



TOOLBOX



Ideeën voor betekenisvol contact tussen ouderen
met dementie en hun naasten,
zoals familie en vrijwilligers



relief
CHRISTELIJKE VERENIGING VAN ZORGAANBIEDERS

U heeft zin om met uw familielid of met (andere) bewoners iets moois mee te maken of iets bijzonders te ondernemen maar u weet niet wat? U wilt contact maken, maar weet niet hoe te beginnen? Deze toolbox geeft handreikingen om in contact te zijn en samen een zinvolle activiteit te ondernemen. Veel mooie momenten gewenst!

Met gratis poster!
(Zie achterin)

Inhoudsopgave

- 1 Over de toolbox
- 2 Wat is betekenisvol contact?
- 3 Hoe kunt u de toolbox gebruiken in uw organisatie?
- 4 Gemakkelijke activiteiten om betekenisvol contact te hebben
- 5 Bestaande materialen en nuttige websites
- 6 Aanvullijst



Auteurs: Christien Begemann, Trijntje Scheeres-Feitsma, Marije Vermaas **Vormgeving:** Tineke Verhoeff (www.tinekewerkt.nl)

Beeld: De redactie heeft getracht alle rechthebbenden toestemming te vragen voor publicatie.

Indien u meent gepasseerd te zijn, gelieve contact op te nemen met Reliëf.

Over de toolbox

In deze toolbox vindt u een eenvoudig te gebruiken overzicht van werkvormen en materialen waarmee familie en vrijwilligers zinvol contact met een bewoner of een groepje bewoners kunnen hebben. Zinvol contact hebben: dat is het doel van de toolbox.

We hopen dat de toolbox helpt om bewoners nog meer het gevoel te geven dat er aandacht voor hen is en dat ze zinvolle momenten meemaken. En dat familie, vrijwilligers en medewerkers met behulp van de toolbox (nog)

meer voldoening ontleen aan hun contact met bewoners.

De toolbox is ontwikkeld met het oog op bewoners met dementie, maar is ook te gebruiken voor contacten met bewoners met andere aandoeningen.

Reliëf en ZinnigZorgen hebben deze toolbox samengesteld. U vindt er allerlei voorbeelden in, maar het is vooral ook leuk als u zelf uit eigen ervaring dingen gaat toevoegen!

Over Reliëf

Geïnspireerd door de Bijbel en de christelijke traditie staat Reliëf voor inspiratie en bezieling in de zorg. Reliëf maakt zich sterk voor de essentiële waarden van zorg: aandacht, betrokkenheid, liefde, verantwoordelijkheid, deskundigheid en gelijkwaardigheid. Zie www.reliëf.nl

Over ZinnigZorgen

ZinnigZorgen biedt advies, training en gespreksbegeleiding in de zorg. Zie www.zinnigzorgen.nl



Met dank aan pilot-organisaties PCSOH, Sint Jacob en Woonzorg Flevoland en de fondsen RCOAK en Sluylterman van Loo



reliëf
CHRISTELIJKE VERENIGING VAN ZORGAANBIEDERS

RCOAK

Romeins Katholiek Oude Armen Kantoor

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

Wat is betekenisvol contact?

Bewoners ervaren vooral kwaliteit van leven in het contact met anderen die van betekenis zijn of worden: hun familie, medewerkers en vrijwilligers. Betekenisvol contact vormt een belangrijke bron van zingeving voor bewoners én (vrijwillige) medewerkers en familie. Het klinkt misschien wat zwaar: betekenisvol contact. Wat wij ermee bedoelen:

Contact met persoonlijke aandacht voor een bewoner met dementie gericht op samen iets doen of meemaken.

In de verpleeghuiszorg gebeurt veel moois in het contact tussen bewoners met dementie, familie, vrijwilligers en medewerkers. De meeste mensen die in de zorg werken (betaald of onbetaald) hebben daar heel bewust en van harte voor gekozen. Ze willen van betekenis zijn voor iemand die lichamelijk of geestelijk kwetsbaar is. Familieleden wensen

vanzelfsprekend hun naaste over het algemeen het allerbeste toe en spannen zich daar – ieder op een eigen manier – voor in.

Mooie ervaringen

Wanneer zorgmedewerkers en vrijwilligers de ruimte krijgen om te vertellen over mooie ervaringen en momenten die ze meemaken met bewoners, vertellen ze hierover honderduit. Dit móákt hun dag en geeft hun werk zin.

Aansluiten

Maar soms is het niet zo makkelijk om contact te maken en iets zinvol te doen samen. De meesten van ons (of je nu beroepskracht bent, familie of vrijwilliger) zullen herkennen dat mensen die dementie hebben uit zichzelf moeilijk tot een bezigheid komen. Naarmate de dementie vordert, wordt dit steeds moeilijker. Dat wil niet zeggen dat mensen met dementie het niet leuk vinden wanneer een bepaalde bezigheid aangeboden wordt! Vaak zie je dat mensen tijdens het contact als het ware meer “wakker” worden, leven-

diger en dat er soms dingen gezegd of gedaan worden die je als familie of vrijwilliger niet meer verwacht. Bijvoorbeeld: bij samen zingen ineens hele liedteksten kennen en meezingen. Of bij een namenspelletje ineens heel veel plaatsnamen blijken te kennen. Wat het contact betekenisvol maakt, is de persoonlijke aandacht die de basis is voor wat je samen doet of meemaakt. Proberen af te stemmen op de belevingswereld van de bewoners of de bewoners, hen aanmoedigen en het gevoel geven dat je ze echt ziet, is essentieel. Het gaat er vooral om aan te sluiten bij de beleving van de bewoner. Bijvoorbeeld door te kijken naar welke dingen van belang waren voor deze bewoner, of welke hobby's, werk of interesses hij of zij had.

Contact

Zo staat op de website dementie.nl: *‘Was ze bijvoorbeeld secretaresse dan vindt ze het misschien leuk om een lade op te ruimen of iets voor je op te zoeken, zoals een telefoonnummer; kan ze niet meer zelf lezen, maar houdt ze wel*

van verhalen? Probeer dan eens een luisterboek; laat haar zelf bezig zijn.’ Steeds weer gaat het om het contact dat van belang en van betekenis is.

Hulpmiddel

De toolbox is een hulpmiddel om ideeën te krijgen om iets te doen als ingang en vorm voor betekenisvol contact. En de warme aandacht, dat is echt wat het ‘samen doen’ van betekenis maakt.

Meer weten

Wilt u meer weten over betekenisvol contact en mentaal welbevinden? Kijk dan op: www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/Vindplaats-Mentaal-welbevinden

Voor zorgverleners: Betekenisvolle activiteiten stimuleren. Hoe kan je de toolbox gebruiken?

Je kunt de mooiste materialen in huis hebben en de leukste ideeën op papier hebben, maar als ze in de kast blijven liggen heeft niemand er iets aan. Hoe kunnen jullie ervoor zorgen dat vrijwilligers en familie echt aan de slag gaan met de toolbox? We doen hiervoor een aantal suggesties.

Help familie bij verdriet over de verandering van de geliefde of naaste

Zorgmedewerkers zijn zich niet altijd bewust hoe ingewikkeld het voor familieleden is dat hun geliefde verandert door dementie. Familie kan hierdoor soms moeilijk ingang vinden voor contact, want zoals je vroeger met elkaar omging kan niet meer.

De belangstelling van iemand met dementie verandert meestal: smaak in muziek, in wat grappig of eng is, wat leuk is om te doen wordt anders. Dat is niet altijd makkelijk voor familie, die bijvoorbeeld hun vader ineens zien genieten van een kinderprogramma op de televisie.

Hoe kun je als medewerker hen daarbij steun bieden?

Geef informatie over de ziekte en begeleid bij hoe ze kunnen omgaan met mensen met dementie. Besteed bij de intake en in de eerste weken van de zorg aandacht aan het stimuleren van betekenisvolle activiteiten. Dit kun je doen door uit te leggen hoe belangrijk het is voor de naaste om betekenisvol contact te hebben (activiteiten, hoe klein ook, zijn niet zo maar 'iets leuks om te doen' maar ze geven ook betekenis aan een



relatie en zijn een bron van zingeving) Vertel dat je begrijpt dat het voor familie niet altijd makkelijk is. De zorg kan daar hulp bij bieden, bijvoorbeeld ook door de dingen die in huis zijn of door de ideeën in de toolbox aan te reiken.

