



Activiteiten ondernemen met mensen met dementie

Docentenhandleiding voor
mbo zorgonderwijs en bijscholing



Colofon Auteurs

Jacomine de Lange, Jacomine de Lange, lector Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam

Connie Klingeman, docent en projectleider Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam

Vormgeving

Mariël Lam Grafisch ontwerp BNO, 's-Hertogenbosch

Lespakketten

Dit lespakket is ontwikkeld in het kader van het GENERO-project Implementatie van actuele kennis over dementiezorg in mbo-zorgonderwijs en bijscholing. Het is één van de zes lespakketten die in dit project ontwikkeld zijn. De andere onderwerpen zijn:

- Vroegsignalering van dementie
- Belevingsgerichte zorg
- Eten en drinken bij ouderen met dementie
- Omgaan met gedragsproblemen
- Omgaan met familieleden

Het project is een samenwerking tussen Albeda College, ROC Zadkine, Kenniscentrum Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam, Zorgorganisatie De Zellingen, Van Kleef Instituut en Calibris. Het project is gefinancierd door ZonMw: programma Zorg voor Beter/NPO.

Op <http://hr.nl/rocdementie> kunt u alle lespakketten en lesmateriaal als losse bijlagen downloaden.



Op iedere pagina vindt u dit symbool. Door hier op te klikken komt u bij de inhoudsopgave. Door op de specifieke items van de inhoudsopgave te klikken komt u bij betreffend hoofdstuk of paragraaf.



Dit symbool geeft aan dat dit onderdeel te downloaden is. Door te klikken op de genoemde url of dit symbool komt u bij het te downloaden item.

Inhoud



Door op de items uit deze inhoudsopgave te klikken kunt u rechtstreeks naar de betreffende pagina gaan.

Voorwoord	4
1 Inleiding	5
2 Toelichting	6
3 Competenties in de werkprocessen mbo-verzorgende	7
4 Overzicht leeractiviteiten voor studenten	8
5 Leeractiviteiten	9
5.1 Discussie over de rol van verzorgende bij het opzetten en uitvoeren van activiteiten met mensen met dementie	9
5.2 Kennis over het belang van activiteiten ondernemen met mensen met dementie	10
5.3 Het zijn de kleine dingen die 't hem doen, onderwijsleergesprek met rollenspel	11
5.4 Welke activiteiten sluiten aan bij mensen met dementie	12
5.5 Stappenplan maken voor het opstellen van een activiteitenplan; les en praktijkopdracht	14
5.6 Activiteiten voor mensen met dementie; een activiteit organiseren	15
5.7 De Plezierige activiteitenmethode, een workshop	17
5.8 Literatuur voor studenten	18
6 Lesmateriaal	19
6.1 Powerpointpresentaties	19
6.2 Behoeftenbloem	20
6.3 Boekje '(N)iets te doen?' en casussen	21
6.4 Kaart Stappenplan Activiteiten	22
6.5 Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten en invulschema aanpassen van activiteit	23
6.6 Handboek Plezierige Activiteitenmethode en Instructies voor begeleiders bij het handboek Plezierige Activiteitenmethode	24
7 Literatuur en websites	25

Voorwoord

De inhoud van dit lespakket is samengesteld op basis van expertise van Kenniscentrum Zorginnovatie, onderzoek van Kenniscentrum Zorginnovatie naar verbetering van het woonklimaat in verpleeghuizen en onderzoek rond de implementatie van de Plezierige Activiteiten Methode.

De lessen gaan over wat wel en niet bij de taak van verzorgenden hoort, het belang van activiteiten voor mensen met dementie, welke kleine dingen kan je als verzorgende gedurende de dag doen, hoe kan je een activiteitenplan opstellen en wat zijn activiteiten die aansluiten bij mensen met dementie. Alle leeractiviteiten kunnen afzonderlijk, los van elkaar gegeven worden, maar ze kunnen ook gecombineerd worden tot een reeks van lessen, een themadag of een cursus. Er zijn leeractiviteiten voor op school en in de praktijk. Een workshop die inzicht geeft in de Plezierige Activiteiten Methode maakt onderdeel uit van dit lespakket.

We hopen dat de inhoud van het lespakket *Activiteiten ondernemen met mensen met dementie* u inspireert.

Stuurgroep Implementatie van actuele kennis over dementiezorg in mbo zorgonderwijs en bijscholing:

Connie Klingeman, Hogeschool Rotterdam
Aly Dassen, Albeda College
Ad de Jongh, ROC Zadkine
Jolanda de Schepper, De Zellingen
Nan Besseler, Calibris
Rosemarie van Troost, Van Kleef Instituut
Jacomine de Lange, Hogeschool Rotterdam

Rotterdam 2013



1 Inleiding

Voor u ligt het lespakket *Activiteiten ondernemen met mensen met dementie*. Dit lespakket beschrijft het onderwijs voor zorgverleners over het onderwerp activiteiten ondernemen met ouderen met dementie of stimuleren van anderen om activiteiten te ondernemen met deze doelgroep.

