
Plezierige activiteiten methode



Instructie voor begeleiders bij het
Handboek Plezierige Activiteiten voor Mensen met Dementie en hun
Mantelzorgers.



Academische Werkplaats Dementie

Deze instructie hoort bij het Handboek Plezierige Activiteiten voor Mensen met Dementie en hun Mantelzorgers.

Inhoudsopgave

Geschiedenis en verantwoording

Hs 1 Voorbereiding

Hs 2 Overzicht huisbezoeken

Huisbezoek 1: Kennismaking, uitleg plezierige activiteiten methode, afspraken maken

Huisbezoek 2: Plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

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: Voortzetten plezierige activiteiten

Bijlagen:

- Voorbeeld vragen kennismaking
- Stress bij de naaste, EDIZ- vragenlijst
- Tien tips voor communicatie met een persoon met dementie
- Evaluatie formulier

Hs 1 Voorbereiding

- * Lees het handboek goed door en vorm je een beeld van de huisbezoeken.
- * Het doel van de methode is dat de mantelzorgers na afloop van de huisbezoeken zelf door kan gaan met het bedenken, uitvoeren en plannen van plezierige activiteiten voor de persoon met dementie, voor zichzelf en voor beiden samen.

De onderwerpen staan per huisbezoek beschreven. Als begeleider stem je zoveel mogelijk af op de persoonlijke situatie van de persoon met dementie en de mantelzorger. De volgorde kun je daarop aanpassen. Ook kunnen andere onderwerpen aan bod komen, die van belang zijn voor het cliëntpaar.

Aandachtspunten:

- Zorg voor complete adres gegevens
- Maak van tevoren een routeplanning/reisplanning
- Zorg voor een notitieblok en pen om aantekeningen te maken
- Als geheugensteuntje zou je van tevoren voor jezelf een agenda kunnen opstellen.
- Kennis over de achtergrond van de cliënt voor zover aanwezig
- Neem een handboek mee voor de mantelzorger.



Hs 2 Huisbezoeken

Kennismaking en huisbezoek 1	Kennismaking met persoon met dementie en mantelzorgers. Uitleg plezierige activiteiten en relatie tussen dementie en somberheid bespreken. Afspraken maken
Huisbezoek 2	Plezierige activiteiten voor de persoon met dementie
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

Ga uit van ongeveer een uur per huisbezoek. Het kan wat uitlopen, maar probeer dat beperkt te houden. Eén uur tot vijf kwartier sluit aan bij de aandachtsspanne van alle drie de deelnemers.

Afhankelijk van de situatie en de behoeften van een individueel koppel kan het aantal huisbezoeken minder zijn of kan een koppel na zes bezoeken naar andere hulpvormen worden doorverwezen.

De eerste twee huisbezoeken zult u als begeleider vooral bezig zijn met het observeren van de beginsituatie en de plezierige activiteiten opzetten en begeleiden. Vervolgens is het van belang dat u als begeleider de activiteiten uit handen geeft en de persoon met dementie en mantelzorgers ondersteunt bij de activiteiten die uitgevoerd gaan worden.

Dit zal bij huisbezoek drie en vier plaats vinden.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat de mantelzorgers de activiteiten zelfstandig kunnen opzetten en uitvoeren samen met de persoon met dementie. Dit vindt plaats tijdens de laatste twee huisbezoeken.

Huisbezoek 1

Kennismaking, uitleg plezierige activiteiten methode, afspraken maken.

Inleiding:

Het eerste huisbezoek bevat meerdere onderdelen: allereerst het doel van de Plezierige Activiteiten Methode, kennismaking, afstemming behoefte van het cliëntpaar en mogelijkheden van de Plezierige activiteiten methode en een start maken met het inventariseren van plezierige activiteiten.

1. Uitleg plezierige activiteiten methode:

Leg nadruk op het belang van plezierige bezigheden en ontspanning. Dat geeft een voldaan gevoel, een gevoel van eigenwaarde. "Somberheid voorkomen" komt vaak niet goed over, mensen vinden zichzelf of de partner niet somber. Het is niet de bedoeling dat de koppels het idee krijgen dat hun iets wordt opgelegd. Belangrijk: rustig voorstellen en kennismaken: 'er moet niets'. Probeer te vermijden dat er iets moet, dat je komt vertellen hoe het moet...

Geef aan dat het leren van vaardigheden om plezierige activiteiten (te blijven) ondernemen één van de doelen van de huisbezoeken is. Leg ook uit dat dit niet altijd makkelijk zal zijn. De naaste zal soms verschillende activiteiten op verschillende manieren moeten uitproberen voordat de persoon met dementie een activiteit daadwerkelijk onderneemt en hier plezier aan beleeft.

Somberheidsklachten ontstaan vaak door problemen in het dagelijks leven, met name wanneer de positieve en negatieve momenten niet meer in balans zijn. Leg uit waarom juist bij mensen met dementie de negatieve momenten vaak gaan overheersen en de positieve momenten steeds minder worden, omdat ze steeds meer 'mislukkingen' ervaren, niet meer mee kunnen doen. Geef aan dat de huisbezoeken er daarom op gericht zijn plezierige momenten te bevorderen.

Bespreek de vele facetten van somberheid (gevoelens, emoties, gedrag en manier van denken). Elk facet kan het andere weer versterken, zodat de zogenaamde 'somberheidspiraal' ontstaat. Leg uit wat de 'somberheidspiraal' inhoudt.

Verwijs ook naar het handboek.

2. Handboek voor de mantelzorg:

Geef een korte toelichting en stimuleer de mantelzorg het handboek door te nemen, en eigen aantekeningen erin toe te voegen.

3. Achtergrond en belangstelling van persoon met dementie en mantelzorg leren kennen:

Wat mensen als plezierige bezigheden en ontspanning ervaren wordt vaak snel duidelijk als je wat meer over de achtergrond van mensen weet. Vragen naar (facetten van) het levensverhaal draagt ook bij aan een vertrouwensband. Als houvast tijdens het kennismakingsgesprek kun je een aantal voorbeeldvragen gebruiken. Zie bijlage 1.

4. Duidelijkheid krijgen over het stadium van dementie en informatievoorziening:

Tast af in hoeverre het paar geïnformeerd is over de diagnose dementie en wat het betekent. Welke naam geeft het deelnemend paar eraan? Houdt zelf ook die naam aan. Ga indien nodig in op de verschillen tussen normale veroudering en dementie. Benoem als het in het gesprek aan de orde komt, als begeleider de gevoelens die bij dementie een rol spelen: denk aan schaamte, onzekerheid, angst, spanningen, stemmings-problemen en irritaties. Verwijs naar de communicatietips uit het Handboek.

Geef de mantelzorgers eventueel foldermateriaal van Alzheimer Nederland over gedragsveranderingen waar de mantelzorgers en/of persoon met dementie meer over wil weten.

Bespreek eventueel met de mantelzorgers wanneer hij/zij tijd heeft om de folders te lezen. Plan eventueel samen met de mantelzorgers een leesmoment. Vraag de mantelzorgers om eventuele vragen op te schrijven. In de volgende sessie is er gelegenheid om deze vragen te bespreken.

In het eerste gesprek probeert de begeleider erachter te komen op welke vlakken het koppel de meeste ondersteuning nodig heeft. Dit hangt onder andere samen met het stadium van dementie waarin de betreffende persoon zich bevindt, de relatie tussen de mantelzorgers en de persoon met dementie en de ondersteuning die zij krijgen van familie en anderen.

Bij het ene koppel zal met name de mantelzorgers nog veel behoefte hebben aan inzicht in het dementieproces, bij een ander koppel kan de behoefte aan ondersteuning ook sterk bij de persoon met dementie liggen.

5. Start maken met Plezierige activiteiten methode

Geef aan dat het leren van vaardigheden om plezierige activiteiten (te blijven) ondernemen belangrijk is. Het zal niet altijd even gemakkelijk zijn maar om de doelen van de methode te realiseren, toch is het wel van belang om de plezierige activiteiten in stand te houden.

Hierbij moet de nadruk worden gelegd op de ondersteuning die zij hierbij krijgen, van de mantelzorgers. De mantelzorgers heeft de taak om de plezierige activiteiten op maat aan te bieden aan de persoon met dementie. Deze activiteiten moeten aansluiten op de behoeften en mogelijkheden van deze persoon.

Geef aan dat plezierige activiteiten variëren van groot tot klein, van uitstapje maken tot samen de krant lezen, of een kopje koffie drinken.... , en stimuleer het koppel het klein te houden. Je kunt daarbij gebruik maken van de informatie over het levensverhaal, waarvan je al wat hebt gehoord.

De eerste stap is nu het bedanken van plezierige activiteiten. Afhankelijk van de beschikbare tijd die je nog hebt en het cliëntkoppel, kun je aangeven daar de volgende keer mee te beginnen, vragen voor de volgende keer de lijst te bekijken of alvast de lijst in vullen met de persoon met dementie of de mantelzorgers.

6. Afronding huisbezoek en afspraken.

Maak een inschatting of de mantelzorgers apart een gesprek nodig heeft, of dat je juist apart met de persoon met dementie wilt zijn. Een reden om de huisbezoeken alleen met de mantelzorgers te voeren is, naast de specifieke ondersteuningsbehoefte, bijvoorbeeld ook wanneer de persoon met dementie gesprekken niet meer goed kan volgen of achterdochtig raakt. Bespreek dit zo nodig of maak na het intakegesprek hierover telefonisch afspraken met de mantelzorgers. Als het lastig is om gesprekken met de mantelzorgers alleen te voeren, omdat de persoon met dementie bijvoorbeeld niet alleen kan worden gelaten, dan probeert hier een oplossing voor te bedenken.

Soms duurt het één, twee of zelfs meer huisbezoeken voordat de werkelijke ondersteuningsbehoeften van een koppel echt duidelijk worden. Sommige koppels geven zichzelf en hun problemen namelijk niet snel bloot en spelen dan een tijdje 'mooi weer'. Om dit te doorbreken dient de begeleider eerst hun vertrouwen te winnen. Het is belangrijk hiervoor de tijd te nemen.

Noteer afspraken of aantekeningen met de mantelzorgers. Zorg dat je een kaartje of bloknoot bij je hebt.

Huisbezoek 2

Plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

Ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

Vertel hoe dementie ervoor kan zorgen dat activiteiten die voorheen als prettig werden ervaren (bijvoorbeeld: kaartspelen, gesprekken met vrienden of kennissen) nu voor frustratie en angst kunnen zorgen.

Geef aan dat het belangrijk is om activiteiten voor de persoon met dementie te bedenken die hij leuk vindt en die aansluiten bij wat hij nog kan. Benadruk hierbij dat het gaat om activiteiten die de cliënt zelf ècht leuk vindt. Dit kan wat anders zijn dan de activiteiten die de naaste leuk vindt.

Vaak moeten activiteiten in een vereenvoudigde vorm uitgevoerd worden. Het "invulschema activiteit" in het handboek is hierbij bruikbaar. Geef tips om activiteiten te vereenvoudigen:

- Beperk de keuze mogelijkheden, ipv scrabble volgens de spelregels spelen alleen woorden maken met de letters.
- Maak de ruimte waarin de activiteit wordt uitgevoerd prikkelarm, om afleiding te voorkomen.
- Biedt slecht een deel van activiteit aan, bijvoorbeeld bij knutsel-activiteiten en hobbies: alleen zagen, een andere keer alleen schuren, etc, of 'in de tuin werken' vervangen door 'uitgebloeide bloemen uit de fuchsia halen', één boodschap ipv van meerdere.
- Laat het niet te lang duren

Als de mantelzorgers moeite heeft met eenvoudige, simpele activiteiten voor de oudere met dementie, ga dan zo nodig in op het onderwerp 'menswaardig!?' uit hs 5.

Probeer samen activiteiten te bedenken die de dementerende nu nog plezierig vindt/ kan vinden. Hiervoor kunnen jullie praten over activiteiten die hij/zij nu al onderneemt, maar ook naar dingen die hij/zij vroeger prettig vond om te doen. Om de naaste en de persoon met dementie aan nog meer ideeën voor plezierige activiteiten te helpen kun je de 'Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie en de mantelzorgers' uit het handboek gebruiken, of voor de volgende keer vragen in te vullen.

Kiezen van drie plezierige activiteiten

Kies samen met de naaste (en indien mogelijk de persoon met dementie) drie activiteiten voor de komende week. Overleg vervolgens wanneer deze activiteiten het beste ingepland kunnen worden in de volgende week.

Vul de activiteiten in op het 'Weekoverzicht'.

Wijs erop dat het niet erg is als het niet meteen goed gaat of het resultaat niet naar tevredenheid is. De volgende keer kunnen jullie daarop terugkomen.

Herhaal ten slotte dat somberheidsklachten kunnen worden voorkomen door (vaker) plezierige activiteiten te ondernemen.

Huisbezoek 3

Het plannen van plezierige activiteiten
Aanpassen van bezigheden/ Omgaan met tijdgebrek

Terugblik voorgaande week/weken

Neem met de naaste (en eventueel met de persoon met dementie) door hoe zij de plezierige activiteiten hebben opgepakt. Doe dit aan de hand van het weekoverzicht. Als er problemen waren, probeer daar dan samen een oplossing voor te bedenken.

Problemen bij ondernemen plezierige activiteiten

Leg uit dat mensen met dementie soms niet kunnen of willen deelnemen aan een activiteit, omdat ze problemen met hun geheugen hebben. Activiteiten kunnen te moeilijk zijn en daardoor frustrerend en pijnlijk worden. Vertel dat het daarom belangrijk is een activiteit simpel te houden of te maken. Bespreek of de activiteit verder aangepast kan worden. Gebruik weer het "invulschema activiteit".

Ook is het soms zo dat een naaste eerst zelf met een activiteit moet beginnen en op die manier de persoon met dementie over de drempel moet trekken. Soms zijn korte, duidelijke opdrachten nodig. Benadruk wel dat de naaste de persoon met dementie nooit ergens toe moet dwingen. Gebruik ook de **communicatietips uit hs 3**.

Licht vervolgens toe hoe de naaste kan omgaan met tijdgebrek van zichzelf of de persoon met dementie. Wijs op de mogelijkheid plezierige activiteiten op te nemen in de dagelijkse activiteiten en geef een aantal voorbeelden. Misschien kan huishoudelijk werk gezamenlijk worden gedaan. Soms kan men noodzakelijke boodschappen doen combineren met een leuke route om te lopen of een uitstapje naar een het stadscentrum. Wijs de naaste ook op eenvoudig uit te voeren activiteiten, zoals video kijken, een platenboek bekijken en muziek luisteren.

Kiezen van drie plezierige activiteiten

Kijk samen met de naaste (en mogelijk de persoon met dementie) nog eens naar de plezierige activiteiten van voorgaande week. Vraag of ze deze komende week weer willen doen, eventueel met de besproken aanpassingen, en of ze nog ideeën voor andere activiteiten hebben. Plan de activiteiten in op het 'Weekoverzicht'.

Huisbezoek 4

Plezierige activiteiten voor de naaste
Bezigheden die energie geven

Terugblik voorgaande week/weken

Vraag aan de naaste (en mogelijk aan de persoon met dementie) hoe het ondernemen van de plezierige activiteiten hen is bevallen en wat de eventuele problemen waren. Doe dit aan de hand van het 'Weekoverzicht' van huisbezoek 3. Bespreek oplossingen en plan samen weer activiteiten voor de komende week op het 'Weekoverzicht'. Gebruik de tips zoals bij huisbezoek 3 beschreven.

Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste

Vraag aan de naaste wat hij zelf de afgelopen tijd aan plezierige of ontspannende activiteiten heeft ondernomen.

Gezamenlijke activiteiten:

Benadruk het belang van plezierige activiteiten ook voor de naaste. Ga na in hoeverre men samen plezierigere activiteiten kan beleven. Geef aan dat het voor hem/haar ook belangrijk is om naast de vele moeilijke momenten die het zorgen voor iemand met dementie met zich meebrengt ook positieve momenten te beleven.

Activiteiten voor de mantelzorger:

Ga vervolgens in op plezierige activiteiten voor de naaste zelf. Bedenk wanneer nodig samen met de naaste activiteiten die hij/zij zelf plezierig of ontspannend vindt. Hiervoor kunnen jullie praten over activiteiten die hij/zij nu al onderneemt, maar ook naar dingen die vroeger prettig waren om te doen.

Voor deze laatste activiteiten overleggen jullie ook over eventueel benodigde 'oppas' voor de dementerende.

Kies samen met de naaste een plezierige activiteit voor de volgende week. Let daarbij op of de activiteit echt haalbaar is.

Om de naaste op nog meer ideeën voor activiteiten te helpen, en een idee te krijgen van de activiteiten die hij nu onderneemt in vergelijking tot vroeger, kun je hem de 'Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten' meegeven.

Huisbezoek 5

Stress bij de naaste Omgaan met stress

Terugblik voorgaande week/weken

Vraag aan de naaste en de persoon met dementie hoe het ondernemen van de plezierige activiteiten hen is bevallen en wat de eventuele problemen waren. Zie de eerdere huisbezoeken, en plan weer activiteiten in.

Vraag hoe het doen van een plezierige activiteit voor de naaste zelf is bevallen. Ga in op problemen. Gebruik de suggesties van huisbezoek 4.

Stress bij de naaste, Omgaan met stress

Bespreek de lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen die veel bij naasten van mensen met dementie voorkomen.

Lichamelijk: hoofdpijn, maagproblemen, vermoeidheid, slechte eetgewoonten, slaapproblemen, etc.

Emotioneel: depressieve gevoelens, boosheid, geïrriteerdheid, zenuwachtigheid

Sociaal: gebrek aan vrije tijd, geïsoleerd zijn, gebrek aan interessante activiteiten

Vertel dat er verschillende manieren zijn om met stress om te gaan:

- a. anders tegen een situatie aan proberen te kijken
- b. je gedrag in een situatie veranderen
- c. ontspanningsoefeningen
- d. hulp invoeren van anderen

Geef hier voorbeelden bij.

Vraag aan de naaste welke veranderingen of klachten hij bij zichzelf gemerkt heeft, sinds hij voor de persoon met dementie is gaan zorgen. Vul bijvoorbeeld samen met de naaste het formulier '**Stress bij de naaste**' uit de bijlag van deze instructie in.

Bespreek met de naaste welke van de eerder besproken manieren voor het omgaan met stress hem het meeste aanspreken.

Huisbezoek 6

Bespreken voortzetten van activiteiten Afsluiting

Terugblik voorgaande week/weken

Vraag de naaste en de persoon met dementie hoe het ondernemen van de plezierige activiteiten hen is bevallen. Vraag wat de eventuele problemen waren. Bespreek oplossingen en plan samen weer activiteiten voor de komende week in.

Bespreken voortzetten van activiteiten

Geef aan hoe belangrijk het is om door te gaan met het ondernemen van plezierige activiteiten. Vraag aan de naaste en de persoon met dementie met welke plezierige activiteiten ze door willen gaan? Vraag ook wie hen daarbij zou kunnen helpen.

Benadruk dat het belangrijk is om mensen in je omgeving om hulp te vragen voor het ondernemen van plezierige activiteiten en het oplossen van problemen.

Bespreek ook de mogelijkheden van de thuiszorg en vrijwilligersorganisaties om hulp te bieden en het bestaan van ondersteuningsgroepen voor mantelzorgers van mensen met dementie. Als u denkt dat het koppel verdere medische of psychische ondersteuning nodig heeft, vraag hen dan contact op te nemen met hun huisarts, casemanager of praktijkondersteuner voor verdere verwijzing, of zorg voor de juiste contactadressen.

Evaluatie

Kijk samen met de naaste en de persoon met dementie terug op de afgelopen weken. Herhaal kort wat er allemaal in de huisbezoeken aan bod is gekomen en hoe de naaste en de persoon met dementie hiermee aan de slag zijn gegaan.

Vraag aan de naaste en de persoon met dementie hoe de huisbezoeken hen zijn bevallen. Wat vonden ze positief? Wat negatief?

Bijlagen



Bijlage 1. Kennismaking

Vragen voor de persoon met dementie:

Persoonlijk:

- Kunt u wat over u zelf vertellen?
- Voelt u zich fijn en veilig in deze omgeving?
- Kunt u, uw dagelijkse bezigheden omschrijven?

Hobby's/interesses:

- Wat zijn op dit moment u favoriete bezigheden?
- Waar oefent u, uw favoriete bezigheden uit?
- Heeft u een voorkeur voor bepaalde muziek?
- Zijn er overeenkomsten met uw partner wat betreft interesses?

Achtergrond/familie:

- Waar hield u vroeger van?
- Heeft u een groot gezin? (kinderen)
- Waar heeft u vroeger gewerkt?

