

Toolbox dementiezorg

een werkdocument

Toolbox dementiezorg

Inleiding & informatie over dementie

Zorgen voor iemand met dementie is niet eenvoudig. Zowel professionals als mensen zonder zorgachtergrond kunnen het zwaar vinden. We weten dat inleving in het ziektebeeld van een persoon met dementie de (zorg)relatie met die persoon verbetert en verdiept.

De toolbox is onderdeel van het gebruik en deelname aan de VR-bril. Met de VR-bril van Into D'mentia zien en ervaren deelnemers in een digitaal gesimuleerde huiselijke omgeving waar mensen met dementie in hun dagelijkse leven tegenaan lopen en hoe de omgeving op hen reageert.

Deze toolbox biedt informatie en praktische tips over (de omgang met) dementie. Het document is met zorg samengesteld en verspreid onder de aangesloten organisaties van ZorgConnect. Elke organisatie is echter vrij om de inhoud aan te passen aan de eigen situatie en wensen. Het is een werkdocument.

Informatie over dementie

Bron: Alzheimer Nederland.

Wat is dementie?

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig hersenziektes. Het is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom), waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken.

De symptomen van dementie

In het begin van de ziekte vallen meestal de geheugenproblemen op. Later krijgt de persoon met dementie misschien problemen met taal en spraak. Of denken en keuzes maken gaat niet meer goed. Ook kan hij of zij veranderen van gedrag en karakter.

Wat gebeurt er in de hersenen?

Bij dementie gaan de zenuwcellen in de hersenen kapot. Soms gaan de zenuwcellen zelf niet kapot, maar de verbindingen tussen de cellen. Het is ook mogelijk dat de cellen en de verbindingen het allebei niet meer goed doen. Door de schade functioneren de hersenen steeds minder goed.

Meest voorkomend

Het meest voorkomende (70%) type dementie is de ziekte van Alzheimer, gevolgd door vasculaire dementie (16%). Daarnaast komen Frontotemporale dementie (FTD) en Lewy body dementie veel voor.

Dementie behandelen

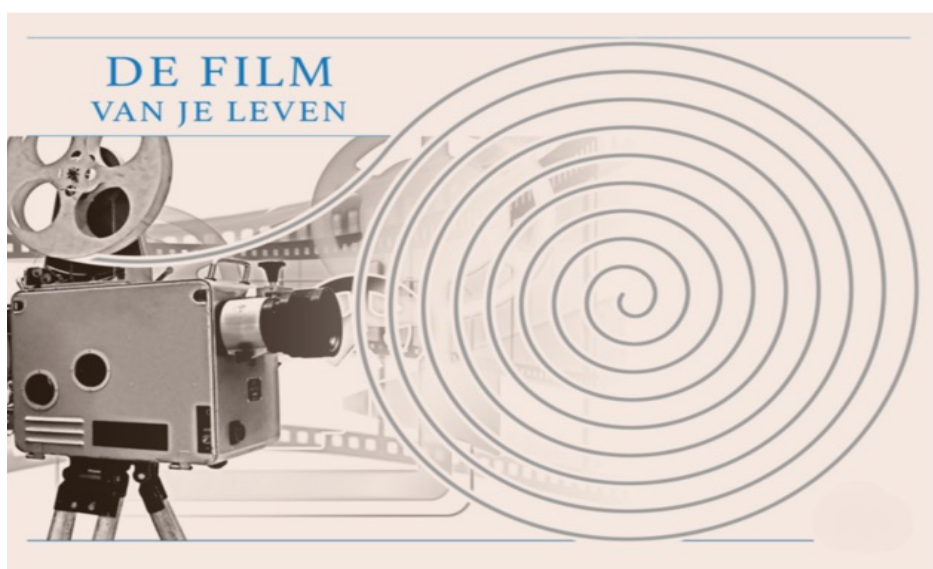
Er bestaan nog geen geneesmiddelen voor de ziekte van Alzheimer en de andere soorten dementie. De verwachting is dat medicatie ook niet op korte termijn beschikbaar is. De beste behandeling de komende tijd is erop gericht de kwaliteit van leven zo goed mogelijk in stand te houden.

De film van je leven

Ieders leven kan vergeleken worden met een film(rol).