Het lespakket kan gebruikt worden door docenten die lesgeven aan studenten van zorg en welzijnsopleidingen van het mbo (niveau 2-4); en praktijkopleiders en casemanagers dementie die bijscholing geven aan medewerkers of vrijwilligers van zorg- en welzijnsorganisaties die te maken hebben met ouderen met dementie. Het niveau is afgestemd op de doelgroep verzorgenden niveau 3. Docenten die de les gaan geven aan een hoger of lager opleidingsniveau dienen de inhoud aan te passen aan de competenties van hun doelgroep.

Het doel van dit lespakket is het verbeteren van de zorg voor mensen met dementie door hen iets om handen te geven.

De taak van de verzorgende is de laatste jaren breder geworden, van alleen lichamelijke zorg naar woonbegeleider of medewerker zorg en welzijn. Daarom is het belangrijk dat verzorgenden toegerust worden om activiteiten met mensen met dementie te ondernemen.

In deze module geven we wat achtergrondinformatie en tips en suggesties om te zorgen dat mensen met dementie iets om handen hebben. We verwijzen naar filmpjes op internet en boeken waarin nog veel meer tips te vinden zijn.



De lesmaterialen zijn als losse bestanden te downloaden via <http://hr.nl/rocdementie>



2 Toelichting

Iets om handen hebben

‘Iets om handen hebben’ is een van de basisbehoeften van mensen met dementie. Zelf zijn zij vaak niet in staat om het initiatief te nemen tot een activiteit of een activiteit stapje voor stapje tot een goed eind te brengen. Ze hebben daarbij hulp nodig. Activiteiten hebben een positieve invloed op de kwaliteit van leven van mensen met dementie. Zij geven een gevoel van verbondenheid met anderen en kunnen de zelfwaardering verhogen. Activiteiten moeten aansluiten bij wat de persoon met dementie graag doet. Probleem is dat door de cognitieve beperkingen veel activiteiten, die men vroeger graag deed, nu te ingewikkeld zijn om uit te voeren. Dan is het nodig de activiteit eerst aan te passen.

De rol van verzorgende

Een verzorgende in een kleinschalige woonvorm voor mensen met dementie zal dagelijks zelf activiteiten ondernemen met bewoners. In een verpleeghuis worden doorgaans activiteiten op centraal niveau georganiseerd, maar mensen met dementie gaan daar niet altijd graag heen. Er zal daarom ook een aanbod in de huiskamer moeten zijn, vaak georganiseerd door verzorgenden. Verzorgenden hoeven niet altijd zelf de activiteiten te begeleiden. In de thuiszorg is daar lang niet altijd tijd en ruimte voor. De verzorgende kan ook zorgen dat iemand anders ingeschakeld wordt, bijvoorbeeld een familielid of een vrijwilliger. Haar taak is dan te laten zien welke activiteiten geschikt zijn en hoe je bestaande activiteiten kunt aanpassen zodat ze geschikt zijn voor mensen met dementie. Bij thuiswonende mensen met dementie is het van belang dat de verzorgende weet welke mogelijkheden er in de buurt zijn voor activiteiten voor mensen met dementie.

De taak van de verzorgende bij activiteiten is:

- Signaleren van een verlaagd activiteitsniveau dat een negatieve invloed heeft op de kwaliteit van leven van de persoon met dementie
- Nagaan welke activiteiten iemand leuk vindt en zonodig aanpassen aan het niveau van de persoon met dementie
- Mensen inschakelen die samen met de persoon een activiteit willen uitvoeren
- Zelf opzetten en uitvoeren van activiteiten met een persoon met dementie of met een groep
- Nagaan wat de cliënt zelf kan en waar hij of zij hulp bij nodig heeft.

Voorbeelden van activiteiten die mensen met dementie leuk vinden:

- Reminiscentie: herinneringen ophalen van vroeger met behulp van voorwerpen of foto's
- Intellectuele activiteiten: spelletjes, spreekwoorden raden, woorden afmaken
- Activiteiten in het huishouden: tafel dekken, afwassen, aardappels schillen
- Muziek luisteren, muziek maken, zingen
- Bewegen: gym, wandelen, spel met een bal of een ballon, sjoelen
- Aroma-activiteiten: handmassage met lavendelolie



3 Competenties in de werkprocessen mbo verzorgende, niveau 3

Kerntaken Deze lesmodule sluit aan bij drie kerntaken:

Kerntaak 5: Ondersteunen van de cliënt bij zijn woon- en leefsituatie.

Kerntaak 6: Ondersteunen van de cliënt bij zijn mentaal welbevinden.

Kerntaak 7: Ondersteunen van de cliënt bij sociale contacten en meedoen in de samenleving.

Competenties Competenties van verzorgenden niveau 3 daarbij zijn:

- Inventariseert samen met de cliënt zijn sociale behoeften en hoe daar invulling aan te geven; legt dit vast in een zorgleefplan.
- Stimuleert in samenspraak met de cliënt de creativiteit en het eigen initiatief van de cliënt.
- Inventariseert samen met de cliënt mogelijkheden in de buurt voor maatschappelijke participatie.
- Daagt de cliënt uit contacten te leggen en helpt daarbij.
- Ondersteunt de cliënt bij het opdoen van ideeën voor het versterken van zijn sociale netwerk.
- Geeft de cliënt feedback op zijn gedrag (voor cliënten met dementie geldt: positieve feedback).
- Motiveert en stimuleert de sociale omgeving van de cliënt om actief mee te denken en een positieve bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven van de cliënt.
- Voor cliënten met dementie geldt bovendien: past de activiteit zonodig aan de beperkingen van de persoon met dementie aan en schat in wat de cliënt zelf kan en waar hij hulp bij nodig heeft.

