WELKE ACTIVITEITEN VOOR MIJN NAASTE

‘Mijn naaste kan zijn of haar bezigheden niet meer doen zoals vroeger; hij of zij doet niets meer; ik heb het gevoel dat mijn naaste zich verveelt, rondloopt en onrustig is. Ik zou graag een activiteit voorstellen, maar welke?’

Wanneer u een activiteit voorstelt aan iemand met de ziekte van Alzheimer, is het vooral belangrijk dat de persoon er plezier aan beleeft en er betekenis in vindt, zodat hij of zij er helemaal in kan opgaan. Stem activiteiten daarom af op de persoon. Houd rekening met bekende voorkeuren, uitgesproken wensen, behouden vaardigheden en waargenomen moeilijkheden, maar ook met het huidige en vroegere levensverhaal.

Door de ziekte en het geleidelijke verlies van zelfstandigheid is het bovendien beter niet zomaar iets te laten doen om bezig te zijn, zoals rekenen, geheugenoefeningen of knipwerk. Dat kan stress veroorzaken of het gevoel van eigenwaarde verminderen. Geef liever de voorkeur aan activiteiten of oefeningen die aansluiten bij het dagelijks leven: herinneringen ophalen met een fotoalbum of herinneringsdoos, samen een boodschappenlijst maken, fruit of groenten schillen en snijden, of bloemen knippen om een boeket samen te stellen…

In het begin van de ziekte is het in het algemeen zinvol leefgewoonten en hobby's te behouden en deelname aan activiteiten van het dagelijks leven, de ADL, te stimuleren.

Afhankelijk van de moeilijkheden kunnen aanpassingen en bijzondere aandacht helpen om de persoon op de gebruikelijke manier te laten blijven deelnemen, eigen initiatief te ondersteunen en op gang te komen.

Hieronder volgen enkele manieren om zelfstandigheid bij bezigheden te bevorderen, rekening houdend met vergeetachtigheid, ruimtelijke desoriëntatie en gebrek aan initiatief:

- Laat tijdschriften, romans, puzzelboekjes, schetsboeken en breimateriaal zichtbaar liggen…
- Leg de afstandsbedieningen van televisie en radio binnen handbereik op de salontafel of een bijzettafeltje. Leg ze eventueel op een wit blad, zodat ze opvallen. Maak het gebruik gemakkelijker met een geschreven aanwijzing als dat helpt.
- Maak instrumenten, keukengerei en dagelijkse voorwerpen zichtbaar, veilig en gemakkelijk bruikbaar. Zo kan de persoon bijvoorbeeld thee of koffie zetten, iemand uit de omgeving bellen of even vegen…
- Zet een klein kistje met tuingereedschap midden op het terras, zichtbaar vanuit het raam.
- Maak wandelingen buitenshuis veiliger: stel voor een identificatiearmband of identiteitskaartje te dragen en licht de buren in…
- Doe samen iets waar u allebei plezier aan beleeft: zingen, kaarten, darten, petanque spelen…
- Nodig de persoon uit om mee te doen aan huishoudelijke taken die u met twee kunt uitvoeren, zoals afwassen of was ophangen. ‘Wil je me helpen met…?’ ‘Wil je dit voor me doen?’
- Gun de persoon ook het recht om niets te doen! Nietsdoen en wat rondslenteren kunnen net zo prettig zijn.

Wanneer de ziekte vordert en de persoon een klinisch beeld van dementie vertoont, wordt de behoefte aan begeleiding groter. Om actief te worden en mee te doen, heeft de persoon aanmoediging nodig en een uitnodiging om de mantelzorger te volgen of samen een taak uit te voeren, ook als die eenvoudig is.

© All rights reserved

Naarmate het syndroom vordert, nemen de verwarring bij begrijpen, redeneren en zich iets voorstellen en de beperkingen in verplaatsen, handelen, uitvoeren en communiceren toe. Daardoor kan de persoon niet meer alle stappen van een taak zelfstandig en foutloos uitvoeren. Splits de taak op in kleinere stappen. Bij sommige stappen is hulp nodig: uitleggen door de instructie te herformuleren of te verduidelijken, voordoen en uitnodigen tot nadoen, of de beweging samen beginnen zodat de persoon die kan overnemen. Als u bijvoorbeeld vraagt borden in de kast te zetten, wijs dan zowel de borden als de kast aan. Om fruit te snijden, kan het nodig zijn het fruit in de ene hand en het keukengerei in de andere te geven.

Tijdens het ziekteverloop worden de mogelijkheden om actief te zijn beperkter. Toch blijven er ook in een gevorderd stadium mogelijkheden. Vrijetijdsactiviteiten en dagelijkse bezigheden zijn bedoeld om welbevinden en een gevoel van eigenwaarde te bevorderen. Stem voorstellen daarom af op de mogelijkheden, verlangens, wensen, interesses en vertrouwde vaardigheden van de persoon.

Er zijn heel wat concrete activiteiten die u samen of met ondersteuning kunt doen.

