



Dit handboek is een uitgave van het NIVEL in samenwerking met Thuiszorg Stad Utrecht in 2005. De gegevens mogen met bronvermelding (Renate Verkaik, Anneke Francke, Miranda Lahr, Mariëtte Zuidervaart, *Huisbezoeken 'Voorkom somberheid bij geheugenproblemen'*. *Handboeken voor hulpverlener en mantelzorger*, NIVEL 2005) worden gebruikt. Gezien het openbare karakter van NIVEL publicaties kunt u altijd naar deze pdf doorlinken.

Het rapport is te bestellen via receptie@nivel.nl.

Ga (terug) naar de website: <http://www.nivel.nl/>

Huisbezoeken

Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen

Handboek voor de hulpverlener

Renate Verkaik
Anneke Francke
Miranda Lahr
Mariëtte Zuidervaart



Deze publicatie is mogelijk gemaakt door subsidie van:



ISBN 90-69057-433



<http://www.nivel.nl>

nivel@nivel.nl

Telefoon 030 2 729 700

Fax 030 2 729 729

©2005 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

Voorwoord	5
Informatie voor de hulpverlener	7
Huisbezoek 1 Introductie: De relatie tussen dementie en somberheid	11
Huisbezoek 2 Het belang van plezierige activiteiten voor de persoon met dementie	13
Huisbezoek 3 Het plannen van plezierige activiteiten	15
Huisbezoek 4 Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste	17
Huisbezoek 5 Stress bij de naaste	19
Huisbezoek 6 Afsluiting: voorzetten van activiteiten	21
Bijlage 1 Weekoverzicht	23
Bijlage 2 Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie	27
Bijlage 3 Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de naaste	29
Bijlage 4 Formulier: Stress bij de naaste	31

Voorwoord

De huisbezoeken en handboeken 'Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen' zijn ontwikkeld door het NIVEL in samenwerking met Thuiszorg Stad Utrecht. De ontwikkeling werd gefinancierd met het geld van de ZonMW Stimuleringsprijs 2003. Onze dank gaat uit naar de mensen met dementie en hun mantelzorger die aan de totstandkoming van de huisbezoeken hebben bijgedragen. Daarnaast bedanken wij de leden van de klankbordgroep mw. drs. I. Smoor (Alzheimer Nederland), mw. drs. A. van der Vlist (LOT) en mw. J. van Schaik (Altrecht De Es) en zorgcentra Tamarinde en Rosendaal uit Utrecht.

Renate Verkaik
Anneke Francke
Miranda Lahr
Mariëtte Zuidervaart

Informatie voor de hulpverlener

0.1 Achtergrond huisbezoeken

De huisbezoeken Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen zijn bedoeld voor koppels van mensen met dementie en hun naasten. De huisbezoeken zijn erop gericht somberheid bij hen beiden zoveel mogelijk te voorkomen.

Veel mensen met dementie raken somber. Uit onderzoek is bekend dat tot 50% van de mensen met dementie zelfs aan een zware of lichte vorm van depressie lijdt (Olin e.a., 2002)¹. Omdat de meeste mensen met dementie nog thuis wonen, maken somberheidsklachten het leven voor zowel degene met dementie als voor de naasten extra zwaar. Vaak raken ook de naasten neerslachtig, wat hun belastbaarheid verlaagt.

Het uitgangspunt van de huisbezoeken Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen is dat wanneer de dementerende en de naaste activiteiten ondernemen waaraan zij plezier of ontspanning beleven, somberheid kan worden voorkomen, en de persoon met dementie langer thuis kan blijven wonen. Bij plezierige en ontspannende activiteiten gaat het om die dingen die zij persoonlijk plezierig of ontspannend vinden en die binnen hun mogelijkheden liggen. Dit kunnen zowel activiteiten zijn die zij samen of zonder elkaar kunnen doen. In de huisbezoeken leert de naaste aan de ene kant hoe hij/zij de persoon met dementie kan helpen en stimuleren tot plezierige activiteiten. Hiervoor krijgt de naaste ideeën voor activiteiten aangeboden, wordt hem meer inzicht in het ziektebeeld gegeven en in manieren waarop hij kan omgaan met situaties die activiteiten in de weg kunnen zitten. Aan de andere kant wordt er in de huisbezoeken speciaal aandacht besteed aan stress en het belang van ontspanning voor de naaste zelf.

0.2 Indicatie en financiering

Wanneer thuiszorg- of GGZ-instellingen overwegen de huisbezoeken op te nemen in hun reguliere zorgaanbod, worden zij in de eerste plaats geadviseerd om te kijken of het past binnen bestaande ketenzorgprogramma's voor dementie in hun regio. Financiering van de huisbezoeken kan dan vanuit een dergelijk programma plaatsvinden. Een andere mogelijkheid is financiering is vanuit de AWBZ, met een indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg voor activerende of ondersteunende begeleiding. Deze indicatie kan dan zowel gegeven worden voor de persoon met dementie als vanuit de mantelzorger. Met het regionale zorgkantoor kan worden bekeken welke financieringsmogelijkheden er zijn en welk trajecten hiervoor gevolgd moeten worden.

¹ Olin J.T., Katz J.R., Meyers B.S., Schneider L.S., Lebowitz B.D. Provisional diagnostic criteria for depression of Alzheimer disease: rationale and background. *Am J Geriatr Psychiatry*, 2002; 10(2):129-141.

0.3 De huisbezoeken

Aantal

Het programma bestaat uit een maximum van zes huisbezoeken van één uur. Al naar gelang de situatie en de behoeften van een individueel koppel kan het aantal huisbezoeken minder zijn of kan een koppel na zes bezoeken naar andere hulpvormen worden doorverwezen.

Intakegesprek

Voordat de huisbezoeken starten vindt eerst een intakegesprek plaats bij een koppel thuis. Bij het intakegesprek zijn zowel de naaste als de persoon met dementie aanwezig. In het intakegesprek probeert de hulpverlener erachter te komen op welke vlakken het koppel de meeste ondersteuning nodig heeft. Dit hangt onder andere samen met het stadium van dementie waarin iemand zich bevindt, de relatie tussen de naaste en de dementerende en de ondersteuning die zij krijgen van familie en anderen. Bij het ene koppel zal met name de naaste nog veel behoefte hebben aan inzicht in het dementeringsproces, bij een ander koppel kan de behoefte aan ondersteuning ook sterk bij de persoon met dementie liggen.

Planning

Op basis van het intakegesprek schat de hulpverlener in of hij/zij de huisbezoeken het best kan voeren met de naaste en de dementerende samen of alleen met de naaste. Een reden om de huisbezoeken alleen met de naaste te voeren is, naast de specifieke ondersteuningsbehoefte, bijvoorbeeld ook wanneer de persoon met dementie gesprekken niet meer goed kan volgen of achterdochtig raakt. Na het intakegesprek maakt de hulpverlener hierover telefonisch afspraken met de naaste. Als het lastig is om gesprekken met de naaste alleen te voeren, omdat de persoon met dementie bijvoorbeeld niet alleen kan worden gelaten, dan probeert de hulpverlener hier een oplossing voor te bedenken.

Ook maakt de hulpverlener naar aanleiding van het intakegesprek een plan voor de onderwerpen van de huisbezoeken en de volgorde waarin hij/zij deze wil behandelen. In dit handboek worden zes hoofdthema's voor elk van de zes huisbezoeken beschreven. Deze staan in de volgorde die voor de meeste koppels het meest logisch zal zijn. De thema's zijn:

	Thema
Intake	
Huisbezoek 1	Introductie: De relatie tussen dementie en somberheid
Huisbezoek 2	Het belang van plezierige activiteiten voor de persoon met dementie
Huisbezoek 3	Het plannen van plezierige activiteiten
Huisbezoek 4	Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste
Huisbezoek 5	Stress bij de naaste
Huisbezoek 6	Afsluiting: voortzetten van activiteiten

Afhankelijk van de ondersteuningsbehoeften van een koppel kan de volgorde of de tijd die aan een thema besteed wordt echter verschillen. Natuurlijk kan ook

later, na het afleggen van de eerste huisbezoeken, de volgorde en de inhoud wijzigen. Belangrijk hierbij is dat de behoeften van een koppel centraal blijven staan.