Leren door te imiteren

Je leert vaak het meest door te zien hoe een ander iets doet. Help de

familie of vrijwilligers door samen een activiteit uit de toolbox uit te voeren met de bewoner. De mantelzorger kan leren van jouw kennis en vaardigheden in het omgaan met mensen met dementie. Doe dit niet eenmalig, maar wijs mensen steeds opnieuw op het aanwezige materiaal en de toolbox, en help hen een handje.

Een duidelijke plek voor de toolbox en de materialen

- De inhoud van deze toolbox kun je uitprinten en bijvoorbeeld in insteekhoezen in een map bewaren.
- Bewaar de materialen voor activiteiten op een toegankelijke plek, bijvoorbeeld in een aparte kast in de huiskamer. Hang de poster op die je in deze toolbox vindt.

- Maak vrijwilligers en mantelzorgers attent op de materialen en de toolbox en dat ze vrij zijn dit te gebruiken. Soms denken mantelzorgers dat dit 'van de zorgmedewerkers' is en dat zij hier niet aan mogen komen. Nodig ze uit om het materiaal te bekijken en uit te proberen, je kunt daarvoor ook gerichte suggesties doen.

Inzet van stagiaires

Het maken van contact door middel van betekenisvolle activiteiten is ook een mooi leermoment voor stagiaires. Het geeft jou als zorgmedewerker tevens de gelegenheid je kennis en ervaring op dit gebied over te dragen. Maak bijvoorbeeld eens een speciale stageopdracht voor je stagiaire waarbij hij/zij een familie moet begeleiden in het gebruiken van de toolbox. Of werf speciaal een stagiaire voor de begeleiding van activiteiten.

Borging in teamoverleg, Leefzorgplan en MDO

Een krachtige manier om te zorgen dat betekenisvol contact "erbij gaat horen" is door het als vast onderdeel op te nemen



in het teamoverleg. Bespreek met elkaar als je een bewoner bespreekt óók of diegene betekenisvol contact heeft, hoe dat gaat en of het nog kan verbeteren. Wissel leuke voorbeelden uit, stimuleer elkaar. Geef betekenisvol contact (ook) een vaste plek in het Leefzorgplan en MDO. Zo zorg je ervoor dat je als vanzelf hier actie op blijft ondernemen en aandacht voor houdt.

Organiseer een familieavond/middag in de huiskamer over betekenisvol contact

Organiseer iets gezelligs en print de toolbox uit. Of wijs op de toolbox bij een bijeenkomst die al gepland stond voor mantelzorgers of vrijwilligers. Je kan materialen neerleggen die je al in huis hebt of voor de gelegenheid

hebt gemaakt (bijv. ballonnen met rijst gevuld, iets makkelijk). Vertel enthousiast over wat je van plan bent en vraag familie om mee te doen.

Vorm een werkgroepje

Kijk of je een klein groepje enthousiastelingen kunt vinden om samen betekenisvol contact mee te stimuleren. Als je het samen doet, kun je elkaar helpen en enthousiast houden. Zo maak je het makkelijker om met de toolbox aan de slag te gaan en te blijven. Een voorbeeld:

- *Werk met zijn drieën: een medewerker, een vrijwilliger en een familielid*
- *Kies een aantal bewoners uit voor wie je denkt dat betekenisvol contact belangrijk is*
- *Bedenk wie dat zou kunnen bieden (dat hoeven geen mensen uit het werkgroepje te zijn!) en benader deze mensen*
- *Bied hen ondersteuning aan als dat nodig is en laat hen mogelijke ideeën zien, vraag hen ook hoe het is gegaan of doe het samen met hen*
- *Maak hiervoor een plannetje voor drie maanden.*

Houd het klein! Je hoeft helemaal niet veel tegelijk op te pakken, houd het behapbaar voor jezelf. Organiseer bijvoorbeeld dat er voor

1 of 2 bewoners per week in die periode iets gebeurt.

Samenwerken met familie en vrijwilligers

Samenwerken met familie en vrijwilligers is de basis voor deze aanpak. Jouw rol is vooral om hen tot steun te zijn en te inspireren. Wat kan je daarbij helpen?

Laat merken dat je de inzet van familieleden en vrijwilligers waardeert. Familie kent hun naaste het beste en heeft de meest persoonlijke band. Werk met hen samen en benader hen als gelijke.

Een voorbeeld:

als je weet dat een dochter en moeder vaak samen aten vroeger, nodig haar dan uit om samen met haar moeder een maaltijd te koken en te eten in de huiskamer. Misschien vinden anderen het ook leuk om dan mee te eten, of ze eten juist gezellig samen in de kamer van moeder.

Vrijwilligers hebben het nodig dat ze bevestigd worden in dat ze belangrijk werk doen. Geef hen complimenten, vraag naar hun ervaringen.

Een voorbeeld van hoe het niet moet:

vrijwilligers organiseren een wandeling voor een aantal bewoners en spreken dat af met de zorg. Op de afgesproken tijd is geen van de bewoners klaar voor vertrek en moeten de vrijwilligers zelf jassen zoeken en helpen aantrekken. Dan voelen ze zich niet serieus genomen door de zorg.

Besteed aandacht aan goed communiceren met familie. Het zit al in kleine dingen, bijvoorbeeld:

- Begroet familie als ze komen, geef hen even aandacht.
- Vertel ook over de leuke momenten van hun naaste: een grappige gebeurtenis, een moment dat vader of moeder erg blij was etc. Foto's hiervan zijn ook een prima manier om de familie in die momenten te laten delen.
- Bied hen wat te drinken aan, vraag hen dat zelf te pakken als ze ergens zin in hebben. Soms denkt familie dat dat niet mag.

Houd de toolbox actueel

Zorg dat de toolbox up-to-date blijft. Voeg daarom regelmatig in

de fysieke map nieuwe activiteiten toe. Nodig vrijwilligers en familie actief uit om zelf dingen toe te voegen. Zo wordt het een gemeenschappelijk bezit en toon je waardering voor betrokkenheid en initiatief van familie en vrijwilligers.

Motiverende gespreksvoering

Neem initiatief als je vindt dat het samenwerken niet vanzelf gaat. Soms zie je misschien dat familie niet helemaal goed omgaat met hun naaste naar jouw idee. Of je vindt iets in de samenwerking niet goed lopen. Oefen als medewerkers met elkaar hoe je feedback kunt geven op een goede manier. Zie hiervoor www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/Communiceren-Materialen-voor-medewerkers en ga naar het kopje Feedbackkaarten.

Als je het moeilijk vindt om familie



mee te krijgen om meer betekenisvol contact te leggen, is het belangrijk dat je ten eerste laat merken dat je in hen kunt verplaatsen. Misschien zijn ze uitgeput door de zorg die ze al die tijd aan iemand hebben gegeven voor die bij jullie kwam wonen. Of de relatie is nooit zo goed geweest, mensen wonen ver weg of zijn gewoon heel druk. Allemaal begrijpelijk. Het helpt familie als ze niet het gevoel krijgen dat er iets van hen wordt geëist, dat er begrip is voor hun situatie. In de manier waarop je met hen praat kun je hen al positief beïnvloeden en stimuleren. We noemen dat *motiverende gespreksvoering*. Een paar hele praktische tips:

- Stel activerende vragen, bijvoorbeeld:
- Wat zou u graag willen doen met uw naaste en/of andere bewoners?
- Hoe zou u het kunnen aanpakken?
- Wat zou u helpen om de eerste stap te kunnen zetten? Wie zou hierbij kunnen helpen?
- Heeft u weleens eerder iemand gevraagd die...? Hoe heeft u dat toen aangepakt?

Kinderen

Kom familie ook praktisch tegemoet, bijvoorbeeld:

- Als je wilt dat er **kinderen** meekomen, maak dan ergens een hoekje met

speelgoed waar kinderen kunnen spelen, bijvoorbeeld in de ontmoetingsruimte, het restaurant of in de huiskamer. Sommige activiteiten uit de toolbox zijn ook erg geschikt om met kinderen en de bewoners te doen.

Dit geven we aan met dit symbool:



- Zorg voor **genoeg parkeerplekken of gratis uitrijkaarten** voor gasten. Vraag bijvoorbeeld aan de medewerkers of zij iets verder weg kunnen parkeren
- Maak het mogelijk dat **familie mee-eet**, dan is het misschien makkelijker om na het werk langs te komen.

Deze situatie zal voor veel mensen herkenbaar zijn.

