

Plezierige Activiteiten, ouderen met dementie en mantelzorgers.



**Netta van 't Leven, Hogeschool Rotterdam,
Kenniscentrum Zorginnovatie**

Els Tetteroo, Thuiszorg Organisatie De Zellingen

Geschiedenis en verantwoording

- 1. Huisbezoeken 'Voorkom somberheid bij geheugenproblemen',**
in samenwerking met een **Thuiszorg Stad Utrecht**, door **Renate Verkaik, Anneke Francke, Miranda Lahr en Mariëtte Zuidervaart**, Nivel 2005, <http://www.nivel.nl>
- 2. Linda Teri, 1997, Pleasant activities** (Behavioral treatment of depression in dementia patients: a controlled clinical trial.)
- 3. Academische Werkplaats Dementie:**
Thuiszorgorganisatie De Zellingen, het Kenniscentrum Zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam en Van Kleef instituut (2008-2011)

Plezierige Activiteiten



- Waar denken jullie aan?

Plezierige Activiteiten

- Thuiswonende ouderen met dementie
- Mantelzorgers
- Geheugenproblemen in het dagelijks leven
- Relatie met somberheid



Plezierige Activiteiten Methode (1)

- Afstemming, start
- Maximaal zes huisbezoeken,
- Zo nodig 2x telefonisch contact
- Handboek voor cliëntpaar

Plezierige Activiteiten Methode (2)

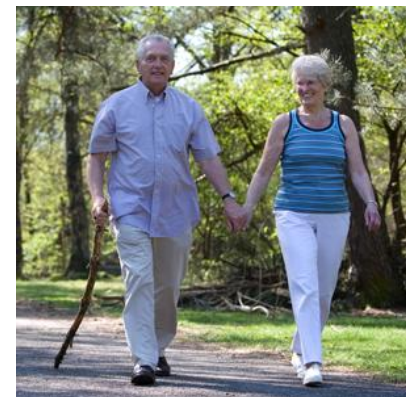
Kennismaking en huisbezoek 1	Kennismaking met persoon met dementie en mantelzoger. Uitleg plezierige activiteiten en relatie tussen dementie en somberheid
Huisbezoek 2	Plezierige activiteiten voor de persoon met dementie Wat zijn plezierige bezigheden voor u?
Huisbezoek 3	Het plannen van plezierige activiteiten Omgaan met tijdgebrek Aanpassen van bezigheden
Huisbezoek 4	Plezierige activiteiten voor de naaste Bezigheden die energie geven
Huisbezoek 5	Stress bij de naaste Omgaan met stress
Huisbezoek 6	Afsluiting: Bespreken voortzetten van activiteiten

Handboek voor cliëntpaar

- Uitleg onderwerpen per huisbezoek
- Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten
- Plannen van plezierige activiteiten: wekschema

Begeleiding cliëntpaar

- Omgangsadviezen
- Aanpassen van bezigheden
- Kiezen en inplannen van plezierige activiteiten: weekschema



Opdracht (1)

- Denk je op basis van deze informatie nu aan een persoon met dementie en een mantelzorgger?
- Wat kunnen plezierige bezigheden zijn voor de persoon met dementie?



Voorbeeld:

- *U bent gewend voor een boodschap naar het dichtstbijzijnde winkelcentrum te gaan. U kunt ook af en toe een boodschap combineren met een rit naar het centrum, waar de persoon met dementie gebouwen e.d. herkent. U maakt er dan een gezellig uitstapje van.*

Opdracht (2)

- Wat kunnen belemmeringen zijn?
- Welke mogelijkheden zijn er om de bezigheid te vereenvoudigen?



Voorbeeld:

- *Meneer was vroeger ook een enthousiast 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 boutjes en moertjes te sorteren.*

Voorbeeld:

- *U hield er beiden van om musea te bezoeken, maar dat wordt nu bezwaarlijk. Haal platen boeken uit de bibliotheek van kunstenaars die u kent, die de persoon met dementie op zijn/haar gemak kan bekijken. Wellicht kunt u in die tijd even rustig iets voor u zelf doen.*

Opdracht (3)

- Wat kunnen plezierige bezigheden zijn voor de mantelzorger?
- Alleen of gezamenlijk?
- Wat kunnen belemmeringen zijn?



Voorbeeld:

- *Meneer met dementie helpt graag mee met huishoudelijk werk, maar neemt zelf geen initiatief. U kunt korte opdrachten geven, die uitvoerbaar zijn voor meneer om het balkon aan te vegen of de vuilniszak weg te brengen. Dat maakt het voor beiden plezierig.*

Discussie

- Nut
- Toepasbaarheid
 - Welke cliënten
 - Welke begeleiders
 - Wanneer
 - Tijd, betaling



Resultaten deelproject

- Werving
- Training begeleiders
- Deelnemers en ervaringen
- Activiteiten
- Strategieën



Werving

Veel tijd:

- Geen cliënten op oproep aan zorgteams
- Geen cliënten op oproep Zorgsaam
- 1 cliënt op oproep huis-aan-huis-blad
- 6 cliënten via belronde
- 1 cliënt via contact persoon



Training begeleiders

3x1,5 uur

- Inleiding Plezierige Activiteiten methode
- Omgaan met probleemgedrag/
adviesgesprek mantelzorger
- Aanpassen van activiteiten
- Intervisie

Cliënten, n=7, Echtparen

- 72-82 jaar, 6x man, 1x vrouw
- Lichamelijke beperkingen: 1x ernstig COPD
- Symptomen: geheugenverlies, ontbreken overzicht, sturing nodig voor een bezigheid, initiatiefloos, voorwerpen 'wegstoppen'

Ervaringen cliënten

- iets om handen hebben gehad
- zich gewaardeerd gevoeld
- plezier gehad met partner



Mantelzorgers

- 75-80 jaar
- ‘Mogelijkheden aangrijpen’
- Verwachting dat partner weer zelf bezigheden kan gaan doen



Ervaringen mantelzorgers

- inzicht in benaderingswijze naar partner
- besef dat partner met dementie sturing nodig heeft, en zich daar nu niet meer aan ergeren
- ideeën voor geschikte bezigheden
- stil staan bij positieve zaken
- delen van ervaringen met iemand anders
- zelfredzaamheid is versterkt
- gesteund voelen, bevestiging, gevoel van competentie vergroten

Activiteiten

- Aquarel mandala kleuren (alleen met één kleur, lukt niet met 2 of 3 kleuren)
- planten verpotten bloemen schikken
- tochtstrip zetten
- boodschappen doen huishouden doen
- laadjes opruimen afwassen
- natuurboeken kijken, of boeken van musea, als mevrouw gaat koken, fotoboek politie
- natuurfilms kijken fotoboeken kijken
- mens erger je niet met één pion (mevrouw heeft zelf een letterspel gevonden)
- legpuzzel, aangepast rummicup

Aanpassing en begeleiding

- vereenvoudigen zelf aan iets
- rustiger tijdstip beginnen
- keuze verminderen, Geduld
- concrete vragen c.q opdracht geven

- handeling in te zetten

Ervaringen verzorgenden

- Afwijkende dagelijkse routine in tijdsduur
- Per huisbezoek een lijstje met bespreekpunten
- Informatie van vroeger is nodig
- Uitgaan van mogelijkheden geeft een positieve insteek!
- Activiteiten klein maken is een eye opener
- Geen nadruk op somberheid
- Korte lijnen naar zorg

Dank voor uw aandacht