

PROEVEN, RUIKEN, VOELEN, ZIEN, HOREN: BELEVEN!

Inspiratie

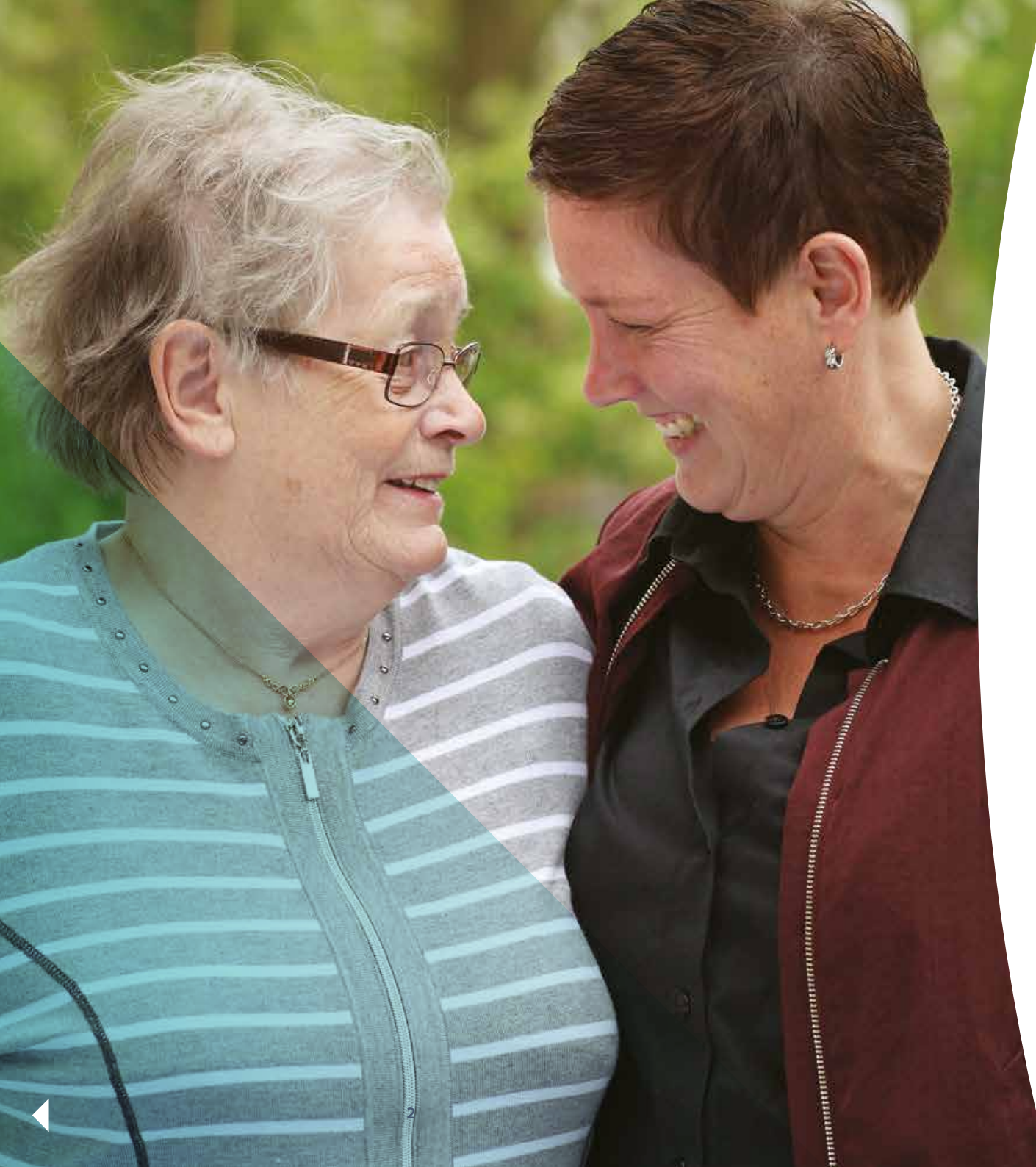
voor familie, mantelzorgers, bezoekers,
verzorgers en vrijwilligers

Activiteiten
voor mensen
met dementie



ZORGCENTRA
De Betuwe





Inhoudsopgave

4 Inspiratieboekje vol tips!

- 4 Over dementie
- 4 Opzet van dit boekje
- 5 Soort activiteiten
- 5 Eigen voorkeuren en wensen
- 5 Meer informatie

7 Fase 1 – Het bedreigde ik

- 7 Lichaamshouding
- 7 Zelf doen en begeleiden
- 7 Activiteiten

9 Fase 2 – Het verdwaalde ik

- 10 Machteloos
- 10 Beleven van gevoelens
- 10 Ken hun geschiedenis
- 10 Aanraken en oogcontact
- 11 Activiteiten

12 Fase 3 – Het verborgen ik

- 12 Troost bieden
- 13 Activiteiten

14 Fase 4 – Het verzonken ik

- 14 Activiteiten

16 Zintuiglijk beleven

- 17 Prikkelverwerking
- 17 Leefomgeving
- 17 woonomgeving
- 18 Materialen voor beleving
- 19 Huishoudelijke klusjes
- 20 Reminiscentie
- 21 Snoezelen
- 21 Levensboek
- 22 Aromatherapie
- 23 PAS-therapie
- 23 Betuwe Beweeget
- 24 Clowns
- 26 Tovertafel
- 26 Cradle
- 27 Workshopdag tastmaterialen maken
- 27 Belevingsconsulenten

28 Materialen per locatie

- 28 Beleef-o-theek
- 28 (Snoezel-)materialen

31 Kennis delen

Inspiratieboekje vol tips!

Met dit boekje hopen wij u een handreiking te geven in de omgang met mensen met dementie. We hebben het speciaal samengesteld voor familie, vrienden en bezoekers van cliënten van Zorgcentra De Betuwe. Het is vooral gericht op cliënten die in een van onze zorglocaties wonen, maar ook familieleden van mensen met dementie die nog zelfstandig thuis wonen, kunnen profijt hebben van de informatie en tips in dit boekje. Wij wensen u veel mooie momenten samen toe!

Over dementie

De ziekte dementie kent een zogenoemd 'progressief verloop'. Vaardigheden of vermogens die iemand zijn hele leven had, gaan langzaam achteruit, en dat is niet meer te herstellen. Kennis en kunde brokkelen af. Het vermogen om actief deel te nemen aan (sociale) activiteiten vermindert. Dementie leidt er vaak toe dat mensen steeds meer afhankelijk worden van een ander om plezierige prikkels te ontvangen. Wat iemand nog kan, is afhankelijk van de fase van 'ik-beleving' waarin de mens met dementie zich bevindt.