In het zorgleefplan valt het ondernemen van activiteiten onder het domein Participatie. Daarover wordt opgemerkt: 'De cliënt mag rekenen op aantrekkelijke mogelijkheden voor dagbesteding waarmee hij of zij invulling kan geven aan persoonlijke interesses, hobby's en een sociaal leven en contact kan houden met de samenleving.'



4 Overzicht leeractiviteiten voor studenten

Er zijn diverse leeractiviteiten, die individueel, in groepjes of klassikaal op school of in de praktijk gedaan kunnen worden. Ze zijn opeenvolgend, de systematische werkwijze van een probleemoplossende methode is leidend. De leeractiviteiten kunnen daarom niet willekeurig uitgevoerd worden.

Inhoud leeractiviteit	Doel	Materiaal
1 Discussie over de rol van verzorgende bij het opzetten en uitvoeren van activiteiten met mensen met dementie	Ervaring delen Reflecteren	Flap of sheet Stoplicht Powerpoint 1 deel 1
2 Kennis over het belang van activiteiten ondernemen met mensen met dementie	Kennis opdoen	Powerpoint 1 deel 2 Behoeftenbloem
3 Het zijn de kleine dingen die 't hem doen Onderwijsleergesprek met rollenspel	Bewustwording dat activiteiten ook kleine dagelijkse dingen kunnen zijn	Boekje <i>Niets (aan) te doen?</i> Casussen voor rollenspellen (uit het boekje)
4 Welke activiteiten sluiten aan bij mensen met dementie? Werkgroepje en observatie-opdracht (praktijkopdracht)	Kennis opdoen Analyse maken	Powerpoint 1 deel 3
5 Stappenplan maken voor het opstellen van een activiteitenplan Les en praktijkopdracht	Kennis en oefenen in praktijk om samen met de cliënt een activiteitenplan te maken	Powerpoint 1 deel 4 Kaart stappenplan
6 Activiteiten voor mensen met dementie Zoeken in de mediatheek of op internet of bij ervaren medewerkers in kleine groepjes, presentatie in de grote groep Een activiteit organiseren	Leren en ervaren welke activiteiten geschikt zijn voor mensen met dementie en hoe je dat kan organiseren	Computer Powerpoint 2
7 De Plezierige Activiteiten Methode Workshop	Kennismaken met de plezierige activiteitenmethode	Powerpoint 3 Lijst plezierige activiteiten Invulschema aanpassen activiteit
8 Literatuur voor studenten	Kennis en inzicht vergroten	Te downloaden



5 Leeractiviteiten

5.1 Leeractiviteit 1: Discussie over de taak van verzorgenden bij activiteiten voor mensen met dementie

Doel Verzorgenden bewust maken dat mensen met dementie helpen bij iets om handen hebben een taak van verzorgenden is.
Leren wat belemmeringen kunnen zijn om activiteiten met mensen met dementie op te zetten en uit te voeren en oplossingen daarvoor zoeken.

Materiaal

- [Powerpointpresentatie 1: Activiteiten ondernemen met mensen met dementie](#)
Deel 1: Verzorgenden en activiteiten ondernemen met mensen met dementie
- Flappen
- A4 met stoplicht rood/oranje/groen (vel verdelen in drie vakken met een rood, oranje, groen rondje)



Werkwijze 1 Discussie in tweetallen, kleine groepjes of plenair.
Wat vinden jullie horen bij de taak van verzorgenden in de zorg voor mensen met dementie? (Noem een aantal onderwerpen, denk aan de behoeftenbloem uit de lesmodule belevingsgerichte zorg)

Mogelijke antwoorden:

- Persoonlijke verzorging/hulp bij ADL
- Huishoudelijke verzorging/hulp bij BDL
- Zorgen dat iemand genoeg en lekker eet en drinkt
- Zorgen dat iemand zo lang mogelijk zelfredzaam blijft
- Zorg voor welbevinden
- Zorgen dat iemand in beweging blijft
- Zorgen dat iemand iets om handen heeft
- Zorgen dat iemand contacten heeft
- Zorg voor de mantelzorger/familie

Alternatieve vraag voor discussie:

Hoort het samen met mensen met dementie activiteiten doen bij het werk van verzorgenden? Waarom wel? Waarom niet?

Terugkoppelen plenair met powerpoint deel 1.

Conclusie: het gaat niet alleen om goede basiszorg, maar om nog meer.

Werkwijze 2 Discussie in 2-tallen of groepjes of plenair (of individueel opschrijven) volgens Stoplichtmethode.

Als je denkt aan het ondernemen van activiteiten met mensen met dementie in je werk/op je stage:

- 1 Wat gaat goed? (groen)
- 2 Wat is lastig en moet je nog leren? (oranje)
- 3 Wat zijn belemmeringen? (rood)
- 4 Hoe zou je de belemmeringen kunnen oplossen?

Hiervoor kan je papieren met stoplichten gebruiken. Studenten kunnen dan bij de betreffende kleuren invullen wat ze vinden.



5.2 Kennis over het belang van activiteiten ondernemen met mensen met dementie

Doel Leren waarom activiteiten bij mensen met dementie belangrijk zijn.

Materiaal



- [Powerpointpresentatie 1: Activiteiten ondernemen met mensen met dementie](#), deel 2 Waarom zijn activiteiten voor mensen met dementie belangrijk?
- Behoeftenbloem (psychologische behoeften van mensen met dementie)

Werkwijze

Bespreek de bloem met behoeften van Kitwood (uit de lesmodule Belevingsgerichte zorg) en dan vooral de behoefte aan handen hebben. Leg uit dat bij het doen van activiteiten ook voorzien kan worden in de behoefte aan verbondenheid (samen iets doen), de behoefte aan identiteit (iets doen wat iemand vroeger veel en graag deed) en de behoefte aan zelfwaardering (als iets goed gelukt is of als iemand zich nuttig voelt).

Uitgangspunt is de belevingswereld van mensen met dementie en het belang van praten over hun ervaringen. Partners, kinderen, familie/vrienden, hulpverleners moeten het aandurven om met demente mensen te praten over hun pijn en verdriet. Als de communicatie in stand blijft kan de dementerende langer dan men denkt blijven behoren tot de wereld om hem heen.



5.3 Het zijn de kleine dingen die 't hem doen

Doel Leren dat je ook door de dag heen kleine dingen kunt doen met iemand met dementie. Bewustwording dat een activiteit niet altijd een groots opgezette activiteit hoeft te zijn.

- Materiaal**
- **Niets (aan) te doen?;** Ellen Roest en Jacomine de Lange. Een handreiking voor personeel, familie, vrijwilligers en bezoekers om de kleine dingen die van betekenis zijn voor mensen met dementie te herkennen en er actief iets mee te doen. Rotterdam; Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam, 2011.
 - A4-tjes met uitgeschreven casussen uit 'Niets (aan) te doen'. Eventueel voorwerpen die in de casus aan de orde komen ten behoeve van het rollenspel.
 - Behoeftenbloem



Werkwijze Kies een of meer van de onderwerpen uit bovenstaand boekje .
Bespreek het onderwerp kort aan de hand van de tekst.
Laat de studenten discussiëren over de vragen.
Speel een rollenspel aan de hand van de casussen met de docent, een student of acteur als cliënt.
Laat een of meer studenten afzonderlijk reageren op de cliënt.
Bespreek na aan de hand van de tips.



5.4 Welke activiteiten sluiten aan bij mensen met dementie?

Doel Leren wat activiteiten zijn die aansluiten bij mensen met dementie
Leren om het activiteitsniveau van iemand in te schatten
Leren nagaan welke activiteiten iemand leuk vindt

Materiaal



- Flappen
- [Powerpointpresentatie *Activiteiten die aansluiten bij mensen met dementie*](#)

Werkwijze opdracht 1 **Gesprekken in kleine groepjes over de vraag: welke activiteiten doe je wel eens of zou je kunnen doen met mensen met dementie?**

Resultaten per groepje op een flap schrijven
Nabespreken met powerpoint. (Bij leeractiviteit 5 wordt nader op de activiteiten ingegaan)

Werkwijze opdracht 2 **Je bewust worden van het activiteitsniveau van bewoners/cliënten (praktijkopdracht)**

Kies een bewoner of cliënt van je stage of werk en breng in kaart wat hij of zij de hele dag doet.

Observeer de cliënt en schrijf ieder half uur op wat hij het afgelopen half uur deed. Schrijf het zo nauwkeurig mogelijk op: het gedrag/de activiteit, wat iemand zegt, het contact met anderen dat hij daarbij heeft, hoe iemand kijkt: starend voor zich uitkijken of geïnteresseerd voor zich uitkijken, zitten dommelen of slapen etc.

Let ook op de zogenaamde passieve betrokkenheid: dat wil zeggen dat iemand goed wakker is, geïnteresseerd rondkijkt naar de activiteiten om hem heen, maar zelf niet het initiatief neemt. Hij is dus wel betrokken maar niet actief.

Bij een cliënt die thuiswoont en die je niet de hele dag ziet: vraag na bij de cliënt en zijn familie hoe zijn dag eruit ziet, wat hij doet op een dag, zo nauwkeurig mogelijk van uur tot uur.

Bespreek wat je opgeschreven hebt met de cliënt, de familie en je collega's en ga na:

- 1 Heeft de cliënt voldoende om handen?
- 2 Doet de cliënt activiteiten die aansluiten bij zijn of haar wensen en mogelijkheden?

Werkwijze opdracht 3 **Nagaan of iemand iets leuk vindt of niet (praktijkopdracht).**

Observeer een bewoner die bezig is met een activiteit en let op zijn emoties (positief en negatief).

Vraag direct na afloop:

Vond u dit leuk om te doen?

Wat vond u er leuk of niet leuk aan?

Zou u dit nog wel eens een keer willen doen?



Schrijf op wat je gezien hebt en schrijf de antwoorden op de vragen letterlijk op. Wanneer de cliënt zelf niet goed kan aangeven of hij of zij het leuk vond, let dan op zijn gezichtsuitdrukking en of hij doorgaat met de activiteit of al snel stopt. Vraag ook wat collega's of familieleden denken.



5.5 Stappenplan voor het opstellen van een activiteitenplan

Doel Leren hoe je samen met een cliënt een activiteitenplan kunt maken
Dit uitvoeren op de werk- of stageplek.