Soms duurt het één, twee of zelfs meer huisbezoeken voordat de werkelijke ondersteuningsbehoeften van een koppel echt duidelijk worden. Sommige koppels geven zichzelf en hun problemen namelijk niet snel bloot en spelen dan een tijdje 'mooi weer'. Om dit te doorbreken dient de hulpverlener eerst hun vertrouwen te winnen. Het is belangrijk hiervoor de tijd te nemen.

0.4 Handboeken

In dit handboek staat per huisbezoek welk thema en welke daarmee samenhangende onderwerpen de hulpverlener kan behandelen. Ook wordt er meer inhoudelijke informatie over de onderwerpen gegeven en wordt beschreven hoe een koppel datgene wat de hulpverlener uitlegt in de volgende week kan uitproberen. Na het eerste huisbezoek begint elk bezoek met een terugblik op de ervaringen van het koppel in de voorgaande week.

Naast de informatie per huisbezoek is er in de bijlagen van dit handboek een aantal lijsten en formulieren opgenomen die de hulpverlener bij de bezoeken kan gebruiken. De hulpverlener kan deze kopiëren en bij de koppels achterlaten. Op de formulieren staat een toelichting hoe deze ingevuld moeten worden.

Er is ook een handboek voor de mantelzorger. Dit handboek is in de eerste plaats een naslagwerk voor hem of haar. De hulpverlener kan het echter ook zelf gebruiken om de bezoeken voor te bereiden.

0.5 Voor wie?

De huisbezoeken zijn bestemd voor mensen bij wie een diagnose dementie gesteld is, die hiervan op de hoogte zijn, en een nauw betrokken naaste. De naaste kan de partner van de dementerende zijn, maar ook een dochter, zoon of ander die nauw bij hem of haar betrokken is.

De huisbezoeken zijn het meest geschikt voor degenen bij wie de diagnose nog niet al te lang geleden gesteld is, maar die al wel wat tijd hebben gehad om deze te verwerken.

0.6 Door wie?

De huisbezoeken kunnen zowel gegeven worden door (wijk-)verpleegkundigen als door sociaal psychiatrisch verpleegkundigen (SPV 'ers) die gespecialiseerd zijn in de zorg voor psychogeriatrische patiënten. Belangrijk is dat zij voldoende kennis hebben van en ervaring hebben met de begeleiding van mensen met dementie en hun naasten.

0.7 Voorbereiding

Als voorbereiding op het afleggen van de huisbezoeken is het belangrijk dat de hulpverlener beide handboeken (dit handboek en dat voor de mantelzorger) grondig doorneemt. De hulpverlener kan de voorbeelden en uitleg uit het handboek voor de mantelzorger ook in de uitleg tijdens de huisbezoeken

gebruiken. Het kan ook zinvol zijn om de lijsten en formulieren uit de bijlagen eerst zelf eens in te vullen, zodat de hulpverlener er vertrouwd mee raakt.

0.8 Doorverwijzen of het programma aanpassen

De hulpverlener kan er tijdens het intakegesprek of de eerste huisbezoeken achterkomen dat er bij de naaste nog weinig inzicht in het ziektebeeld van de dementie bestaat. Een naaste kan bijvoorbeeld nog niet begrijpen en/of accepteren dat iemand door de dementie dingen vergeet, steeds minder doet, anderen beschuldigt, etc. Ook kan het zo zijn dat er tijdens de huisbezoeken andere problemen naar voren komen die met de dementie samenhangen en die om speciale ondersteuning of medicatie vragen. Voordat de hulpverlener verder gaat met de onderwerpen uit dit handboek is het dan van belang om hier met de naaste en soms met de dementerende verder over te praten, om meer inzicht in de problemen te krijgen. Vervolgens kan dan besloten worden dat het nodig is om een koppel door te verwijzen of om de beschreven thema's van de huisbezoeken los te laten en alleen de specifieke problemen van een koppel verder te behandelen. Ook kan de hulpverlener in een later stadium of aan het eind van de huisbezoeken besluiten een koppel door te verwijzen naar andere hulpverlening.

Huisbezoek 1

Introductie: De relatie tussen dementie en somberheid

Doel: De naaste en de persoon met dementie meer inzicht geven in de relatie tussen dementie en somberheid

Agenda: 1. De relatie tussen somberheid, dementie en de opzet van de huisbezoeken
2. Bijhouden 'Weekoverzicht'

1.1 De relatie tussen somberheid, dementie en de opzet van de huisbezoeken

- A. Somberheidsklachten ontstaan vaak door problemen in het dagelijks leven, met name wanneer de positieve en negatieve momenten niet meer in balans zijn. Leg uit waarom juist bij mensen met dementie de negatieve momenten vaak gaan overheersen en de positieve momenten steeds minder worden. Geef aan dat de huisbezoeken er daarom op gericht zijn plezierige momenten te bevorderen.
- B. Bespreek de vele facetten van somberheid (gevoelens, emoties, gedrag en manier van denken). Elk facet kan het andere weer versterken, zodat de zogenaamde 'somberheidspiraal' ontstaat. Leg uit wat de 'somberheidspiraal' inhoudt. Geef het voorbeeld van mevrouw De Vries, dat ook in het handboek voor de naaste staat:

Mevrouw De Vries hield vroeger van uitgebreid telefoneren. Sinds de dementie lukt het haar niet meer zelf mensen te bellen. Zij raakt hier heel somber en angstig van. Door somberheid en angst wil ze nu ook de telefoon niet meer opnemen. Ook andere dingen waaraan zij vroeger plezier beleefde, zoals tuinieren, doet ze nu niet meer. Hierdoor raakt ze steeds verder in de put.

- C. Geef aan dat het leren van vaardigheden om plezierige activiteiten (te blijven) ondernemen één van de doelen van de huisbezoeken is. Leg ook uit dat dit niet altijd makkelijk zal zijn. De naaste zal soms verschillende activiteiten op verschillende manieren moeten uitproberen voordat de persoon met dementie een activiteit daadwerkelijk onderneemt en hier plezier aan beleeft.

- D. Leg uit dat ook de naaste vaak somberheidsklachten krijgt. Benadruk het belang van ontspanning voor de naaste en leg uit dat er in de huisbezoeken ook aandacht zal zijn voor hem.
- E. Benadruk dat het belangrijk is om de dingen die in de huisbezoeken geleerd worden te oefenen en uit te proberen. Tijdens het volgende huisbezoek kunnen dan de problemen en mogelijke oplossingen besproken worden.

1.2 Bijhouden 'Weekoverzicht'

Bespreek het formulier 'Weekoverzicht' en het invullen ervan. (Het formulier en een toelichting zijn opgenomen als bijlage 1.)

Leg uit dat het formulier 'Weekoverzicht' zowel bedoeld is voor de naaste als de hulpverlener, om per week activiteiten te plannen en de stemming van de cliënt met dementie bij te houden. Laat zien hoe dit gaat. Vraag hiervoor aan de naaste en de persoon met dementie of zij al bepaalde plezierige activiteiten voor volgende week gepland hebben. Als dit zo is vult u samen met hen deze activiteiten in op het formulier. Leg verder aan de naaste uit hoe hij de komende week ondernomen activiteiten invult op het formulier en de stemming van de cliënt bij die activiteiten bijhoudt.

Huisbezoek 2

Het belang van plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

Doel: De naaste en de cliënt leren plezierige activiteiten te bedenken

- Agenda:**
1. Terugblik op voorgaande week
 2. Belang van plezierige activiteiten en de afstemming van activiteiten op de persoon met dementie
 3. Ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie
 4. Kiezen van plezierige activiteiten

1. Terugblik op voorgaande week

Vraag hoe het invullen van het formulier 'Weekoverzicht' is gegaan. Als er problemen bij waren, probeer deze dan samen met de naaste op te lossen. Loop vervolgens dag voor dag de week door en vraag de naaste (en zo mogelijk ook de persoon met dementie) om de ondernomen activiteiten, de ervaringen en de stemming wat meer toe te lichten.

