

Praktische tips

- In plaats van koffiedrinken, een stukje wandelen. Appeltje of pakje drinken mee voor op een bankje. Een drupje regen kan geen kwaad!
- Buiten zijn en lopen geeft automatisch gespreksstof en afleiding. En tijdens een wandeling zijn stiltes geen probleem.
- Denk niet te snel 'Dat kan hij of zij niet meer'. En wees niet te bang. Ook bij dementie kunnen mensen weer conditie opbouwen en wennen aan nieuwe dingen.
- Haal samen oude herinneringen op met foto- of prentenboeken.
- Bezoek vertrouwde plekken en houd oude gewoonten in stand. Op zaterdag bijvoorbeeld een harinkje happen op de markt. Of bezoek aan de eigen kerk.
- Doe samen klusjes; was vouwen, kast opruimen, planten verzorgen... er is altijd wel iets zinvol te doen. Ook mensen met dementie willen zich nuttig voelen.
- Huisdieren en kleine kinderen geven vaak ontspanning. Neem ze mee en laat hen contact maken!
- Een hand- of voetmassage, met een geurige crème, verzorgt de huid en kan heerlijk ontspannend zijn. Ondertussen kun je samen praten, naar muziek luisteren of iets anders doen.
- Weinig doet een mens zo goed als samen zingen en muziek horen. Zingen kan altijd; tijdens het lopen, opruimen, of wat dan ook.

Hebt u meer tips?

Laat ze ons weten, zodat wij ze weer aan anderen kunnen doorgeven.

IDé

Innovatiekring Dementie

contact@innovatiekringedementie.nl
030 - 238 15 17

www.innovatiekringedementie.nl

Uitgave van IDé – Innovatiekring Dementie en de Universiteit Maastricht werd mogelijk gemaakt door de fondsen Sluiterman van Loo en RCOAK. Ontwerp: Joan van der Werf

LEVEN MET DEMENTIE

Er kan méér dan je denkt!

Voor mensen met dementie worden veel dingen steeds lastiger, maar levensbehoeften blijven hetzelfde en er kan vaak méér dan je denkt!

Contact, bewegingsvrijheid, leuke dingen doen, voelen dat je erbij hoort en jezelf kunnen zijn. Familie, vrienden en zorgverleners kunnen hier veel in betekenen.

IDé
Innovatiekring Dementie

IDé zet zich in voor goede levenskwaliteit voor mensen met dementie

LEVEN MET DEMENTIE

Contact maken

Het begrijpen van taal wordt minder.

Dus:

Kom dichtbij me staan, kijk me aan,
noem mijn naam, praat rustig.
Gebruik korte en eenvoudige zinnen.
Geen dubbele informatie in één zin.
Stel de vragen zo concreet mogelijk.
Luister aandachtig en vraag door.
Laat het onderwerp even rusten
als het niet meteen lukt.

Vraag niet wat ik gisteren heb gedaan,
want dat bestand is alweer gewist.

Tekst: Stella Braam en vader René van Neer.
Uit: 'Ik heb Alzheimer, het verhaal
van mijn vader'.

Lichamelijk bewegen

Lichamelijke beweging móét,
zolang het kan! Het houdt botten, spieren
en lichaamsbalans goed en de geest fit!

Dus:

Zoek manieren om mij zo weinig mogelijk in
mijn bewegingsvrijheid te beperken.
Gebruik als het nodig is moderne hulpmiddelen.
Wees niet te bang dat ik mijzelf bezeer.
Geen mens is 100% veilig en van stilzitten
word ik ongelukkig en zwak.
Laat me dagelijks 'sporten',
zolang het kan.

Voldoende daglicht

Voldoende daglicht is nodig
om goed te kunnen slapen.
En licht bestrijdt - net als bewegen -
negatieve gevoelens.

Dus:

Ga dagelijks met me mee naar buiten,
zolang het kan.
Zet mijn stoel dichtbij het raam of
onder daglichtlampen.

Plezierige activiteiten

Ieder mens is anders. De een houdt
van Bach, de ander van Hazes. De een
houdt van literatuur, de ander van tuinie-
ren. Sommige voorkeuren blijven, andere
veranderen in de loop van iemands leven.

Dus:

Onderzoek aan welke activiteiten ik nu
plezier beleef. Zoek manieren om die
mogelijk te maken. Het kunnen de kleine
dingen zijn die het soms doen...