Binnen de belevingsgerichte zorg verdelen we het verloop van dementie in vier fasen:

1. het bedreigde ik
2. het verdwaalde ik
3. het verborgen ik
4. het verzonken ik

Deze fasen gelden alleen voor de ziekte van Alzheimer. Andere vormen van dementie kennen een ander verloop. Omdat verreweg de meeste mensen met dementie Alzheimer hebben, is dit de inhoud van dit boekje op hen gericht.

Opzet van dit boekje

In dit boekje bespreken we elke fase van de ziekte van Alzheimer, met daarbij de mogelijke activiteiten die je in deze fase kunt aanbieden. Deze tips zijn onderverdeeld in drie soorten:

- groepsactiviteiten in de recreatiezaal/grote zaal van de locatie;
- groepsactiviteiten op de woning/afdeling waar de cliënt woont;
- individuele activiteiten.

Daarnaast vindt u achter in dit boekje meer informatie over specifieke activiteiten; soms vragen die namelijk om wat meer uitleg. Tot slot vindt u een overzicht van materialen die beschikbaar zijn op de locaties en medewerkers die u kunt benaderen als u vragen heeft over een bepaalde activiteit.

Soort activiteiten

We bespreken hier niet de alledaagse activiteiten, zoals lichamelijk verzorging, het genieten van een lekkere maaltijd of koffiedrinken. Overigens, wist u dat deze activiteiten voor sommige mensen met dementie een dagvullend activiteitenprogramma op zich kunnen zijn? In dit boekje gaan we wel in op recreatieve of ontspannende activiteiten en een paar voorbeelden van huishoudelijke activiteiten.

Eigen voorkeuren en wensen

Het is van belang om stil te staan bij het feit dat elk mens zijn eigen voorkeuren heeft, los van de fase van dementie. Het is uiteraard fijn als de aangeboden activiteiten aansluiten bij deze voorkeuren. Interesses van nu en vroeger, maar ook de omgeving waarin een activiteit wordt uitgevoerd, zijn medebepalend hoe iemand met dementie een activiteit ervaart.

Meer informatie

Wilt u meer informatie over activiteiten met mensen met dementie of hulp of tips bij activiteiten met uw familielid? Neem gerust contact op met het team Welzijn & Gastvrijheid op de locatie waar uw familielid woont, of waar u het dichtstbij woont.

Twijfelt u of weet wilt u weten over de fase van dementie waarin uw familielid of een cliënt zit? Dan kunt u het beste contact opnemen met een verzorgende van het team.

Wilt u meer informatie over het ziektebeeld van uw familielid of van een cliënt? Dan kunt u contact opnemen met de psychologen van Zorgcentra De Betuwe. Dit kan via de woning/afdeling waar de cliënt woont, of via het Servicecentrum van Zorgcentra De Betuwe: 0800 – 77 33 444 (gratis) of via info@stzdb.nl.

Veel mooie momenten samen toegewenst!



Fasen van dementie

Dementie is een ziekte die langzaam verloopt en toeneemt. In het begin gaat dat bijna ongemerkt, al is het 'vergeetachtig worden' voor degene die het overkomt erg beangstigend. Vandaar dat mensen die dit ervaren het vaak zo veel mogelijk verborgen houden. Ze voelen zich bedreigd in hun bestaan.

FASE 1

Het bedreigde ik

Mensen in de fase van het bedreigde ik lijden aan deze vergeetachtigheid en de continue confrontatie met dat wat ze niet meer weten. Als je hen bijvoorbeeld vraagt hoe hun kleindochter heet of hoe oud ze zijn, kunnen ze er niet opkomen. Soms kunnen ze opeens een vertrouwde weg niet vinden, of zijn ze meteen weer vergeten wat ze net hebben gehoord. Meestal zijn ze goed georiënteerd, maar soms valt er opeens een gat. Wordt dit heel langzaam erger, dan ontkennen ze het vaak nog. 'Er is niets aan de hand', beweren ze, en houden daarmee de schijn op. Maar ondertussen verliezen ze de grip op het bestaan en hebben ze behoefte aan mensen die hen, zonder hen te kleineren of te corrigeren, helpen zichzelf te handhaven en staande te houden.

Lichaamshouding

Doordat mensen in deze beginfase van dementie zo hun best doen zichzelf 'groot te houden' maken zij vaak een gespannen indruk. Dat is te zien aan hun lichaamshouding. Achter deze houding gaan angst en paniek schuil. De spieren kunnen stijf zijn, hun gezicht heeft iets krampachtigs. Met hun ogen drukken zij uit dat er niets aan de hand is, maar als je ze aankijkt, voel je dat het niet klopt. Ze kunnen bijvoorbeeld heel fel of stekend kijken, om duidelijk te maken dat ze alles heel goed zien en begrijpen. Als ze een vergissing maken, corrigeren ze zichzelf door er overheen te praten of door dingen te vertellen die niet waar zijn. Als ze dan worden gecorrigeerd, neemt de spanning nog verder toe.

Zelf doen en begeleiden

In deze fase zijn activiteiten van belang die de cliënt helpen te ontspannen. Cliënten die bij ons wonen en zich in deze fase bevinden, stimuleren we en helpen we om dat wat nog intact is, te blijven gebruiken. We proberen hen zo min mogelijk te corrigeren en met zaken te confronteren. Zo veel mogelijk zelf laten doen en dit vervolgens begeleiden, dat staat centraal.

Activiteiten

Activiteiten die je met mensen in deze fase vaak goed kunt doen zijn:

In de recreatiezaal of activiteitenruimte:

- bingo
- creatief/handwerkclub/schilderclub

- koersbal
- koken en bakken
- kooravond/muziek
- gezelschapsspellen
- filmavond/-middag
- kerkdienst
- koffiedrinken (gezamenlijk)
- zingend geloven
- themamaaltijd
- uitjes

• snoezelactiviteiten (Een dvd met herkenbare beelden werkt in deze fase beter dan abstracte lichtjes. Herkenbare muziek (van vroeger, bijvoorbeeld luisterliedjes in een voor de cliënt bekende taal) kan ook heel goed werken, net als aromatherapie. Bij dat laatste vinden veel mensen het prettig als de geur bekend is, of in elk geval de naam bekend klinkt. Meer uitleg over snoezelen vindt u op pagina 21).