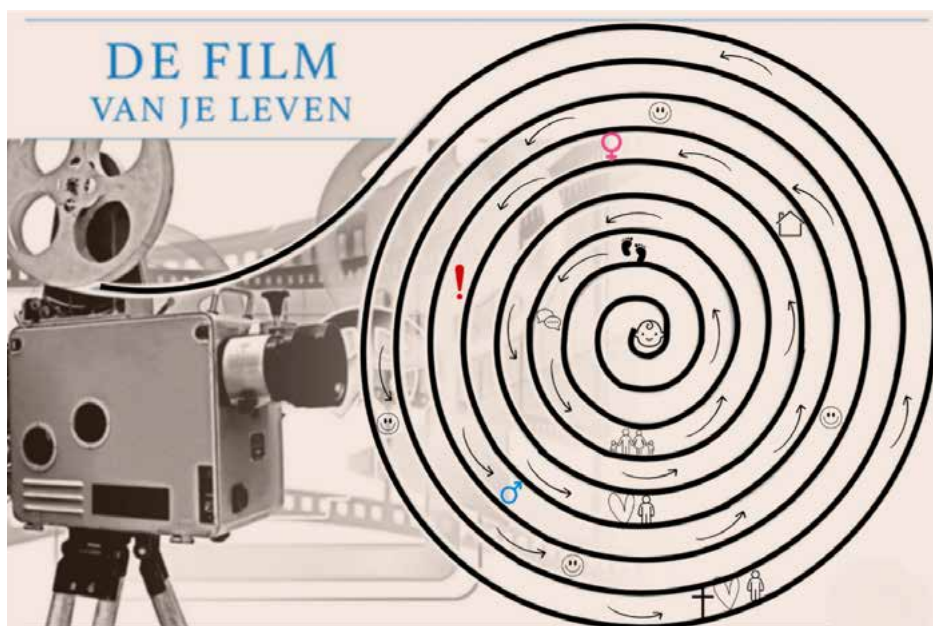
Je wordt geboren en de filmrol is nog leeg (**zie afbeelding 1**). De film moet nog geschreven worden en het is onbekend hoe lang de film mag duren. Ieder mens heeft zijn eigen unieke filmrol.

Afbeelding 1 De filmrol is leeg



Gedurende je leven wordt je filmrol gevuld. Je wordt geboren als baby met 4 basisemoties: boos, blij, bang en verdrietig. Later komen hier andere emoties bij zoals trots en jaloezie. Ook leren kinderen lopen en praten. Ze worden zindelijk en leren normen en waarden. Later worden ze verliefd, gaan misschien wel trouwen en/of krijgen kinderen en later misschien wel kleinkinderen. Ieders leven heeft een eigen verhaal, een eigen filmrol. Zo kan het ook zijn dat iemand vervelende dingen meemaakt. Trauma's over oorlog en geweld of andere gebeurtenissen. Een voorbeeld van deze filmrol is te vinden in **afbeelding 2**.

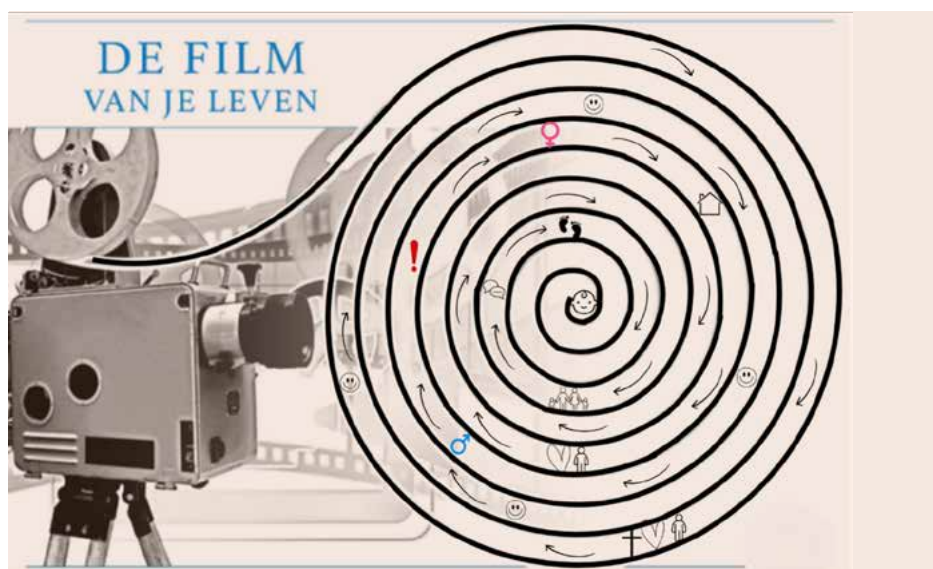
Afbeelding 2 *De filmrol vult zich steeds meer met levensgebeurtenissen*