Vragen voor de mantelzorger:

Relatie:

- Hoe ervaart u de zorg voor de betreffende persoon?
- Hoe gaat u om met de veranderingen?
- Hoe zou u de relatie tussen u en de betreffende persoon omschrijven?

Hobby's/interesses:

- Wat zijn uw hobby's/interesses?
- Kwamen die vroeger en nu overeen met de betreffende persoon?
- Kunt u uw hobby's nu nog uitoefenen? Waarom wel en waarom niet.

Manier van handelen:

- Zijn er belangrijke aandachtspunten bij de persoon met dementie waar rekening mee gehouden moet worden tijdens de activiteiten?
- Gebruikt u een bepaalde benaderingswijze naar de desbetreffende persoon toe?
- Gebruikt u zelf bepaalde methodes of een (eigen) aanpak?

Bijlage 2. Stress bij de mantelzorger

Toelichting:

Dit formulier is te gebruiken om stress en stressreacties bij de mantelzorgers in kaart te brengen. Onderstaande vragen kunnen gesteld te worden aan de mantelzorger. De antwoorden worden door u als begeleider genoteerd.

Vraag 1:

Welke activiteiten leveren gedurende de dag de meeste stress op?

.....
.....

Vraag 2:

Is er een bepaald moment van de dag, die u als zeer stressvol ervaart?

.....
.....

Vraag 3:

Hoe gedraagt u zich als u zich gestrest voelt?
(bijvoorbeeld: de kaken op elkaar klemmen, pijn in de schouders hebben, etc.).

.....
.....

Vraag 4:

Hoe heeft het verzorgen van de persoon met dementie uw dagelijks leven beïnvloed?

.....
.....

Vraag 4:

Heeft u lichamelijke klachten?

.....
.....

Had u deze ook al voordat u de persoon met dementie verzorgde?

.....
.....

Klacht	Voor dementie al aanwezig (ja/nee)

Vraag 5:

Reageert u anders op bepaalde situaties dan vroeger?

.....
.....

Bent u bijvoorbeeld vaker boos dan vroeger of eerder kwaad?

.....
.....

In welke situaties komt dit vooral voor?

Emotie	Situatie	Voor dementie al aanwezig? (ja/nee)

Vraag 6:

Welke sociale activiteiten ondernam u vroeger?

.....

.....

Onderneemt u deze activiteiten nog steeds?

.....

.....

Sociale activiteiten	Sinds de dementie nog steeds? (ja/nee)

Ervaren Druk door Informele Zorg (EDIZ) *Ontwikkeld door dr. Anne Margriet Pot (1995).*

Instructie:

Er volgen nu een aantal uitspraken. De bedoeling is dat U bij elk van deze uitspraken aangeeft, in hoeverre die op U van toepassing is. U heeft hierbij de volgende antwoordmogelijkheden.

nee! nee min-of-meer ja ja!

Als een uitspraak helemaal op U van toepassing is, omcirkelt U 'ja!'. Wanneer een uitspraak helemaal niet op U van toepassing is, omcirkelt U 'nee!'. Of iets er tussenin.

Vragen

- | | | | | | |
|--|------|-----|-------------|----|-----|
| 1. Door de situatie van mijn ...
kom ik te weinig aan mijn eigen leven toe | nee! | nee | min-of-meer | ja | ja! |
| 2. Het combineren van de verantwoordelijkheid voor mijn ... en
de verantwoordelijkheid voor mijn werk en/of gezin valt niet mee | nee! | nee | min-of-meer | ja | ja! |
| 3. Door mijn betrokkenheid bij mijn ...
doe ik anderen tekort | nee! | nee | min-of-meer | ja | ja! |
| 4. Ik moet altijd maar klaarstaan voor mijn ... | nee! | nee | min-of-meer | ja | ja! |
| 5. Mijn zelfstandigheid komt in de knel | nee! | nee | min-of-meer | ja | ja! |
| 6. De situatie van mijn ... eist voortdurend mijn aandacht | nee! | nee | min-of-meer | ja | ja! |
| 7. Door mijn betrokkenheid bij mijn ...
krijg ik conflicten thuis en/of op mijn werk | nee! | nee | min-of-meer | ja | ja! |
| 8. De situatie van mijn ... laat mij nooit los | nee! | nee | min-of-meer | ja | ja! |
| 9. Ik voel me over het geheel genomen erg onder druk staan
door de situatie van mijn ... | nee! | nee | min-of-meer | ja | ja! |

Bronvermelding:

Pot, A.M., van Dyck, R., en D.J.H. Deeg (1995). Ervaren druk door informele zorg; constructie van een schaal. In: **Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie** (1995) 26, p. 214-219.