Individuele activiteiten:

- foto's kijken
- historische boeken bekijken
- inhoudelijke gesprekje's
- reminiscentie (zie voor een uitleg pagina 20)
- wandelen
- winkelen
- voorlezen
- op bezoek bij lokale horeca
- haren krullen/beauty
- kleinkind op bezoek
- levensboek maken

Op de afdeling/woning:

- dieren op bezoek
- spelletjes
- zingen
- krant (voor-)lezen
- tijdschriften doorbladeren/voorlezen
- koken en bakken
- peuters op bezoek
- huishoudelijke klusjes
- bezoek van clowns
(kan de spanning breken)

*Samen
herinneringen
ophalen
aan de hand
van foto's, fijn!*

FASE 2

Het verdwaalde ik

Neemt de dementie toe, dan neemt ook de vergeetachtigheid toe. Niet alleen het onthouden gaat moeilijker, maar ook het tevoorschijn roepen van informatie uit het geheugen geeft problemen. Dat heeft heel veel consequenties. Mensen raken woorden en begrippen kwijt. Ze gaan verkeerde woorden gebruiken. Ze raken het vermogen kwijt om te denken en te combineren.

In deze fase ontstaat echte desoriëntatie: mensen weten niet meer hoe oud ze zijn, waar ze zijn, met wie ze getrouwd zijn, enzovoort. Ze raken bovendien de tijd kwijt als ordenende factor. Ze kunnen letterlijk geen klok meer kijken en ze hebben geen weet



meer van de datum. Doordat ze tegelijkertijd meer in het verleden leven, ontstaan er vreemde situaties. Een mevrouw met dementie kan haar man verwarren met haar vader. Een man met dementie kan opstaan om naar zijn werk te gaan. In een zorgcentrum willen mensen 'naar huis'.

Machteloos

Mensen in de fase van het verdwaalde ik maken letterlijk een verdwaalde indruk. Ze lopen zonder direct doel, ze kijken helder maar niet meer zo fel, hun spieren zijn meestal ontspannen. Alleen als ze sterke gevoelens tonen waarop verkeerd wordt gereageerd, kunnen zij letterlijk uithalen. Deze mensen geven hun omgeving vaak een gevoel van machteloosheid.

Beleven van gevoelens

In deze fase van de dementie kunnen mensen hun denkvermogen niet meer gebruiken om hun gevoelens te verbergen of te verdringen. Ze beleven hun gevoelens vaak heftig, gevoelens die te maken hebben met het heden én met het verleden. Mensen in deze dementiefase zijn niet alleen gedesoriënteerd in de werkelijkheid, maar ook verdwaald in hun eigen innerlijke wereld. Hun onbewuste knoopt allerlei gebeurtenissen en gevoelens aan elkaar tot een voor henzelf en hun omgeving onbegrijpelijke brei. Dat is beangstigend, soms nog meer voor hun omgeving dan voor henzelf.

Ken hun geschiedenis

Hoe raar het ook klinkt, mensen in deze fase van dementie zijn er mee geholpen als de mensen in hun omgeving proberen te achterhalen welke gevoelens domineren, welke situaties opnieuw worden beleefd. Heel belangrijk is dat je de persoon in kwestie goed kent, ook zijn geschiedenis. Verder helpt het enorm om de persoon te willen kennen als geheel: ook de onbekende en misschien minder mooie bladzijden uit zijn of haar geschiedenis.

Aanraken en oogcontact

Contact maken lukt in deze fase vaak door de cliënt zachtjes en liefdevol aan te raken. Het maken van oogcontact ondersteunt het krijgen van de aandacht en het op gang brengen van de communicatie. Ga het liefst op gelijke hoogte staan of zitten en raak de ander even aan. Praat duidelijk, maar niet te hard. Gebruik korte zinnen en begin steeds met de naam van de mens met wie je contact maakt. Houd activiteiten eenvoudig. Zo sluit u aan bij de belevingswereld van de persoon op dit moment.

Activiteiten

Activiteiten die je met mensen in deze fase vaak nog goed kunt ondernemen, zijn:

Op de afdeling/woning:

- dieren op bezoek
- peuters op bezoek
- spelletjes
- zingen
- krant voorlezen
- tijdschriften doorbladeren en voorlezen
- koken en bakken
- huishoudelijke klusjes
- clowns op bezoek

In de recreatiezaal of activiteitenruimte:

- koken en bakken
- themamaaltijd
- kooravond/muziek
- zingend geloven
- uitjes
- creatief (gericht op het dóén, minder op het resultaat)

Individuele activiteiten:

- foto's kijken van vroegere tijden, die herkenbaar zijn voor de cliënt
- levensboek bekijken
- historische boeken bekijken, praten over vroeger
- gesprekje die aansluiten bij de beleving van de cliënt op dat moment. Dat kan zowel met als zonder woorden.
- reminiscentie (zie voor meer uitleg pagina 20)
- wandelen
- op bezoek bij lokale horeca
- haren krullen/beauty
- kleinkind op bezoek
- snoezelen: tastkussen, aromatherapie, lichtjes, muziek (meer uitleg over snoezelen vindt u op pagina 21).



Het verborgen ik

Als de dementie verder toeneemt, trekken mensen zich vaak nog verder terug in hun innerlijke wereld. Ze zitten schijnbaar in zichzelf verzonken, of lopen doelloos en schuifelend rond. Vaak zijn er bepaalde bewegingen die zij steeds herhalen. Zo kan een mevrouw eindeloos bezig zijn haar rok op te rollen, of haar servet op te vouwen. Sommige mensen zijn aan het werk, maken gebaren die voor hen betekenen dat ze nuttig bezig zijn. Andere mensen slaan in een bepaald ritme met de vuist op tafel of stampen op de grond.

De mensen in de fase van het verborgen ik lijken heel ontoegankelijk, maar wie zijn best doet kan toch vaak goed contact maken. Ook mensen in deze fase van beleving hebben er behoefte aan zich bemind te weten, zich nuttig te voelen, zich te kunnen uiten. Omdat ze zo vreemd lijken en zo ver weg, geven ze soms onterecht de indruk dat we ze maar beter met rust kunnen laten. Dat leidt tot heel veel eenzaamheid. In werkelijkheid zijn ook deze mensen heel goed in staat om aan te geven wat zij prettig vinden en wat niet.

Troost bieden

Je hoeft niet zo veel te doen of te zeggen. Er simpelweg zijn, een hand op een hand of een arm om een schouder, een zoen, het verborgen ik van de

*Er simpelweg
zijn,
is vaak al
fijn!*

persoon met dementie registreert het en vindt het fijn. Soms ook zegt zo iemand heel rake dingen of reageert hij opeens heel alert. Door onze eigen gevoelens te benoemen kunnen we de ander extra ondersteunen: “U mist uw man”, of “U mist uw moeder”. “U was altijd zo flink, en nu zit u hier”. Door gevoelens van verdriet en gemis te benoemen, kun je ze ook delen, en dat biedt troost.