De heer de M. heeft bezoek van zijn dochter en zijn vrouw die op een andere afdeling woont. Dochter vertelt dat haar ouders elkaar niet meer herkennen en er weinig gedeeld kan worden. "Dan vraag ik me af: wat doe ik hier?" "Mijn zoon zit thuis op mij te wachten..." "Ja"

Heb je ideeën voor het stimuleren van betekenisvol contact? Schrijf ze hieronder op:



Verzorgende Truus Hofstra tekent elke dag een zorgmoment dat haar in het bijzonder raakte.

Makkelijke activiteiten die uitnodigen tot diepgang

Voor de selectie van deze activiteiten hebben we deze criteria gehanteerd:

- Praktisch
- Eenvoudig
- Uitvoerbaar
- Handzaam
- Zonder of met weinig kosten
- Zonder of met weinig tijdsinvestering

Het is handig om standaard de volgende materialen in huis te hebben en in de buurt van de toolbox te bewaren:

- A3 Papier
- Verf & kwasten
- Knikkers
- Rijst
- Ballonnen
- Kleurpotloden
- Stiften
- Lijm
- Oude tijdschriften

Een overzicht van eenvoudige activiteiten:

1. Zintuigendoosje
2. Themacollage maken
3. Verwendoosje (handmassage / nagels lakken)
4. Voorlezen
5. Voelschort / voelmuur
6. Spelen met ballon met rijst
7. Vreemd eten
8. Maak een wandeling
9. Sneeuwvlokken maken
10. Buiten naar binnen halen
11. Kleurplaten kleuren
12. Muziek luisteren
13. Schilderen zonder vies te worden
14. Woorden en herinneringen ophalen
15. Theeproeverij
16. Herinneringskastje maken
17. Seizoenstafel
18. Boek met oude foto's van vroeger
19. Samen koken
20. Dingen sorteren
21. Samen iets maken

22. Samen een spel doen
23. Samen bloemschikken
24. Samen dansen
25. Huishoudelijke dingen doen

In deel 5 vindt u dit overzicht van bestaande materialen:

26. Gesproken fotoboek
27. Bezielde jaren
28. In gesprek met mensen met dementie
29. Reminiscentie App
30. Duo fiets
31. Themakoffers
32. Tover tafel
33. Blik op vroeger
34. Voelkussen
35. Paro
36. CRDL
37. Inspiratiekaarten Mentaal welbevinden
38. 100 activiteiten voor mensen met dementie
39. Sprekende handen
40. Tja, wat zal ik zeggen?

Een overzicht van eigen activiteiten:

41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____
59. _____
60. _____
61. _____
62. _____
63. _____



Zintuigendoosje



OMSCHRIJVING

Met een zintuigendoosje roep je herinneringen op door gebruik te maken van de zintuigen. Door het ruiken van een bepaalde geur of het voelen van een bepaald type stof kunnen herinneringen worden opgehaald. Soms kunnen mensen vertellen over gebeurtenissen uit hun leven het ruiken of voelen bij ze oproept.



WAT HEB JE NODIG?

- stukjes stof om te voelen, denk eens aan wol, zijde, geweven stof, fluweel, jute of damast
- flesjes met geurtjes zoals parfum of olie, denk ook eens aan iemands favoriete parfum of aftershave

- kruidenpotjes zoals rozemarijn, tijm, kerrie of peper
- bekende geuren van vroeger zoals koffiebonen, chocolade, lavendel, Old Spice of groene zeep en boenwas.
- een mooi doosje of kistje om alle spulletjes in te doen



GESPREKSTHEMA'S

Wat ruikt / voelt u? Herkent u het? Waar doet dat aan denken? Hebt u dit wel eens gebruikt of gegeten (bijvoorbeeld de kruiden)? Wat doet deze herinnering met u? Was dit een goede tijd voor u?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

De voorbereiding kost weinig tijd (en geld). Het meeste tijd bestaat uit het verzamelen van de spulletjes. Kijk eens



rond in uw eigen keuken, tuin of badkamer voor bekende geuren. Voor de stoffen kunt u bijvoorbeeld lapjes knippen van oude kledingstukken. De uitvoering kan zo lang of kort zijn als u zelf wenst. Houdt er rekening mee dat op de ene dag één stofje of geur al genoeg is voor een heel gesprek. Op een andere dag zal een hele doos vol geuren en stoffen niks oproepen. Het doosje kan in de huiskamer of in het eigen appartement blijven staan.



Themacollage maken



OMSCHRIJVING

Een collage is een verzameling plaatjes en foto's uit tijdschriften die opgeplakt worden op een groot en stevig papier. Een collage heeft meestal een thema bijvoorbeeld dromen, vakantie, tuin of muziek.

Kies een thema die goed past bij het levensverhaal of de belangstelling van de bewoner. Samen blader je door de tijdschriften en bekijk je de foto's. Geschikte foto's knip je uit. Daarna volgt een selectie van de foto's die jullie gezocht hebben en worden ze gerangschikt en opgeplakt op het grote vel papier. Schrijf het thema er boven.

Het maken van de collage is een gezellige bezigheid, de gekozen foto's en plaatjes roepen van herinneringen en gesprek op. Een

collage die af is kan ook later nog eens samen bekeken worden.



WAT HEB JE NODIG?

- stevig papier of karton in groter formaat (A3)
- een stapel tijdschriften met foto's erin
- lijm en schaar



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Het voorbereiden kost weinig tijd (en geld). Hoe lang het maken van de collage zelf duurt ligt aan het concentratievermogen van de ander. Het is ook goed mogelijk een college half te maken en op een later moment opnieuw op te pakken.



GESPREKSVRAGEN

Vraag tijdens het maken van de collage aan de bewoner over de dingen die hij uitkiest. Bijvoorbeeld: Wat vindt u er mooi aan? Waar doet u dit aan denken? Ging u vroeger ook fietsen/zwemen/sporten (of wat er op het plaatje te zien is).



VARIATIETIP

- Maak ook eens een collage van foto's van familie en vrienden. Schrijf de namen erbij.
- Meerdere kleine collages op A-4 formaat kun je in plastic hoesjes in een map bewaren. Deze zijn als een fotoboek makkelijk door te bladeren en kunnen voor meerdere mensen een aanleiding zijn tot gesprek en het maken van contact.



Verwendoosje



OMSCHRIJVING

Nagels lakken en handmassage



WAT HEB JE NODIG?

- Een stevig mandje of doosje dat er vrolijk, leuk uit ziet
- Wat potjes nagellak, remover en watjes
- Een flesje massageolie (te koop bij iedere drogist) of handcrème
- Een zacht handdoekje
- Hoe het te gebruiken?
- Dit is een gezellige manier om contact te maken, vooral met vrouwen, maar ook mannen kunnen genieten van een handmassage. En wie weet ook van gelakte nagels trouwens.
- Realiseer je, dat wat een bewoner het ene moment prettig

vindt, een andere keer helemaal niet in de smaak hoeft te vallen.

- Ga met het doosje bij een groepje bewoners zitten, laat zien wat je bij je hebt. Probeer een gesprekje te starten: houdt u van nagellak, welke kleur vindt u het mooist, heeft u wel eens een handmassage gekregen? Je merkt vanzelf wel, wie geïnteresseerd is en gelakt of gemasseerd wil worden.
- Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.



GESPREKSTHEMA'S

- Vindt/Vond u het fijn uw nagels te laten lakken? Deed u dat vroeger altijd zelf of deed een ander het voor u?
- Wat heeft u allemaal met deze han-



den beleefd! Kunt u me daar iets over vertellen?

- Kent u liedjes die te maken hebben met handen (Klap eens in je handjes bijvoorbeeld)?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun je in 15 minuten al een heel fijn contact

hebben gehad met behulp van de verwendoos.



MEER WETEN?

Zie ook (de beschrijving van) het boek Spreekende handen zie nummer 38 in deze toolbox.



Voorlezen



OMSCHRIJVING

Lees een mooi verhaal voor.



WAT HEB JE NODIG?

- Een mooi verhalenboek met illustraties (prentenboek)
- Een oud boek dat veel ouderen herkennen, zoals 'Bartje zoekt het geluk' (Anne de Vries), verhalen van Simon Carmiggelt of een Psalm uit de Bijbel (bijvoorbeeld Psalm 23: 'De Heer is mijn Herder'.)
- Een boek in streektaal passend bij de bewoner
- Je kan ook een bekend gedicht voorlezen



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Dit is een makkelijke manier om contact te maken. Bijna iedereen vindt het fijn om te worden voorgelezen en plaatjes te kijken. Maar realiseer je ook, dat wat een bewoner het ene moment prettig vindt, een andere keer helemaal niet in de smaak hoeft te vallen. Het boek hoeft niet helemaal te worden uitgelezen, als de bewoner in slaap valt of er genoeg van heeft, kan je het boek een andere keer verder lezen.