Materiaal



- Powerpointpresentatie *Activiteiten ondernemen met mensen met dementie* deel 4: Stappenplan activiteiten
- Kaart stappenplan activiteiten
- Zorgleefplan, onderdeel participatie

Werkwijze

- 1 Stappenplan uitleggen
- 2 Maak een activiteitenplan voor een cliënt van je stage of werk volgens het stappenplan dat je geleerd hebt (praktijkopdracht).

Ga na wat de belemmeringen zijn om dit uit te voeren en zoek naar oplossingen.
Ga ook na hoe je anderen kan inschakelen: familie, buurt, vrijwilligers

Kaart Stappenplan Activiteiten

- 1 Ga na welke onvervulde behoeften iemand heeft**
 - Pak de bloem van behoeften van mensen met dementie erbij
 - Ga na wat voor deze persoon onvervulde behoeften zijn: wat denk je zelf? Wat denken collega's? Wat vindt de persoon met dementie als je hem vraagt: wat vindt u van uw leven op dit moment? Of: bent u gelukkig? Wat vindt u het leukst? Wat mist u het meest? Als u een wens mocht doen, wat zou u dan wensen?
- 2 Ga na wat iemand leuk vindt**
 - Voer een gesprek met de persoon en vraag wat hij of zij leuk vindt. Gebruik de lijst met plezierige activiteiten en de vragen in het zorgleefplan. Vraag wat hij of zij vroeger graag deed
 - Voer een gesprek met de familie en vraag wat de persoon graag doet of deed en of ze zelf iets kunnen doen
 - Observeer iemand bij activiteiten en kijk of hij of zij het leuk vindt of niet
 - Vraag collega's wat zij denken dat iemand leuk vindt
 - Maak een lijstje met activiteiten die iemand leuk vindt
- 3 Ga na wat iemand kan**
 - Ga het lijstje langs en schat in of iemand het kan
 - Als je denkt van wel: probeer het uit
 - Als je denkt van niet: maak de activiteit iets eenvoudiger en probeer dat uit
- 4 Kies samen met de cliënt een activiteit**
- 5 Pas de activiteit zonodig aan**

Meer passend bij wat de cliënt kan en wil. (zie de Plezierige activiteitenmethode)
- 6 Maak een (activiteiten)plan**
 - Activiteiten die iemand samen met de cliënt kan ondernemen als er tien minuten over zijn
 - Een dagprogramma: wat, op welke tijd, met wie, welke hulp is nodig, wat kan iemand zelf?
 - Een weekprogramma: wat, op welke tijd, met wie
 - Een evaluatietijdstip
- 7 Schrijf dit op in het zorgleefplan**



5.6 Activiteiten voor mensen met dementie

Doel Leren welke activiteiten geschikt zijn voor mensen met dementie

Materiaal



Powerpointpresentatie 2: *Suggesties voor activiteiten met mensen met dementie*; enkele suggesties, mediatheek, internet

Werkwijze opdracht 1

Zoek in groepjes van drie in de mediatheek of op internet en YouTube of interview een activiteitenbegeleidster over wat geschikte activiteiten zijn voor mensen met dementie.

Als je al met mensen met dementie gewerkt hebt, betrek je eigen ervaringen erbij.

Laat de groepjes kiezen uit de volgende thema's:

- Activiteiten rond het huishouden
- In beweging blijven
- Muziek en zingen
- Brein in beweging
- Herinneringen ophalen
- Plezier en ontspanning
- Natuur en buitenleven
- Zintuigactivering

Ieder groepje werkt een thema uit: Wat is het? Wat maakt het geschikt voor mensen met dementie? In welke fase? Hoe reageren mensen met dementie erop? Hoe kan je de activiteit aanpassen voor mensen met dementie in verschillende stadia? Welke hulpmiddelen heb je nodig? Welke kennis heb je nodig?

Presenteer dit in de volgende les aan de hele groep. Zoek naar een creatieve vorm: met foto's, filmpjes van YouTube, samen een activiteit uitvoeren, vertellen over een project dat je zelf meegemaakt hebt op de stage of in je werk of nodig iemand uit die wat komt vertellen.



Werkwijze opdracht 2

Ga op zoek (op internet, in de wijkids, in de bibliotheek, bij de gemeente) naar de activiteiten voor mensen met dementie die in jouw woonwijk worden georganiseerd. Waarheen kan je iemand met dementie verwijzen die graag iets om handen wil hebben?

Denk aan gemeente, welzijnswerk, ouderenwerk, kerken, vrijwilligersorganisaties, zorginstellingen.

Maak een overzicht: instantie, activiteit, speciaal voor mensen met dementie?, hoe aanvragen/aanmelden, kosten.

Werkwijze opdracht 3

Organiseer een activiteit bijvoorbeeld 'beauty salon' op de afdeling waar je stage loopt of werkt (praktijkopdracht) of vraag een verpleeghuis of kleinschalige woonvorm voor mensen met dementie of een groepje studenten dit mag komen doen.