2. Belang van plezierige activiteiten en de afstemming van activiteiten op de persoon met dementie

- A. Herhaal dat somberheidsklachten kunnen worden voorkomen door (vaker) plezierige activiteiten te ondernemen. Vertel hoe dementie ervoor kan zorgen dat activiteiten die voorheen als prettig werden ervaren (bijvoorbeeld: kaartspelen, gesprekken met vrienden of kennissen) nu voor frustratie en angst kunnen zorgen.
- B. Geef aan dat het belangrijk is om activiteiten voor de persoon met dementie te bedenken die hij leuk vindt en die aansluiten bij wat hij nog kan. Benadruk hierbij dat het gaat om activiteiten die de cliënt zelf ècht leuk vindt. Dit kan wat anders zijn dan de activiteiten die de naaste leuk vindt.

3. Ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

Probeer samen activiteiten te bedenken die de dementerende nu nog plezierig vindt/ kan vinden. Hiervoor kunnen jullie praten over activiteiten die hij/zij nu al onderneemt, maar ook naar dingen die hij/zij vroeger prettig vond om te doen.

4. Kiezen van drie plezierige activiteiten

Kies samen met de naaste (en indien mogelijk de persoon met dementie) drie

activiteiten voor de komende week. Overleg vervolgens wanneer deze activiteiten het beste ingepland kunnen worden in de volgende week. Vul de activiteiten in op het 'Weekoverzicht' van huisbezoek 2.

Om de naaste en de persoon met dementie aan nog meer ideeën voor plezierige activiteiten te helpen kun je de 'Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie' meegeven. De lijst is opgenomen als bijlage 2.

Huisbezoek 3

Het plannen van plezierige activiteiten

Doel: De naaste leren hoe hij kan omgaan met het feit dat iemand met dementie soms niet aan activiteiten wil deelnemen en met tijdgebrek

Agenda: 1. Terugblik op voorgaande week
2. Waarom kan het door de somberheid en de dementie lastig zijn plezierige activiteiten te ondernemen? Hoe kun je omgaan met 'iemand met dementie die niet wil' en 'tijdgebrek'
3. Kiezen en inplannen van plezierige activiteiten voor de volgende week

3.1 Terugblik op voorgaande week

Neem met de naaste (en mogelijk de persoon met dementie) door hoe zij de plezierige activiteiten hebben opgepakt. Doe dit aan de hand van het 'Weekoverzicht' van huisbezoek 2. Als er problemen waren, probeer daar dan samen een oplossing voor te bedenken. Je kunt de ervaren problemen gebruiken als een opstap naar het volgende onderwerp.

3.2 Problemen bij plezierige activiteiten: hoe om te gaan met 'iemand met dementie die niet wil' en 'tijdgebrek'

Leg uit dat mensen met dementie soms niet kunnen of willen deelnemen aan een activiteit, omdat ze problemen met hun geheugen hebben. Activiteiten kunnen te moeilijk zijn en daardoor frustrerend en pijnlijk worden. Vertel dat het daarom belangrijk is een activiteit simpel te houden of te maken. Ook is het soms zo dat een naaste eerst zelf met een activiteit moet beginnen en op die manier de persoon met dementie over de drempel moet trekken. Benadruk wel dat de naaste de persoon met dementie nooit ergens toe moet dwingen.

Licht vervolgens toe hoe de naaste kan omgaan met tijdgebrek van zichzelf of de persoon met dementie. Wijs op de mogelijkheid plezierige activiteiten op te nemen in de dagelijkse activiteiten en geef een aantal voorbeelden. Wijs de naaste ook op eenvoudig uit te voeren activiteiten, zoals video kijken en muziek luisteren.

3.3 Kiezen en inplannen van plezierige activiteiten voor de volgende week

Kijk samen met de naaste (en mogelijk de persoon met dementie) nog eens naar de plezierige activiteiten van voorgaande week. Vraag of ze deze komende week weer willen doen, eventueel met de besproken aanpassingen, en of ze nog ideeën voor andere activiteiten hebben. Plan de activiteiten in op het 'Weekoverzicht' voor huisbezoek 3.

Huisbezoek 4

Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste

Doel: De naaste leren plezierige activiteiten voor zich zelf te ondernemen

Agenda: 1. Terugblik op voorgaande week
2. Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste uitleggen
3. Kiezen van plezierige activiteiten voor de naaste

4.1 Terugblik op voorgaande week

Vraag aan de naaste (en mogelijk aan de persoon met dementie) hoe het ondernemen van de plezierige activiteiten hen is bevallen en wat de eventuele problemen waren. Doe dit aan de hand van het 'Weekoverzicht' van huisbezoek 3. Bespreek oplossingen en plan samen weer activiteiten voor de komende week op het 'Weekoverzicht' van huisbezoek 4.

4.2 Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste

Vraag aan de naaste wat hij zelf de afgelopen tijd aan plezierige of ontspannende activiteiten heeft ondernomen. Benadruk het belang van plezierige activiteiten ook voor de naaste. Leg uit dat het ook voor hem belangrijk is om naast de vele moeilijke momenten die het zorgen voor iemand met dementie met zich meebrengt ook positieve momenten te beleven.

4.3 Kiezen van plezierige activiteiten voor de naaste

Bedenk samen met de naaste activiteiten die hij zelf plezierig of ontspannend vindt. Hiervoor kunnen jullie praten over activiteiten die hij nu al onderneemt, maar ook naar dingen die hij vroeger prettig vond om te doen. Denk zowel aan activiteiten die de naaste in aanwezigheid van de persoon met dementie kan doen als die hij alleen kan ondernemen. Voor deze laatste activiteiten overleggen jullie ook over eventueel benodigde 'oppas' voor de dementerende.

Kies samen met de naaste een plezierige activiteit voor de volgende week. Let daarbij op of de activiteit echt haalbaar is.

Om de naaste op nog meer ideeën voor activiteiten te helpen, en een idee te krijgen van de activiteiten die hij nu onderneemt in vergelijking tot vroeger, kun je hem de 'Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de naaste' meegeven. Deze lijst is opgenomen als bijlage 3.

Huisbezoek 5

Stress bij de naaste

Doel: De naaste inzicht geven in zijn reacties op stress

Agenda: 1. Terugblik op voorgaande week
2. Stress
3. Inzicht geven in de stressreacties van de naaste

5.1 Terugblik op voorgaande week

Vraag aan de naaste en de persoon met dementie hoe het ondernemen van de plezierige activiteiten hen is bevallen en wat de eventuele problemen waren. Doe dit aan de hand van het 'Weekoverzicht' van huisbezoek 4. Bespreek mogelijke oplossingen voor problemen en plan samen weer activiteiten voor de komende week in op het 'Weekoverzicht' van huisbezoek 5. Plan ook weer een activiteit voor de naaste.

5.2 Stress

Bespreek de lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen die veel bij naasten van mensen met dementie voorkomen.

Lichamelijk: hoofdpijn, maagproblemen, vermoeidheid, slechte eetgewoonten, slaapproblemen, etc.

Emotioneel: depressieve gevoelens, boosheid, geïrriteerdheid, zenuwachtigheid

Sociaal: gebrek aan vrije tijd, geïsoleerd zijn, gebrek aan interessante activiteiten

Vertel dat er verschillende manieren zijn om met stress om te gaan:

- a. anders tegen een situatie aan proberen te kijken
- b. je gedrag in een situatie veranderen
- c. ontspanningsoefeningen
- d. hulp invoeren van anderen

Geef hier voorbeelden bij.

5.3 Inzicht geven in de stressreacties van de naaste

Vraag aan de naaste welke veranderingen of klachten hij bij zichzelf gemerkt heeft, sinds hij voor de persoon met dementie is gaan zorgen. Vul samen met de

naaste het formulier 'Stress bij de naaste' in (met toelichting opgenomen als bijlage 4). Bespreek met de naaste welke van de eerder besproken manieren voor het omgaan met stress hem het meeste aanspreken.