GESPREKSTHEMA'S

- Wie las u vroeger voor?
- Welke verhalen of boeken vindt u mooi?
- Wat ziet u op het plaatje?
- Wat vindt u van dit plaatje?
- Vond u het een mooi verhaal?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden.



MEER WETEN?

Op de website <http://jaarvanhet-voorlezen.nl/over-voorlezen/voorleestips/voorlezen-en-ouderen/> staan verschillende tips over het voorlezen aan mensen met dementie.





Voelschort of voelmuur



OMSCHRIJVING

Gebruik een voelschort of voelmuur om de zintuigen te prikkelen.



WAT HEB JE NODIG?

Een voelschort met verschillend voelmateriaal en hoormateriaal (belletjes, knikkers, ritselpapier). Je kan dit gemakkelijk van tevoren zelf maken, of misschien is er op de groep al een dergelijk kleed of schort aanwezig.



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Het gebruik van het voelschort is een manier om de zintuigen te prikkelen, en daarover in gesprek te gaan. Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.



GESPREKSTHEMA'S

- Wat voelt u?
- Welke kleuren ziet u?
- Welke materialen kent u?
- Waar doet u het aan denken?
- Heeft u weleens iets gemaakt met deze stof of met deze dingen gespeeld (knikkers bijvoorbeeld)?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Het maken van het voelschort kost even tijd, maar je kunt er lang plezier van hebben.

De activiteit kan net zo lang duren als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun je in 15 minuten al een heel fijn contact hebben gehad met behulp van het voelschort.



MEER WETEN?

- Op internet (bijvoorbeeld Pinterest) zijn veel voorbeelden te vinden van een voelschort.
- Zoek op de woorden 'snoezelschort', 'voelschort' of voelmuur.
- Zie ook nummer 34 in deze toolbox.



Spelen met ballon met rijst



OMSCHRIJVING

Een eenvoudig spelletje dat tot veel hilariteit kan leiden. Dit is ook een leuke activiteit als er kinderen bij zijn.



WAT HEB JE NODIG?

- Een vrolijk gekleurde ballon
- Wat rijst
- Een lege eettafel



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Dit is een makkelijke manier om mensen aan het lachen te maken. Vul de ballon met rijst en laat de ballon over de tafel rollen. De bewoners moeten ervoor zorgen dat de bal op de tafel blijft.

Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.



GESPREKSTHEMA'S

- Welke spelletjes vindt u leuk?
- Wanneer gebruik je ballonnen? Haal herinneringen op aan verjaardagen, feestjes etc.



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun je in 5-10 minuten al een leuke sfeer hebben gecreëerd.



Vreemd eten



OMSCHRIJVING

Prikkel de zintuigen door iets vreemds te eten mee te nemen, zoals bijvoorbeeld:

- dadels
- kakifruit
- wraps
- pitabrood
- pesto
- humus
- olijven
- eetbare bloemen
- popcorn
- vreemd fruit.



WAT HEB JE NODIG?

Iets te eten



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Dit is een manier om de zintuigen te prikkelen en over de smaak in gesprek te gaan.



GESPREKSTHEMA'S

- Hoe smaakt dit?
- Welk eten vindt u lekker?
- Waar doet het u aan denken?
- Wat vindt u lekker om te eten?
- Heeft u een keer iets gegeten wat niet lekker was?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun je in 5-10 minuten al een leuk overwachts gesprekje hebben gehad.





Maak een wandeling



OMSCHRIJVING

Door het maken van een wandeling wordt de dagelijkse structuur doorbroken, wat tot een andere vorm van contact kan leiden. Wandelen kan ook juist fijn zijn als het hard waait, koud of mistig is en zelfs (met paraplu) als het regent. Deze verschillende weertypen voelen letterlijk en figuurlijk heel anders en roepen daarmee ook weer andere herinneringen, emoties en verhalen op.



WAT HEB JE NODIG?

- Rolstoel
- Warme deken
- Wandelroute / Kennis van de omgeving



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Maak een (korte) wandeling door het park, kinderboerderij of juist langs winkels, met de bewoner in de rolstoel. Let goed op dat de bewoner het niet koud heeft. Vraag regelmatig wat de bewoner ziet, hoe het met hem gaat. Waar doen de dingen die hij ziet hem aan denken? Zijn antwoorden hoeven niet te kloppen, maar kunnen wel een inkijkje geven in de binnenwereld van de bewoner.



GESPREKSTHEMA'S

- Weet u welke winkel dit is?
- Wat kocht u vroeger in deze winkel?
- Wat ziet u allemaal?
- Waar doet u dit aan denken?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. Een wandeling van 20 minuten is vaak al lang genoeg.



MEER WETEN?

Op deze site kan je rolstoelvriendelijke routes vinden: www.wandelen-meteenbeperking.nl



Sneeuwvlokken maken



OMSCHRIJVING

Een eenvoudige activiteit om iets moois te maken.



WAT HEB JE NODIG?

- Gekleurd papier
- Lijm
- Oorstokjes/Wattenstaafjes



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Dit is een makkelijke manier om met mensen iets moois te maken. Plak de wattenstaafjes in een stervorm op het papier. Even laten drogen en je hebt meteen een leuke decoratie voor in de woonkamer! Tijdens het knutselen kan je in gesprek gaan over de winter (zie de gespreksvragen).

Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.



GESPREKSTHEMA'S

- Houdt u van sneeuw?
- Wat deed u als het koud was?
- Wat is uw fijnste seizoen?
- Wat hoort allemaal bij de winter?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun je in 5-10 minuten al een gezellig gesprekje hebben gehad en samen een goede tijd hebben gehad.



Buiten naar binnen halen



OMSCHRIJVING

Haal iets van buiten naar binnen, bijvoorbeeld herfstbladeren, sneeuw, een krokusje of een zomerse bloem.



WAT HEB JE NODIG?

Iets van buiten, zoals herfstbladeren of sneeuw of een bloem.



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Dit is een makkelijke manier om mensen die bijna nooit meer buiten komen, even iets te laten voelen van buiten en daarvan te genieten. Het knisperen van een herfstblad in je handen, de kou van de sneeuw, de schoonheid van een mooie bloem.



GESPREKSTHEMA'S

- Wat voelt u, wat ziet u, wat ruikt u?
- Van welk seizoen houdt u?
- Wat deed u in dit seizoen toen u klein was?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun je in 5-10 minuten al een leuk gesprekje hebben gehad over wat de bewoner voelt en ziet.





Kleurplaten kleuren



OMSCHRIJVING

Voor mensen met dementie kan het kleuren van een kleurplaat zeer rustgevend zijn.



WAT HEB JE NODIG?

- Kleurplaat met herkenbare elementen, let bijvoorbeeld op:
 - herkenbaarheid
 - eenvoud, zonder dat de platen kinderachtig zijn
 - duidelijke lijnen / contouren
 - niet te gedetailleerd
 - goed te onderscheiden kleurvlakken
 - geen in elkaar overlopende vlakken
- Materiaal om mee te kleuren, bijvoorbeeld stiften, verf, kleurpotloden, waskrijt



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Je kan samen met de bewoner aan een kleurplaat kleuren, of ieder een eigen kleurplaat geven. Ondertussen kan je met elkaar in gesprek gaan (zie de vragen).



GESPREKSTHEMA'S

- Wat ziet u?
- Welke kleuren vindt u mooi?
- Houdt u van kleuren?
- Houdt u van tekenen?
- Stel vragen over het thema van de kleurplaat.



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun je in 15 minuten al een leuk gesprekje hebben gehad tijdens het kleuren.



MEER WETEN?

Gerda Hiemstra maakte veertig kleurplaten speciaal voor mensen met dementie. Zie: <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/diversen/125831-kleurplaten-dementerende-ouderen-op-maat-ontworpen.html>





Muziek luisteren



OMSCHRIJVING

Bewust luisteren naar een bekend lied en aan de hand daarvan contact maken.



WAT HEB JE NODIG?

- Cd speler (in de meeste huiskamers aanwezig)
- CD met bekende liederen (in de meeste verpleeghuizen aanwezig)
- Eventueel: koptelefoon en smartphone



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Luister samen bewust naar het lied. Misschien gaat de bewoner spontaan meezingen!

Probeer contact te zoeken – dat kan via gesprek, of juist via fysiek contact als een hand geven of samen op de maat bewegen.



GESPREKSTHEMA'S

- Wat vindt u van dit lied?
- Luisterde u dit lied vaak?
- Wie zong het voor u?
- Waar doet het lied u aan denken?
- Welke liederen wilt u nog meer zingen of beluisteren?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun je in 15 minuten al een leuk gesprekje hebben gehad na het luisteren van het lied.



MEER WETEN?

Op www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/dementie-muziek kan je meer tips vinden rondom muziek en mensen met dementie.





Schilderen zonder vies te worden



OMSCHRIJVING

Maak samen een mooi schilderij zonder vies te worden.



WAT HEB JE NODIG?

- Plastic doorzichtige vierkante bak met lage randen of schoenendoos waarvan je de randen op maat knipt
- Wit of gekleurd papier
- Knikkers
- Verf



HOE HET TE GEBRUIKEN?

Leg het papier in de bak. Doe verschillende dotten verf op het papier. Leg de knikker(s) in de bak. De bewoner houdt de bak in zijn handen, en beweegt de bak heen en weer. Daardoor gaat de knikker rollen en ontstaan er strepen. Zo kan een mooi schilderij worden gemaakt. Tijdens de activiteiten kan gepraat worden (zie vragen), maar dat hoeft niet.



VARIATIE TIP

Je kan ook in plaats van de knikkers, een plastic over het papier leggen. De bewoner kan dan de verf zelf met de hand uitsmeren zonder vies te worden.

Je kan delen van het schilderij gebruiken als voorkant van een Ansichtkaart, die je kunt versturen naar de familie van de bewoner of naar andere bewoners.



GESPREKSTHEMA'S

- Van welke kleuren houdt u?
- Speelde u met knikkers?
- Houdt u van kunst?
- Houdt u van schilderen?
- Welk schilderij vindt u mooi?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun je in 15 minuten al een leuk gesprekje hebben gehad tijdens het schilderen. Of samen vreugde beleefd hebben aan het samen iets maken.

Woorden en herinneringen ophalen



OMSCHRIJVING

Bij deze activiteit put je uit de herinneringen van de bewoners, door bewust te vragen naar wat dingen ook al weer heetten. Je kan bijvoorbeeld als er *café noir* koekjes op tafel staan, vragen: 'Hoe heette dat ook al weer?' Een bewoner zegt dan bijvoorbeeld 'een likkoekje!'. Vervolgens kan je andere oude namen ophalen, bv jan hagel, lange vinger, en andere woorden.

Dit kan ook met bijvoorbeeld drinken, andere etenswaren, maar ook met namen van auto's (een 'eend' of 'kever') of voor cosmetica artikelen of kleding.

Je kan ook denken aan bepaalde thema's, zoals de schooltijd (denk aan de kroontjespen, het krijtbord of het latje waar de meester

de orde mee hield). Of je kan voorbeelden noemen van iemands werk, zoals het werken op en kantoor, het werken op de boerderij of het werken in een winkel. Vaak zijn enkele woorden al genoeg om mensen zelf terug te brengen in de tijd en herinneringen op te halen.



WAT HEB JE NODIG?

Voorwerpen of foto's van voorwerpen waar je het over wilt hebben kunnen handig zijn, maar zijn niet per se noodzakelijk.



GESPREKSTHEMA'S

- Waar denkt u aan bij het voorwerp of het woord 'likkoekje'?
- At u deze vroeger vaak? Waar smaakt



- het naar? Wat vindt u er lekker aan?
- Van welke koekjes houdt u nog meer?
- Of in het geval van de schooltijd:
 - Waar schreef u vroeger mee? Hoe hield de meester de orde in de klas?
 - Wie was het liefste meisje van de klas?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Net zoveel als je er zelf aan besteden wil, maar vooral: net zolang als bewoners het prettig vinden. In principe kun

je in 5 minuten al een heel fijn gesprek hebben gehad, waardoor je de bewoner beter hebt leren kennen en de bewoner zelf een fijne herinnering heeft kunnen ophalen.



MEER WETEN?

Foto's van voorwerpen zijn o.a. ook te vinden in de kaarten-methode 'In gesprek met mensen met dementie', zie nummer 28 in deze toolbox.



Theeproeverij



OMSCHRIJVING

Samen verschillende soorten thee drinken en uitproberen



WAT HEB JE NODIG?

Verschillende soorten theezakjes met verschillende smaakjes, leuk neergezet of neergelegd. Als het kan leuke theekopjes. En natuurlijk wat lekkers erbij!

Het is ook leuk als u samen uit oude kopjes kunt drinken, of deze kan laten zien. Zoals gebloemde kopjes met een gouden randje.



GESPREKSTHEMA'S

- Welk smaakje vindt u er mooi uitzien?
- Wat vindt u lekker smaken en wat niet?
- Dronk u vroeger vaak thee?
- Bent u een theeleut?
- Wat had u thuis, een theemuts of een theelichtje?
- Dronk u vroeger thuis samen thee, vertel eens?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Afhankelijk van hoe gezellig de bewoners het vinden! Het kan gewoon 's middags na het rusten, als er altijd al een moment is voor even samen zijn.





Seizoenstafel



OMSCHRIJVING

Een vast plekje, bijvoorbeeld een stukje vensterbank of tafel met dingen die aangeven welk seizoen het buiten is. Je kan de tafel samen met de bewoner maken en laten staan op een vaste plek.



WAT HEB JE NODIG?

Dingen die horen bij het seizoen. Bijvoorbeeld in de herfst herfstbladeren, eikels, kastanjes, een plaatje van of een plastic paddenstoel etc. In de zomer juist iets zonnigs, zoals bloemen, ijsstokjes.



GESPREKSTHEMA'S

- Van welk seizoen hield u het meest en waarom?
- Waar denkt u aan bij de zomer / herfst/ winter / lente?
- In welk seizoen werd u geboren?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Zolang als je zelf wilt. Je kan met een bewoner beginnen, en het dan zelf afmaken. Je kan ook dingen toevoegen of weer weghalen. De tafel kan op een vaste plek blijven staan.



Boek met oude foto's van vroeger



OMSCHRIJVING

Bekijk een oud boek met foto's van vroeger. Bijvoorbeeld, als de bewoner veel van auto's hield, leen dan een boek met plaatjes van oude auto's in de bibliotheek. Of verzamel oude tijdschriften over het koninklijk huis, maar net wat de bewoner aanspreekt. Je kan samen de plaatjes bekijken. Wellicht komt de bewoner zelf met een verhaal of inzicht.



WAT HEB JE NODIG?

- Foto-album, foto's, tijdschriften of boeken
- Mogelijke gespreksthema's / -vragen



GESPREKSTHEMA'S

- Wat ziet u hier?
- Heeft / had u ook zo'n auto? Bent u weleens met het vliegtuig gegaan?



HOVEEL TIJD KOST HET?

Zolang als je zelf wilt. Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.



MEER WETEN?

Op www.geheugenvannederland.nl zijn veel oude foto's te vinden.





Samen koken



OMSCHRIJVING

Bereid samen een maaltijd of bijvoorbeeld een taart of cake in de woon/huiskamer. Gedurende het schillen, snijden of bewerken van de ingrediënten ben je samen in contact.

Je kan hierbij denken aan simpele gerechten die je makkelijk samen of in een klein groepje kunt doen, zoals:

- groentesoep
- huzarensalade
- fruitsalade of fruitspiesjes
- borrelhapjes



WAT HEB JE NODIG?

Ingrediënten voor de maaltijd, kookgerei.



GESPREKSTHEMA'S

Je kan in gesprek gaan over de verschillende ingrediënten, of over het koken zelf.

- Hoe smaakt dit?
- Wat vindt u lekker?
- Kookt u graag?



HOVEEL TIJD KOST HET?

Je kan samen beginnen, totdat de bewoner er onrustig van wordt of er genoeg van heeft. Geniet daarna samen van de maaltijd.





Dingen sorteren



OMSCHRIJVING

Sorteer samen dingen op kleur, grootte of type stof. Sommige mensen met dementie vinden het prettig om dingen te sorteren, het geeft orde en structuur en het voedt het gevoel van nuttig bezig zijn. Je kunt ook samen de was sorteren, sokken bij elkaar zoeken of theedoeken en schoonmaakdoekjes uit elkaar halen.



WAT HEB JE NODIG?

