Activiteiten voor thuis

Hoe jammer we het ook vinden, onze ontmoetingscentra zijn tot nader bericht gesloten. Dit heeft tot gevolg dat u helemaal of een groot deel van de tijd, voor uw partner of familielid moet zorgen.

We willen u graag wat tips geven om de tijd op een zo prettig mogelijke manier door te komen. Het zijn huis-tuin- en keukentips. U hoeft er het huis niet voor uit, meestal zijn de materialen wel aanwezig in de woning.

Belangrijk is dat jullie er beiden plezier aan beleven. Een paar websites die de moeite waard zijn:

www.dementie-winkel.nl

www.alzheimer-nederland.nl

www.zorgcentradebetuwe.nl (inspiratieboekje)

Hieronder volgt op

blz. 2 en 3	Bewegen thuis, advies van Annelies
blz. 3 t/m 5	Huishoudelijke bezigheden
blz. 5 en 6	Recreatieve activiteiten
blz. 7 t/m 9	Gezelschapsspellen en eventuele aanpassingen
blz. 10	Tips voor het spelen van spelletjes met mensen met dementie

Voor persoonlijke tips over activiteiten voor uw vader/moeder/partner kunt u uiteraard telefonisch contact opnemen met de begeleiders van het ontmoetingscentrum. Het delen van ervaringen, wat wel en niet goed gaat, kan helpen om de dagen goed door te komen.

Wij wensen u en uw familielid een goede tijd toe en hopelijk snel tot ziens.

Hartelijke groet,

De medewerkers van het ontmoetingscentrum

Pieter van Foreest
Ontmoetingscentra

Bewegen thuis – advies van Annelies (PMT)

Zoek de beweegmomenten vooral in de alle dagelijkse dingen. Bijvoorbeeld een wasje vouwen, afwas doen (mogelijk zittend aan tafel). Andere kleine huishoudelijke klusjes. Mogelijk samen met de partner op een laagdrempelige manier.

Daarnaast kunnen de oefeningen die we normaal zittend op een stoel doen als 'warming-up' bij het bewegen, ook thuis uitgevoerd worden. Hieronder een lijstje met een paar redelijk laagdrempelige oefeningen, die de meeste bezoekers goed uit kunnen voeren. Dit kan ook gewoon op de bank of vanaf de keukenstoel.

- Voeten plat op de grond, om de beurt op de tenen en op de hakken staan.
- Knie heffen. Dit kan op eigen tempo, zo mogelijk wat hoger optrekken.
- Benen uitschoppen, om en om. Knieën zoveel mogelijk strekken als dat mogelijk is.
- Beide benen tegelijk in de hoogte houden, alsof de benen op een denkbeeldig voetenbankje liggen. Wel belangrijk dat daarbij geen pijn aan de onderrug ontstaat (zorg dat je met de rug tegen de stoel of bankleuning zit). Benen kunnen dan heen en weer 'geflipperd' worden.
- Armen naar voren uitstrekken als een soort boksbeweging. Dit kan langzaamaan wat hoger, totdat je de armen tot boven het hoofd uitstrekt.
- Handen achter het hoofd, of als dit niet lukt, kruisen voor de borst. Met het bovenlichaam een draaiende beweging maken van links naar rechts (gluren bij de buren, noem ik deze oefening als we die in de kring doen).
- Handen op de schoot laten liggen, zodat armen ontspannen zijn en daarbij de schouders optrekken richting de oren "ik weet het niet". Dit kan met beide schouders tegelijk of om en om.
- Handen uitstrekken en de handen tot een vuist knijpen, afgewisseld
- Piano vingers: vingers los van elkaar heen en weer bewegen
- Handen op de bovenbenen en langzaam naar beneden zakken met de handen, over de benen in de richting van de voeten. Ook weer langzaamaan overeind komen tot je weer rechtop zit.

Belangrijke om erbij te vermelden dat alle oefeningen gedaan moeten worden naar ieders eigen kunnen en niveau. Er mag best wat gevoeld worden in de spieren, maar dit moet geen pijn zijn!