Huisbezoek 6

Afsluiting: voortzetten van activiteiten

Doel: Verkennen van de mogelijkheden om de plezierige activiteiten in de toekomst voort te zetten

Agenda: 1. Terugblik op voorgaande week
2. Herhaling van het geleerde
3. Plannen voor de toekomst

6.1 Terugblik op voorgaande week

Vraag de naaste en de persoon met dementie hoe het ondernemen van de plezierige activiteiten hen is bevallen. Vraag wat de eventuele problemen waren. Bespreek oplossingen en plan samen weer activiteiten voor de komende week in.

6.2 Herhaling van het geleerde

Kijk samen met de naaste en de persoon met dementie terug op de afgelopen weken. Herhaal kort wat er allemaal in de huisbezoeken aan bod is gekomen en hoe de naaste en de persoon met dementie hiermee aan de slag zijn gegaan. Vraag aan de naaste en de persoon met dementie hoe de huisbezoeken hen zijn bevallen. Wat vonden ze positief? Wat negatief?

6.3 Plannen voor de toekomst / doorverwijzen

Geef aan hoe belangrijk het is om door te gaan met het ondernemen van plezierige activiteiten. Vraag aan de naaste en de persoon met dementie met welke plezierige activiteiten ze door willen gaan? Vraag ook wie hen daarbij zou kunnen helpen. Benadruk dat het belangrijk is om mensen in je omgeving om hulp te vragen voor het ondernemen van plezierige activiteiten en het oplossen van problemen. Bespreek ook de mogelijkheden van de thuiszorg en vrijwilligersorganisaties om hulp te bieden en het bestaan van ondersteuningsgroepen voor mantelzorgers van mensen met dementie. Als u denkt dat het koppel verdere medische of psychische ondersteuning nodig heeft, dan kunt u aanbieden contact op te nemen met hun huisarts, voor verdere verwijzing.

Bijlage 1

WEEKOVERZICHT

(In te vullen door de naaste)

Maandag t/m

Toelichting:

Schrijf aan het begin van de week een aantal plezierige activiteiten op die jullie samen of die de persoon met dementie zonder u gaat ondernemen. Doe dit achter het kopje 'activiteit' op de dag dat de activiteit zal plaatsvinden. Als de persoon met dementie een activiteit heeft gedaan, schrijft u op 'wanneer deze plaats vond', 'wie erbij aanwezig waren' en 'wat er goed ging en wat er slecht ging'.

Geef daarna een cijfer voor de stemming van de persoon met dementie tijdens de activiteit. Dit doet u door een cirkel te zetten om het cijfer dat de stemming het best weergeeft. Hieronder staat een voorbeeld. Een '1' betekent dat de persoon met dementie heel somber was, een '10' betekent dat hij of zij heel vrolijk was.

Voorbeeld:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel somber									Heel vrolijk

MAANDAG:

<u>Activiteit:</u>									
<u>Wanneer vond de activiteit plaats?</u>									
<u>Wie waren er aanwezig?</u>									
<u>Wat ging er goed/wat ging er slecht?</u>									
<u>Stemming persoon met dementie tijdens activiteit?</u>									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel somber									Heel vrolijk

DINSDAG:

<u>Activiteit:</u>									
<u>Wanneer vond de activiteit plaats?</u>									
<u>Wie waren er aanwezig?</u>									
<u>Wat ging er goed/wat ging er slecht?</u>									
<u>Stemming persoon met dementie tijdens activiteit?</u>									
<hr/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel somber								Heel vrolijk	

WOENSDAG:

<u>Activiteit:</u>									
<u>Wanneer vond de activiteit plaats?</u>									
<u>Wie waren er aanwezig?</u>									
<u>Wat ging er goed/wat ging er slecht?</u>									
<u>Stemming persoon met dementie tijdens activiteit?</u>									
<hr/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel somber								Heel vrolijk	

DONDERDAG:

<u>Activiteit:</u>									
<u>Wanneer vond de activiteit plaats?</u>									
<u>Wie waren er aanwezig?</u>									
<u>Wat ging er goed/wat ging er slecht?</u>									
<u>Stemming persoon met dementie tijdens activiteit?</u>									
<hr/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel somber								Heel vrolijk	

VRIJDAG:

<u>Activiteit:</u>									
<u>Wanneer vond de activiteit plaats?</u>									
<u>Wie waren er aanwezig?</u>									
<u>Wat ging er goed/wat ging er slecht?</u>									
<u>Stemming persoon met dementie tijdens activiteit?</u>									
<hr/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel somber								Heel vrolijk	

ZATERDAG:

<u>Activiteit:</u>									
<u>Wanneer vond de activiteit plaats?</u>									
<u>Wie waren er aanwezig?</u>									
<u>Wat ging er goed/wat ging er slecht?</u>									
<u>Stemming persoon met dementie tijdens activiteit?</u>									
<hr/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel somber								Heel vrolijk	

ZONDAG:

<u>Activiteit:</u>									
<u>Wanneer vond de activiteit plaats?</u>									
<u>Wie waren er aanwezig?</u>									
<u>Wat ging er goed/wat ging er slecht?</u>									
<u>Stemming persoon met dementie tijdens activiteit?</u>									
<hr/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel somber								Heel vrolijk	

Bijlage 2

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

(In te vullen door de naaste, eventueel samen met de persoon met dementie)

		<i>Aankruisen als de persoon met dementie deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
1.	Buiten zijn (buiten zitten, naar het bos gaan)	
2.	Tuinieren (grasmaaien, planten water geven, schoffelen, etc.)	
3.	Wandelen	
4.	Op het strand zijn	
5.	Kamperen	
6.	Naar natuurgeluiden luisteren (vogels, de wind, de zee)	
7.	Dieren of vogels bekijken (in de dierentuin, de kinderboerderij of in de tuin)	
8.	Mooie landschappen zien	
9.	Bloemen zien of ruiken	
10.	Naar de lucht en de wolken kijken	
11.	Naar de sterren of de maan kijken	
12.	Nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe vrienden maken	
13.	Uitstapjes of vakanties plannen, in reisbrochures bladeren	
14.	Reizen	
15.	Uitstapjes maken (naar het park, een picknick, een barbecue, etc.)	
16.	Naar de kerk gaan, religieuze bijeenkomsten bijwonen	
17.	Naar andere mensen kijken	
18.	Naar musea gaan of exposities bezoeken	
19.	Winkelen, dingen kopen (voor zich zelf of anderen)	
20.	Naar de bioscoop gaan	
21.	Een autorit maken	
22.	Lezen of naar verhalen luisteren, gedichten, romans	
23.	De krant lezen of voorgelezen krijgen	

Vervolg op achterkant pagina

		<i>Aankruisen als de persoon met dementie deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
24.	Naar muziek luisteren (radio, cassettebandjes, lp's, cd's)	
25.	Televisie kijken	
26.	Naar praatprogramma's op de radio luisteren	
27.	Naar het nieuws luisteren of kijken	
28.	Lachen	
29.	Legpuzzels maken, kruiswoordpuzzels of woordspelletjes	
30.	Kaartspelen of andere spelletjes doen	
31.	Postzegels of andere verzamelingen bijhouden	
32.	Zingen	
33.	Sporten of naar sport kijken	
34.	Lekker eten	
35.	Eten met vrienden of familie (thuis of uit, bij speciale gelegenheden)	
36.	Lekkere hapjes maken en/of eten	
37.	Tijd met familie doorbrengen (kinderen, kleinkinderen, baby's, anderen)	
38.	Een familiereünie bijwonen	
39.	Bezoek krijgen van vrienden	
40.	Koffie, thee of een borreltje drinken met vrienden	
41.	Verhalen van vrienden of familie horen	
42.	Vrienden zien of spreken (in persoon of via de telefoon)	
43.	(Huis)dieren om zich heen hebben	
44.	Het huishouden doen, stoffen, schoonmaken, de tafel dekken, koken	
45.	Kasten of lades opruimen	
46.	Een douche nemen of in bad gaan	
47.	Een dutje doen	
48.	Vroeg opstaan	
49.	Bepaalde kleding dragen (nieuwe kledingstukken, vrijetijdskleding, favoriete kleding)	
50.	Uiterlijke verzorging (make-up opbrengen, haar laten doen)	
51.	Parfum, eau de toilette of aftershave gebruiken	
52.	Brieven, kaarten of berichtjes ontvangen en/of sturen	
53.	Herinneringen ophalen, over vroeger praten	

Bijlage 3

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de naaste

(In te vullen door de naaste)

		<i>Aankruisen als u deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
1.	Buiten zijn (buiten zitten, naar het bos gaan)	
2.	Tuinieren	
3.	Wandelen	
4.	Op het strand zijn	
5.	Kamperen	
6.	Naar natuurgeluiden luisteren (vogels, de wind, de zee)	
7.	Dieren of vogels bekijken	
8.	Mooie landschappen zien	
9.	Bloemen zien of ruiken	
10.	Naar de lucht en de wolken kijken	
11.	Naar de sterren of de maan kijken	
12.	Nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe vrienden maken	
13.	Uitstapjes of vakanties plannen, in reisbrochures bladeren	
14.	Reizen	
15.	Uitstapjes maken (naar het park, een picknick, een barbecue, etc.)	
16.	Naar de kerk gaan, religieuze bijeenkomsten bijwonen	
17.	Deelnemen aan liefdadigheidsactiviteiten of activiteiten van de kerk	
18.	Iemand helpen	
19.	Anderen blij maken	
20.	Iemand een compliment geven	
21.	Naar andere mensen kijken	
22.	Naar musea gaan of exposities bezoeken	
23.	Winkelen, dingen kopen (voor u zelf of anderen)	
24.	Een grote nieuwe aanschaf doen (auto, wasmachine, etc.)	
25.	Naar de bioscoop gaan	
26.	Autorijden	
27.	Tijdschriften, boeken of gedichten lezen	
28.	De krant lezen	
29.	Naar muziek luisteren (radio, cassettebandjes, lp's, cd's)	
30.	Televisie kijken	
31.	Naar praatprogramma's op de radio luisteren	

Vervolg op achterkant pagina

		<i>Aankruisen als u deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
32.	Naar het nieuws luisteren of kijken	
33.	Lachen	
34.	Moppen vertellen of horen	
35.	Legpuzzels maken, kruiswoordpuzzels of woordspelletjes	
36.	Kaartspelen of andere spelletjes doen	
37.	Postzegels of andere verzamelingen bijhouden	
38.	Creatieve plannen maken	
39.	Zingen	
40.	Sporten of naar sport kijken	
41.	Klussen in huis	
42.	Een moeilijke taak volbrengen	
43.	Een probleem oplossen	
44.	Een taak goed uitvoeren	
45.	Iets nieuws leren	
46.	Lekker eten	
47.	Eten met vrienden of familie (thuis of uit, bij speciale gelegenheden)	
48.	Lekkere hapjes maken en/of eten	
49.	Tijd met familie doorbrengen (kinderen, kleinkinderen, baby's, anderen)	
50.	Een familiereünie bijwonen	
51.	Bezoek krijgen van vrienden	
52.	Koffie, thee of een borreltje drinken met vrienden	
53.	Verhalen van vrienden of familie horen	
54.	Vrienden zien of spreken	
55.	Telefoneren	
56.	Een goed en openhartig gesprek voeren	
57.	Over uw kinderen of kleinkinderen vertellen	
58.	(Huis)dieren om u heen hebben	
59.	Het huishouden doen, stoffen, schoonmaken, de tafel dekken, koken	
60.	Kasten of lades opruimen	
61.	Een douche nemen of in bad gaan	
62.	Een dutje doen	
63.	Vroeg opstaan	
64.	Bepaalde kleding dragen (nieuwe kledingstukken, vrijetijdskleding, favoriete kleding)	
65.	Uiterlijke verzorging (make-up opbrengen, haar laten doen)	
66.	Parfum, eau de toilette of aftershave gebruiken	
67.	Brieven, kaarten of berichtjes ontvangen en/of sturen	
68.	Herinneringen ophalen, over vroeger praten	

Bijlage 4

Formulier: Stress bij de naaste

(In te vullen door de verpleegkundige)

Toelichting:

Dit formulier kunt u gebruiken om stress en stressreacties bij de naaste in kaart te brengen. U gebruikt het formulier door de onderstaande vragen aan de naaste te stellen en de antwoorden op het formulier te noteren. Het formulier kunt u bij het dossier voegen.

Vraag 1: Welke activiteiten leveren gedurende de dag de meeste stress op?

Vraag 2: Is er een bepaald moment van de dag dat u als zeer stressvol ervaart?

Vraag 3: Hoe gedraagt u zich als u zich gestresst voelt? (bijvoorbeeld: de kaken op elkaar klemmen, pijn in de schouders hebben, etc.).

Vraag 4: Hoe heeft het verzorgen van de persoon met dementie uw dagelijks leven beïnvloed?

4a) Lichamelijke kwalen. Welke lichamelijke kwalen heeft u? Had u deze ook al voordat u de persoon met dementie verzorgde?

Kwaal	Voor verzorging al aanwezig? (ja/nee)

4b) Emotionele reacties. Reageert u anders op situaties dan vroeger? Bent u bijvoorbeeld vaker boos dan vroeger of eerder kwaad? In welke situaties komt dit vooral voor?

Veranderde emotie	Situatie	Voor verzorging al aanwezig? (ja/nee)

4c) Veranderingen in het sociale leven. Welke sociale activiteiten ondernam u vroeger? Onderneemt u deze activiteiten nog steeds?

Sociale activiteiten	Sinds de verzorging nog steeds? (ja/nee)

Huisbezoeken

Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen

Handboek voor de mantelzorger

Renate Verkaik
Anneke Francke
Miranda Lahr
Mariëtte Zuidervaart



Deze publicatie is mogelijk gemaakt door subsidie van:



ISBN 90-69057-433

<http://www.nivel.nl>

nivel@nivel.nl

Telefoon 030 2 729 700

Fax 030 2 729 729

©2005 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

Voorwoord	5
Huisbezoek 1 Introductie: De relatie tussen dementie en somberheid	7
Huisbezoek 2 Het belang van plezierige activiteiten voor de persoon met dementie	9
Huisbezoek 3 Het plannen van plezierige activiteiten	11
Huisbezoek 4 Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste	15
Huisbezoek 5 Stress bij de naaste	17
Huisbezoek 6 Afsluiting: voorzetten van activiteiten	19
Bijlage 1 Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie	21
Bijlage 2 Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de naaste	23

Voorwoord

Dit handboek hoort bij de huisbezoeken ‘Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen’ die u ontvangt. De huisbezoeken zijn bedoelt voor mensen met dementie en hun naasten. In dit handboek staan de onderwerpen beschreven die de hulpverlener elk huisbezoek met u behandelt met nog wat aanvullende informatie en voorbeelden. Voor elk huisbezoek is de informatie in een apart hoofdstuk gezet.

U kunt het handboek op verschillende manieren lezen. In de eerste plaats kunt u het hoofdstuk voor hoofdstuk of in zijn geheel lezen, voordat u de huisbezoeken krijgt. Op deze manier krijgt u een goed idee waar de hulpverlener het allemaal met u over gaat hebben. U kunt de informatie echter ook na afloop van een huisbezoek lezen. Zo kunt u rustig nog eens nalezen wat de hulpverlener met u besproken heeft.

Achterin het handboek zijn lijsten met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie en voor u zelf opgenomen. Deze kunnen u helpen bij het maken van plannen.

Soms zal de hulpverlener ook andere zaken behandelen dan die in het handboek beschreven staan of ze volgt niet precies de volgorde van het handboek.

Als er zaken in het handboek of de huisbezoeken niet duidelijk zijn, of u vraagt zich af waar u iets terug kunt lezen, dan kunt u dit altijd bij de hulpverlener navragen. Ook als u andere vragen heeft, die los staan van de onderwerpen uit het handboek, dan kunt u daarmee bij de hulpverlener terecht.

