

# De Activiteitengids



**Meer dan 200 zinvolle dagbestedingen  
voor mensen met dementie**

de Graaff

**Monika Eberhart**

# Inhoud

7	Introductie
11	Wat is dementie?
13	Omgaan met veranderingen door dementie
17	Omgaan met problemen bij dementie
27	Stelregels in de omgang met mensen met dementie
33	De omgeving informeren
35	Positieve benadering
37	Uitgangspunten van de activiteitengids
41	Soorten activiteiten voor mensen met dementie
45	■ Activiteiten rondom het huishouden
53	■ Bewegen
63	■ Brein
75	■ Buitenactiviteiten
87	■ Creatieve activiteiten
107	■ Geheugen
119	■ Koken en bakken
131	■ Muziek
139	■ Ontspanning
145	■ Sociale activiteiten
155	■ Uitstapjes
165	■ Verzorging
171	■ Zintuigelijke activiteiten
181	■ Themagerichte activiteiten
205	Jonge mensen met dementie
213	Mensen met een verstandelijke beperking met dementie
215	Hoogbegaafde mensen met dementie
225	De nieuwe ouderen met dementie
233	Migrantenouderen met dementie
241	Bijlage I: Het levensboek
247	Bijlage II: Hoogbegaafde ouderen met dementie
258	Literatuurlijst
261	Over Monika Eberhart

# Soorten activiteiten voor mensen met dementie

Alle beschreven activiteiten kunnen aangepast worden aan de persoonlijke situatie.

Laat mensen met gevorderde dementie, die eventueel niet actief kunnen meedoen, met de activiteit meekijken. Betrek ze erbij door te vertellen wat er allemaal gebeurt. Stimuleer de zintuigen door te laten horen, zien, ruiken en voelen.

Het is belangrijk bij het opzetten van activiteiten te weten dat het leervermogen van mensen met dementie niet helemaal verloren gaat. Het is daarom de moeite waard om activiteiten uit te proberen. Mensen met dementie kunnen, met veel geduld, soms nog nieuwe vaardigheden aanleren.

Er bestaan veel activiteiten die gedaan kunnen worden met mensen met dementie. Deze verdelen we onder in een aantal categorieën:

- Activiteiten rondom het huishouden
- Bewegen
- Brein
- Buitenactiviteiten
- Creatieve activiteiten
- Geheugen (reminisceren)
- Koken en bakken
- Muziek
- Ontspanning
- Sociale activiteiten
- Uitstapjes
- Verzorging
- Zintuiglijke activiteiten
- Themagerichte activiteiten

## Apart behandelen we

- Jonge mensen met dementie
- Mensen met een verstandelijke beperking met dementie
- Hoogbegaafde mensen met dementie
- De nieuwe ouderen met dementie
- Migrantenouderen met dementie

Het niveau van de activiteiten wordt, zoals hierboven bij de uitgangspunten van de activiteitengids aangegeven, aangeduid door middel van sterren. Hoe meer sterren, hoe moeilijker de activiteit.

De moeilijkheidsgraad kan vervolgens gekoppeld worden aan de fase van de ziekte waarin de persoon

met dementie zich bevindt. Daarnaast kan gekeken worden naar de mogelijkheden die iemand nog heeft. Mensen met gevorderde dementie zullen bij veel activiteiten niet meer actief kunnen meedoen, maar ze kunnen er wel bij betrokken worden: door ze mee te laten kijken met wat er gebeurt en ondertussen te vertellen wat er wordt gedaan.

## Kijk altijd naar de mogelijkheden

**Voorbeeld:** Iemand heeft de laatste tien jaar elke week Rummikub gespeeld met een vaste groep vriendinnen. Deze vaardigheid zit zo diepgeworteld dat het best zo kan zijn dat deze persoon het spelletje nog steeds kan meespelen. Misschien moeten de regels op een gegeven moment aangepast worden. Maar als dat ertoe leidt dat het spel gespeeld kan worden, is het zeker aan te raden. Blijkt het niet te lukken dan kan men op zoek gaan naar een spelletje dat makkelijker is. Mens erger je niet, Ganzenbord of iets dergelijks.

## Levensboek

Om de juiste activiteiten te kunnen kiezen, is het goed om de persoon met dementie te kennen. Om achter iemands interesses te komen, is het handig om een levensboek te maken. De vragen in het levensboek brengen inzicht in wie de persoon met dementie vroeger was en waar diens interesses lagen.

Achterin het boek vind je een voorbeeld van een levensboek. De vragen kunnen naar eigen behoefte gebruikt worden.

