

# Plezierige Activiteiten

## Voorkom somberheid bij geheugenproblemen

### Signalering en verwijzing naar het programma Plezierige Activiteiten door casemanagers



Actief zijn en plezierige bezigheden hebben, dat is belangrijk! Dat geldt voor iemand met dementie, maar juist ook voor een mantelzorger. Iemand met dementie kan niet altijd meer dingen doen, die hij/zij leuk vindt. De interesses zijn veranderd of het gaat gewoon niet meer. Een mantelzorger geeft al veel zorg en het kan zijn dat diegene niet genoeg toekomt aan ontspanning alleen of samen met de persoon met dementie. Door het ondernemen van plezierige activiteiten kan somberheid verminderd worden.

Uit onderzoek blijkt dat mensen met dementie onder andere behoefte hebben aan iets om handen te hebben (Ohman, 2005; De Lange, 2004). Mantelzorgers gaven in het landelijk Dementie Programma in de top tien van behoeften aan: advies hoe om te

te gaan met lusteloosheid en gebrek aan activiteiten van de oudere met dementie en advies om activiteiten te ondernemen (LDP, Peeters, 2007).

### Programma Plezierige Activiteiten

Tijdens huisbezoeken worden interesses en hobby's van de persoon met dementie en zijn of haar mantelzorger in kaart gebracht. Samen wordt er gekeken naar de mogelijkheden om samen of alleen plezierige activiteiten te ondernemen. In elk huisbezoek zal er een ander thema behandeld worden, bijvoorbeeld de relatie tussen dementie en somberheid, het vereenvoudigen van bezigheden en somberheid en stress bij de mantelzorger. Het aantal huisbezoeken varieert tussen drie en zes.

Werving blijkt nog moeilijk mede door de onbekendheid van het programma. Daarom was aansluiting gezocht bij casemanagers van AWD II. Zij komen immers bij veel cliënten en adviseren over zorg en ondersteuning. Toch waren in vijf maanden waren slechts twee cliënt paren beschikbaar. Daarom zijn ook de ervaringen van de casemanagers geïnventariseerd.

In dit overzicht worden de resultaten van projecten met dit programma in de Academische Werkplaats Dementie weergegeven. Het gaat om ervaringen van de deelnemers: ouderen met dementie en hun mantelzorgers en de ervaringen van de casemanagers.

- Wat houdt de methode in?
- Voor wie is Plezierige Activiteiten methode bestemd?
- Hoe vult de Plezierige Activiteiten methode aan op andere vormen van zorg en ondersteuning?

## **Doelen/ werkwijze van de Plezierige Activiteiten methode**

### **Voor de persoon met dementie zijn doelen:**

- Tegengaan van inactiviteit;
- Bevorderen zelfvertrouwen, onzekerheid bij mensen met dementie over eigen kunnen.

*“Je hebt misschien wel dementie maar dat betekent niet dat je helemaal niks meer kan. En dat is nou precies wat je wilt bereiken bij mensen met dementie”*

### **De werkwijze is gericht op:**

- Vergroten van vaardigheden vergroten, dus met een preventieve werking voor het vervolgproces;
- Behouden van bezigheden, meedenken, maar ook daadwerkelijk uitproberen van bezigheden;
- Voor mantelzorger is het gericht op loskomen van het zorgen, niet alleen maar met zorgactiviteiten bezig zijn;
- Regie blijft bij het cliëntpaar.

### **De huisbezoeken dragen bij aan:**

- Maatwerk leveren, een persoonlijke touch, aansluiten bij beleving
- Meerdere afspraken na elkaar, bv 1xpw of 1x 14 dagen, biedt een vorm van continuïteit

*“Vooral voor de echtgenoten is het elke dag een soort overlevingsstrategie inzetten. Ja, en plezier is eigenlijk niet meer zo aan de orde, het is tobben en tegen dingen aanlopen die je niet meer kan. En eigenlijk lijdt de mantelzorger daar nog meer onder als de dementerende zelf”*

## Voor wie is Plezierige Activiteiten methode bestemd?

Alle deelnemers waren mensen, die open staan voor hulp.

