AANDACHTSPUNTEN BIJ EEN ACTIVITEIT VOOR MIJN NAASTE

Actief zijn is belangrijk: het helpt om behouden vaardigheden in stand te houden en zich gewaardeerd, nuttig en bekwaam te voelen. Kortom, het gevoel te hebben dat men leeft! Daarbij moet met enkele elementen rekening worden gehouden. Een activiteit mag immers nooit een verplichting zijn. Ze moet juist gericht zijn op welzijn en plezier. In dat kader zijn verschillende aandachtspunten van belang bij het nadenken over en voorstellen van een activiteit aan iemand met de ziekte van Alzheimer.

Aangepaste activiteiten

Dementie veroorzaakt cognitieve stoornissen die geleidelijk tot moeilijkheden in het dagelijks leven leiden. Hierdoor kan de persoon falen ervaren en kan het zelfbeeld worden aangetast. Een gevoel van eigenwaarde is voor iedereen essentieel en waardevol. Het is dan aan de naaste om omstandigheden te scheppen waarin de persoon met dementie activiteiten kan uitvoeren die binnen zijn of haar mogelijkheden liggen. In het algemeen is het belangrijk de behouden vaardigheden en moeilijkheden te observeren en de voorgestelde activiteiten daarop af te stemmen. De juiste dosering is belangrijk: een te veeleisende activiteit kan de persoon met falen confronteren en stress veroorzaken; een te gemakkelijke activiteit kan daarentegen als kinderachtig worden ervaren.

Betekenisvolle activiteiten

De voorgestelde activiteiten moeten zoveel mogelijk betekenis hebben voor de persoon met dementie. Ze zijn idealiter gebaseerd op wat men over die persoon weet en op wat hij of zij graag doet of wil doen. Vrijetijdsbesteding is een activiteit, maar ook alle dagelijkse handelingen zijn volwaardige activiteiten. Nodig de persoon daarom op een subtiele manier uit om mee te doen of u bij een van die taken te helpen. Zich nuttig voelen kan het gevoel van eigenwaarde versterken.

Activiteiten die steunen op behouden vaardigheden

Dementie tast de cognitieve functies aan en maakt bepaalde taken daardoor steeds moeilijker. Sommige vaardigheden blijven echter langer behouden dan andere.

Automatische processen

Activiteiten die zo vaak zijn uitgevoerd dat ze geen bewuste controle meer vragen (zoals breien, veters strikken, autorijden, lezen...) en die lange tijd zijn beoefend, blijven doorgaans langer behouden tijdens de ziekte. Het hoeft ons dus niet te verbazen dat een vrouw die op verschillende gebieden grote moeilijkheden ervaart, bijvoorbeeld nog heel goed kan breien. Nieuwe dingen leren die veel bewuste controle en aandacht vragen, kan daarentegen moeilijkheden opleveren.

Gebeurtenissen van vroeger

Herinneringen aan gebeurtenissen van vroeger zijn voor mensen met dementie doorgaans beter toegankelijk dan recente herinneringen. De belangstelling voor vroegere activiteiten of relaties opnieuw wekken kan dan ook een manier zijn om contact te maken (bijvoorbeeld praten over het vroegere beroep, de kinderen, de familie enz.).

De behouden vaardigheden kunnen een vertrekpunt zijn om begeleiding op te starten en contact te maken. Zo voelt de persoon zich gewaardeerd en krijgt hij of zij vertrouwen, waardoor de bereidheid toeneemt om te blijven deelnemen aan gesprekken en aan het leven.

© All rights reserved

De behouden vaardigheden kunnen een echt vertrekpunt zijn om een activiteit te beginnen en contact te maken. Zo voelt de persoon zich gewaardeerd en krijgt hij of zij vertrouwen, waardoor de bereidheid toeneemt om aan de activiteit te blijven deelnemen.

Het recht om niet actief te zijn

Zoals al vermeld, mag een activiteit geen verplichting zijn. Het kan dat de zieke niet wil deelnemen aan de voorgestelde activiteit. Het is belangrijk die wens te respecteren. Ook als de persoon met dementie niet meer actief aan een taak of gebeurtenis deelneemt, kan hij of zij toch genieten van de sfeer, plezier beleven aan de aanwezigheid en zich verbonden en opgenomen voelen in de groep. Als het niet deelnemen tot leed leidt, is daar waarschijnlijk een reden voor (geen belangstelling, vermoeidheid, pijn, onbegrip, te grote moeilijkheden enz.). Door die reden te zoeken, kan men een activiteit voorstellen die wel past.

Gezamenlijke activiteiten

Sociale contacten zijn op elke leeftijd erg belangrijk. Voor oudere volwassenen zijn contacten met bekende en dierbare personen des te betekenisvoller. Samen activiteiten doen met mensen die men belangrijk vindt, geeft dan ook een gevoel van welzijn, plezier en verbondenheid.

Aanvullende informatie

ASBL Enéo: Chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Brussel, België
E-mail: info@eneo.be
Telefoon: 00 32 2 246 46 73

Praktische fiche: « Welke activiteit voor mijn naaste? » van Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved