

Praktische tips

- In plaats van koffiedrinken, een stukje wandelen. Appeltje of pakje drinken mee voor op een bankje. Een drupje regen kan geen kwaad!
- Buiten zijn en lopen geeft automatisch gespreksstof en afleiding. En tijdens een wandeling zijn stiltes geen probleem.
- Denk niet te snel 'Dat kan hij of zij niet meer'. En wees niet te bang. Ook bij dementie kunnen mensen weer conditie opbouwen en wennen aan nieuwe dingen.
- Haal samen oude herinneringen op met foto- of prentenboeken.
- Bezoek vertrouwde plekken en houd oude gewoonten in stand. Op zaterdag bijvoorbeeld een harinkje happen op de markt. Of bezoek aan de eigen kerk.
- Doe samen klusjes; was vouwen, kast opruimen, planten verzorgen... er is altijd wel iets zinvol te doen. Ook mensen met dementie willen zich nuttig voelen.
- Huisdieren en kleine kinderen geven vaak ontspanning. Neem ze mee en laat hen contact maken!
- Een hand- of voetmassage, met een geurige crème, verzorgt de huid en kan heerlijk ontspannend zijn. Ondertussen kun je samen praten, naar muziek luisteren of iets anders doen.
- Weinig doet een mens zo goed als samen zingen en muziek horen. Zingen kan altijd; tijdens het lopen, opruimen, of wat dan ook.

Hebt u meer tips?

Laat ze ons weten, zodat wij ze weer aan anderen kunnen doorgeven.

IDé

Innovatiekring Dementie

contact@innovatiekringedementie.nl
030 - 238 15 17

www.innovatiekringedementie.nl

Uitgave van IDé – Innovatiekring Dementie en de Universiteit Maastricht werd mogelijk gemaakt door de fondsen Sluiterman van Loo en RCOAK. Ontwerp: Joan van der Werf

LEVEN MET DEMENTIE

Er kan méér dan je denkt!

Voor mensen met dementie worden veel dingen steeds lastiger, maar levensbehoeften blijven hetzelfde en er kan vaak méér dan je denkt!

Contact, bewegingsvrijheid, leuke dingen doen, voelen dat je erbij hoort en jezelf kunnen zijn. Familie, vrienden en zorgverleners kunnen hier veel in betekenen.

IDé

Innovatiekring Dementie

IDé zet zich in voor goede levenskwaliteit voor mensen met dementie