Daarnaast ook als tip om eens een fijn muziekje aan te zetten. Een beetje mee swingen of bewegen, zowel zittend als staand (als dit nog veilig genoeg is) kan altijd en zorgt voor een plezierige beweging!

Een paar keer extra opstaan en weer gaan zitten. Gewoon vanaf de bank of de keukenstoel. Dit wel op een veilige manier, eventueel met gebruik maken van de rollator voor extra steun of de leuningen van de stoel.

Op internet is van alles te vinden over bewegen met ouderen (met dementie).

Onder andere via onderstaande link zijn ook filmpjes te vinden waar wat oefeningen voor worden gedaan.

https://www.cordaan.nl/met-cordaan-beweging

Inspiraties voor thuis.

Huishoudelijke bezigheden

- Tafel dekken

Het is gezellig om samen met uw familielid de tafel netjes te dekken voor de maaltijden. Samen het tafelkleed uitvouwen of de placemats neerleggen, de borden neerzetten of doorgeven, samen het bestek neerleggen, kopjes of glazen doorgeven en neer laten zetten en de servetten neerleggen. Geef uw familielid de potjes beleg aan, zodat zij deze ook op tafel kunnen zetten.

- Afwassen aan het aanrecht

Doe een afwas (koffie, thee of broodmaaltijd) samen met uw familielid (als deze langere tijd kan staan) gewoon zoals vroeger aan het aanrecht. Gezellig samen! De dames (soms ook de heren) hebben het op deze manier hun leven lang gedaan.

- Afwassen aan tafel

Ook kun je er voor kiezen om een kleine afwas (koffie, thee of broodmaaltijd) met de hand, in een teiltje sop bij u aan tafel te doen. Leg een dienblad op tafel om het schoon gewassen serviesgoed op te zetten (anders wordt het zo'n natte boel). Leg ook een theedoek op tafel waar u het droge vaatwerk/bestek op kan leggen.

- Kleding opvouwen en in de kast leggen of ophangen

Ga samen met uw familielid naar zijn of haar kamer als er schone was is. Laat uw familielid zijn of haar kleding zelf in de linnenkast leggen of ophangen. Controleer direct samen of de kleding nog heel is of gerepareerd moet worden.

- Planten water geven + oude blaadjes/bloemetjes verwijderen

Dit is een leuk klusje om samen met uw familielid te doen. Vul de gieter met een klein laagje water, zodat de gieter niet te zwaar voor hen is. Voor een minder mobiel familielid kunt u de plantjes op de tafel voor haar of hem neerzetten. Zo kunnen zij zittend op hun gemak de oude blaadjes of bloemetjes verwijderen. Dit is ook heel goed mogelijk om met goed weer buiten te doen, en het eventueel te combineren met planten verpotten of samen bloemen in een vaas zetten.

- Schoenen poetsen

Leg op tafel een oude krant neer en zet de schoenen erop. Kies samen de juiste kleur schoenpoets, laat uw familielid wat schoensmeer op een doekje doen en het uitsmeren op de schoenen. Even laten intrekken en daarna kunt u de schoenen “glanzend” oppoetsen. Leuk om te laten zien hoe de schoenen zijn opgeknapt.

- Knoop uitzoeken + aan kleding zetten

Als je ziet dat er een knoop ontbreekt aan een kledingstuk, ga dit dan samen met uw familielid herstellen. Laat uw familielid zelf een knoop uitzoeken die hij of zij mooi vindt en het beste bij het kledingstuk past. Kies vervolgens samen de juiste kleur garen. Laat uw familielid de knoop eraan zetten als hij of zij daartoe in staat is, anders doet u het.

- Stof afnemen

Begin zelf te stoffen met een stofdoek en kijk hoe uw familielid erop reageert. Vraag daarna of uw familielid ook wil helpen stoffen.

- Kastjes / tafel / stoelen soppen

Neem de kleine emmer en maak samen met uw familielid een sopje. Praat er intussen samen over hoe zij het vroeger deden. Doe zelf ook mee, zodat degene kan zien hoe jij bezig bent. Vaak begint iemand pas als je zelf meedoet of het voordoet. Je kunt vragen of degene de tafel willen soppen of een stoel, etc. Wil men iets anders soppen, dan is dit ook goed. Laat het hen doen, zoals zij gewend waren.