Activiteiten

Activiteiten die je met mensen in deze fase vaak nog goed kunt ondernemen, zijn:

In de recreatiezaal of activiteitenruimte:

- kooravond / muziek
- zingend geloven
- uitjes (kleinschalig)

Op de afdeling/woning:

- creatief – toekijken (meegenieten van de gezelligheid en de materialen)
- dieren op bezoek
- peuters op bezoek
- spelletjes
- zingen
- huishoudelijke klusjes samen doen
- clowns op bezoek (speciaal opgeleid om contact met de persoon met dementie te maken) Voor meer info, zie pagina 24.

Individuele activiteiten:

- foto's/levensboek kijken
- historische boeken bekijken
- gesprekjes die aansluiten bij de beleving van de persoon op dat moment. Dit kan zowel met als zonder woorden, bijvoorbeeld door te reageren op de klank, en op wat je denkt dat iemand voelt.
- snoezelen (zie pagina 21): tastkussen, knuffels, aromatherapie, handmassage, lichtjes, muziek, etc.
- wandelen
- op bezoek bij lokale horeca
- haren krullen/beauty
- kleinkind op bezoek



Het verzonken ik

Als mensen helemaal geen reactie meer geven, hun ogen gesloten houden, in elkaar gekromd liggen of zitten, is er vrijwel geen contact meer te maken. Vroeger werden deze mensen vegeterend' genoemd, als 'plantjes' die verzorgd werden. Deze fase van dementie is voor familie vaak heel zwaar, omdat degene van wie ze hielden, eigenlijk is verdwenen.

Binnen de belevingsgerichte zorg proberen we mensen in deze fase van dementie te respecteren in hun wens zich geheel terug te trekken. Maar we willen hun ook zodanige zorg geven dat ze kans hebben op prettige gewaarwordingen. Het is belangrijk dat ook deze mensen het gevoel hebben dat ze de moeite waard zijn. We kunnen bijvoorbeeld de muziek draaien waarvan ze altijd hielden, of een intieme sfeer voor hen creëren met gedempt licht en andere sfeermakers zoals lekkere luchtjes. Ze kunnen ook genieten van handmassages en andere op lichaamsbeleving gerichte zorg, zoals manicuren en haarverzorging (in de kapsalon of door familie).

Activiteiten

Activiteiten die je met mensen in deze fase vaak nog goed kunt ondernemen, zijn:

In de recreatiezaal/activiteitenruimte:

- kooravond / muziek
- zingend geloven

Activiteiten op de afdeling/woning:

- creatief – toekijken (genieten van gezelligheid en materialen)
- dieren op bezoek
- peuters op bezoek
- zingen
- clowns op bezoek (speciaal opgeleid om contact te maken met mensen met dementie) Voor meer informatie, zie pagina 24.

Individuele activiteiten:

- gesprekjes (ook non-verbaal)
- snoezelen (zie pagina 21): muziekwaterbed (tastmateriaal spreekt minder aan, maar soms nog wel met knuffeldieren/zachte stoffen), aromatherapie, handmassage, bewegend licht (vloeiastofwiel, bubbelbuis), muziek
- wandelen
- op bezoek bij lokale horeca
- haren krullen/beauty
- kleinkind op bezoek



Zintuiglijk beleven

Dementie heeft veel invloed op hoe de leefomgeving beleefd wordt. Een leefomgeving is vaak ingericht voor mensen met een gezond brein, ook al wonen er mensen met een beschadigd brein. Mensen met dementie zijn vaak zelf niet meer in staat om hun leefomgeving zo aan te passen dat zij zich er prettig in voelen. Voor aanpassingen zijn ze van anderen afhankelijk!

*Samen
fruit schillen:
een
waardevolle
bijdrage!*



Prikkelverwerking

Mensen met dementie hebben moeite om prikkels te verwerken. Prikkels is alles wat via de zintuigen binnenkomt. Het is voor de meeste mensen het prettigste om prikkels op te doen met je voorkeurszintuig, maar dit is vaak ook het zintuig waarbij prikkels makkelijk tot overprikkeling kunnen leiden. En als je hersenen beschadigd zijn, door bijvoorbeeld dementie, dan is het vermogen om bepaalde prikkels weg te filteren vaak ook nog beschadigd. Het is dan moeilijk om onderscheid te maken in wat belangrijk is en wat je kunt negeren. Alles komt even hard binnen. Extra moeilijk te duiden voor mensen met dementie zijn prikkels van achter.

Geen of te weinig prikkels is trouwens vaak ook niet fijn voor mensen met dementie. Het leidt er toe dat ze dan juist op zoek gaan naar prikkels. Evenmin als teveel dat is ook niet prettig. Dan raken mensen met dementie vaak overprikkeld, wat zorgt voor onrust, angst en de neiging om zich sociaal terug te trekken.

Bij het aanbieden van een activiteit is het dus goed om te kijken naar hoeveel prikkels iemand op dat moment kan hebben. Soms is het nodig naar een rustiger omgeving te gaan, zodat wat je wilt aanbieden beter binnenkomt.

Leefomgeving

Onze werkgroep Zorg voor Dementie heeft 2018 uitgeroepen tot themajaar Leefomgeving. Als kapstok om de leefomgeving van mensen met dementie onder de loep te nemen, gebruiken we zintuigen. De vijf bekende horen, zien, voelen, proeven en ruiken natuurlijk en als zesde zintuig komt intuïtie aan bod. Immers bij mensen met een beschadigd brein speelt intuïtie een steeds grotere rol.

In 2018 verschijnt er elke twee maanden informatie over de zintuigen in relatie tot dementie op www.zorgcentraderbetuwe.nl/leefomgeving. Ook verschijnt er bij elk thema een folder met praktische tips en weetjes. De themafolders zijn verkrijgbaar op alle locaties van Zorgcentra De Betuwe.

Woonomgeving

Voor mensen met dementie is het belangrijk dat de woonomgeving zo vertrouwd mogelijk aanvoelt. Dit maakt het voor hen gemakkelijker het gevoel te hebben dat ze ook echt thuis zijn. Nieuwe spullen kunnen het gevoel van vervreemding versterken. Wanneer ze moeten verhuizen naar een zorgcentrum, is het daarom fijn als er zo veel mogelijk vertrouwde spullen mee kunnen. Denk aan hun favoriete stoel, een belangrijk schilderij, of de beker waar iemand altijd koffie uit drinkt.

Materialen voor beleving

Hieronder vindt u een lijst met mogelijke materialen die je kunt gebruiken in activiteiten met mensen met dementie. De lijst is ingedeeld per zintuig. Het is zeker geen uitputtende lijst. Kijk voor meer inspiratie op www.zorgcentraderbetuwe.nl/leefomgeving.