Van te voren:

- Vraag toestemming aan de juiste personen.
- Vraag wat de bewoners/cliënten leuk vinden.
- Kijk wie je daarbij nodig hebt en vraag hen of ze meedoen.
- Bepaal het tijdstip en de duur.
- Ga na welke ruimte geschikt is en of die vrij is.
- Kijk wat je nodig hebt en verzamel dat.
- Als je dingen moet aanschaffen, zoek dan naar sponsors (bv winkels of bedrijven in de buurt of vraag om monsters bij de drogist of parfumerie en leg uit waarvoor je het nodig hebt).
- Maak affiches en folders en nodig iedereen uit die je erbij wilt betrekken.

Op de dag zelf:

- Maak de ruimte in orde en zet alles klaar.
- Kondig bij de bewoners aan dat de activiteit die dag gaat plaatsvinden.
- Nodig de bewoners 10 minuten van te voren allemaal persoonlijk uit.
- Breng de bewoners naar de ruimte (indien nodig).
- Heet iedereen welkom en vertel wat er gaat gebeuren.
- Ga aan de slag en maak het gezellig.
- Geef ook iets te eten en drinken.
- Sluit aan het eind af. Vraag hoe iedereen het gevonden heeft, of de bewoners nog een keer willen en of de familie/andere betrokkenen nog een keer mee willen doen.
- Maak een verslag van de activiteit en schrijf daarin ook hoe de bewoners reageerden.

Voorbeeld van mogelijke activiteiten in een beauty salon:

handmassage met olie, nagels met crème masseren, nagels lakken, voetenbadje, voetmassage met olie, maskertje, gezichtsgym, make-up, haar mooi maken, enzovoort



5.7 De plezierige activiteitenmethode voor mensen met dementie met depressieve klachten

Doel Kennismaken met de Plezierige Activiteiten Methode, een methode om activiteiten te ondernemen met mensen met dementie met depressieve klachten

Materiaal



- [Powerpointpresentatie 3: De plezierige Activiteiten Methode](#)
- Verkaik R, Francke A, Lahr M, Zuidervaart M. Handboek voor de hulpverlener: Voorkom somberheid bij geheugenproblemen. Nivel, 2005. www.nivel.nl
- [Handboek Plezierige Activiteiten; Een praktische methode voor mensen met dementie en hun mantelzorgers](#);
- [Plezierige Activiteiten Methode; Instructies voor begeleiders](#) bij het Handboek.
- Richtlijn voor verzorgenden: het begeleiden van mensen met dementie die depressief zijn. www.nivel.nl
- [Lijst met plezierige activiteiten](#).



Werkwijze

Toon de Powerpoint Plezierige Activiteiten Methode dia 1 t/m 8
Laat de studenten in tweetallen even nadenken over de volgende vragen:

- Aan welke persoon met dementie en zijn/haar mantelzorger denk je op basis van deze informatie?
- Wat kunnen plezierige bezigheden zijn voor de persoon met dementie?

Laat de tweetallen plenair vertellen wat ze besproken hebben.

Geef hen dan de volgende opdracht:

- Wat kunnen belemmeringen zijn?
- Welke mogelijkheden zijn er om de bezigheid te vereenvoudigen?

Gebruik hierbij het invulschema aanpassen activiteit.

Bespreek klassikaal na en geef ook de voorbeelden uit de powerpoint.

Vervolg met de presentatie van de powerpoint.



5.8 Literatuur voor studenten

Dirkse R, Petit C., Had ik het maar geweten; praktische tips voor familie, vrienden en verzorgenden. Utrecht: Kosmos, 2011.

Richtlijnen Het begeleiden van mensen met dementie die depressief zijn; richtlijn voor verzorgenden. Nivel, Verpleeghuis Waerthove. Utrecht: Nivel, 2004.

Het begeleiden van mensen met dementie die apathisch zijn; richtlijn voor verzorgenden. Nivel, verpleeghuis Waerthove. Utrecht: Nivel, 2004.



6 Lesmateriaal

De materialen zijn te downloaden via de betreffende webstites.

6.1 Powerpoint presentaties

Powerpoint presentatie 1



Te downloaden via:



Activiteiten ondernemen met mensen met dementie

Docentenhandleiding voor mbo-zorg onderwijs en bijscholing

Contact:
Connie Klingeman
Hogeschool Rotterdam
c.a.klingeman@hr.nl



Powerpoint presentatie 2



Te downloaden via:



Suggesties voor activiteiten met mensen met dementie

Docentenhandleiding voor mbo-zorg onderwijs en bijscholing

Contact:
Connie Klingeman
Hogeschool Rotterdam
c.a.klingeman@hr.nl



Powerpoint presentatie 3



Te downloaden via:



De plezierige activiteitenmethode

Docentenhandleiding voor mbo-zorg onderwijs en bijscholing

Contact:
Connie Klingeman
Hogeschool Rotterdam
c.a.klingeman@hr.nl

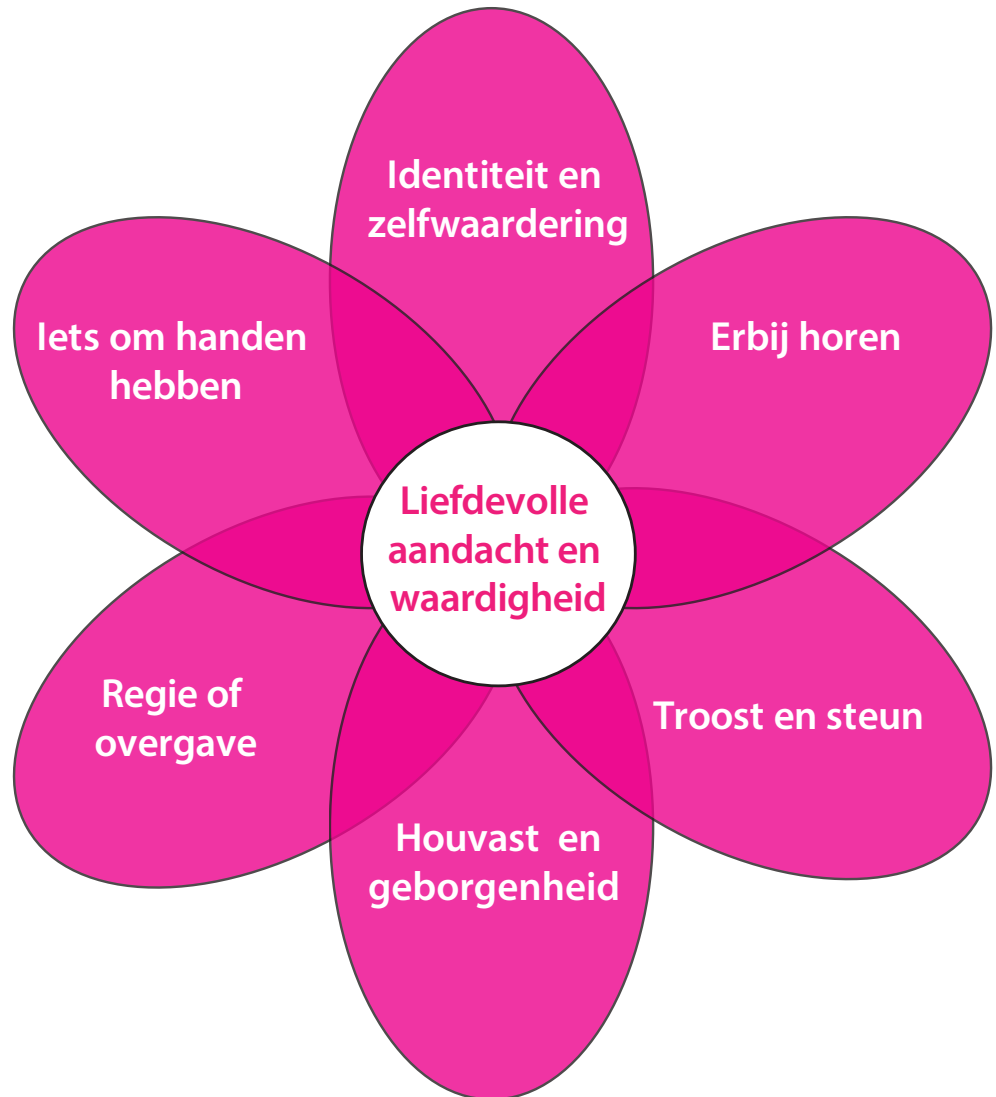




6.2 Behoeftenbloem



Te downloaden via: <http://hr.nl/rocdementie>



Naar Kitwood 1997, Van der Kooij 2003, De Lange 2004, 2005



6.3 Boekje en casussen

De casussen komen uit boekje 'Niets (aan) te doen?' geschreven door Ellen Roest en Jacomine de Lange,
In het boekje staan ook vragen over de casussen en tips.



Boekje 'Niets (aan) te doen?'

Roest E, Lange J de. (2011)



Casussen

Te downloaden via: <http://hr.nl/rocdementie>



6.4 Kaart Stappenplan Activiteiten



Te downloaden via: hr.nl/rocdementie

Kaart Stappenplan Activiteiten

- 1 Ga na welke onvervulde behoeften iemand heeft**
 - Pak de bloem van behoeften van mensen met dementie erbij
 - Ga na wat voor deze persoon onvervulde behoeften zijn: wat denk je zelf?
Wat denken collega's? Wat vindt de persoon met dementie als je hem vraagt: wat vindt u van uw leven op dit moment? Of: bent u gelukkig? Wat vindt u het leukst? Wat mist u het meest? Als u een wens mocht doen, wat zou u dan wensen?
- 2 Ga na wat iemand leuk vindt**
 - Voer een gesprek met de persoon en vraag wat hij of zij leuk vindt. Gebruik de lijst met plezierige activiteiten en de vragen in het zorgleefplan. Vraag wat hij of zij vroeger graag deed
 - Voer een gesprek met de familie en vraag wat de persoon graag doet of deed en of ze zelf iets kunnen doen
 - Observeer iemand bij activiteiten en kijk of hij of zij het leuk vindt of niet
 - Vraag collega's wat zij denken dat iemand leuk vindt
 - Maak een lijstje met activiteiten die iemand leuk vindt
- 3 Ga na wat iemand kan**
 - Ga het lijstje langs en schat in of iemand het kan
 - Als je denkt van wel: probeer het uit
 - Als je denkt van niet: maak de activiteit iets eenvoudiger en probeer dat uit
- 4 Kies samen met de cliënt een activiteit**
- 5 Pas de activiteit zonodig aan**