- Koelkast uitsoppen

Controleer samen met uw familielid de koelkast. Laat uw familielid eventueel plaats nemen op een stoel naast of voor de koelkast. Producten die over de datum zijn gelijk wegdoen. Praat in de tussentijd over de verschillende producten. Laat uw familielid ook ruiken of voelen. Dit kan ook herinneringen naar boven brengen. Hierna de koelkast met een vaatdoekje en afwasmiddel schoonmaken. Eventueel het vriesvak (als deze aanwezig is) ontdooien.

- Kleedjes / theedoeken / zakdoeken strijken en/of vouwen

Vraag uw familielid of hij/zij zin heeft om je te helpen met strijken. Het kunnen de tafelkleedjes maar ook de theedoeken zijn. Zo nodig zet je de plank op een lage stand, zodat uw familielid erbij kan blijven zitten. Praat er samen over op welke temperatuur het strijkijzer ingesteld moet worden. Hoe deed uw familielid het vroeger? Móest al het wasgoed gestreken worden of mócht dit? Let erop dat u er altijd bij blijft. U kunt ook zelf strijken en uw familielid vragen om het op te vouwen (het gaat er dan niet om dat het goed opgevouwen is, maar dat je samen iets doet).

- Lekker ouderwets koffie zetten

Ga samen met uw familielid in gesprek over hoe zij vroeger de koffie zette. Kook het water in een waterkoker of ketel. Zet de koffiefilterhouder op een koffiepot op tafel en laat uw familielid het filter en de koffie erin doen. Schenk eventueel samen langzaam het water op de koffie. Geniet samen van de geur en het doorlopen van de koffie. Als alles klaar is lekker samen genieten van een ouderwets gezet bakkie.

- Koekjes / cake /taart bakken

Bespreek (van te voren) wat jullie willen gaan bakken en welke ingrediënten daarvoor nodig zijn. Bijvoorbeeld: koekjes, een cake, appeltaart, kwarktaart, etc.

Zet alle benodigdheden en ingrediënten midden op tafel: beslagkom, deegroller, mixer, etc. Betrek uw familielid bij het maken van de taart/de koekjes en laat uw familielid zoveel mogelijk doen. Is dat niet mogelijk, dan is kijken ook prima. Ook van de geur uit de oven kan iedereen meegenieten met als afsluiting het opeten van jullie eigen baksel. Een activiteit om over de hele dag uit te spreiden. Eet smakelijk!

Recreatieve activiteiten

- Krant (voor)lezen

Soms vinden mensen het prettig om op de hoogte te blijven van het nieuws in de wereld. Daarom kan het fijn zijn samen de krant te lezen. Begin met het benoemen van de dag en bijvoorbeeld het weerbericht. Laat uw familielid, als dit mogelijk is, hardop een stukje voorlezen en lees zelf een (geschikt) artikel voor.

Probeer niet te vragen naar feiten, maar vraag iemands mening of ervaring. Probeer niet in discussie te gaan, het gaat om het gesprek samen, niet om wie er gelijk heeft. Praat met elkaar na over een onderwerp, en haal eventueel fijne herinneringen op. Probeer zo mogelijk in te haken op de interesses van uw familielid, b.v. sport, plaatselijk nieuws etc.

- Kleine verhaaltjes / versjes voorlezen

Naast de krant kun je er ook voor kiezen om eens een klein verhaaltje of versje voor te lezen. Misschien dat uw familielid zelf een stukje voor wil lezen. Zo worden zij actief betrokken bij het voorlezen. Ook als iemand onrustig is kan het voorlezen rustgevend werken.

- Foto / platenboek bekijken

Samen een fotoalbum bekijken, kan veel herinneringen ophalen. Door aandacht te geven aan het verleden van iemand, voelt degene zich gekend, en kunnen ze vertellen over vroeger.

- Muziek luisteren

Vraag aan uw familielid van welke muziek hij/zij houdt. Mensen met geheugenproblemen hebben vaak herinneringen aan de tijd dat ze 15-30 jaar waren. Luister samen naar muziek uit die tijd.