Zien

- lavalampen (let op dat je er een kiest die niet heet wordt)
- Film: Beter door Beeld
- vloeistofprojector (soort diaprojector die een bewegend lichtbeeld op de muur projecteert).
- bubbelunit (doorzichtige buis waarin bubbels omhoog bewegen, met licht van onderaf, soms ook met visjes die omlaag/omhoog bewegen in de stroming)
- alle soorten licht die langzaam van kleur veranderen zijn bruikbaar
- dvd met rustige beelden (dan heb je er doorgaans ook meteen muziek bij).

Horen

- cd met vogelgeluiden of natuurgeluiden
- zachte sfeervolle muziek (instrumentaal, of bijv. Enya)
- licht klassieke muziek
- persoonlijke muziekkeuze (bijvoorbeeld kerkmuziek, luisterliedjes)

Proeven

- de smaken van vroeger (snoep, balkenbrij, wat iemand altijd erg lekker vond)
- zachte zoete smaken
- maaltijden
- tussendoortjes (koffie, thee, anijsmelk, chocolademelk, koek)

Geur

- kookgeuren
- lekker luchtje bij persoonlijke verzorging
- herkenbare geuren (bijvoorbeeld boenwas, eau de cologne, pepermint)
- etherische oliën (lavendel, geranium, zoete sinaasappel, enz.) via handmassage (in basisolie of een neutrale crème) of verdamping (geursteen, aromastream, in water op de verwarming). Zie voor meer uitleg ook de tekst in dit boekje over aromatherapie.

Tast

- tastkussen/-schort/-kleed (met zakjes, ritsen, knopen, voelmateriaal)
- knuffels (volwassen/realistisch, lieve uitstraling)
- handpop (ook voor communicatie)
- handmassage

Huishoudelijke klusjes

Er zijn veel kleine klusjes waar mensen met dementie bij kunnen helpen. Het doel daarvan is niet zo zeer om sneller klaar te zijn met het klusje, maar om de persoon het gevoel te geven een waardevolle bijdrage te kunnen leveren aan de groep.

Vaak vinden mensen met dementie het fijn als je zelf wel iets meedoet, zodat ze niet het gevoel hebben met klusjes opgezadeld te worden. Dat kunnen ze namelijk interpreteren als hun iets te doen geven 'zodat je geen last van ze hebt', of 'omdat je er zelf geen zin in hebt'. Juist het sámen doen versterkt het wij-gevoel.

Enkele voorbeelden van activiteiten in de huishoudelijke sfeer:

Fruit en groente klaarmaken:

- appels/peren schillen;
- appels/peren raspen, om ze makkelijker eetbaar te maken;
- fruit in stukjes laten snijden voor vruchtenbowl;
- neem je aardappels van thuis mee en schil ze samen.

De vaat:

- doe kleine afwasjes (bijvoorbeeld van de koffie) samen. Wanneer mensen niet zo lang aan het aanrecht kunnen staan, zet dan de afwasteil op tafel, of op een niet-draaiende kruk. Iemand anders erbij met de theedoek en een lege tafel om de schone vaat op te zetten;



- vaatwasser: bekertjes erin zetten lukt prima. Juist voor mensen in een rolstoel is dit handig, die zitten tenslotte al wat lager;
- vaatwasser uitruimen: samen sorteren, vraag bijvoorbeeld om de koffiekopjes;
- bestek opruimen: bij een vaatwasser met een los bestekmandje kun je prima samen sorteren. Ach, en wat geeft het als er een lepel bij de vorken belandt?

Het huishouden:

- planten water geven, zowel in de huiskamer als op het balkon;
- was opvouwen, grote stukken samendoen;
- zwachtels oprollen, alleen of samen: een persoon rollen en een recht aanvoeren.

Rondom de maaltijd:

- tafel dekken: zet bijvoorbeeld een stapel borden op tafel, en vraag de persoon met dementie er bij elke stoel een te zetten. Geef daarna soort voor soort het bestek aan (eerst bijvoorbeeld de vorken, met de aanwijzing er bij elk bord een te leggen);
- tafel afruimen: laat iemand je helpen door dingen aan te laten geven en het kleed op te vouwen;
- tafel schoonmaken;
- lopertje weer recht op de tafel leggen, plant een plaats geven;
- iemand die nog mobiel is, kan rond gaan met de koekjes voor bij de koffie. Houd daarbij in de gaten wie niet reageert, en vraag de persoon die rondgaat een koekje op tafel te leggen bij die mensen.

Boodschappen:

- helpen bij het opruimen van de boodschappen, bijvoorbeeld door het aangeven van boodschappen die je in de kast zet;
- Als iemand nog aardig kan lezen: met een controlelijst nagaan hoeveel van een bepaald product er op de lijst staan.

Reminiscentie

Reminiscentie is het doelbewust ophalen van herinneringen. Daarbij leggen we het accent op positieve verhalen. Herinneringen ophalen kan zowel in groepen als in een één-op-één-situatie. Gebruik van geuren, voorwerpen, muziek, filmpjes of boeken kunnen helpen. Het praten over gebeurtenissen uit het voorbije leven helpt mensen met dementie én hun gesprekspartner(-s) zich te herinneren wie ze zijn of waren. Dat kan een gevoel van veiligheid en zekerheid geven.

Snoezelen

Het woord snoezelen is een samentrekking van 'snuffelen' en 'doezelen'. Het snuffelen staat voor primaire zintuigactivering, waarmee verwondering wordt gewekt. Het doezelen staat voor het warme, behaaglijke gevoel van rust en ontspanning, een gevoel van veiligheid.

Snoezelen is een benaderingswijze waarbij we met actieve zintuigprikkeling in een verder zeer prikkelarme omgeving een ingang zoeken in de belevingswereld van de persoon met dementie. Het doel hierbij is om een aangenaam gevoel te bereiken of te behouden. Door te snoezelen kun je contact maken met mensen in een vergevorderd stadium van dementie, die verder haast nergens meer op reageren. Snoezelen kan rust en ontspanning brengen voor mensen die onrustig en angstig zijn. Ook kan het mensen prikkelen iets te gaan doen met materialen die voor handen zijn. Het is wel heel belangrijk dat de persoon met dementie zich hierbij of hierna prettiger voelt.

Je kunt verschillende middelen gebruiken om deze doelen te bereiken en om alle zintuigen aan te spreken*. Je kunt snoezelen in een speciaal hiervoor ingerichte snoezelruimte / snoezelbadkamer, maar ook in het eigen appartement, of in een rustige moment ook wel in de huiskamer. Benader de persoon rustig, neem er echt even tijd voor, praat alleen waar nodig, laat de ander bepalen wat er gebeurt.

**Voor voorbeelden kijk bij Materialen voor beleving op pagina 18.*

Levensboek

Een levensboek is een boek of map met foto's en verhalen uit iemands leven, van jeugd tot heden. Voor iemand met beginnende dementie kan het heel fijn zijn samen zo'n boek te maken, met foto's van het ouderlijk huis, vriendjes/vriendinnetjes van school, werk, huwelijk, kinderen, enzovoort. Wanneer de dementie vordert, is zo'n boek een prettige houvast.

