met dementie?

Discussie in groepjes of in de grote groep

Schrijf op het bord of op een flap

Betekenisvolle activiteiten

- Activiteiten die voor die persoon speciale behoeften vervullen bijvoorbeeld:
- Huishoudelijke activiteiten, bv samen koken
- Reminiscentie: herinneringen ophalen
- Muziek: zingen of muziek maken of luisteren
- Gesprekken in een groep bv over vriendschap
- Creatieve activiteiten: iets maken
- Bewegen: dansen, ballonnen, gym, wandelen
- Inspanning van de hersenen: spelletjes

Deel 4

Stappenplan voor het beschrijven van
activiteiten voor een persoon met dementie
in het zorg/leefplan

Belangrijke stappen

- Nagaan welke onvervulde behoeften iemand heeft
- Nagaan wat iemand leuk vindt
- Nagaan wat iemand kan
- Een activiteit kiezen
- Activiteit zo nodig aanpassen zodat iemand het gemakkelijker kan
- Een (activiteiten)plan maken
- In het zorgleefplan schrijven

Onvervulde behoeften nagaan

- Pak de bloem van behoeften erbij
- Ga na wat voor deze persoon onvervulde behoeften zijn:
 - Wat denk je zelf?
 - Wat denken collega's of familieleden?
 - Wat vindt de persoon met dementie als je hem vraagt: wat vindt u van uw leven op dit moment? Of: bent u gelukkig? Wat vindt u het leukst? Wat mist u het meest? Als u een wens mocht doen, wat zou u dan wensen?

Nagaan wat iemand leuk vindt

- Voer een gesprek met de persoon en vraag wat hij of zij leuk vindt
- Gebruik de lijst met plezierige activiteiten en de vragen in het zorgleefplan
- Vraag wat hij of zij vroeger graag deed
- Voer een gesprek met de familie en vraag wat de persoon graag doet of deed en of ze zelf iets kunnen doen
- Observeer iemand bij activiteiten en kijk of hij of zij het leuk vindt of niet
- Vraag collega's wat zij denken dat iemand leuk vindt
- Maak een lijstje met activiteiten die iemand leuk vindt

Nagaan wat iemand kan

- Ga het lijstje langs en schat in of iemand het kan
- Als je denkt van wel: probeer het uit
- Als je denkt van niet: maak de activiteit iets eenvoudiger en probeer dat uit

Een activiteitenplan maken

Hierin kan je opnemen:

- Activiteiten die je samen met iemand kan ondernemen als je tien minuten over hebt
- Een dagprogramma:
- Wat, op welke tijd, met wie, welke hulp is nodig, wat kan iemand zelf
- Een weekprogramma: wat, op welke tijd, met wie
- Een evaluatietijdstip

Zorgleefplan: Domein participatie

De cliënt mag rekenen op aantrekkelijke mogelijkheden voor dagbesteding waarmee hij of zij invulling kan geven aan persoonlijke interesses, hobby's en een sociaal leven en contact kan houden met de samenleving

Krijgt de cliënt de zorg die hij/zij wenst?

- Geniet ze van haar dagelijkse activiteiten?
- Steunen we haar bij activiteiten en contacten leggen en onderhouden?
- Werken we goed samen met activiteitenbegeleiders, familie, vrijwilligers?



Activiteiten met mensen met dementie, enkele suggesties

Docentenhandleiding voor mbo-zorg onderwijs en bijscholing

Contact:

Connie Klingeman

Hogeschool Rotterdam

c.a.klingeman@hr.nl

Soorten activiteiten

- Activiteiten rond het huishouden
- In beweging blijven
- Muziek en zingen
- Brein in beweging
- Herinneringen ophalen
- Plezier en ontspanning
- Natuur en buitenleven
- Zintuigactivering

Activiteiten rond huishouden

- Samen afwassen
- Tafel dekken
- Vruchtensalade maken
- Soepgroente snijden, gehaktballetjes draaien en soep koken
- Aardappels schillen
- Cake of koekjes bakken
- Planten watergeven
- Was opvouwen
- Strijken
- Ga er niet vanuit dat iedereen dit leuk vindt, vraag het!

In beweging blijven

- YouTube: video muziek bewegen en dansen
- Lopen naar huiskamer, eetkamer, toilet in plaats van met de rolstoel
- Samen boodschappen doen
- Bewegtoestellen (in Rotterdam)
- Wandelclub
- Sjoelen
- Duofiets

Muziek en zingen

- Kan ieder moment van de dag
- Vieren van speciale gelegenheden met liederen
- Zorg voor liedboeken met grote letters
- Vraag familie mee te doen
- Zie op YouTube: het Alzheimer koor (in verpleeghuis Albert van Koningsbruggen)
- Muzikanten uitnodigen (familieleden)

Brein in beweging

- Woordspelletjes, raadsel, Boek: Kien!
- Domino
- Mens erger je niet
- Scrabble met minder letters
- Spelregels aanpassen
- Puzzels maken
- Pim Pam Pet

Herinneringen ophalen (reminiscentie)

- Levensboek maken
- Fotoboek
- Digitaal fotolijstje
- Boeken met foto's uit de streek
- Oude geuren
- Herinneringskoffertje
- Herinneringsmuseum Humanitas Akropolis
- www.deklessebessers.nl

Plezier en ontspanning

- Beautysalon: haar doen, nagels lakken, voetenbaden
- Gezellig eten met mooi gedekte tafel
- Activiteiten rond seizoenen
- Feestdagen en verjaardagen vieren
- Activiteiten met kleine kinderen
- Huisdieren op bezoek
- Uitstapjes

Natuur en buitenleven

- Activiteit met natuurgidsen en kinderen (IVN)
- Tuinieren
- Natuurfilms bekijken
- De treincoupé YouTube: even niets doen in de treincoupé (De Bieslandhof in Delft)
- Wandelroute rond huis maken
- Belevingstuin (met geuren en kleuren)
- Naar de markt, zorgboerderij

Zintuigactivering (snoezelen)

- Ruiken: geurpotten, bloemen, wierook, essentiële oliën, douchecrème, zeepjes, zakdoekje met parfum
- Proeven: snoepjes, chocola, koekjes, sapjes, vruchten, snoeptomaatjes
- Voelen: voelkussens, kiezelkussens, knuffels, sop, handmassage, voetenbadje
- Luisteren: meezingers, kabbelend water, klassieke muziek, religieuze muziek, muziek van voorkeur
- Zien: vissenkom, vogelvoederhuisje, bellenkolom, bellen blazen, mobiles, foto's, filmpjes
- Alles: snoezelbad

Zie: www.activiteitenwizard.nl en op YouTube: knuffelbeest Paro helpt demente bejaarden (in Osira Amsterdam)

Snoezelbadkamer





De plezierige activiteiten methode

Docentenhandleiding voor
mbo-zorg onderwijs en bijscholing

Contact:

Connie Klingeman

Hogeschool Rotterdam

c.a.klingeman@hr.nl

Voor wie?

- (Thuiswonende) ouderen met dementie
- Mantelzorgers
- Geheugenproblemen in het dagelijks leven
- (Risico op) somberheid

Plezierige Activiteiten Methode (1)

- Afstemming, start
- Maximaal zes huisbezoeken,
- Zo nodig 2x telefonisch contact
- Handboek voor cliëntpaar

Plezierige Activiteiten Methode (2)

Kennismaking en huisbezoek 1	Kennismaking met persoon met dementie en mantelzorg. Uitleg plezierige activiteiten en relatie tussen dementie en somberheid
Huisbezoek 2	Plezierige activiteiten voor de persoon met dementie Wat zijn plezierige bezigheden voor u?
Huisbezoek 3	Het plannen van plezierige activiteiten Omgaan met tijdgebrek Aanpassen van bezigheden
Huisbezoek 4	Plezierige activiteiten voor de naaste Bezigheden die energie geven
Huisbezoek 5	Stress bij de naaste Omgaan met stress
Huisbezoek 6	Afsluiting: Bespreken voortzetten van activiteiten

Begeleiding cliëntpaar

- Omgangsadviezen
- Aanpassen van bezigheden
- Kiezen en inplannen van plezierige activiteiten: weekschema

Opdracht (2)

- Denk je op basis van deze informatie nu aan een persoon met dementie en een mantelzorger?
- Wat kunnen plezierige bezigheden zijn voor de persoon met dementie?
- Wat kunnen belemmeringen zijn?

