

doe*wijzer

Persoonsgerichte dagplanning dementie



Dé methode
voor beter contact
en meer vitaliteit

Inhoud

Van pluk de dag naar plan de dag (inleiding)	1
Persoonsgerichte dagplanning in 3 stappen	2
Stap 1 dagstructuur	4
Stap 2 passende activiteiten	6
Stap 3 weekplanning	8
Overzicht ideeën voor activiteiten	10
Mantelzorg doe je samen / Maak aantekeningen	13

Mensen met dementie hebben baat bij een weloverwogen aanbod van activiteiten dat aansluit bij veranderende vaardigheden en voorkeuren. Aanbieding van passende activiteiten noemen wij Persoonsgerichte dagplanning.

doe*wijzer is een methode waarmee mantelzorgers snel en eenvoudig kunnen komen tot een goede dagindeling en passende activiteiten voor hun naaste.

colofon

© 2016, SAAM Uitgeverij

Titel: doe*wijzer, persoonsgerichte dagplanning dementie
deze publicatie maakt deel uit van de serie dementie*wijzer

Concept: Henk Westerhuis

Vormgeving: Design4Media, Hillegom

Uitgever: SAAM Uitgeverij, Hillegom

www.saamuitgeverij.nl

ISBN: 9789492261137

NUR: 940

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Van pluk de dag naar plan de dag

Zo lang mogelijk blijven wonen in de eigen vertrouwde omgeving. Dat is het beste voor mensen met dementie. In deze publicatie vertellen we hoe je als mantelzorger de dagen van je naaste met (beginnende) dementie zo goed mogelijk kunt helpen inplannen.

Leidraad voor mantelzorgers

Je hebt te maken met iemand die het besef van tijd en omgeving verliest. Als mantelzorger ga je geleidelijk de regie overnemen. Planning speelt hierbij een belangrijke rol. De meeste mensen met dementie voelen zich prettig bij een duidelijke **dagstructuur**, passende **activiteiten** en een veilige **sfeer**.

- dagstructuur

Een duidelijke dagstructuur zorgt voor gemoedsrust, dus minder stress en meer levensvreugde. Bovendien leidt structuur tot automatisering van de dagelijks terugkomende handelingen. Hierdoor kunnen mensen met dementie - ondanks de afnemende hersenfunctie - doorgaans langer thuis blijven wonen.

- activiteiten

Het leven is om te beleven. Je voelt je over het algemeen prettiger bij activiteiten waar je affiniteit mee hebt en die niet te moeilijk en niet te makkelijk zijn. Dat geldt ook voor mensen met dementie. De geleidelijk veranderende belevingswereld en vaardigheden moeten dus voortdurend centraal staan.

- sfeer

Voor iedereen is sfeer belangrijk. Met name een sfeer waarbij je voelt dat je van betekenis bent. Voor mensen die geleidelijk steeds minder vat hebben op hun leven is een sfeer van geborgenheid extra belangrijk.

Dagplanning in 3 stappen

Welke activiteiten bied je aan en in welke structuur giet je deze activiteiten? De keuzes bepalen in hoeverre dagen aangenaam verlopen. *doe*wijzer* is een methode waarmee je eenvoudig in drie stappen dagen kunt plannen die goed aansluiten bij de voorkeuren en mogelijkheden van iemand met (beginnende) dementie.

tip Stimuleer activiteit met passende taken in de huishouding.

Persoonsgerichte dagplanning

Een dag die vooraf in grote lijnen is ingedeeld geeft rust. Maak van elke dag een prettige dag in 3 stappen. Hanteer hierbij een royale dagplanner en die bij voorkeur is ingedeeld in ochtend, middag en avond.

STAP 1 *Bepaal dagstructuur*

vaste dagactiviteiten	
08.00	opstaan, wassen en aankleden
08.30	
09.00	ontbijten medicijnen innemen
09.30	
10.00	
10.30	koffie drinken
11.00	
11.30	
12.00	
12.30	lunch medicijnen innemen
13.00	
13.30	

- Plan dagelijks terugkerende rituelen zo veel mogelijk op vaste tijdstippen
- Plan tussen de vaste dagonderdelen tijdvakken voor (afwisselende) activiteiten

STAP 2 *Verzamel activiteiten*



- Verzamel passende activiteiten

SAAM Uitgeverij geeft ook de Dagingzicht uit. Een dagplanner die bij uitstek geschikt is voor mensen met (beginnende) dementie.