In het begin is het boek vaak een fijne aanleiding voor gesprekken. De persoon met dementie kan dan aan de hand van het boek vertellen over zijn leven. Later zullen anderen hem of haar er juist vaker eruit voorlezen en erbij vertellen. Dat zal veel herkenning oproepen. Ook voor zorgverleners kan het boek een prettig hulpmiddel zijn om in gesprek te raken met een cliënt. Zo kunnen zij iemand beter leren kennen en beter inschatten welke benadering en activiteiten het best passen.



Een
handmassage:
ontspannen
en
genieten!

Aromatherapie

Alle planten op deze aarde hebben een geur. Sommige planten ruiken erg sterk, andere minder. Al vanaf de middeleeuwen maken mensen door middel van waterdampdestillatie de in de plant opgeslagen, geurende, olieachtige vloeistof vrij. Die vloeistoffen noemen we etherische, aromatische of vluchtige oliën. Al eeuwenlang gebruikt de mens geurende planten in zijn eten en drinken om hun smaak en specifieke eigenschappen, bijvoorbeeld het conserveren van voedsel.

In de geneeskunde en erediens worden essentiële oliën gebruikt om hun ontsmettende, genezende en evenwicht brengende eigenschappen. Verder worden ze natuurlijk toegepast in parfum en in cosmetische producten, om hun geur en hun huidverzorgende eigenschappen. Veel mensen gebruiken deze oliën wel op een of andere manier. Want wie wordt er nu niet ontspannen van een lekker warm bad geurend naar lavendel?

Verdamping

Het gebruik van essentiële oliën in de gezondheidszorg noemen we aromatherapie. Hierbij gebruiken we essentiële oliën die in aanmerking komen voor deze toepassingen. Bij snoezelen gebruiken we vooral verdamping en handmassage. Verdamping kan met een apparaatje, die de geur door de lucht verspreidt. Maar het kan ook heel simpel door een druppel olie op een zakdoekje bij het hoofdkussen te doen of op de verwarming in een huiskamer of slaapkamer.

Handmassage

Bij handmassage worden enkele druppels etherische olie gemengd met een neutrale basisolie en worden de handen zachtjes gemasseerd met dit mengsel. Veelgebruikte geuren zijn lavendel (doet voor veel mensen denken aan het zakje tussen het linnengoed in de kast) wat ontspannend en slaap bevorderend werkt. Geranium is op een andere manier ontspannend en voor veel ouderen een bekende geur, net als zoete sinaasappel, die je naast ontspannen opgewekter maakt.

PAS-therapie

PAS-therapie (Physio Acoustic Sound) is een techniek die gebruikmaakt van geluid. In een speciale stoel zitten zes geluidsboxen die lage tonen voortbrengen. Zit je in de stoel, dan voel je die tonen als trillingen. Ze zijn te laag om ze goed te kunnen horen, je voelt ze vooral. Dat trillen heeft een heilzame werking op het lichaam. Het stimuleert de doorbloeding, verlicht pijn en ontspant de spieren. De stoel bedien je met een afstandsbediening of met de computer (laptop) die verbonden is aan de stoel. Via de computer kun je diverse programma's kiezen, gericht op specifieke klachten (bijvoorbeeld pijnbestrijdend, ontspannend of juist stimulerend). De programma's duren tussen de dertien minuten en een half uur.

Bij Elim in Ochten

De PAS-techniek wordt bij diverse organisaties in Nederland toegepast. Ook in Elim staat een speciale PAS-stoel. De reacties van cliënten zijn overwegend positief. Het is een ideaal middel om tot ontspanning te komen. Soms ontstaan, terwijl mensen in de stoel zitten, waardevolle diepzinnige gesprekken. Andere mensen doen even de ogen dicht. Zelfs een slaapje van tien minuten geeft ze het gevoel meer uitgerust te zijn. Ook wanneer mensen eerst nog even moeten wennen aan het gekke gevoel van de trillingen, ontspannen ze al snel, soms opvallend snel. Het ene moment zijn ze nog heel druk, staan de ogen wild, bewegen ze veel, en ineens zie je de blik ontspannen, de bewegingen worden rustiger, soms tot slapen toe. En dat soms al binnen vijf minuten! Uiteraard gaat het niet altijd zo. Vaak is ook de aanwezigheid van een vertrouwenwekkend persoon in deze situaties belangrijk.

Ook voor mensen die geen dementie hebben, kan de stoel verlichting bij spanningsklachten, pijnlijke spieren en slecht slapen geven. Ook voor vrijwilligers en medewerkers! Zij merken dat het echt helpt te ontspannen en verlichting geeft bij pijn door gespannen spieren. Ook helpt de stoel om de gevolgen van migraine binnen de perken te houden. Sommige collega's komen er in hun vrije tijd voor terug, of doen nog een programmaatje voor ze naar huis gaan.

Betuwe Beweegt!

Naarmate mensen ouder worden, gaat bewegen moeizamer. Maar helaas: rust roest! Bewegen is net zo noodzakelijk als eten. Het is bovendien leuk om te doen, en het geeft je voldoening en de kans om andere mensen te ontmoeten.

“Gezond blijven? Dan is het belangrijk minstens vijf dagen per week minstens 30 minuten matig intensief te bewegen.” Uit een pilot van TNO in een verpleeghuis bleek dat de cliënten gemiddeld slechts vijf minuten per dag licht intensief bewegen. Dat zou ook best kunnen gelden voor de cliënten van Zorgcentra De Betuwe... Als we samen in actie komen, kunnen we van die 5 minuten misschien 30 minuten per dag maken.

Het is belangrijk om te achterhalen welke vorm van bewegen iemand het meest aanspreekt. Individueel of in groepsverband? Samen met een verzorgende of onder begeleiding van een assistent fysiotherapie, een welzijnsmedewerker of een vrijwilliger? Er is van alles mogelijk! Laten we samen proberen de beweegwensen waar te maken. Om het bewegen onder de aandacht te blijven houden, wordt tijdens de zorgleefplanbespreking het bewegen ook behandeld.

Beweegbox

De woningen en afdelingen van onze locaties beschikken over een beweegbox. Hierin zit allerlei spelmateriaal dat uitdaagt om in beweging te komen. Er zit ook een dvd bij, die laat zien hoe het materiaal gebruikt kan worden.

Beweegtuin Culemborg

Het is even wennen: ouderen die trainen op een speeltoestel. Toch is het belangrijk dat juist senioren bewegen! Meer bewegen draagt bij aan een verbeterde balans, meer coördinatie en vergroot daarmee de zelfstandigheid. In de Fortissimohof achter zorgcentrum Kulenburg in Culemborg staan speciale en sportieve beweegtoestellen voor ouderen.