- Oude liedjes zingen

Kunt u zingen, zing dan mee! Samen gezellig zingen maakt je niet alleen vrolijk maar is ook goed voor de sfeer.

Kies steeds samen met uw familielid een liedje uit. Als je zelf niet alle liedjes kent, is het ook een handige manier om mee te zingen met een CD met begeleidingsmuziek, bijvoorbeeld van Duo Karst.

- Nagels verzorgen + lakken

Sommige mensen zijn erg gesteld op hun uiterlijke verzorging. Het is leuk om dan eens wat extra aandacht te geven aan het verzorgen en lakken van de nagels. Het is lekker om eerst de handen van uw familielid te laten ontspannen in een badje met lauw water en een aromatische douchegel. Na deze ontspannende minuutjes droog je de handen goed af, vooral tussen de vingers. Hierna kan uw familielid een kleur nagellak laten kiezen, en kunt u deze netjes op de nagels aanbrengen.

- Handmassage

Wellicht houdt iemand ervan om zich te laten verwennen door haar/zijn handen te laten masseren. Je kunt er dan voor kiezen om een handmassage te geven. Dit werkt vaak heel rustgevend.

Gebruik dan een massageolie. Neem enkele druppels in je handen en masseer dit zachtjes in op de handen van uw familielid. De handen worden dan heerlijk zacht en soepel door de olie, en laat ook nog een fijne aromatische geur achter op de handen.

Gezelschapsspellen en eventuele aanpassingen

Sjoelen

Als iemand te weinig kracht heeft om de sjoelstenen door de openingen te schuiven, zijn er een aantal suggesties om het te vergemakkelijken, zoals:

- Een stevig stuk elastiek bevestigen aan het begin van de sjoelbak, zodat de stenen als het ware worden weggeschoten.
- Damstenen of knikkers gebruiken i.p.v. de gebruikelijke schijven
- Gebruik de verkorte sjoelbak i.p.v. de lange sjoelbak
- Een verhoging leggen onder de voorkant van de sjoelbak, zodat de sjoelbak afloopt.
- Spel spelen met minder schijven, zodat er minder ophoping komt.
- De sjoelbak steeds draaien naar degene die aan de beurt is
- Als de sjoelbak wat stroef is, wrijf hem dan in met Zwitsal baby talkpoeder.

Mens erger je niet

- Het aantal pionnen terugbrengen van 4 naar 1 of 2 per deelnemer.
- Mensen vergeten soms hun eigen kleur. Schrijf de kleur voor hen op of leg een vel papier met hun eigen kleur voor hen neer.
- Gebruik een grote dobbelsteen
- Om te mogen starten met het spel hoeft er niet eerst 6 gegooid te worden.
- Het elkaar afgooien kan problemen geven. Om dit te voorkomen kan er gekozen worden uit één van onderstaande oplossingen:

  - opnieuw gooien

  - de geslagen pion gaat terug naar start

  - de pionnen naast elkaar in hetzelfde vakje zetten.

Ganzenbord

- Vervang de passieve opdrachten voor actieve opdrachten, omdat anders het wachten erg lang kan duren. Bijvoorbeeld als een deelnemer op “De put” komt, hem of haar Niet laten wachten, maar nog een keer laten gooien.
- Bij elk thema kun je (van te voren) aangepaste vragen en opdrachten maken.

  Het speelbord is dan wel gewoon te gebruiken.

Memory

- Kies een memory spel waarbij de afbeeldingen duidelijk van elkaar verschillen in vorm en kleur.
- De afbeeldingen moeten eenvoudig, overzichtelijk en vooral niet kinderachtig zijn.
- Ook 2 sets speelkaarten kunnen gebruikt worden om memory te spelen.
- Je kunt het memory spel op de gebruikelijke manier spelen, maar dan met minder kaartjes.
- Laat de deelnemer niet 2 maar 3 kaartjes per beurt omdraaien.
- Van elk setje kaartjes legt u 1 kaartje blind op tafel, de ander open.
- Gebruik setjes kaarten van meerdere memoryspellen, de deelnemer heeft dan steun aan de verschillende achterkanten
- Alle memorykaartjes liggen open op tafel zoek samen met de bewoner de plaatjes bij elkaar.
- Leg 10 dubbele kaartjes open op de tafel, laat de deelnemers er naar kijken. Daarna de kaartjes omdraaien, nu mogen de deelnemers om de beurt 2 kaartjes omdraaien. Dit is een moeilijke vorm.