### Voor wie werkt het wel:

- Begin van dementieproces;
- Persoon met dementie is inactief;
- Persoon met dementie is nog wel actief, maar mantelzorger kan steun in omgaan met bezigheden gebruiken.

*“Laat ze de mogelijkheden die ze nog heeft zo lang mogelijk intact houden. Als hij steeds meer gaat overnemen dan creëer je afhankelijkheid. Dat had ik gehoopt. Dat ze samen dingen doen in plaats van: de sterkere neemt het over van de zwakkere. Want ik zie bij haar steeds meer van: “jij weet het, bepaal jij het maar, zeg jij het maar”. Dat vind ik jammer want zo ver is zij nog helemaal niet’.”*

### Voor wie werkt het niet:

- Vier tot vijf dagen dagbehandeling, dan is te weinig tijd over;
- Te weinig verbale communicatie mogelijk om instructies te begrijpen;
- Mantelzorger:

te overbelast om nog energie te kunnen steken in het aanpassen van bezigheden en in de manier van omgaan met de persoon met dementie.

*“Meerwaarde bij beginnende dementie; als iemand nog meer mogelijkheden heeft”*

## Hoe sluit de Plezierige Activiteiten methode aan op andere vormen van zorg en ondersteuning?

### Wat gebeurt al?

Casemanagers geven zelf ook suggesties voor activiteiten, zoals natuurfilms kijken, platenboeken doorkijken. Dan moet en cliënten deze suggesties zelf overnemen.

Ambulante hulpverleners bieden zorg vooral voor persoon met dementie, met nadruk op respijt voor MZ.

### Wat is extra?

Casemanagers hebben al veel onderwerpen per bezoek te behandelen, dan is er niet altijd ruimte om rustig over mogelijkheden van activiteiten te spreken.

Plezierige Activiteiten programma gaat activiteiten uitproberen en oefenen en in enkele vervolgspraken.

Programma richt zich zowel op persoon met dementie als mantelzorger en op vergroten van vaardigheden van MZ.

*“De Plezierige Activiteiten Methode die geeft even rust op de plaats he? En dat is in de zorg niet gewoon, het is altijd maar doordraven. Dus eigenlijk ga je even de rust nemen van: ‘goh wat zouden we nou kunnen doen? Wat zou goed voor u zijn? En hoe kunnen we dat dan doen?’”*

## **Wilt u meer informatie of contact?**

Netta van 't Leven, Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam,  
m.a.van.t.leven@hr.nl / [www.kenniscentrumzorginnovatie.nl](http://www.kenniscentrumzorginnovatie.nl)

### **Project activiteiten, 2009-2012**

Het implementeren van de Plezierige Activiteiten Methode was een deelproject van de Academische Werkplaats Dementie.

- Drie tweetallen studenten van verschillende minorprojecten (vanuit de opleidingen ergotherapie, logopedie en HBOV) hebben de methode aangeboden aan zelfstandig wonende echtparen, waarvan één persoon dementie heeft;
- Twee medewerkers van De Zellingen hebben de methode aangeboden;
- Zowel studenten als de medewerkers van De Zellingen zijn van te voren getraind in het toepassen van de methode, omgaan met probleemgedrag bij dementie, interview naar zorgbehoefte bij de mantelzorger en aanpassen van activiteiten. Rondom de huisbezoeken vond supervisie plaats;
- Vijf studenten vanuit de opleiding SPH hebben aanbevelingen gedaan om het handboek en de handleiding aantrekkelijker te maken;
- Tenslotte heeft één tweetal naast het uitvoeren van de Plezierige Activiteiten methode met vier casemanagers gesproken over hun werk en de bruikbaarheid en hun mogelijkheden voor verwijzing hiernaar.