Behalve dat het goed is voor de gezondheid, heeft het bewegen ook een sociaal aspect. Door te bewegen in groepsverband kunnen ouderen hun ervaringen delen en nieuwe mensen ontmoeten. “Op de toestellen zoals die in Culemborg staan, kunnen in totaal enkele honderden beweegoefeningen gedaan worden”, vertelt Olga Commandeur, die de Fortissimohof in 2012 opende. Het programma is met succes op ruim 60 locaties in Nederland geïntroduceerd en is door TNO als effectief bestempeld. Sinds de komst van Olga mag het achterste gedeelte van de Fortissimohof zich officieel een Olga Commandeur Plein noemen!

Clowns

Bij clowns denken veel mensen vaak aan een circusclown. Een circusclown is vaak een typetje, een soort tragikomische figuur die een vastomlijnde rol steeds opnieuw herhaalt. Bij Zorgcentra De Betuwe zijn er ook clowns, maar wat zij doen is absoluut

niet hetzelfde als het werk van de circusclown. Deze clowns die werken met onze cliënten zetten zichzelf namelijk in als middel. Ze maken gebruik van hun eigen karaktereigenschappen en persoonlijkheid en versterken die zo, dat zij contact kunnen maken met cliënten met dementie.

Manier van benaderen

De clowns zijn allemaal speciaal opgeleid in het omgaan met ouderen met dementie en blijven zich bijscholen. Het is beslist niet iets dat je zomaar even doet, daarvoor zijn de ouderen voor wie ze werken eenvoudigweg te kwetsbaar. De clowns observeren heel goed, kijken of ze welkom zijn en pas daarna komen ze in actie. Het ‘clown zijn’ is vooral een manier van benaderen, die een toevoeging is op het leven van de ouderen met dementie.

Contact!

Je ziet soms een kleine verbetering van de levenskwaliteit bij ouderen met dementie die een klein beetje ‘clownsaandacht’ krijgen; mensen die helemaal in zichzelf gekeerd zijn, krijgen weer flinkerende ogen en nemen weer deel aan ‘het gesprek’. De clowns werken vanuit zintuiglijke, non-verbale communicatie. De clown is bij uitstek de figuur die mensen het gevoel kan geven dat ze de regie over hun eigen leven nog steeds hebben. Dat werkt juist zo goed omdat de clown de regie uit handen geeft. Bij ouderen met dementie roept de clown een bepaalde ‘herkenning’ op. Dat is het sleutelwoord voor contact.

Waarom clowns bij ouderen?

- Vreugde en verdriet horen bij ons leven, we staan er vaak niet bij stil wat het betekent als de lach verstilt en de traan opdroogt. Lachen is gezond, ook voor ouderen met dementie;
- De clown haalt ouderen met dementie uit hun bezonkenheid en brengt ze in contact met het ‘goedwerkende deel’ van zichzelf en hun omgeving;

*Clowns-
aandacht:
onverwacht
persoonlijk.*



- Om mensen met dementie uit hun verstarring te halen en een moment van vreugde te laten beleven, komen de clowns graag op bezoek;
- De clown maakt contact, laat de emoties van het moment beleven en zorgt voor plezier;
- Clowns zorgen voor een onverwacht, persoonlijk bezoek.

Er zijn diverse organisatie die clowncontact bieden voor mensen met dementie. Wij werken meestal samen met VisiteClowns of Stichting miMakkus.

Tovertafel

De Tovertafel Original is een speels product voor ouderen in de midden tot late fasen van dementie. Interactieve spellen, bestaand uit lichtprojecties op tafel, reageren op hand- en armbewegingen en stimuleren de oudere deelnemers zowel in fysieke activiteit als sociale interactie. De Tovertafel sluit perfect aan op hun behoeften en wensen van ouderen met dementie.

Voorbeelden van spellen: blaadjes wegvegen en dan komen er lieveheersbeestjes tevoorschijn, spreekwoorden aanvullen, bloemen die bij aanraken groot worden, vlinders die op je hand komen zitten, een bals samen over tafel schuiven etc.

Beschikbaarheid

Er is er één beschikbaar via de Beleef-o-theek voor alle cliënten. Deze reist dus rond langs onze locaties.

Cradle

De cradle is een interactief zorginstrument dat aanraking tussen mensen vertaalt in geluid. Dit maakt nieuw contact mogelijk voor mensen die moeite hebben met communicatie en sociale interactie – zoals mensen die lijden aan dementie, autisme of een verstandelijke beperking – én hun omgeving.

Interactie

De Cradle helpt het isolement van mensen te doorbreken wanneer een gesprek niet meer goed mogelijk is. Het instrument maakt een contact mogelijk waaraan gebruikers gelijkwaardig kunnen deelnemen, ongeacht hun cognitieve vermogens. Iedere deelnemer heeft gelijke mogelijkheden het contact te initiëren en invloed uit te oefenen op de interactie.

Verschillende geluiden

De Cradle heeft vijf thema's met geluiden (natuur, muziek, huis, stad, boerderij) en elk thema heeft weer verschillende geluiden, zodat bijvoorbeeld aanraken door zachtjes tikken een ander geluid geeft dan aaien of vasthouden.



Beschikbaarheid

Er is er één beschikbaar via de Beleef-o-theek voor alle cliënten, en één op locatie Lingewaarde voor de bewoners van Lingewaarde.

Workshopdag tastmaterialen maken

In 2017 hebben we voor het eerst een workshopdag tastmaterialen maken georganiseerd. De deelnemers waren zeer enthousiast, dus daarom herhalen we deze workshops met regelmaat. Tijdens de workshopdag wordt u geïnspireerd met diverse voorbeelden en zijn veel materialen aanwezig om een voelkleed, een tastkussen of -schort of iets naar eigen idee te maken. U kunt deelnemen gedurende één of twee dagdelen (op één dag). Via onze website en ons intranet informeren wij u over de volgende workshopdagen.

Belevingsconsulenten

Veel mensen met (gevoerde) dementie genieten van activiteiten die gericht zijn op beleving. Activiteiten waarbij verschillende zintuigen geprikkeld worden. Deze mensen maken vaak zelf steeds moeilijker contact met de buitenwereld. Omgekeerd heeft de buitenwereld ook meer moeite om hen te bereiken. Maar de zintuigen en het gevoel zijn nog wél intact. Dat zijn dan ook precies de aspecten waar onze belevingsconsulenten op inspelen. Zo maken zij contact met mensen met dementie.