[Zie www.saamuitgeverij.nl](http://www.saamuitgeverij.nl)

STAP 3 *Maak een weekplan*



- Plan wekelijks de komende week zo goed mogelijk
- Pas waar nodig en op elk moment de planning aan

*Planning is geen doel op zich,
maar een middel.
Levensvreugde is het doel.*

Stap 1 *Bepaal dagstructuur*

vaste dagactiviteiten

08.00 opstaan, wassen en aankleden

08.30

medicijnen innemen

09.00 ontbijten

09.30

10.00

10.30 koffie drinken

11.00

11.30

12.00

medicijnen innemen

12.30 lunch

13.00

13.30

14.00

14.30

15.00

15.30 thee drinken

16.00

16.30

medicijnen innemen

17.00

17.30

18.00 avondeten

18.30

19.00

19.30

20.00 koffie/thee en journaal

medicijnen innemen

Elke dag herhalen we diverse handelingen: de dagelijkse rituelen. Bepaal aan de hand van deze rituelen de dagstructuur.

Dagelijkse rituelen

- opstaan / naar bed gaan
 - uitkleden / aankleden / omkleden
 - lichamelijke verzorging
- ontbijt / lunch / avondeten
 - maaltijdbereiding
 - tafeldekken en tafel afruimen
 - afwassen, opruimen, etc.
- huishoudelijke taken
- koffie/thee momenten
- overige rustmomenten

Verzamel de dagelijkse rituelen en vul ze in

Maak op papier een dagindeling met tijden van opstaan tot en met naar bed gaan. Vul vervolgens alle dagelijks terugkomende activiteiten in.

Tijdvakken voor afwisselende activiteiten

Streef er naar dat in de ochtend, middag en avond tijdvakken ontstaan voor leuke (afwisselende) activiteiten (zie stap 2).

Automatiseren

Probeer de dagstructuur door dagelijkse herhaling als het ware te automatiseren. Doel ervan is het aantal keuzemomenten op een dag terug te brengen. Hoe minder twijfel over de daginvulling, hoe meer rust en ruimte.

tip

Pas de dagstructuur aan als je merkt dat de indeling (te veel) stress oplevert.

stap 2

Verzamel activiteiten



Passende activiteiten brengen iemand in een positieve stemming. Je weet pas of activiteiten aansluiten bij de veranderende belevingswereld als je het uitprobeert.

Activiteiten verzamelen

Verzamel voor elk van de onderstaande rubrieken (zo veel mogelijk) activiteiten. Hierbij kun je je laten inspireren door de ideeën op pagina 12/13.

Rubrieken

- huishoudelijke taken
Met duidelijke klussen die niet te hoog gegrepen zijn vang je drie vliegen in één klap: hersens worden geactiveerd, klusjes worden geklaard, en afronding van klussen geeft voldoening.
- beweging
Beweging houdt het lichaam en hersens zo goed mogelijk in conditie. Bovendien geeft beweging energie.
- mentale oefeningen
Stilstand is achteruitgang, zeker bij mensen met dementie. Doe indien mogelijk geregeld leuke oefeningen die de hersens activeren.
- contacten
Persoonlijke aandacht laat mensen met dementie voelen dat ze gewaardeerd worden. En wie wil dat niet.
- beleving thuis
We willen allemaal dagelijks wat beleven. Dat kan ook thuis. In en om het huis valt van alles te ondernemen en te beleven.
- beleving buitenshuis
Beleving buitenshuis is enerverend. Zoek het vooral in beleving die aansluit op interesses en voorkeuren. En creëer bij elk uitstapje een veilig gevoel.

tip

Houd bij de activiteiten rekening met de voorkeuren uit heden en verleden en de vaardigheden van nu.

stap 3

Maak weekplanning



Een goede planning zorgt voor een plezierig en soepel verloop van de dag. Plan bij voorkeur in de ochtend, middag en avond een leuke activiteit in. Gebruik hiervoor de structuur van stap 1 en de activiteiten van stap 2 en onderstaande suggesties. Plan zo mogelijk per week.

Probeer lichaam en geest in beweging te houden

- stimuleer dagelijkse beweging bijvoorbeeld met wandelingen
- zorg dagelijks voor prikkeling van de hersens met bijvoorbeeld huishoudelijke taken, spelletjes, etc.

Afwisseling

Streef bij het inplannen van activiteiten dagelijks naar afwisseling:

- afwisseling tussen actieve en meer passieve bezigheden
- afwisseling tussen fysieke en mentale inspanning
- afwisseling tussen plezierige en noodzakelijke werkzaamheden
- afwisseling tussen makkelijk en meer uitdagend tijdverdrijf
- afwisseling tussen individuele en sociale beleving

Overige aandachtspunten

- maak gebruik van een goede dagplanner, zie bijvoorbeeld daginzicht.nl
- varieer op basis van ervaring
- houd rekening met mogelijkheden (weer/seizoen/openingstijden, etc).
- nieuwe activiteiten vragen vaak om voordoer, geduld en enthousiasme
- raak niet teleurgesteld als een activiteit de mist in gaat, probeer dan iets anders

tip

Zorg bij de keuze van activiteiten dat je als mantelzorger zelf ook (geregeld) plezier beleeft en tijd voor jezelf hebt.