Tips om zelf een lotto of memoryspel te maken:

- Gebruik twee dezelfde ansichtkaarten of foto’s
- Zoek twee dezelfde tijdschriften (bijvoorbeeld de Libelle of Margriet) en knip hier samen met de deelnemers afbeeldingen uit, passend bij hun interesses en voorkeuren. Plak deze dan op kaartjes van gelijk formaat.
- Als variatie kun je ook tastbare voorwerpen gebruiken, bijvoorbeeld: 2 kopjes, 2 lepels, 2 servetten, 2 rietjes, 2 borden, 2 pennen, 2 krulspelden, 2 afwasborstels, 2 schuursponsjes, 2 glazen, 2 tubes tandpasta, etc.

Domino

- In plaats van 7 stenen, krijgen de deelnemers maar 3 of 4 stenen.
- Laat de deelnemers hun stenen open voor zich op tafel leggen
- Laat de deelnemers voor de duidelijkheid de stenen maar in één lijn leggen.

Scrabble

- Letter- en woordwaarde niet gebruiken
- Gebruik het magneet-scrabble spel, om het speelbord gemakkelijk naar elke deelnemer te kunnen draaien.
- Leg losse woorden in plaats van woorden aan elkaar leggen.
- Haal de moeilijke letters eruit, zoals de Q, C, X, Y
- Selecteer een aantal letters en laat hieruit een woord leggen.
- Bedenk een categorie (bv. dieren) en laat de speler een woord leggen uit de gekozen categorie. (bv. hond).
- Leg een woord waarvan een letter ontbreekt, laat de speler de ontbrekende letter kiezen uit een aantal letters.
- Laat de eigen naam leggen of die van een familielid.

Pim- pam-pet

- Laat de draaischijf weg en bedenk een letter, of laat iemand een letter voor een ander verzinnen. Ook kun je gebruik maken van de letterkaartjes van het alfabetspel.
- Vraag aan de deelnemers wie spelleider wil zijn. Deze kan dan de vragen voorlezen.
- Laat de moeilijke vragen uit het spel of verzin eenvoudige vragen. Je kunt ook zelf vragen bedenken die toegespitst zijn op de belevingswereld van de deelnemer.

Tips voor het spelen van spelletjes met mensen met dementie

- Gezelligheid en een goed gevoel staan voorop.
- Winnen en overhoren bij een spel zijn niet van belang, dit kan de persoon met dementie confronteren met zijn/ haar onvermogen.
- Mensen met dementie hebben een kort concentratievermogen, daardoor mag het spel niet te lang duren. Eventueel een korte pauze inlassen.
- Beëindig een spel als je merkt dat het te lang duurt .
- Door de concentratieproblemen zijn ingewikkelde spellen, zoals monopoly en risk, niet geschikt.
- Spelvormen en spelregels moeten eenvoudig zijn, zodat de persoon met dementie niet overvraagd wordt.
- Het aanleren van nieuwe spelvormen is (haast) onmogelijk.
- Laat het spel aansluiten bij de belevingswereld van de persoon met dementie.
- Mensen met dementie zijn snel afgeleid, zorg daarom voor een rustige spelomgeving.
- Gebruik korte , duidelijke zinnen tijdens het spel.
- Mensen met dementie vergeten snel de spelregels dus zonodig nogmaals uitleggen.
- Tijdens het spelen per stap uitleggen wat de volgende handeling is (bijvoorbeeld: U kunt nu de dobbelsteen gooien).
- Soms is het nodig om een spel of handeling voor te doen (zien doet volgen).
- Kijken en luisteren is ook een manier om aan een spel deel te nemen, te beleven.