

Invulschema aanpassen activiteit

Een goede voorbereiding voorkomt teleurstellingen. Als je een prettige bezigheid hebt uitgekozen, bedenk dan van te voren hoe u deze het beste kan uitvoeren. Het onderstaande schema kan behulpzaam zijn.

Voorbereiding van de activiteit	
Beginsituatie Wat is een goed tijdstip en een goede plaats?	
Benodigde materialen <ul style="list-style-type: none">• Wat is er nodig?• Wat kan al van te voren klaar gezet worden?	
Structurering van de activiteit	
Volgorde van de te nemen stappen <ul style="list-style-type: none">• Bedenk van te voren uit welke stappen de bezigheid bestaat en schrijf die op.• Bij welke stap verwacht je problemen?• Hoe kan je daarmee om gaan?• Maak de stappen zo nodig eenvoudiger.	
Benodigde tijd	

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Activiteit	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorger
Bewegen		
Sporten, ouderen gymnastiek		
Wandelen		
Fietsen		
Dansen		
Bowlen		
Zwemmen		
Koken en eten		
Lekker eten		
Bakken (cake, taart e.d.)a		
Lekkere hapjes maken en/of eten		
Groente, aardappelen voorbereiden		
Genieten		
in tuin bezig zijn		
dieren verzorgen		
naar muziek luisteren of muziek maken, zingen		
tekenen of verven		
aar iets kijken waar iemand blij van wordt		
kinderen ontmoeten		
Uiterlijke verzorging		
Een douche nemen of in bad gaan		
Parfum, eau de toilette of aftershave gebruiken		
Uiterlijke verzorging (make-up opbrengen, haar laten doen)		
Huishoudelijke bezigheden		
Tafel dekken		
Afwassen, afdrogen		
Planten water geven		
Stof afnemen		
Opruimen bijvoorbeeld lade opruimen		

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Activiteit	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorg
Geheugentraining		
Herinneringen ophalen, over vroeger praten		
Legpuzzels maken, kruiswoordpuzzels of woordspelletjes		
Kaartspelen of andere spelletjes doen		
(platen)boeken of foto's bekijken		
Herinneringsboek maken		
Uitstapjes maken		
Buiten zijn (buiten zitten, naar het bos gaan)		
Op het strand zijn		
Naar de bioscoop gaan		
Uitstapjes maken (naar het park, een picknick, een barbecue, etc.)		
Uitstapjes of vakanties plannen, in reisbrochures bladeren		
Reizen		
Nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe vrienden maken (ontmoetingscentra)		
Winkelen, dingen kopen (voor zich zelf of anderen)		
Naar musea gaan of exposities bezoeken		
Een autorit maken		
Hobby's		
Postzegels of andere verzamelingen bijhouden		
Zingen		
Tuinieren (grasmaaien, planten water geven, schoffelen, etc.)		
Handwerken (breien, haken, borduren e.d.)		
Fotograferen		
Biljarten		
Kaarten		
Tekenen, schilderen		
Handarbeid		
Puzzelen		

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Activiteit	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorger
Omgaan met (dagelijkse) prikkels		
Bloemen zien of ruiken		
Naar de lucht en de wolken kijken		
Naar andere mensen kijken		
Verhalen van vrienden of familie horen		
Naar natuurgeluiden luisteren (vogels, de wind, de zee)		
Dieren of vogels bekijken (in de dierentuin, de kinderboerderij of in de tuin)		
Mooie landschappen zien		
Naar de sterren of de maan kijken		
(Huis)dieren om zich heen hebben		
Luisteren (naar anderen) en kijken		
Naar verhalen luisteren, gedichten, romans		
Krant voorgelezen krijgen		
Naar muziek luisteren (radio, cd's)		
Naar praatprogramma's op de radio luisteren		
Naar het nieuws luisteren of kijken		
Televisie kijken		
Waarnemingsvermogen		
Lezen		
De krant lezen		
Boek lezen		
Tijdschrift lezen		
Sociale contacten		
Vrienden zien of spreken (in persoon of via de telefoon)		
Bezoek krijgen van vrienden		
Koffie, thee of een borreltje drinken met vrienden		
Brieven, kaarten of berichtjes ontvangen en/of sturen		
Tijd met familie doorbrengen (kinderen, kleinkinderen, baby's, anderen)		
Een familiereünie bijwonen		
Eten met vrienden of familie (thuis of uit)		
Naar de kerk of religieuze bijeenkomsten bijwonen		

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Activiteit	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorger
Bewegen		
Sporten, ouderen gymnastiek		
Wandelen		
Fietsen		
Dansen		
Bowlen		
Zwemmen		
Koken en eten		
Lekker eten		
Bakken (cake, taart e.d.)a		
Lekkere hapjes maken en/of eten		
Groente, aardappelen voorbereiden		
Genieten		
in tuin bezig zijn		
dieren verzorgen		
naar muziek luisteren of muziek maken, zingen		
tekenen of verven		
naar iets kijken waar iemand blij van wordt		
kinderen ontmoeten		
Uiterlijke verzorging		
Een douche nemen of in bad gaan		
Parfum, eau de toilette of aftershave gebruiken		
Uiterlijke verzorging (make-up opbrengen, haar laten doen)		
Huishoudelijke bezigheden		
Tafel dekken		
Afwassen, afdrogen		
Planten water geven		
Stof afnemen		
Opruimen bijvoorbeeld lade opruimen		

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Activiteit	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorg
Geheugentraining		
Herinneringen ophalen, over vroeger praten		
Legpuzzels maken, kruiswoordpuzzels of woordspelletjes		
Kaartspelen of andere spelletjes doen		
(platen)boeken of foto's bekijken		
Herinneringsboek maken		
Uitstapjes maken		
Buiten zijn (buiten zitten, naar het bos gaan)		
Op het strand zijn		
Naar de bioscoop gaan		
Uitstapjes maken (naar het park, een picknick, een barbecue, etc.)		
Uitstapjes of vakanties plannen, in reisbrochures bladeren		
Reizen		
Nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe vrienden maken (ontmoetingscentra)		
Winkelen, dingen kopen (voor zich zelf of anderen)		
Naar musea gaan of exposities bezoeken		
Een autorit maken		
Hobby's		
Postzegels of andere verzamelingen bijhouden		
Zingen		
Tuinieren (grasmaaien, planten water geven, schoffelen, etc.)		
Handwerken (breien, haken, borduren e.d.)		
Fotograferen		
Biljarten		
Kaarten		
Tekenen, schilderen		
Handarbeid		
Puzzelen		

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Activiteit	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorger
Omgaan met (dagelijkse) prikkels		
Bloemen zien of ruiken		
Naar de lucht en de wolken kijken		
Naar andere mensen kijken		
Verhalen van vrienden of familie horen		
Naar natuurgeluiden luisteren (vogels, de wind, de zee)		
Dieren of vogels bekijken (in de dierentuin, de kinderboerderij of in de tuin)		
Mooie landschappen zien		
Naar de sterren of de maan kijken		
(Huis)dieren om zich heen hebben		
Luisteren (naar anderen) en kijken		
Naar verhalen luisteren, gedichten, romans		
Krant voorgelezen krijgen		
Naar muziek luisteren (radio, cd's)		
Naar praatprogramma's op de radio luisteren		
Naar het nieuws luisteren of kijken		
Televisie kijken		
Waarnemingsvermogen		
Lezen		
De krant lezen		
Boek lezen		
Tijdschrift lezen		
Sociale contacten		
Vrienden zien of spreken (in persoon of via de telefoon)		
Bezoek krijgen van vrienden		
Koffie, thee of een borreltje drinken met vrienden		
Brieven, kaarten of berichtjes ontvangen en/of sturen		
Tijd met familie doorbrengen (kinderen, kleinkinderen, baby's, anderen)		
Een familiereünie bijwonen		
Eten met vrienden of familie (thuis of uit)		
Naar de kerk of religieuze bijeenkomsten bijwonen		