Weet u als familie niet goed wat u kunt doen tijdens uw bezoek aan uw familielid met dementie? Weet je als zorgmedewerker niet goed hoe je die ene stille bewoner kunt bereiken? Weet je als team even geen raad met de onrust van een cliënt? De belevingsconsulenten denken graag met u mee vanuit hun ervaring met diverse beleefmaterialen. Daarnaast kunnen zij ook ingeschakeld worden om zelf met de cliënt bezig te zijn, om een moment van ontspanning en aandacht te bieden.

Kosten zijn € 12,50 per half uur.

Materialen per locatie

Alle woningen en afdelingen van Zorgcentra De Betuwe beschikken over een map waarin kleine activiteiten staan, die u in een half uurtje kunt doen. Denk daarbij aan geheugentraining (spreekwoorden/liedjes aanvullen, vragen over vroeger per thema), mandala's om in te kleuren, puzzels, etc. Kent u de map nog niet, of weet u deze niet te liggen? Vraag ernaar bij het team, hij is er ook voor u! Ook de eerder genoemde beweegbox (zie pagina 25) is op al onze locaties beschikbaar.

Beleef-o-theek

Op ons Intranet staat onze digitale catalogus met beleefmaterialen. Deze catalogus heet Beleef-o-theek. De collectie bestaat uit diverse beleefmaterialen voor met name mensen met dementie. De materialen zijn divers: van heel eenvoudig tot grote dure dingen. De beleef-o-theek is bedoeld om kennis te maken met de materialen en uit te proberen of het item het gewenste effect geeft bij de gebruikers en of het hen aanspreekt. Vooral bij de duurdere dingen is het fijn om eerst uit te kunnen proberen voor je beslist om het zelf aan te schaffen.

Via de beleef-o-theek kunnen medewerkers materialen lenen voor de periode van een maand. Als familie kunt u aan de medewerkers vragen om van een computer op de afdeling gebruik te maken, zodat u ook materialen kunt lenen voor uw familielid met dementie. De catalogus maakt het mogelijk om te zoeken op het zintuig dat u aan wilt spreken, of op het effect (rust, activeren, herinneren). Komt u er niet uit, neem dan voor advies contact op met een belevingsconsulent*.

Nieuw aanbod

Er komen regelmatig nieuwe producten bij, dus het is aan te bevelen met enige regelmaat het aanbod te bekijken. Dit neemt niet weg dat er voor sommige producten wel een (soms lange) wachtlijst is, hierover wordt geïnformeerd na aanvraag.

(Snoezel-)materialen

Hieronder treft u een overzicht van materialen die op de verschillende locaties beschikbaar

**voor meer informatie en contactgegevens van onze belevingsconsulenten, kijk op pagina 27*

zijn. Let op, dit is geen volledig overzicht. Er is ongetwijfeld meer beschikbaar dan nu bij de redactie van dit boekje bekend is.

Soms lenen we de materialen ook uit, bijvoorbeeld aan thuiswonende cliënten of aan iemand van een andere locatie. In sommige gevallen zijn materialen echter fysiek gebonden aan een één locatie. U kunt dan wel altijd langskomen en het daar uitproberen. Neemt u daarvoor dan even contact op met een van de teams Welzijn&Gastvrijheid of een verzorgende?

Elim

- snoezelruimte met muziektherapiewaterbed, PAS-stoel, tastmaterialen, tastkussens, aromatherapie (aromastream, oliën), licht (vloeistofwiel);
- snoezelkar (verplaatsbaar) met licht (bubbelbuis, lichtslangen, vloeistofwiel), muziek (cd-speler), geur (aromastream), tastmateriaal;
- duofiets;
- bibliotheek.

De Valentijn

- diverse hoekjes in de gangen ingericht op zintuigprikkeling;
- rolstoelfiets;
- bibliotheek.



Lingewaarde

- bibliotheek;
- Cradle;
- snoezelkar met o.a. visjes, lavalamp, aromatherapie.

Oranjehof

- bibliotheek;
- besloten tuin;
- duofiets;
- rolstoelfiets.

Beatrix

- snoezelbadkamer;
- snoezelruimte;
- duofiets;
- rolstoelfiets.

Kulenburg

- reminiscentieruimte;
- snoezelkar (aromatherapie, muziek, kleurenprojector, knuffels, babypop, reminiscentieboeken);
- duofiets/rolstoelfiets van Beatrix.

De Betuwehoeve

- tastmateriaal;
- snoezelverlichting.

Huize Appenburg

- biodynamische verlichting;
- braintrainer (computer met geheugentrainingsprogramma).

Het hoeft
niet groot,
maar *even*
samen
iets doen...



Kennis delen

Wilt u meer weten over een van de onderstaande onderwerpen? Bij Zorgcentra De Betuwe hebben we er veel kennis over in huis, die we graag met u delen. Neem gerust contact op met onze medewerkers. Zij staan u graag te woord, ook als uw naaste op een andere locatie woont dan die waar zij werkzaam zijn. Als u dat wilt komen ze zelfs bij u langs.

Tip Ook leuk om een Welzijnsbon van Zorgcentra De Betuwe cadeau te geven voor een bezoekje en activiteit met een belevingsconsulent.

De hieronder genoemde medewerkers zijn bereikbaar via hun locatie. U kunt ook contact met hen opnemen via het servicecentrum van Zorgcentra De Betuwe: 0800 – 77 33 444 (gratis) of per mail via info@stzdb.nl.

Aromatherapie

Bets Jansen, werkzaam bij Elim in Ochten

Clowns opgeleid voor mensen met dementie

Tina Hoep en Tanja Ravenhorst, werkzaam in Kulenburg, Beatrix en bij Thuiszorg De Betuwe in Culemborg.

Snoezelen

Carmen Kruisbeek, werkzaam in Lingewaarde in Tiel.

Belevingsconsulenten

Corina van Krieken en Marion van Dijk – van Ooijen zijn telefonisch bereikbaar via (06) 106 043 45 of per mail via ma.vandijk@stzdb.nl of cvankrieken@stzdb.nl.



ZORGCENTRA
De Betuwe

Zorgcentra De Betuwe

Postbus 225, 4100 AE Culemborg

0800 – 77 33 444

info@stzdb.nl

www.zorgcentradebetuwe.nl

Wilt u meer weten?

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact met ons op. Onze medewerkers helpen u graag. U kunt gratis bellen met het Servicecentrum van Zorgcentra De Betuwe op 0800 – 77 33 444 of mailen naar info@stzdb.nl. Neemt u ook eens een kijkje op onze website, waar u ook meer informatie vindt over onze andere diensten, zoals thuiszorg en een maaltijdservice.

Overname van informatie uit deze uitgave is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:
© Zorgcentra De Betuwe, 2018.

Zorgcentra De Betuwe: verrassend veel meer dan wonen!