De film van je leven

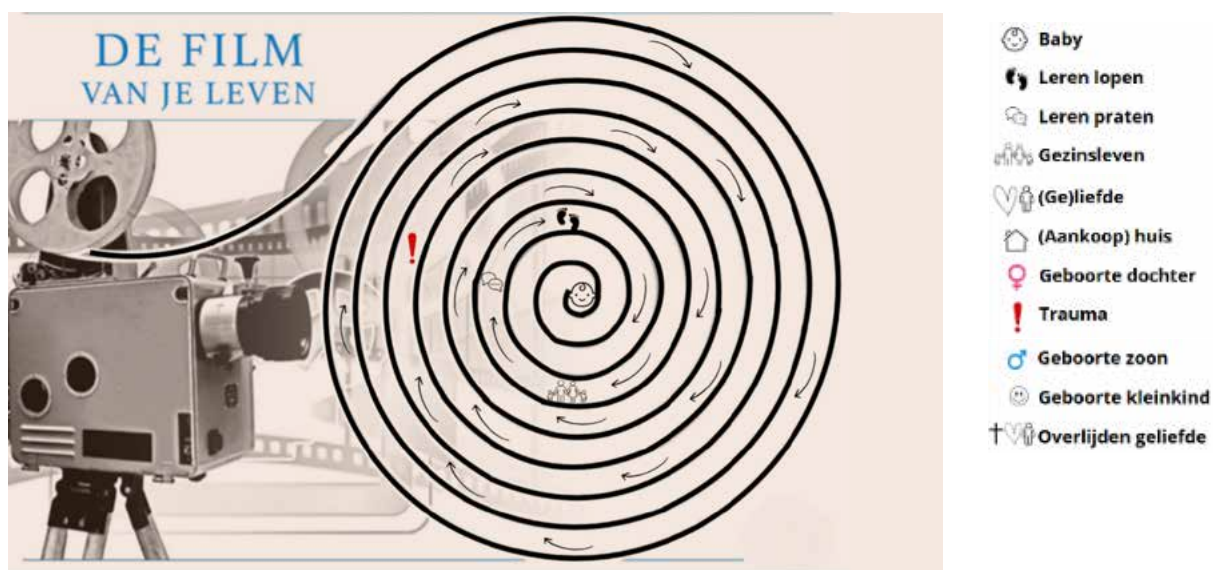
Bij dementie draait de filmrol terug (**zie afbeelding 3**). Informatie die als laatste wordt opgeslagen gaat als eerste verloren. Wat in het binnenste van de filmrol zit blijft het langste bewaard.

Afbeelding 3 *Bij een diagnose dementie stopt de film als het ware. De film begint langzaam terug te draaien.*



Daardoor ‘vergaan’ als het ware de levensgebeurtenissen. Mensen met dementie weten deze niet meer te herinneren. Met uitzondering van trauma’s. Deze blijven voor altijd bewaard. Het kan dus zijn dat iemand ervaart dat ze zich in het gezin van vroeger begeeft of de normen en waarden verliest, of niet meer goed kan praten (*zie afbeelding 4*).

Afbeelding 4 *De filmrol bij mensen met dementie wordt stukje bij beetje leger.*



Omgaan met dementie

Omdat er voorlopig geen medicijnen beschikbaar komen moeten we proberen de omgang met een persoon met dementie zo aangenaam mogelijk te maken.



Het corrigeren van de vergeetachtigheid maakt de persoon alleen nog maar meer onzeker en verdrietig.



Discussie over gedragsveranderingen worden door de persoon met dementie toch niet (h)erkend.



Probeer de persoon met dementie zoveel mogelijk in zijn waarde te laten.



Omgaan met dementie is best wel moeilijk. Gelukkig is er een hulpmiddel dat goed inzicht geeft in de wereld van dementie; De dementiebril. Een VR beleving die je de wereld laat ervaren door de ogen van een persoon met dementie. Door deze wereld te beleven ga je dementie begrijpen. Door het nieuwe begrip kun je makkelijker leren om te gaan met dementie

Contact maken en verbinden



Wel doen

- ✓ Maak **OOGCONTACT**
- ✓ Gebruik **HUMOR**
- ✓ Geef **COMPLIMENTEN**
- ✓ Neem **MUZIEK MEE**
- ✓ Wees **GEDULDIG**
- ✓ Een **LUISTEREND OOR**
- ✓ **EMPATHISCH** zijn
- ✓ Creëer **MOGELIJKHEDEN**
- ✓ Prikkel **ZINTUIGEN**
- ✓ Blijf in **BEWEGING**