Huisbezoek 1

Introductie: De relatie tussen dementie en somberheid

1.1 Doel van de huisbezoeken Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen

Mensen die aan dementie lijden verliezen steeds meer van hun geheugen, kunnen slechter beslissingen nemen en raken zo steeds verder afhankelijk van anderen. Op de momenten dat iemand met dementie zich bewust is van deze verliezen, kan dit voor somberheid zorgen.

Ook degene die voor de persoon met dementie zorgt heeft het vaak zwaar. Zorgen voor iemand met dementie vraagt veel energie en aandacht. Soms houdt de verzorger bijna geen tijd over voor iets anders. Het zorgen voor iemand met dementie die ook nog somberheidsklachten heeft is extra zwaar.

In de huisbezoeken Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen leert u van een hulpverlener hoe u de somberheidsklachten bij een naaste met dementie kunt proberen te voorkomen en hoe u beter voor u zelf kunt zorgen.

1.2 De relatie tussen dementie en somberheid

Naast een neerslachtige stemming zijn er vaak ook nog andere klachten bij somberheid, zoals irritatie, veranderingen in eetgedrag, vermoeidheid en gebrek aan belangstelling voor de omgeving. Somberheidsklachten ontstaan meestal door een combinatie van factoren. Bijvoorbeeld door een verlies van iets of iemand, lichamelijke klachten, problemen met anderen en het minder ondernemen van activiteiten. Bij mensen met dementie zijn vaak veel van deze factoren aanwezig en is de kans op somberheid dus groot.

Het is vaak moeilijk om van somberheidsklachten af te komen, doordat de verschillende factoren die de somberheid veroorzaken elkaar versterken. Dit gebeurt bijvoorbeeld als volgt:

Mevrouw De Vries hield vroeger van uitgebreid telefoneren. Sinds kort lukt het haar niet meer zelf mensen te bellen. Zij raakt hier heel somber en angstig van. Door somberheid en angst wil ze nu ook de telefoon niet meer opnemen. Ook andere dingen waaraan zij vroeger plezier beleefde, zoals tuinieren, doet ze nu niet meer. Hierdoor raakt ze steeds verder in de put.

Daarom is het goed somberheid te voorkomen. Dit kan onder meer door de persoon met dementie te helpen en te stimuleren plezierige activiteiten (te blijven)

ondernemen. In de huisbezoeken leert u hoe u dit kunt doen.

1.3 Opzet van de huisbezoeken

Er zijn zes huisbezoeken. Meestal wordt de volgende volgorde in de huisbezoeken aangehouden:

In de eerste drie bezoeken leert u van de hulpverlener hoe u de persoon met dementie kunt helpen om activiteiten te (blijven) ondernemen waaraan hij plezier beleeft. In het vierde en vijfde bezoek besteedt de hulpverlener ook aandacht aan uzelf. Het belang van plezierige en ontspannende activiteiten voor uzelf wordt benadrukt en u krijgt adviezen over het omgaan met stress. In het laatste bezoek bekijkt de hulpverlener met u hoe u in de toekomst voor voldoende plezierige en ontspannende activiteiten voor u beiden kunt blijven zorgen.

Huisbezoek 2

Het belang van plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

Bij huisbezoek 1 vertelden we hoe belangrijk het is dat de persoon met dementie dingen doet die hem plezier geven. Door plezierige activiteiten te blijven ondernemen kan voorkomen worden dat hij of zij in een zogenaamde 'somberheidspiraal' terecht komt.

Het is echter niet altijd makkelijk om iemand die dementerend is ertoe te bewegen iets te ondernemen. Bevestigen, bemoedigen en enthousiasme kunnen hierbij vaak helpen. Ook is het belangrijk dat de persoon met dementie stap voor stap (opnieuw) went aan een activiteit. Bijvoorbeeld door in het begin alleen maar in de buurt van een activiteit te zijn.

Bijvoorbeeld:

Meneer Van Dijk hield vroeger erg van koken. Hij ziet er echter tegen op om het weer te proberen. Nu kan het dus zo zijn dat u hem eerst opnieuw met koken in contact moet brengen. U kunt beginnen met enthousiast te vertellen dat u een favoriet gerecht gaat maken en hem aanmoedigen mee naar de keuken te komen. Terwijl u aan het koken bent kunt u regelmatig zeggen hoe leuk het is of u maakt opmerkingen over hoe hij u heeft leren koken. U kunt hem bijvoorbeeld ook vragen wat hij denkt van uw kookkunsten, hem vragen voor u te proeven, etc. Vraag hem te helpen bij een kleine, eenvoudige taak. De komende dagen of weken betreft u hem langzaam steeds meer bij het koken. Daarbij houdt u altijd rekening met wat hij wil en kan.

Het is belangrijk om nooit in discussie te gaan over een activiteit. Als degene met dementie iets niet wil doen, kom er dan een volgende keer op terug en laat hem in kleine stapjes aan de activiteit wennen. Misschien moet u eerst zelf met de activiteit beginnen. Onthoud dat u zich in ieder geval enthousiast moet opstellen.

Hieronder staan nog twee voorbeelden van plezierige activiteiten, die u langzaam bij degene met dementie kunt introduceren om hem te enthousiasmeren. In huisbezoek 3 wordt verder ingegaan op het ondernemen van activiteiten in kleine stappen.

Voorbeeld 1: Een autorit maken

Rij naar een plek waar de persoon met dementie altijd graag kwam en wijs bekende punten aan. Begin met een korte rit en maak bij volgende ritten de tocht

langer als u merkt dat het hem goed bevalt. Als u zelf geen auto hebt of kunt besturen, vraag dan eventueel aan een familielid of vriend of hij u en de persoon met dementie wil rijden.

Voorbeeld 2: Wandelen

Voor een eerste wandeling kunt u bijvoorbeeld in de tuin rondlopen. Daarna kunt u de wandeling wat langer maken, door bijvoorbeeld rond het huizenblok te lopen of in het park te gaan wandelen.

Huisbezoek 3

Het plannen van plezierige activiteiten

3.1 Inleiding

Als het goed is heeft u tijdens en na het vorige huisbezoek wat ervaring kunnen opdoen in het bedenken en uitvoeren van plezierige activiteiten. Vanaf dit bezoek zullen we de dingen die goed gaan verder proberen uit te bouwen en de dingen die minder goed, of zelfs slecht gaan, proberen te veranderen. Vaak kunt u door één onderdeel van een 'mislukte' activiteit te veranderen, deze als nog een succes laten worden. Het zal er vaak op neer komen dat u een activiteit wat moet aanpassen of eenvoudiger moet maken. Bijvoorbeeld:

Een wandeling door het park kan plezierig zijn, maar niet als er tijdens die wandeling iets gebeurt wat onplezierig is voor de persoon met dementie. Misschien zijn er te veel mensen in het park, bijvoorbeeld rennende en schreeuwende kinderen of loslopende honden. Daardoor kan iemand met dementie angstig worden. Misschien is het een beter idee om een wandeling door een rustiger buurt te maken dan door het park. Een ander voorbeeld: Misschien raakt iemand wel onrustig en in de war als hij op een bankje in het park zit. U kunt dan proberen om op stoelen in de tuin te gaan zitten. Hieronder gaan we nog wat verder in op het vereenvoudigen van activiteiten en het vinden van tijd om activiteiten uit te voeren.

3.2 Activiteiten eenvoudiger maken

Mensen met dementie kunnen of willen soms niet aan een activiteit deelnemen, omdat ze problemen met hun geheugen hebben. De activiteit die u in gedachten heeft kan soms ook te complex zijn. In plaats van plezierig, kan een activiteit dan frustrerend en pijnlijk worden voor u beiden. De belangrijkste dingen die u in gedachten moet blijven houden zijn: maak een activiteit zo simpel mogelijk en dwing de persoon met dementie nooit om deel te nemen.

Wel is het zo dat iemand met dementie soms wat kan tegenstribbelen om een nieuwe activiteit te ondernemen, maar als u dan met de activiteit begint, ziet u soms dat hij het toch leuk vindt. Dit betekent dat u de juiste activiteit gekozen hebt. Verandering en nieuwe activiteiten zijn op het eerste gezicht soms verwarrend voor mensen met dementie.