Ideeën voor activiteiten

Om te komen tot aangename activiteiten geven we hieronder ideeën (rubrieken komen overeen met stap 2).

huishoudelijke taken

- opruimen / schoonmaken
- helpen in de keuken (afwassen / afdrogen / koken en bakken)
- helpen in de tuin (gras maaien, bladeren harken, onkruid wieden, stoep vegen)
- boodschappen doen
- klussen/klusjes in de garage/schuur

beweging

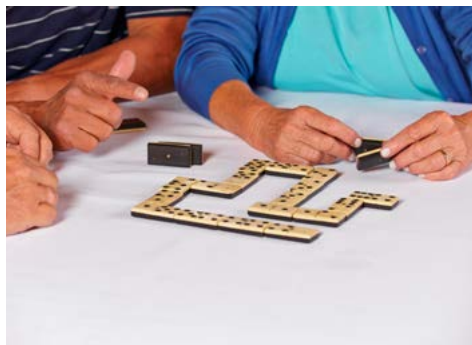
- wandelen
- fietsen
- zwemmen
- gymmen
- dansen
- bowlen
- spelen (ballen, sjoelen, darten, jeu de boules, midgetgolf, pitch&put, etc.)

mentale oefeningen

- puzzelen
- spelletjes (schaken, dammen, kaarten, pim-pam-pet, scrabble, etc)
- biljarten
- oude verhalen ophalen
- levensboek maken
- oude foto's en films bekijken
- naar oude muziek luisteren
- fotograferen (bv thema tijdens wandeling)

onderhouden contacten

- bezoek ontvangen of op bezoek gaan
- samen beleven (sport, spel, klussen, hobby, etc.)
- naar thema-bijeenkomsten gaan



tip

Breid de lijst uit met tips die je tegenkomt, bijvoorbeeld op internet of tv, in tijdschriften of via-via.

beleving thuis

- bakken (bijvoorbeeld koekjes of cake)
- eten en drinken
- kijken naar (bewolkte) luchten
- kijken naar de sterrenhemel
- kijken naar landschappen
- kijken naar kunstboeken / prentenboeken / tijdschriften
- kijken naar mensen (bv op terras)
- kijken naar dieren (bv eenden voeren)
- luisteren naar verhalen (luisterboeken)
- luisteren naar de radio of televisie
- ruiken van bloemen en kruiden
- (oude) hobby's zoals knutselen, tekenen en handwerken
- tekeningen inkleuren
- (oude) verzameling (her)ordenen

beleving buitenshuis

- natuurbeleving (bos / strand / park)
- cultuurbeleving (bioscoop/expositie)
- dagtrip maken met auto of openbaar vervoer
- winkelen

Dit is slechts een lijst ter inspiratie. Maak je eigen lijst en maak de activiteiten zo specifiek mogelijk:

- kaarten met Hans & Anja
- vakantieherinneringen ophalen met google maps en foto's.
- luisterboek-uur





Mantelzorg doe je samen

Persoonsgerichte dagplanning is belangrijk voor mensen met dementie, maar wie zorgt voor de begeleiding? Verbind zo mogelijk activiteiten aan (andere) begeleiders, waardoor je als mantelzorger ook tijd krijgt voor jezelf.

Niet iedereen vindt het makkelijk om om hulp te vragen, maar om het als mantelzorger vol te houden is hulp essentieel.

Ga na wie geregeld (wekelijks?) kan helpen met bepaalde activiteiten.

- familie
- vrienden
- burens
- clubs gespecialiseerd in begeleiding van mensen met dementie (bijvoorbeeld zwemclub, gymclub, hobbyclub)
- professionele begeleiding voor mensen met dementie (bijvoorbeeld dagbesteding)

Maak aantekeningen

Welke activiteiten bevallen goed en welke activiteiten bevallen minder goed?

Door aantekeningen te maken van de activiteiten en de manier waarop de activiteiten beleefd worden, kom je tot een combinatie van passende activiteiten.

*Heb je tips voor activiteiten? Laat het ons weten.
Stuur je mail naar info@saamuitgeverij.nl*

*doe*wijzer*

Persoonsgerichte dagplanning dementie

Hoewel er veel over dementie geschreven is, ook over het belang van een goede dagstructuur en over activiteiten voor mensen met dementie, bestond er nog geen compacte publicatie over systematische dagplanning.

Door bestudering van veel literatuur uit binnen- en buitenland zijn we gekomen tot doe*wijzer, het 3-stappen-plan dat leidt tot dagen met structuur en variatie.

Met een goede dagplanning ervaren mensen met dementie meer levensvreugde. Bovendien voorkomt goede dagplanning negatieve energie. Planning zorgt immers voor meer duidelijkheid en minder keuzestress. Ten slotte kost dagplanning die aansluit bij de belevingswereld van de cliënt de mantelzorgers minder energie.

Wij zijn er van overtuigd dat mensen met dementie en hun mantelzorgers veel baat hebben bij de doe*wijzer methode.


saamUITGEVERIJ
uw partner in zorgpublicaties