Wat meet dit instrument?

Ervaren Druk door Informele Zorg

De EDIZ bestaat uit 9 items die tezamen een eendimensionale hiërarchische schaal vormen, variërend van minder naar meer druk. Naast deze kwantitatieve ordening, is er ook een kwalitatieve ordening in de items waar te nemen: allereerst komt de druk tot uiting in de gedachten van de verzorger, maar vervolgens ook in diens interactie met de omgeving.

Voorbeelden van items zijn: “De situatie van mijn ... eist voortdurend mijn aandacht“ en “Door mijn betrokkenheid bij ... doe ik anderen tekort” (zie tabel voor items en instructie).

De mantelzorger krijgt de uitspraken schriftelijk voorgelegd en kan met behulp van een vijf-puntsschaal Toolkit,

Bijlage 3. Tien tips voor communicatie met mensen met dementie

1 Maak je bekend

Bedenk dat het mogelijk is dat de oudere met dementie jou niet kent en de omgeving niet herkent als woonomgeving (ook al kom je iedere dag of woont iemand al jaren in het verpleeghuis). Noem de oudere bij naam. Stel je voor en vertel wat je komt doen. Draag een naambordje.

2 Met aandacht contact leggen

Ga dicht bij de oudere staan. Zak door je knieën of neem een stoel. Houd je hoofd dicht bij zijn of haar hoofd. Maak oogcontact. Let op je mimiek. Kijk vriendelijk. Pak iemands hand als hij of zij dat prettig vindt. Praat met zachte stem (tenzij iemand slecht hoort). Zo wek je iemands interesse. Daarna kan je de vraag stellen die je wilde stellen.

3 Houd het simpel

Doe één ding tegelijk. Praat over één onderwerp. Vraag één ding tegelijk. Houd het tempo laag. Vermijd storende achtergrondgeluiden.

4 Let op iemands reactie

Let op hoe iemand reageert en ga daarop in. Benoem de gevoelens die je bij iemand ziet of hoort (blijdschap, boosheid, verdriet, angst).

5 Bevestig gevoelens

Beaam verdriet of boosheid. Ontken of negeer ze niet. Geef ruimte om gevoelens te tonen.

Zeg niet: 'ik vergeet ook wel eens wat', maar zeg dat het erg is om zoveel te vergeten.

6 Ken iemands levensloop

Zorg dat je op de hoogte bent van belangrijke gebeurtenissen of periodes uit iemands leven. Dan begrijp je hem of haar beter en heb je meer om over te praten. Vraag de familie ernaar of vraag hen een levensboek te maken met foto's en kleine verhaaltjes. Of een levensdoos: een doos met belangrijke voorwerpen, zoals een boekje, een sieraad, een beeldje, ansichtkaarten, versjes die iemand leuk vindt.

7 Deel complimentjes uit

Geef heel veel complimenten. Bedank uitbundig voor de hulp als iemand je geholpen heeft. Zeg niet dat iemand iets verkeerd zegt of doet. Corrigeer zo min mogelijk. Bestraf niet.

8 Neem mensen met dementie serieus

Ga serieus in op wat iemand zegt. Lach hem of haar niet uit. Probeer erachter te komen wat hij of zij bedoelt door verder te vragen of woorden of zinnen te herhalen.

9 Vraag niet naar feiten en gebeurtenissen van vandaag of gisteren

Vraag niet naar feiten of gebeurtenissen van de afgelopen tijd. Dat weet iemand met dementie niet meer. Vraag naar de beleving.

Vraag niet: 'was het bezoek van uw dochter leuk?' Maar: 'hoe was uw dag?' Of: 'hebt u een prettige dag gehad?' 'Hebt u een drukke dag gehad?'

10 Toon betrokkenheid

Toon telkens weer belangstelling ook al ken je het verhaal dat iemand vertelt al. Vraag door naar hoe iemand het beleefd heeft, wat iemand ervan vond.

Evaluatie formulier Plezierige Actviteiten Methode