Hieronder staan twee voorbeelden van hoe u activiteiten eenvoudiger kunt maken:

Voorbeeld 1: Kaartspelen

Meneer Jansen vond het vroeger erg leuk om te klaverjassen. Nu hij dementeert kan hij het spel echter niet meer volgen. Een oplossing zou zijn een simpeler kaartspel te spelen. Als alle spellen te moeilijk blijken, dan vindt hij het misschien nog wel leuk om de kaarten te schudden of ze te sorteren.

Voorbeeld 2: Gereedschap gebruiken

Meneer was vroeger ook een enthousiaste doe-het-zelver. Onder toezicht kan hij nog steeds veilige gereedschappen gebruiken. Bijvoorbeeld een schuurblokje om een stuk hout te schuren. Of hij kan het leuk vinden om bouten en moertjes te sorteren.

3.3 Menswaardig?!

Soms als u bezig bent plezierige activiteiten te bedenken of uit te voeren, merkt u dat de activiteiten steeds simpeler en simpeler moeten worden. Dit kan u het gevoel geven dat u de persoon met dementie behandelt als een kind. Als u dit gevoel krijgt, betekent dit dat u zich zorgen maakt om zijn waardigheid. Maar waarschijnlijk is er geen reden om u bezorgd te maken. Zolang als u dingen bedenkt die de persoon met dementie leuk vindt, helpt u hem om zijn gevoel van waardigheid en eigenwaarde te behouden.

U komt er misschien ook achter dat de persoon met dementie het meeste plezier beleeft aan dingen die te maken hebben met de kindertijd. Dit kan geen kwaad. De meest voor de hand liggende verklaring hiervoor is dat dingen die voor kinderen gemaakt zijn als doel hebben de zintuigen te prikkelen. Felle kleuren en eenvoudige ideeën spreken veel mensen met dementie aan. U kunt er ook achter komen dat de persoon met dementie van televisieprogramma's voor jonge kinderen houdt. Deze programma's bieden informatie aan op een eenvoudige, logische manier die de persoon met dementie kan volgen. Mensen met dementie houden ook vaak van muziek. Vaak is het muziek met een eenvoudige melodie en maar een paar instrumenten. Soms zijn het liedjes die iemand nog kent uit zijn kindertijd.

Zo lang er geen lichamelijk gevaar is, is het geen probleem iemand met dingen te laten spelen die eigenlijk voor kinderen ontwikkeld zijn. Mensen met dementie kunnen er soms vele plezierige uren aan beleven.

3.4 Tijd vinden en maken

De gedachte is waarschijnlijk al in u opgekomen, dat het vinden van tijd voor plezierige activiteiten lastig kan zijn. Vaak helpt het om activiteiten op te nemen in een karwei dat u toch al moet doen of routinematig doet. Bijvoorbeeld: u kunt een wandeling door het park plannen als onderdeel van een bezoek aan een winkel, of als u nog een brief moet posten.

Wees alert of u dingen kunt ontdekken waarvan de persoon met dementie geniet,

en probeer deze dingen op te nemen in de dagelijkse routine. Bijvoorbeeld: iemand houdt ervan om post te ontvangen. Regel met vrienden en familie dat ze regelmatig kaartjes of brieven sturen, zodat de persoon met dementie vaak post krijgt. Andere activiteiten kunnen bijvoorbeeld zijn: planten of dieren verzorgen of elke dag een bepaald televisieprogramma of video kijken. Probeer wel flexibel te blijven, zodat u de mogelijkheden die zich door de dag heen voordoen kunt gebruiken voor plezierige activiteiten.

Het bedenken, plannen en uiteindelijk komen tot plezierige activiteiten is niet altijd makkelijk, maar blijf het proberen. Op een gegeven moment zult u waarschijnlijk zien dat de plezierige activiteiten iets positiefs met de persoon met dementie doen. Dit zal u helpen ermee door te gaan.

Huisbezoek 4

Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste

Het is nu tijd om ook aan plezierige activiteiten voor u zelf te denken. U moet goed voor u zelf zorgen om gezond te blijven en om goed voor de persoon met dementie te kunnen blijven zorgen. Dingen doen waaraan u plezier beleeft of waarvan u ontspannen raakt is één van de manieren om goed voor u zelf te zorgen. Bij het bedenken van plezierige activiteiten voor u zelf gaat u op dezelfde manier te werk als bij het bedenken van activiteiten voor de persoon met dementie. Beantwoord voor u zelf de volgende vragen.

- * Van welke activiteiten geniet u nu en in het verleden?
- * Wat voor plezierige en ontspannende activiteiten zou u voor u zelf kunnen ondernemen?
- * Hoe kunt u plezierige en ontspannende activiteiten in uw dagelijkse routine brengen?
- * Welke problemen kunnen plezierige en ontspannende activiteiten of momenten verstoren?
- * Hoe kunt u met die problemen omgaan?

Onthoud dat het *heel belangrijk* is dat ook u plezierige en ontspannende momenten heeft. Dit is net zo belangrijk voor u als voor de persoon met dementie.

Huisbezoek 5

Stress bij de naaste

5.1 Stress

Wanneer we praten over stress, dan bedoelen we de lichamelijke, emotionele en sociale spanningen die het zorgen voor iemand met dementie met zich meebrengt. Vaak voorkomende lichamelijke kwalen zijn hoofdpijn, maagproblemen, vermoeidheid en slecht eten. Deze kwalen kunnen vervolgens weer zorgen voor verdere gezondheidsproblemen. Emotionele reacties die veel voorkomen zijn somberheid, woede, irritatie en zenuwachtigheid. Veel voorkomende sociale veranderingen zijn onder meer het ontbreken van tijd voor ontspanning en minder contact met familie en vrienden.

5.2 Omgaan met stress

De manier waarop u met stress omgaat, hangt erg af van uw persoonlijke omstandigheden en uw persoonlijkheid. Wat in ieder geval voor iedereen geldt is dat het verzorgen van iemand met dementie een zware taak is, waardoor veel dingen in het leven veranderen. Om te proberen het verzorgen wat minder zwaar te maken is het goed om te kijken welke lichamelijke, emotionele of sociale problemen u ervaart en wat de situaties zijn die de meeste stress opleveren.

Denk hiervoor terug aan de tijd voordat u moest zorgen voor de persoon met dementie en vergelijk die tijd met nu. Stel uzelf de volgende vragen:

- * Hoe voelt u zich lichamelijk, emotioneel en sociaal ten opzichte van toen? Bent u bijvoorbeeld vaker moe, heeft u vaker hoofdpijn, ziet u (de rest van) uw familie minder vaak?
- * Op welke momenten van de dag voelt u zich het meest gestresst? Wat bent u op die momenten aan het doen?
- * Wat voelt u als u gestresst bent (bijvoorbeeld: klemt u uw kaken op elkaar? heeft u pijn in uw schouders? Enzovoort)

Als u deze vragen beantwoordt krijgt u meer inzicht in hoe u zelf omgaat met stress die het zorgen voor iemand met dementie met zich meebrengt. Als u dit inzicht heeft kunt u gaan proberen eventuele klachten te verminderen of te voorkomen. In de eerste plaats kunt u proberen de klachten aan te pakken. Bij

hoofdpijn kunnen ontspanningsoefeningen misschien helpen. Als u last heeft van malende gedachten, dan kan het bijvoorbeeld helpen om bewust aandacht aan deze gedachten te besteden en ze bewust te vervangen door meer positieve. Op den duur zal dit helpen.

In de tweede plaats kunt u proberen wat aan de situaties te veranderen die de stress veroorzaken, zodat u de klachten kunt voorkomen of beperken.