## Tips

- Het is handig om het soort activiteit te koppelen aan het tijdstip van de dag. Mensen met dementie zijn 's morgens vaak alerter en helderder dan later op de dag. Het is dan goed om in de ochtend activiteiten te doen die veel energie kosten en de ontspanningsactiviteiten te bewaren voor de middag of de avond.
- Probeer activiteiten zoveel mogelijk binnen de eigen vertrouwde omgeving te doen.
- Zorg dat de persoon met dementie in een makkelijke, lekker zittende stoel zit en dat de voeten de grond raken (of een voetenbankje).
- Haal afleidingen weg: spullen van tafel, muziek en televisie uit.
- Gebruik contrasterende kleuren. Zorg dus dat de ondergrond waarop voorwerpen liggen een andere kleur heeft. Licht op donker of donker op licht.
- Voorkom ondergronden met motieven.
- Werk niet op een doorzichtige tafel. De persoon met dementie zou hierdoor verward kunnen raken.
- Geef tijdens activiteiten korte en duidelijke aanwijzingen. Doe alles stap voor stap en geef geen overbodige informatie.
- Houd rekening met het tempo van de persoon met dementie en pas je hierop aan.
- Ga zelf op een geschikte plek zitten. Tegenover de ander als het zicht naar links of rechts niet zo goed is. Ga aan de kant zitten waar het gehoor het beste werkt.
- Geef tijdens activiteiten regelmatig complimenten.

- Voor een gezonde volwassene kan een activiteit soms kinderachtig lijken, maar iemand met gevorderde dementie kan er veel plezier aan beleven. De kunst is om de activiteit volwassen te presenteren en de persoon met dementie als een volwassene te blijven behandelen. Dus geen verkleinwoorden gebruiken en ook geen kinderlijke stem opzetten.
- Als een activiteit niet blijkt te werken en alleen maar frustratie oproept, is het beter om er meteen mee te stoppen en op een andere dag iets anders te kiezen.
- Let goed op het niveau dat de persoon met dementie aankan; niet overvragen en ook niet ondervragen. Alle activiteiten kunnen naar eigen wens en situatie aangepast worden. Ieder persoon met dementie is anders. De activiteiten die we hier aanbieden zijn richtlijnen.
- Het gaat bij elke activiteit om wat de persoon met dementie leuk vindt en niet om wat de begeleider leuk vindt. Om van een activiteit een succes te kunnen maken, moet je je altijd aanpassen aan de wensen en behoeften van de persoon met dementie.



# Muziek

## Dansen ☆

**Doel:** Lichaamsbeweging, herinneringen ophalen, ontspannen.

**Duur:** ± 15 minuten of langer als de persoon met dementie dit lichamelijk aankan.

### Uitvoering

Samen dansen, contact maken, bewegen op muziek, gedachten loslaten.

Het is altijd mogelijk om te dansen met iemand met dementie. Dansen is aan elk niveau aan te passen.

Dansen kan op elk gewenst moment, gepland of spontaan. Het is maar net hoe het uitkomt.

Bevindt iemand zich nog in de eerste fase van dementie, dan is het bezoeken van een dansvereniging een optie. Er zijn veel verschillende soorten dansverenigingen in Nederland, zowel voor jong als voor oud.

Ga samen naar de danslessen of zorg dat de persoon met dementie met partner of goede vriend of vriendin kan gaan.

Stop met de danslessen als de persoon met dementie het niet meer kan volgen en zich er niet meer prettig onder voelt.

### Thuis dansen

Zet vertrouwde muziek op en nodig uit tot samen bewegen. Kies om te beginnen voor rustige muziek, zodat de bewegingen opgebouwd kunnen worden. Laat in eerste instantie de persoon met dementie de leiding nemen, maar als dit niet lukt neem dan voorzichtig de leiding over en stuur de bewegingen aan. Laat je meeslepen door de muziek, dansen hoeft niet volgens vaste patronen en zelfs niet eens op de maat als dat niet lukt.

Als de persoon met dementie niet meer kan staan, dans dan met de handen en de armen. Houd de handen van de ander vast en laat deze meebewegen met de muziek. Stuur de bewegingen aan als de ander dat niet meer zelf kan.

Op deze manier is het ook mogelijk om te dansen met iemand die bedlegerig is.

## Gevoelens uiten met muziek ☆

**Doel:** Herinneringen ophalen, emoties verwerken.

**Duur:** ± 30 minuten, afhankelijk van de behoefte van de persoon met dementie.

Muziek is een van de belangrijkste activiteiten in de zorg van mensen met dementie. Muziek prikkelt de hersenen tot het einde en kan daarom tot op het laatst gebruikt worden als activiteit.

