

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 zinvols te doen. Ook bij dementie wil een mens 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 fijne muziek en samen zingen. Zingen kan altijd; tijdens het lopen, douchen, opruimen, of wat dan ook. Met de eigen favoriete muziek op een MP3speler kan iemand zelfstandig van eigen muziek genieten.

Hebt u meer tips?

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

IDé INNOVATIEKRING
DEMENTIE

email contact@innovatiekringedementie.nl
telefoon 030 – 238 15 17
website innovatiekringedementie.nl

LEVEN MET DEMENTIE

*Er kan meer 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, fijne dingen doen, voelen dat je erbij hoort en jezelf kunnen zijn. Familie, vrienden en zorgverleners kunnen hier veel in betekenen.

Dit is een uitgave van Innovatiekring Dementie (Ibè) Ontwerp: Joao van der Werf

IDé INNOVATIEKRING
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.

Zinvolle daginvulling

*Ieder mens is anders.
De een houdt van Bach,
de ander van Hazes.
De een houdt van literatuur,
de ander van tuinieren.
De een laat mensen graag lachen,
de ander zorgt graag.
Sommige voorkeuren blijven, andere
veranderen in de loop van de tijd.*

dus: Onderzoek waar ik nu plezier en
zin aan beleef.
Zoek manieren om dat mogelijk
te maken.
Het kunnen de kleine dingen
zijn die het soms doen.

JEZELF KUNNEN ZIJN
VEILIG EN VRIJ BEWEGEN
DOEN WAT JE LEUK EN ZINVOL VINDT
ERVAREN DAT JE ERBIJ HOORT

*Dat is belangrijk voor ieder mens,
ook bij dementie*

Gezond & fit

*Lichamelijke beweging
moét, zolang het kan.
Het houdt botten, spieren en
lichaamsbalans goed en de geest fit!
Daglicht is belangrijk om goed te
kunnen slapen en voor een goed humeur.*

dus: Help mij om in beweging te blijven
zolang het kan.

En ook om buiten te zijn. Zet mijn
stoel dichtbij het raam of onder
daglichtlampen.

Wees niet te bang dat ik mezelf in
gevaar breng. Geen mens is 100%
veilig en van te veel stilzitten word
ik zwak en ongelukkig.
Gebruik zo nodig moderne
hulpmiddelen.