Huisbezoek 6

Afsluiting: voortzetten van activiteiten

In de afgelopen vijf huisbezoeken heeft u geleerd hoe u plezierige activiteiten voor de persoon met dementie en voor uzelf kunt bedenken, plannen en uitvoeren. U leerde hoe u rekening kunt houden met de mogelijkheden en voorkeuren van de persoon met dementie. U heeft misschien wel ontdekt dat hij van dingen houdt die eerst niet bij u waren opgekomen. Om het uitvoeren van plezierige activiteiten te vergemakkelijken, leerde u dat u deze vaak moet opbreken in kleine stapjes en dat u soms eerst zelf met een activiteit moet beginnen. Ook werd aandacht besteed aan het belang van plezierige en ontspannende activiteiten voor uzelf en hoe u stress kunt herkennen en proberen te voorkomen.

In de laatste week bespreekt de hulpverlener met u hoe u verder kunt gaan met het ondernemen van plezierige en ontspannende activiteiten. Ze zal onder meer met u bespreken wie u in de toekomst hierbij kan helpen. Misschien dat een vriend, een familielid of een vrijwilliger beschikbaar is. Het vragen om en accepteren van hulp is belangrijk. Het kan namelijk lastig zijn om wat u in de huisbezoeken geleerd heeft alleen voort te zetten.

Het is belangrijk om met de plezierige activiteiten door te gaan. Het voorkomt dat de persoon met dementie en u zelf somber raken, zodat u de zorg beter vol kunt houden.

Bijlage 1

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

(In te vullen door de naaste, eventueel samen met de persoon met dementie)

		<i>Aankruisen als de persoon met dementie deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
1.	Buiten zijn (buiten zitten, naar het bos gaan)	
2.	Tuinieren (grasmaaien, planten water geven, schoffelen, etc.)	
3.	Wandelen	
4.	Op het strand zijn	
5.	Kamperen	
6.	Naar natuurgeluiden luisteren (vogels, de wind, de zee)	
7.	Dieren of vogels bekijken (in de dierentuin, de kinderboerderij of in de tuin)	
8.	Mooie landschappen zien	
9.	Bloemen zien of ruiken	
10.	Naar de lucht en de wolken kijken	
11.	Naar de sterren of de maan kijken	
12.	Nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe vrienden maken	
13.	Uitstapjes of vakanties plannen, in reisbrochures bladeren	
14.	Reizen	
15.	Uitstapjes maken (naar het park, een picknick, een barbecue, etc.)	
16.	Naar de kerk gaan, religieuze bijeenkomsten bijwonen	
17.	Naar andere mensen kijken	
18.	Naar musea gaan of exposities bezoeken	
19.	Winkelen, dingen kopen (voor zich zelf of anderen)	
20.	Naar de bioscoop gaan	
21.	Een autorit maken	
22.	Lezen of naar verhalen luisteren, gedichten, romans	
23.	De krant lezen of voorgelezen krijgen	

Vervolg op achterkant pagina

		<i>Aankruisen als de persoon met dementie deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
24.	Naar muziek luisteren (radio, cassettebandjes, lp's, cd's)	
25.	Televisie kijken	
26.	Naar praatprogramma's op de radio luisteren	
27.	Naar het nieuws luisteren of kijken	
28.	Lachen	
29.	Legpuzzels maken, kruiswoordpuzzels of woordspelletjes	
30.	Kaartspelen of andere spelletjes doen	
31.	Postzegels of andere verzamelingen bijhouden	
32.	Zingen	
33.	Sporten of naar sport kijken	
34.	Lekker eten	
35.	Eten met vrienden of familie (thuis of uit, bij speciale gelegenheden)	
36.	Lekkere hapjes maken en/of eten	
37.	Tijd met familie doorbrengen (kinderen, kleinkinderen, baby's, anderen)	
38.	Een familiereünie bijwonen	
39.	Bezoek krijgen van vrienden	
40.	Koffie, thee of een borreltje drinken met vrienden	
41.	Verhalen van vrienden of familie horen	
42.	Vrienden zien of spreken (in persoon of via de telefoon)	
43.	(Huis)dieren om zich heen hebben	
44.	Het huishouden doen, stoffen, schoonmaken, de tafel dekken, koken	
45.	Kasten of lades opruimen	
46.	Een douche nemen of in bad gaan	
47.	Een dutje doen	
48.	Vroeg opstaan	
49.	Bepaalde kleding dragen (nieuwe kledingstukken, vrijetijdskleding, favoriete kleding)	
50.	Uiterlijke verzorging (make-up opbrengen, haar laten doen)	
51.	Parfum, eau de toilette of aftershave gebruiken	
52.	Brieven, kaarten of berichtjes ontvangen en/of sturen	
53.	Herinneringen ophalen, over vroeger praten	

Bijlage 2

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de naaste

(In te vullen door de naaste)

		<i>Aankruisen als u deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
1.	Buiten zijn (buiten zitten, naar het bos gaan)	
2.	Tuinieren	
3.	Wandelen	
4.	Op het strand zijn	
5.	Kamperen	
6.	Naar natuurgeluiden luisteren (vogels, de wind, de zee)	
7.	Dieren of vogels bekijken	
8.	Mooie landschappen zien	
9.	Bloemen zien of ruiken	
10.	Naar de lucht en de wolken kijken	
11.	Naar de sterren of de maan kijken	
12.	Nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe vrienden maken	
13.	Uitstapjes of vakanties plannen, in reisbrochures bladeren	
14.	Reizen	
15.	Uitstapjes maken (naar het park, een picknick, een barbecue, etc.)	
16.	Naar de kerk gaan, religieuze bijeenkomsten bijwonen	
17.	Deelnemen aan liefdadigheidsactiviteiten of activiteiten van de kerk	
18.	Iemand helpen	
19.	Anderen blij maken	
20.	Iemand een compliment geven	
21.	Naar andere mensen kijken	
22.	Naar musea gaan of exposities bezoeken	
23.	Winkelen, dingen kopen (voor u zelf of anderen)	
24.	Een grote nieuwe aanschaf doen (auto, wasmachine, etc.)	
25.	Naar de bioscoop gaan	
26.	Autorijden	
27.	Tijdschriften, boeken of gedichten lezen	
28.	De krant lezen	
29.	Naar muziek luisteren (radio, cassettebandjes, lp's, cd's)	
30.	Televisie kijken	
31.	Naar praatprogramma's op de radio luisteren	

Vervolg op achterkant pagina

		<i>Aankruisen als u deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
32.	Naar het nieuws luisteren of kijken	
33.	Lachen	
34.	Moppen vertellen of horen	
35.	Legpuzzels maken, kruiswoordpuzzels of woordspelletjes	
36.	Kaartspelen of andere spelletjes doen	
37.	Postzegels of andere verzamelingen bijhouden	
38.	Creatieve plannen maken	
39.	Zingen	
40.	Sporten of naar sport kijken	
41.	Klussen in huis	
42.	Een moeilijke taak volbrengen	
43.	Een probleem oplossen	
44.	Een taak goed uitvoeren	
45.	Iets nieuws leren	
46.	Lekker eten	
47.	Eten met vrienden of familie (thuis of uit, bij speciale gelegenheden)	
48.	Lekkere hapjes maken en/of eten	
49.	Tijd met familie doorbrengen (kinderen, kleinkinderen, baby's, anderen)	
50.	Een familiereünie bijwonen	
51.	Bezoek krijgen van vrienden	
52.	Koffie, thee of een borreltje drinken met vrienden	
53.	Verhalen van vrienden of familie horen	
54.	Vrienden zien of spreken	
55.	Telefoneren	
56.	Een goed en openhartig gesprek voeren	
57.	Over uw kinderen of kleinkinderen vertellen	
58.	(Huis)dieren om u heen hebben	
59.	Het huishouden doen, stoffen, schoonmaken, de tafel dekken, koken	
60.	Kasten of lades opruimen	
61.	Een douche nemen of in bad gaan	
62.	Een dutje doen	
63.	Vroeg opstaan	
64.	Bepaalde kleding dragen (nieuwe kledingstukken, vrijetijdskleding, favoriete kleding)	
65.	Uiterlijke verzorging (make-up opbrengen, haar laten doen)	
66.	Parfum, eau de toilette of aftershave gebruiken	
67.	Brieven, kaarten of berichtjes ontvangen en/of sturen	
68.	Herinneringen ophalen, over vroeger praten	