Luisteren naar favoriete muziek zorgt voor verbindingen in de hersenen.

De hersenen van mensen met dementie krimpen, maar er zijn zeker nog delen van de hersenen die gereactiveerd kunnen worden. Dit kan gebeuren door te bewegen en door muziek te luisteren.

Hierdoor kan het ziekteproces worden vertraagd.

### Uitvoering

Zet vooral muziek aan waarvan je weet dat de persoon met dementie die mooi vindt. Het is verleidelijk om muziek aan te zetten die we zelf mooi vinden, maar als dit moderne muziek is bestaat de kans dat de persoon met dementie die muziek niet kent of herkent.

Laat iets horen waarvan je vermoedt dat het herkenbaar is en vraag de mening van de persoon met dementie of probeer aan diens lichaamstaal af te zien of het in de smaak valt.

Geef de persoon met dementie de tijd om ontspannen naar de muziek te luisteren en geef de emoties die opkomen alle ruimte.

Klassieke muziek kan emoties en gevoelens naar boven halen die van diep komen. Gevoelens die niet meer met woorden geuit kunnen worden. Probeer erachter te komen wat de persoon met dementie voelt door korte vragen te stellen waarop met ja of nee geantwoord kan worden, zoals 'Wordt u er blij van?', 'Mist u iemand?' of 'Moet u aan uw moeder denken?'

Als iemand niet meer in staat is om vragen te beantwoorden, probeer dan door aanraking met haar of hem in contact te komen. Bevestig het gevoel door iemands hand vast te houden of een arm om de ander heen te slaan. Dit kan zowel bij een vrolijke als een verdrietige emotie.

Stop de muziek als je merkt dat het voor de persoon met dementie te zwaar wordt. Zet dan eventueel andere (vrolijke of luchtige) muziek op.





## Liedjes van vroeger zingen ☆

**Doel:** Herinneringen ophalen, ontspannen.

**Duur:** ± 30 minuten.

Mensen met dementie hebben behoefte aan herkenning. Met het zingen van herkenbare liedjes wordt er aan deze behoefte voldaan. Zingen stimuleert de hersenen op een positieve manier; het ontspant, het leidt af van de dagelijkse beperkingen die dementie met zich meebrengt. Zingen maakt vrolijk en brengt gezelligheid.

### Uitvoering

Zingen kan altijd en overal. Met en zonder muziek. Begin zelf een herkenbaar liedje te zingen en de persoon met dementie zal al snel invallen en meedoen.

Kies liedjes die passen bij het niveau van dementie waarop de persoon met dementie zich bevindt. Dus kies geen kleuterliedjes in de eerste fase van dementie, maar wel in de laatste fase. Al zingende kom je erachter welke liedjes herkenbaar zijn en wel of niet leuk gevonden worden.

Tegenwoordig kun je oneindig veel liedjes vinden via YouTube en streaming media. Er zijn hele afspeellijsten te vinden met muziek van vroeger. Het is ook mogelijk zelf een lijst te maken en daar alle liedjes in te zetten die de persoon met dementie leuk vindt.

Beschik je niet over moderne apparatuur dan zijn er nog steeds cd's te koop met liedjes van vroeger. Vooral in kringloopwinkels zijn die te vinden.

Als eenmaal een begin is gemaakt met het zingen, laat dan de persoon met dementie zoveel mogelijk zelf zingen. Neem niet de leidende rol, maar laat je leiden door de ander. Vaak komen tijdens het zingen de teksten van de liedjes vanzelf naar boven. Vooral refreinen doen het goed.

Als iemand niet meer zelf kan zingen, zing dan voor de persoon met dementie of zet herkenbare liedjes aan. Aan de lichaamstaal kun je zien of muziek gewaardeerd wordt of niet.



## Musicals kijken ☆☆

**Doel:** Herinneringen ophalen, ontspannen.

**Duur:** ± 60 minuten, of zo lang de persoon met dementie in staat is om de musical of film te kijken.

**The Sound of Music**, wie kent deze musical niet? Veel ouderen hebben als kind deze en andere musicals gezien. Daarom zijn ze voor ouderen met dementie herkenbaar.

Informeer naar de smaak van de oudere met dementie. Houdt hij of zij wel van musicals en zo ja, welke is favoriet?

### Bekende succesvolle musicals

- De Jantjes
- Ja zuster, nee zuster
- The Sound of Music
- West Side Story
- The Wizard of Oz
- My Fair Lady
- Oklahoma
- Annie
- Show Boat
- Hello Dolly
- Mary Poppins
- Oliver
- Cabaret
- Funny Girl
- Singin' in the Rain

Via het internet kun je nog meer titels vinden. Er zijn ook recentere titels van musicals voor jongere mensen met dementie.

### Uitvoering

Kies samen met de persoon met dementie een musical uit om samen naar te kijken. Houd rekening met de spanningsboog van de persoon met dementie. Soms kan iemand maar een kwartier geconcentreerd kijken, maar dit verschilt per persoon.

Zing samen de liedjes mee en praat na de musical samen over wat jullie gezien en gehoord hebben.

Voor zover dat kan worden onthouden natuurlijk.

Zoek informatie op over de musical en deel deze met de persoon met dementie.



## Muziek luisteren ☆

**Doel:** Ontspannen, het stimuleren van de hersenen.

**Duur:** ± 45 minuten, of zo lang de persoon met dementie dit prettig vindt.

Samen naar muziek luisteren is ontspannend en heeft bijna een mediterende werking.

### Uitvoering

Ga in een gezellige ruimte zitten, bijvoorbeeld de woonkamer.

Kies samen met de persoon met dementie de muziek uit waarnaar jullie gaan luisteren.

Zorg dat de persoon met dementie in een comfortabele stoel zit en schenk een kopje koffie of thee in en zet de muziek aan.

Zorg ervoor dat de volumeknop niet te zacht maar ook niet te hard staat. Dit kan afhangen van het soort muziek. Klassieke muziek moet vaak wat harder staan, omdat je anders de zachtere tonen minder goed kan horen.

Moderne muziek zal bij ouderen met dementie niet zo snel in de smaak vallen. Meestal zal het muziek zijn uit de jaren tussen 1930 en 1970 waaraan de voorkeur wordt gegeven.

Jongere mensen met dementie zullen waarschijnlijk wel de voorkeur geven aan moderne muziek. Nederlandstalige muziek doet het ook goed bij jongere mensen met dementie. Denk hierbij met name aan Nederlandse volksmuziek.

Stimuleer tot zingen door zelf te beginnen en de ander een zin te laten afmaken.

Laat de muziekactiviteit niet te lang duren en probeer wat in muziek te variëren.

Het kan gebeuren dat de oudere met dementie in slaap valt, vooral bij rustige muziek. Dit betekent dat de muziek ontspannend werkt.

## Muziek luisteren met een mp3-speler ☆

**Doel:** Herkenning, herinneringen ophalen, ontspannen.

**Duur:** ± 30 minuten of zo lang de persoon met dementie het prettig vindt.

### Uitvoering

Schaf een mp3-speler aan of gebruik een telefoon en zet daar de favoriete muziek op. Maak een afspeellijst van favoriete liedjes van de persoon met dementie. Laat de grootste favorieten herhalen. Laat de persoon met dementie op een rustige plek zitten of liggen; in ieder geval op een plek waar niet te veel afleiding is.

Zet een koptelefoon (een normale, dus met niet te kleine oortjes) op bij de persoon met dementie en speel de lievelingsliedjes af. Zet het volume niet te hard, maar ook niet zo zacht dat de muziek moeilijk te horen is. Houd rekening met gehoorproblemen.

Let goed op de reactie op de muziek bij de persoon met dementie, let op diens lichaamstaal tijdens het luisteren. Zet iets anders op als je merkt dat de muziek niet wordt herkend of niet leuk wordt gevonden.

## Muziek maken ☆

**Doel:** Het prikkelen van de zintuigen, ontspannen.

**Duur:** ± 30 minuten, of zo lang de persoon met dementie het leuk vindt.

Het leuke van zelf muziek maken is dat dit met allerlei instrumenten kan. Het meespelen met liedjes is daarbij belangrijker dan het volledig volgen van de melodie.

### Instrumenten die gebruikt kunnen worden om samen muziek te maken

- Stokjes met belletjes
- Triangel
- Kleine xylofoon
- Keyboard
- Piano
- Trommel
- Djembé
- Maracas (sambaballen)

### Uitvoering

Laat de persoon met dementie een instrument kiezen, of bied er een aan als kiezen niet meer gaat. Zet herkenbare muziek op. Stimuleer de persoon met dementie om mee te doen door het meespelen voor te doen. Het is niet belangrijk of het goed klinkt, het gaat om het plezier ermee bezig zijn.