Activiteiten van het dagelijks leven

Afstoffen, vegen, was opvouwen, de vaat afdrogen, planten water geven en koken zijn voor de meeste mensen vertrouwde handelingen. Ze zijn vaak sterk geautomatiseerd en blijven daarom gemakkelijker behouden ondanks de ziekte. Bovendien kunnen de meeste activiteiten worden opgedeeld in opeenvolgende handelingen met een verschillende moeilijkheidsgraad. Een maaltijd bereiden is bijvoorbeeld een complexe activiteit met veel stappen: groenten schoonmaken en schillen, de tafel dekken, servetten vouwen, enzovoort. Sommige stappen sluiten aan bij wat de persoon nog kan, zodat hij of zij ze kan uitvoeren om zich nuttig te voelen of te helpen.

Klussen en tuinieren

Met aanpassingen kunnen klus- en tuinactiviteiten nog een tijd worden voortgezet. Ze bieden iemand met dementie een zinvolle vrijetijdsbesteding die plezier geeft. De wisseling van de seizoenen biedt bovendien aanknopingspunten in de tijd. Zo kan uw naaste zich op een natuurlijke manier oriënteren en vertrouwde herinneringen ophalen.

Activiteiten die aansluiten bij het vroegere beroep

Het vroegere beroep en het levensverhaal van de persoon, met wensen, ervaringen, interesses en hobby's, kunnen helpen om geschikte activiteiten te kiezen. Brieven sorteren kan bijvoorbeeld betekenisvol zijn voor een voormalige secretaresse, en naaiwerk voor een naaister. Vaardigheden die lang zijn geoefend, kunnen tijdens een neurodegeneratieve ziekte lang behouden blijven. Zo kan de persoon vertrouwde activiteiten met succes blijven uitvoeren en er plezier aan beleven.

In de eigen behoeften voorzien

Bij elke activiteit die met de eigen verzorging te maken heeft, zoals aankleden, eten en persoonlijke hygiëne, is het belangrijk de persoon te laten doen wat hij of zij nog kan. Geef dus ruimte om behouden vaardigheden zelfstandig te gebruiken. Voorzie tegelijk voldoende tijd om die dagelijkse handelingen in het eigen tempo uit te voeren. Dat helpt de zelfstandigheid te onderhouden en geeft het gevoel nuttig, bekwaam en gewaardeerd te zijn.

Eropuit gaan

Uitstapjes, zoals de krant kopen, koffie gaan drinken, naar de kapper gaan of wandelen, zijn bijzonder waardevol omdat ze contact met de buitenwereld mogelijk maken. Ze kunnen gesprekken op gang brengen, herinneringen oproepen en sociale contacten en ontmoetingen bevorderen.

Naarmate de ziekte vordert, kan desoriëntatie vaker tot verdwalen leiden. Sommige hulpmiddelen, zoals geolokalisatietoestellen, kunnen bij dit risico nuttig zijn. Zie onze praktische fiche en ons standpuntdocument over geolokalisatie.

© All rights reserved

Een boek bekijken of naar een verhaal luisteren

Ook als lezen niet meer lukt, kunnen boeken of tijdschriften ontspanning bieden door erin te kijken of ze te hanteren. Sommige mensen genieten ervan wanneer iemand een verhaal vertelt.

Herinneringen onderhouden - reminiscentie

Bekijk en bespreek samen een fotoalbum of een boek met foto's van de wereld en nodig de persoon uit om erover te vertellen.

Een muzikale activiteit of schilderen

Bij dementie blijft het vermogen om emoties te voelen tot het einde van het leven aanwezig. De persoon kan moeite hebben om die emoties te verwoorden of te begrijpen, maar dat betekent niet dat hij of zij ze niet meer ervaart. Probeer daarom zo vaak mogelijk prettige gevoelens en aangename gewaarwordingen op te roepen. Muziek is bijzonder interessant omdat ze vaak verbonden is met herinneringen of bepaalde levensperioden en zo een sterke emotionele betekenis heeft.

Ook kunnen de woorden van bekende liedjes soms nog worden opgeroepen door mensen die zich doorgaans niet meer mondeling uitdrukken. Muziek beluisteren en zingen kunnen daardoor stimulerende en plezierige activiteiten zijn. Muziek kan ook uitnodigen tot dansen, wat plezier geeft en het lichaam in beweging brengt, geheel of gedeeltelijk. Sommige mensen genieten ervan met een penseel en kleuren te werken.

Massage, handverzorging, gezichtsverzorging...

Deze activiteiten voor het welbevinden zijn aangenaam voor mensen die gewend waren zich te laten verwennen. Voor wie behoefte heeft aan aandacht of rust kunnen ze een prettige ontdekking zijn. Zulke momenten bieden de kans de aandacht op zichzelf te richten.

Aanvullende informatie

Praktische fiches van Ligue Alzheimer ASBL: ‘Quelles considérations avant de proposer une activité à mon proche ?’ en ‘Système de géolocalisation’

Standpuntdocument ‘Questions de réflexion sur l’utilisation des nouvelles technologies - GPS et errance’

© All rights reserved