Voorbeeld

U bent gewend voor een boodschap naar het dichtstbijzijnde winkelcentrum te gaan. U kunt ook af en toe een boodschap combineren met een rit naar het centrum, waar de persoon met dementie gebouwen e.d. herkent. U maakt er dan een gezellig uitstapje van.

Opdracht 3

Welke mogelijkheden zijn er om de bezigheid te vereenvoudigen?



Voorbeeld

Meneer was vroeger ook een enthousiast doe-het-zelver. Onder toezicht kan hij nog steeds veilige gereedschappen gebruiken. Bijvoorbeeld een schuurblokje om een stuk hout te schuren. Of hij kan het leuk vinden om boutjes en moertjes te sorteren.

Voorbeeld

U hield er beiden van om musea te bezoeken, maar dat wordt nu bezwaarlijk. Haal platen boeken uit de bibliotheek van kunstenaars die u kent, die de persoon met dementie op zijn/haar gemak kan bekijken. Wellicht kunt u in die tijd even rustig iets voor u zelf doen.

Aanpassing en begeleiding

- vereenvoudigen
- rustiger tijdstip
- keuze verminderen
- zelf aan iets beginnen
- concrete vragen c.q opdracht geven
handeling in te zetten
- geduld

Opdracht (4)

- Wat kunnen plezierige bezigheden zijn voor de mantelzorger?
- Alleen of gezamenlijk?
- Wat kunnen belemmeringen zijn?



Voorbeeld

Meneer met dementie helpt graag mee met huishoudelijk werk, maar neemt zelf geen initiatief. U kunt korte opdrachten geven, die uitvoerbaar zijn voor meneer om het balkon aan te vegen of de vuilniszak weg te brengen. Dat maakt het voor beiden plezierig.

Ervaringen mensen met dementie

- Iets om handen hebben gehad
- Zich gewaardeerd gevoeld
- Plezier gehad met partner

Ervaringen mantelzorgers

- Inzicht in benaderingswijze naar partner
- Besef dat partner met dementie sturing nodig heeft, en zich daar nu niet meer aan ergeren
- Ideeën voor geschikte bezigheden
- Stil staan bij positieve zaken
- Delen van ervaringen met iemand anders
- Gesteund voelen, bevestiging, gevoel van competentie vergroten

Ervaringen verzorgenden (1)

- Uitgaan van mogelijkheden geeft een positieve insteek!
- Activiteiten klein maken is een eye opener
- Geen nadruk op somberheid
- Gerichtheid op activiteiten is roept andere vragen op dan problemen oplossen in de verzorging

Ervaringen verzorgenden (2)

- Afwijkende dagelijkse routine in tijdsduur
- Per huisbezoek een lijstje met bespreekpunten
- Informatie van vroeger is nodig
- Korte lijnen naar zorg

Opdracht 5

Hoe denk je aandacht voor plezierige activiteiten in je dagelijks werk op te nemen?



Handboek voor cliëntpaar

- Uitleg onderwerpen per huisbezoek
- Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten
- Plannen van plezierige activiteiten:
weekevenementen

Geschiedenis en verantwoording

- 1. Huisbezoeken 'Voorkom somberheid bij geheugenproblemen',**
in samenwerking met een Thuiszorg Stad Utrecht, door
Renate Verkaik, Anneke Francke, Miranda Lahr en
Mariëtte. Zuidervaart , Nivel 2005, <http://www.nivel.nl>
- 2. Linda Teri, 1997, Pleasant activities** (Behavioral treatment of
depression in dementia patients: a controlled clinical trial.)
- 3. Academische Werkplaats Dementie:**
Thuiszorgorganisatie De Zellingen, Kenniscentrum
Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam en Van Kleeef
instituut (2008-2011)