

# LEVEN MET DEMENTIE

## Contact maken

Het begrijpen van taal wordt minder.

*Dus:*

Kom dichtbij me staan, kijk me aan,  
noem mijn naam, praat rustig.  
Gebruik korte en eenvoudige zinnen.  
Geen dubbele informatie in één zin.  
Stel de vragen zo concreet mogelijk.  
Luister aandachtig en vraag door.  
Laat het onderwerp even rusten  
als het niet meteen lukt.

Vraag niet wat ik gisteren heb gedaan,  
want dat bestand is alweer gewist.

Tekst: Stella Braam en vader René van Neer.  
Uit: 'Ik heb Alzheimer, het verhaal  
van mijn vader'.

## Voldoende daglicht

Voldoende daglicht is nodig  
om goed te kunnen slapen.  
En licht bestrijdt - net als bewegen -  
negatieve gevoelens.

*Dus:*

Ga dagelijks met me mee naar buiten,  
zolang het kan.  
Zet mijn stoel dichtbij het raam of  
onder daglichtlampen.

## Lichamelijk bewegen

Lichamelijke beweging móet,  
zolang het kan! Het houdt botten, spieren  
en lichaamsbalans goed en de geest fit!

*Dus:*

Zoek manieren om mij zo weinig mogelijk in  
mijn bewegingsvrijheid te beperken.  
Gebruik als het nodig is moderne hulpmiddelen.  
Wees niet te bang dat ik mijzelf bekeer.  
Geen mens is 100% veilig en van stilzitten  
word ik ongelukkig en zwak.  
Laat me dagelijks 'sporten',  
zolang het kan.

## Plezierige activiteiten

Ieder mens is anders. De een houdt  
van Bach, de ander van Hazes. De een  
houdt van literatuur, de ander van tuinie-  
ren. Sommige voorkeuren blijven, andere  
veranderen in de loop van iemands leven.

*Dus:*

Onderzoek aan welke activiteiten ik nu  
plezier beleef. Zoek manieren om die  
mogelijk te maken. Het kunnen de kleine  
dingen zijn die het soms doen...