Meer passend bij wat de cliënt kan en wil. (zie de Plezierige activiteitenmethode)
- 6 Maak een (activiteiten)plan**
 - Activiteiten die iemand samen met de cliënt kan ondernemen als er tien minuten over zijn
 - Een dagprogramma: wat, op welke tijd, met wie, welke hulp is nodig, wat kan iemand zelf?
 - Een weekprogramma: wat, op welke tijd, met wie
 - Een evaluatietijdstip
- 7 Schrijf dit op in het zorgleefplan**



6.5 invulschema aanpassen activiteiten en Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten



Te downloaden via: hr.nl/rocdementie

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 • Wat is er nodig? • Wat kan al van te voren klaar gezet worden?	
Structureren van de activiteit	
Volgorde van de te nemen stappen • 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	

behorende bij Docentenhandleiding Activiteiten ondernemen met mensen met dementie



Te downloaden via: hr.nl/rocdementie

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Activiteit	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorg
Bewegen		
Sporten, ouden gymnastiek		
Wandelen		
Fietsen		
Dansen		
Boeien		
Zwemmen		
Koken en eten		
Lekker eten		
Bakken (cake, taart e.d.)		
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		
jaar iets kijken waar iemand blij van wordt		
kinderen ontmoeten		
Uiterlijke verzorging		
Een douche nemen of in bad gaan		
Parfuum, 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		

Academische Werkplaats

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 (ontmoetingscentral)		
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		
Bijlarten		
Kaarten		
Tekenen, schilderen		
Handarbeid		
Puzzelen		

Academische Werkplaats

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten

Activiteit	Interesse persoon met dementie	Interesse mantelzorg
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 familieeunio bijwonen		
Eten met vrienden of familie (thuis of uit)		
Naar de kerk of religieuze bijeenkomsten bijwonen		

Academische Werkplaats Dementie



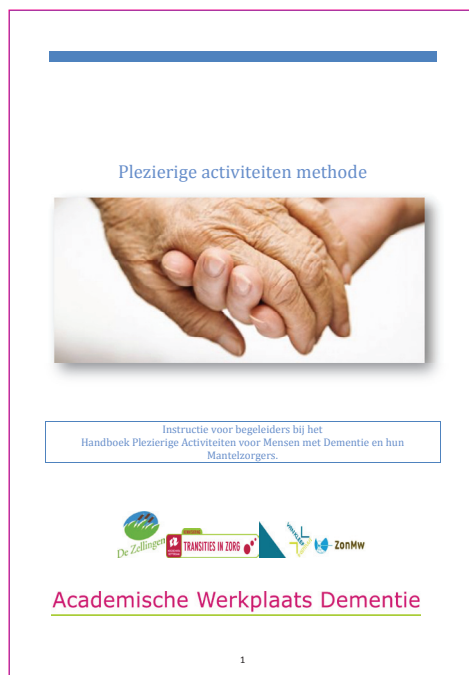
6.6 Handboek Plezierige Activiteitenmethode en Instructies voor begeleiders bij het handboek Plezierige Activiteitenmethode



Handboek Plezierige Activiteitenmethode



Instructies voor begeleiders bij het Handboek Plezierige Activiteitenmethode



7 Literatuur en websites

Websites www.Alzheimer-Nederland.nl Activiteiten met mensen met dementie; Informatief. Literatuurlijst te downloaden in webwinkel.
www.moderne-dementiezorg.nl
www.activiteiten-wizard.nl
www.snoezelen.startpagina.be
www.worldwidesnoezelen.nl
www.innovatiekringdementie.nl

- Literatuur**
- Barendsen I, Boonstra W. Terug naar toen... Reminisceren met ouderen. Perspectief, 2011. ISBN 978 94 9126 903 5
 - Dirkse R, Petit C. Had ik het maar geweten; praktische tips voor familie, vrienden en verzorgenden. Utrecht: Kosmos, 2011.
 - Dröes RM. Beweeg met ons mee!; een activeringsprogramma in groepsverband voor dementerende mensen. Utrecht: Elsevier/de Tijdstroom, 1997.
 - Fransen J. Luisteren in je leunstoel; handboek voorlezen aan ouderen. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 2004. ISBN 978 9031 341 344
 - Gilde M. Kien! Geheugenactiviteiten voor ouderen. Uitgeverij De Vlindertuin, 2010. ISBN 978 90 816286.
 - Irik P, Maijer-Kruissen I. Sprekende handen; een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 2010.
 - Koot-Fokkink A. Aroma-activiteiten met ouderen. Baarn: HB-uitgevers, 2004. ISBN 978 90 55 744 275
 - Savonije G, Wouda E. Met de seizoenen mee. 30 creatieve, recreatieve of educatieve activiteiten. Bohn Stafleu Van Loghum, 2012 ISBN 978 90 313 833 75
 - Savonije G, Wouda E. Feesten en feestdagen vieren; 38 creatieve, recreatieve of educatieve activiteiten. Bohn Stafleu Van Loghum, 2010. ISBN 978 90 313 8367 2
 - Tromp T, Huizing W. Mijn leven in kaart. Methode voor het maken van een levensboek. Bohn Stafleu Van Loghum, 2007. ISBN 978 90 313 5149 7.
 - Verbraek A, Van der Plaats A. De wondere wereld van dementie. Elsevier Gezondheidszorg, 2008. ISBN 978 90 352 30194.