Dingen om te sorteren, zoals gekleurde wasknijpers, spijkers / schroefjes, kralen of stoffen. Tijdens het sorteren ben je samen verbonden, omdat je op een andere manier contact legt dan anders.



GESPREKSTHEMA'S

Je kan vragen stellen over de dingen die je sorteert, of gewoon luisteren naar wat de bewoner aangeeft in het contact.



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Zolang als je zelf wilt. Let op onrust of signalen van de bewoner dat hij er genoeg van heeft.





Samen iets maken



OMSCHRIJVING

Maak samen iets, bijvoorbeeld door samen iets te breiden of te haken. Maak het niet te groot. Denk aan pannenlappen, sokken of een sjaal. Voor de zeer geoefende handwerker kun je ook denken aan baby- of poppenkleding, knuffeltjes of maak een denken van verschillende kleine lapjes.



WAT HEB JE NODIG?

Afhankelijk van wat je gaat doen, heb je spullen nodig die je helpen om het te maken, zoals breinaalden of wol. Het belangrijkste is dat er samen aan iets wordt gewerkt. Het product hoeft niet af of mooi te worden. Er zijn ook kant en klare kleine bouwpakketten te koop (bijvoorbeeld bij de Action of de Hema) die geschikt zijn, zoals van vogelhuisjes, houten poppenhuis meubels, dieren en voertuigen.



GESPREKSTHEMA'S

Tijdens het samen werken aan iets, kan ondertussen gevraagd worden over vroeger (bijv wat maakte u vroeger met uw handen?).



HOVEEL TIJD KOST HET?

Zolang als je wilt. Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.



Samen muziek maken



OMSCHRIJVING

Door samen muziek te maken, ben je op een andere manier in contact dan anders. De muziek kan leiden tot een kort gesprekje over muziek, of tot een dansje. Maar het is ook al genoeg als er gewoon samen verbondenheid ontstaat door muziek te maken en te horen.



WAT HEB JE NODIG?

- Muziekinstrument, bijvoorbeeld een gitaar, triangel, viool etc.
- Zelfs een blikje met steentjes kan al muziek maken.



GESPREKSTHEMA'S

- Waar doet muziek u aan denken?
- Vindt u dit mooi?
- Speelde u zelf een instrument?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Zolang als je zelf wilt. Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.



MEER WETEN?

Crdl is een instrument waarbij mensen met dementie middels muziek contact maken met een ander. Zie de beschrijving in deze toolbox, nummer 36.



Doe samen een spel



OMSCHRIJVING

Het gaat bij dit spel niet om winnen, maar om het contact. Kies een spelletje dat de bewoner zeker zal kennen. Je kan ook in plaats van het spel te spelen, de fiches of pionnen op kleur sorteren.



WAT HEB JE NODIG?

- Een oud spelletje, zoals Bingo, Pim, Pam Pet, Domino, Ganzenbord. Bingo en domino heb je ook in een plaatjes variant die geschikt is dan de cijfervariant.
- Je kan ook andere oude spelletjes laten zien, en zien hoe de bewoner erop reageert, zoals Halma, Mens echter je niet,

schaken of dammen, een kaartspel of Mastermind.



GESPREKSTHEMA'S

- Welke spelletjes doet u graag?
- Welke kleur vindt u mooi?
- Houdt u van winnen?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Zolang als je zelf wilt. Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.



Verzorgende Truus maakt elke dag een tekening van een zorgsituatie die haar in het bijzonder raakte.

"Veel bewoners liggen al in bed. Met een klein groepje zitten we om de tafel en spelen Domino. De heer K. snapt het principe niet, maar is wel betrokken. Even zijn we samen. De heer G. blijkt het heel goed te snappen en helpt de heer K. Zo word ik altijd weer verrast."

Samen bloemschikken



OMSCHRIJVING

Koop een of twee bossen bloemen en schik de bloemen samen netjes in de vaas. Tijdens het samen bezig zijn leg je contact en maak je iets moois.

Dit werkt ook erg goed met een klein stukje natte oase in een schaal of pot en de bloemen. Je kan de bloemen er dan makkelijk insteken.



WAT HEB JE NODIG?

- bloemen (eventueel samen buiten geplukt)
- een vaas
- evt. natte oase



GESPREKSTHEMA'S

- Welke bloemen vindt u mooi?
- Waar doen de bloemen u aan denken?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Zolang als je zelf wilt. Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.





Samen dansen



OMSCHRIJVING

Zet een muziekje op (bijvoorbeeld via je telefoon) en dans samen op de muziek. Dit kan ook met de rolstoel! U beleeft samen een plezierig moment.



WAT HEB JE NODIG?

Muziek, bijvoorbeeld een wals, een lied waarop de polonaise kan worden gedaan.



GESPREKSTHEMA'S

- Mag ik deze dans van u?
- Wat vindt u van deze muziek?
- Mocht u vroeger op dansles?
- Mocht u dansen van uw ouders?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Zolang als je zelf wilt. Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.





Huishoudelijke dingen doen



OMSCHRIJVING

Doe samen een huishoudelijk klusje, zoals iets schoonmaken, de was opvouwen, koper of zilver poetsen, wijnglazen poleren, bestek afwassen in een teiltje op de tafel o.i.d. Tijdens de bezigheid legt u contact met de bewoner en kan er misschien een gesprekje ontstaan.



WAT HEB JE NODIG?

- Schoonmaakdoekje
- Spons
- Gewassen theedoeken
- Teiltje met water
- Evt. Koper / zilver en poetsmiddel
- Evt. Wijnglazen en poleermiddel



GESPREKSTHEMA'S

- Is dit schoon genoeg?
- Maakte u vaak schoon?
- Had u een schoonmaker in dienst?



HOEVEEL TIJD KOST HET?

Zolang als je zelf wilt. Let goed op tijdens het bezig zijn. Let op signalen of iemand er al genoeg van heeft of nog langer door wil gaan. Soms is dat heel duidelijk, en zegt iemand het rechtstreeks ('nu is het genoeg!' bv). Maar vaak zie je het aan gezichtsuitdrukking of onrust.

Overzicht bestaande materialen

Er is al veel prachtig materiaal voor betekenisvolle activiteiten met mensen met dementie ontwikkeld. Hieronder volgt een lijst van de meest bekende materialen en daarna een korte beschrijving en gebruiksaanwijzingen hiervan. Zo kunnen mantelzorgers en vrijwilligers ook eenvoudig met de bestaande materialen aan de slag.

Op deze pagina vind je een invullijst om de materialen aan te vullen en aan te geven of zij in huis aanwezig zijn.

Tip!

Bekijk ook eens de websites www.dementie.nl en www.alzheimer-nederland.nl met allerlei informatie en tips over het omgaan met mensen met dementie.

Materiaal	In huis?	Overige info:
In gesprek met mensen met dementie		
Duofiets		
Themakoffers		In de bibliotheek te leen
Tovertafel		
Blik op vroeger		
Voelkussen		
Paro		
Crdl		
Inspiratiekaarten mentaal welbevinden		
Sprekende handen		
Tja, wat zal ik zeggen		
Bezielde jaren		

Gesproken fotoboek



OMSCHRIJVING

Bij de foto's die je zelf in dit sprekend fotoboek doet, kan er tekst ingesproken worden zodat je een zeer persoonlijk levensboek vol herinneringen kan maken. Samen kijken, luisteren en herinneringen ophalen maakt van dit boek iets unieks. Iedere bladzijde heeft een insteekhoesje waar uw foto, afbeelding of instructie ingeschoven kan worden. Bij iedere bladzijde kan met de ingebouwde microfoon, en luidspreker met volumeknop, een persoonlijke boodschap ingesproken worden. Er zijn verschillende varianten waarbij je tussen de 6 en 10 minuten opnametijd hebt per foto. De ingesproken tekst kan ook zeer gemakkelijk weer verwijderd worden, zodat u weer nieuwe verhalen kan inspreken bijpassend bij de nieuwe

foto's u erin doet. Zo kan je dit boek constant aanpassen aan gebeurtenissen, verhalen enz.

Een sprekend fotoboek kost ongeveer € 50,-



MEER WETEN?

Kijk eens op de onderstaande websites voor verschillende variaties van het sprekende fotoboek.

www.geheugenhulp.nl

www.eelkevershuur.nl

www.alzheimershop.nl



Bezielde jaren



OMSCHRIJVING

Dit praktische (full colour) boek op A4 formaat nodigt uit om kennis, ervaring en creativiteit te bundelen en zo te komen tot themamaanden of themaweken gevuld met zingevingactiviteiten voor en met ouderen, hun familieleden en vrijwilligers. Het boek biedt twaalf uitgewerkte thema's, die ook inspireren tot eigen ideeën, thema's en activiteiten. Daarnaast bevat het een praktische werkhandleiding en een handreiking om ervoor te zorgen dat zingevingactiviteiten een vaste plaats in de organisatie krijgen.



GESPREKSTHEMA'S

- Inhoud: Deel I Aan de slag met de thema's. Informatie over goede voorbereiding, kiezen en plannen van thema's, hoe je familie en vrijwilligers kunt betrekken, uitvoering van activiteiten, maken van publiciteit.
- Deel II Twaalf levensthema's. Uitwerking onderverdeeld in suggesties voor verschillende activiteiten en werkvormen, gespreksvragen, literatuur, muziek en film. De thema's kunnen wekelijks, maandelijks, elke zes weken of afwisselend in een jaar worden uitgevoerd.
- Deel III Zorgen voor continuïteit. Informatie (ook voor leidinggevenden) over hoe je deze thema-activiteiten

kunt plannen en kunt laten aansluiten bij de visie en het beleid van de organisatie, kennis en ervaring delen, samenwerken met familie en vrijwilligers, dilemma's en ethische vragen, deskundigheidsbevordering, fit en creatief blijven.



MEER WETEN?

Te bestellen via www.relief.nl voor €29,50



In gesprek met mensen met dementie



OMSCHRIJVING

Deze uitgave is een praktisch hulpmiddel om te communiceren met mensen met dementie. Dit is lang niet altijd eenvoudig. Het vraagt om inzicht en vaardigheden hoe dergelijke gesprekken te voeren en aan te sluiten bij de belevingswereld van iemand met dementie. Om het contact te stimuleren en om de persoon met dementie zoveel mogelijk zelf aan het woord te laten, biedt deze uitgave:

- Een handleiding met talloze praktische tips en handvatten
- 45 Themakaarten met per onderwerp twee foto's die herinneringen oproepen bij jongere en oudere mensen met dementie.
- Een aparte toelichting voor de begeleider van het gesprek met belevingsgerichte voorbeeldvragen.
- Informatie over andere hulpmiddelen bij gesprekken.
- Specifieke aandacht voor zorgmedewerkers hoe de verhalen van de mens met dementie in het zorgleefplan geïntegreerd kunnen worden.



MEER WETEN?

Meer informatie en te bestellen via www.relief.nl voor €43,95



Reminiscentie App



OMSCHRIJVING

Bij mensen met dementie vallen veelal herinneringen uit het recente verleden het eerst weg; de informatie die het langst in het geheugen zit blijft het langst aanwezig. Zo kan het zijn dat een persoon niet meer weet wat hij gisteren heeft gegeten, maar nog wel weet waar hij vroeger met zijn ouders heeft gewoond.

Het ophalen van herinneringen, ook wel reminiscentie genoemd, doet een beroep op hetgeen de persoon met dementie nog kan en weet. Het is voor mensen die voortdurend geconfronteerd worden met een afnemende geheugencapaciteit, een verademing om te ondervinden dat zij nog wel in staat zijn deze herinneringen op te halen.

De App bevat toegang tot liedjes, foto's en geluidsfragmenten uit de jaren '30 t/m '60. Je kunt hier met ouderen naar luisteren en kijken en herinneringen ophalen. De herinneringen van vroeger roepen veelal een fijn en vertrouwd gevoel op. Het geeft de mantelzorger ook inzicht in de beleavingswereld van de oudere maar is bovenal een activiteit waar je beide plezier aan kunt beleven.

Het is ook een handig hulpmiddel voor het maken van een levensboek.

De app is gratis te downloaden. De app heet 'Reminiscentie' en is te herkennen aan de afbeelding van een vergeet-me-nietje.



MEER WETEN?

Kijk eens op: www.dementie-winkel.nl/dementie-en-herinneringen-app

Duofiets



OMSCHRIJVING

Een duofiets is een fiets met twee zitplaatsen naast elkaar. Het is daardoor mogelijk om samen te fietsen en van de buitenlucht te genieten. Ondertussen is het ook een prachtige mogelijkheid om te praten en contact te maken. Er zijn verschillende soorten duofietsen. Bij de meeste duofietsen zit de bestuurder links en trapt en stuurt de fiets. De passagier zit rechts en kan ook meetrappen, dit hoeft niet. Er zijn ook elektrisch ondersteunde duofietsen.



MEER WETEN?

<https://modernedementiezorg.nl/hulpmiddelenartikel.php?id=24>



Themakoffers



OMSCHRIJVING

Een thema- of herinneringskoffer is een koffer met attributen, spelletjes, audiovisuele middelen, verhalen en gedichten rondom een bepaald thema, bijvoorbeeld: arbeid, gezin, natuur, sport of voeding ed. je kunt de koffer in de huiskamer met een groep gebruiken maar ze lenen zich ook uitstekend voor één op één contact met mantelzorgers of vrijwilligers.

Sommige zorgorganisaties maken hun eigen koffers maar je kunt ze ook

gratis lenen bij de bibliotheek. Kijk hiervoor eens op:

www.biblioplus.nl/speciaal-voor/ouderen/themakoffers

www.biblioplus.nl/speciaal-voor/ouderen/herinneringskoffers



Tovertafel



OMSCHRIJVING

De tovertafel is een interactieve en speelse manier van lichtprojectie. Er worden bewegende figuren geprojecteerd op de tafel. De tovertafel is een hoge kwaliteit beamer met een infraroodsensor, luidspreker en een processor waarmee de spellen op de tafel worden geprojecteerd. De projecties reageren op hand- en armbewegingen. Als je de tafel aanraakt komt er verandering of beweging in de figuren. De tovertafel leent zich er goed voor om samen met familie of vrijwilligers één op één of in een klein groepje te doen.



MEER WETEN?

Op Youtube staan mooie filmfragmentjes over de tovertafel in gebruik. Kijk op: www.tovertafel.nl



Blik op vroeger



OMSCHRIJVING

Blik Op Vroeger is een reminiscentiespel. Het is een blik met fotokaartjes. Aan de achterzijde staan vragen. De vragen helpen om herinneringen op te halen en bieden handvatten voor boeiende gesprekken, waarin ervaringen worden uitgewisseld en men elkaar beter leert kennen. In totaal zijn 100 vragen onderverdeeld in 10 herkenbare thema's, onder andere 'Tienertijd', 'Familie en naasten', 'Ouderlijk huis' etc. Op de achterkant van elk kaartje staat een afbeelding die met het thema te maken heeft. Blik Op Vroeger is zeer geschikt als reminiscentiespel voor zorginstellingen en thuis. Het uitgangspunt is het eigen en unieke levensverhaal van de ander.



MEER WETEN?

Meer weten? Kijk op:
<http://www.dementie-winkel.nl/blik-op-vroeger-spel>



Voelkussen



OMSCHRIJVING

Mensen met een dementie in de derde en vierde fase kunnen in erg zichzelf getrokken raken; dit maakt het lastig om hen te bereiken. Een manier om contact te krijgen is door het stimuleren van de zintuigen zoals de tastzin. Door de inzet van een voelkussen is dit op een toegankelijke manier te bewerkstelligen.

Voelkussens zijn gericht op sensorische stimulatie. Aaien, knijpen, drukken aan kleurrijke linten, knopen, zachte en ruwe lapjes stof maakt mensen met dementie rustiger maar prikkelt ook hun zintuigen zodat ze alert blijven.

Een voelkussen is aan te schaffen via Alzheimershop.nl maar kan ook goed zelf gemaakt worden.



MEER WETEN?

- Kijk op: www.alzheimershop.nl/item?id=1840
- Je kan ook kijken op: www.spelenderwijsch.nl/muziektheater-1/dementie-1/dementie-en-muziek/opsteker-tjes-1/voelschort-maken
- Op www.dementie-winkel.nl/Files/2/52000/52599/Attachments/Product/B68s20r17R7M03T47S-381b11618i120L.pdf en www.kon-tact.be/downloads/P14_Voelschorten.pdf vind je uitgebreide beschrijvingen van het maken van en de doelen van een voelschort.



Paro



OMSCHRIJVING

De Paro is een therapeutisch knuffelrobot. Het is een zeer aaibare zeehond die interactie en communicatie stimuleert. De sociale robot reageert op aanraking, knuffelen en aaien met bewegingen en geluidjes. Deze activiteit is geschikt voor mensen met dementie alleen maar kan ook in het contact samen met iemand gebruikt worden.



GESPREKSTHEMA'S

Dan kun je gespreksvragen stellen als:

- Wat vindt u van deze zeehond?
- Hebt u weleens een zeehond in het echt gezien?
- Bent u weleens aan zee geweest?
- Houdt u van knuffelen?



MEER WETEN?

Kijk op: <http://www.focalmeditech.nl/robotzeehond-paro>



CRDL (cradle)



OMSCHRIJVING

DE CRDL is een interactief zorginstrument dat aanraking tussen mensen vertaalt in geluid. Dit maakt nieuw contact mogelijk voor mensen die moeite hebben met communicatie en sociale interactie, zoals mensen met demantie.

Het instrument reageert op de intensiteit en frequentie van de aanraking. Het roept geluiden op uit de natuur (de zee, vogels, kreuels), de stad (een tram, fietsbel, kerkklok), dierengeluiden of geluiden van muziekinstrumenten of uit het alledaagse leven (fluitketel, koffiekopjes). Gebruikers beschikken over een uitgebreide geluidsbibliotheek of kunnen zelf geluiden toevoegen aan de SD-kaart. De interactie begint wanneer twee gebruikers ieder één hand op de CRDL leggen

en een circuit vormen door elkaar aan te raken. De CRDL herkent de manier waarop mensen elkaar aanraken en vertaalt deze aanrakingen in geluid.

De manier van aanraken is van invloed op het geluid dat wordt voortgebracht: vasthouden, wrijven, tikken of kriebelen. Door het menselijk lichaam in te zetten als onderdeel van de besturing, 'bespelen' gebruikers niet zozeer het instrument maar elkaar.

Er zijn 25 voorgeprogrammeerde geluiden, gebruikers kunnen ook eigen geluiden toevoegen op de SD-kaart. CRDL kan zowel 1-op-1 als in een groep worden gebruikt door meer deelnemers aan het circuit toe te voegen, als schakels in een ketting.



MEER WETEN?

Kijk op: <https://crdlt.com>

Inspiratiekaarten Mentaal Welbevinden



OMSCHRIJVING

Op de Set Inspiratiekaarten staan 48 alledaagse én intrigerende foto's. Mentaal welbevinden heeft voor veel mensen te maken met samen zijn of samen doen, plezier maken, buiten zijn, samen met anderen maar ook alleen. Daarnaast is een terugkomend thema: het belang van de stilte opzoeken, momenten van bezinning of reflectie, en inspiratie die de natuur biedt. Elke kaart haalt weer andere verhalen naar boven.



HOE TE GEBRUIKEN?

Zorgmedewerkers en vrijwilligers in de zorg kunnen de kaarten onder meer gebruiken om in gesprek te komen met bewoners en hun naasten over hun mentaal welbevinden.



MEER WETEN?

De Set Inspiratiekaarten is voor € 27,95 online te bestellen via de webwinkel van Vilans.nl



Website 100 activiteiten voor mensen met dementie



OMSCHRIJVING

De website geeft per categorie activiteiten die bij jou en de bewoner passen. Veel activiteiten zijn makkelijk aan te passen aan de mogelijkheden van de persoon met dementie. Zorg ervoor dat de activiteiten niet te zwaar, te moeilijk of juist te licht of te makkelijk zijn. Het belangrijkste is dat u er samen met degene met dementie plezier aan beleeft.

De categorieën zijn opgedeeld in activiteiten voor aan de eettafel, om buitenshuis te doen, om binnenshuis te doen en voor in de keuken. De activiteiten zijn vervolgens bestempeld als nuttig, leuk en actief, ontspannend en passief, spontaan en uitdagend. Een aantal voorbeelden:

- Nuttig: bloemschikken, versieringen maken voor het raam, het uitknippen van kortingsbonnen, sorteren van knopen of schroeven, boodschappen opruimen, brood smeren
- Actief: Een huisdier uitnodigen, een bal gooien, liedjes zingen
- Passief: op een terrasje zitten en mensen kijken, een taxirit maken
- Spontaan: doorvragen als iemand iets vertelt
- Uitdagend: een bingo bezoeken



MEER WETEN?

www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie



Sprekende handen



OMSCHRIJVING

Sprekende handen is een uniek werkboek met een methodiek voor ontmoetingsgroepen met en voor dementerende mensen, wonend op psychogeriatrische afdelingen in verpleeg- en verzorgingshuizen. De methodiek is in de praktijk ontwikkeld en sluit aan bij die stromingen in de ouderenzorg die de beleving van oude mensen zelf, en de aandacht voor hun eigen levensverhaal centraal stellen. Dat blijkt zeer goed te werken. Eerst geven de auteurs informatie over de methodiek en over hun samenwerking als muziektherapeut en geestelijk verzorger. Vervolgens worden 46 uitgewerkte programma's voor groepsbijeenkomsten beschreven, die als kapstok dienen voor de bijeenkomsten. Als thema voor deze programma's is

gekozen Sprekende handen, waarbij de handen de levensverhalen van ouderen symboliseren. Dit werkboek bevat extra materiaal op de website met filmfragmenten van een bijeenkomst van een ontmoetingsgroep, die de tekst nader illustreren. In het boek zijn verwijzingen opgenomen naar deze filmfragmenten.



WAT HEB JE NODIG?

- De methode Sprekende Handen
- Klankschaal



GESPREKSTHEMA'S

Elk thema geeft voorbeelden van vragen



HOEVEEL TIJD KOST HET?

1 uur per thema



MEER WETEN?

De methode is te koop voor €49,95 via: www.bsl.nl/shop/sprekende-handen-9789031380701.html



Tja, wat zal ik zeggen?



OMSCHRIJVING

Een professionele handreiking voor het omgaan met spiritualiteit in de zorg.

‘Waarom moet mij dit overkomen?’ ‘Waarom leef ik nog, ik ben anderen alleen maar tot last’ ‘Ik ken hier niemand, ik voel me zo eenzaam.’ Bij dit soort vragen en verzuchtingen sta je als mantelzorger en zorgverlener vaak met de mond vol tanden. Mensen zoeken naar de zin van wat hen overkomt. Dit boek helpt zorgverleners op een goede manier daarop te reageren. Wanneer zorgverleners met hun cliënten zoeken naar antwoorden, dan zijn beiden daarmee geholpen. Aandacht voor spiritualiteit bevordert de gezondheid en doet je bewuster leven.

Tja, wat zal ik zeggen? is een heel praktisch boek. Het brengt kennis uit de psychologie en psychiatrie, de geestelijke verzorging en de verpleegkunde samen. De lezer leert de theorie direct in praktijk te brengen, dankzij de vele voorbeelden en oefeningen.

- Met dvd met oefensituaties uit de praktijk
- Geschikt voor protestanten, katholieken, humanisten, niet-westerse levensbeschouwingen, agnosten en atheïsten



WAT HEB JE NODIG?

De methode Tja wat zal ik zeggen?



GESPREKSTHEMA'S

- Elk thema geeft voorbeelden van vragen



HOEVEEL TIJD KOST HET?

- Zolang als je zelf wilt en de bewoner het fijn vindt om hierover in gesprek te zijn.



MEER WETEN?

De methode is te koop voor €24,90 via: www.boekencentrum.nl/tja-wat-zal-ik-zeggen

Zelf activiteiten toevoegen

Wil je de toolbox uitbreiden? Gebruik dan bijgeleverde achtergrond en icoontjes om de pagina in Word een zelfde opmaak te geven. Het is ook mogelijk de pagina's hierna te gebruiken.



OMSCHRIJVING



HOEVEEL TIJD KOST HET?



VARIATIETIP



WAT HEB JE NODIG?



MEER WETEN?



GESCHIKT VOOR KINDEREN



GESPREKSTHEMA'S



HOE TE GEBRUIKEN?



Voeg hier een passende afbeelding in.



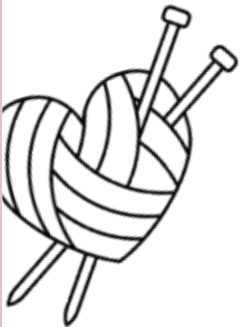
Voeg hier een passende afbeelding in.



Voeg hier een passende afbeelding in.



Voeg hier een passende afbeelding in.



Betekenisvol Contact:

Wilt u iets gezelligs doen
met uw familielid of een
van de bewoners?

U vindt ideeën en materialen
in deze kast!

