Liever niet

- ✗ **KINDERLIJK** toespreken
- ✗ **BOOS** worden
- ✗ **VEEL VRAGEN** stellen
- ✗ In **DISCUSSIE** gaan
- ✗ **HAASTIG** zijn
- ✗ Vaak **CORRIGEREN**
- ✗ Ver vooruit **PLANNEN**
- ✗ Alles **OVERNEMEN**
- ✗ Gaan **OVERHOREN**
- ✗ **BUITENSLUITEN** in gesprek



Contact maken en verbinden

Door deze muziek op te zetten krijg ik weer contact met mijn moeder

Nieuws van alledag

Krant
Journaal
Oud nieuws (geschiedenis)
Vrolijk nieuws
Sport

Religie

Bidden/in gesprek over geloof
Liedjes zingen
Dienst op tv kijken
Naar kerk of kapel gaan
Gedenken met foto's of bloemen

Muziek

Samen zingen of muziek luisteren (op cd, dvd, tablet, telefoon)
Opvoering bezoeken
Instrument bespelen

Eten en drinken

Lievellingseten
Ruiken & proeven (appeltaart, kruiden)
Snoep van vroeger (kaneelstok, drop)
Uit eten (frietkraam)
Picknick in de tuin

Aanraken

Handen/voeten masseren (over en weer)
Gezicht/haren mooi maken
Knuffelen, strelen, omarmen
Hoeden/sieraden passen
Cadeautje geven

Verhalen

Over vroeger (vakanties, hobby's, woonplaats)
Voorlezen (verhalen, gedichten, versjes)
Oude foto's, ansichtkaarten

Kunst

Tekenen/schilderen
Museum/galerie
Kunstboeken/foto's
Kleien

Mandala's kleuren kan ze nog altijd als de beste!

Inzet familie/buren/vrienden

Op bezoek gaan
Hulp bij activiteiten (koken, spelletjes spelen, zorgmomenten)
Individueel of groepsgericht

"Genieten! Wekelijks met mijn kinderen een biertje drinken. Ze zijn mij niet vergeten

mam geniet zo als ik met haar ga wandelen

Buiten

Bezoek aan bos, tuin, park, boerderij
Vogels luisteren/voeren
Bezoek huisdier
Bloemen bekijken
Autotochtje

Bevogen

Wandelen
Duofiets/rolstoelfiets
Virtuele fiets
Dansen (ook zittend)
Gymoefeningen
Markt bezoeken

Huiselijkheid

Samen klusjes doen (was vouwen, planten verzorgen)
TV kijken
Boek lezen

Spelletjes

Domino, memory, kaarten
Rummikub, ganzenbord, (leg) puzzel
Overgooien/rollen (bal, ballon)
Speelgoed van vroeger
Sjoelen

Aanvullende informatie

**Mantelzorgcoach
zorgorganisatie
(dit verschilt per organisatie)**

Alzheimer Café
www.alzheimer-nederland.nl/

Casemanager dementie
www.hulpbijdementie.nl

Websites

www.dementie.nl

www.alzheimer-nederland.nl

[www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/
mantelzorg](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg)

[www.mantelzorg.nl/onderwerpen/
ondersteuning/](http://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/ondersteuning/)

[www.regelhulp.nl/mantelzorgers/
ondersteuning-en-advies/
mantelzorgondersteuning](http://www.regelhulp.nl/mantelzorgers/ondersteuning-en-advies/mantelzorgondersteuning)

www.begripopdementie.nl/

Telefoonnummers

Dementielijn: **0800 5088**

Mantelzorglijn: **030 760 60 55**

Apps

Dementie en Herinneringen.

Grip op dementie IOS: [apps.apple.com/us/app/be-grip-op-dementie/
id6502392347](https://apps.apple.com/us/app/be-grip-op-dementie/id6502392347)

Grip op dementie Android:
[play.google.com/store/apps/
details?id=nl.wolfpackit.bodmobile.
bodmobile&hl=en_US&referrer=](https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.wolfpackit.bodmobile.bodmobile&hl=en_US&referrer=)

Podcast

Door met dementie
(Spotify of YouTube)

Boeken over dementie

De heldere eenvoud van dementie.
Huub Buijssen.

Er bestaan veel boeken over dementie.
Informatieve boeken,
maar ook ervaringsverhalen, romans
en kinderboeken. Via onderstaande
site vindt je een selectie:
[www.dementie.nl/dementie-en-
diagnose/uitleg-over-dementie/
boeken-over-dementie](http://www.dementie.nl/dementie-en-diagnose/uitleg-over-dementie/boeken-over-dementie)

ABCDementie

Beste lezer, er volgt hier een ABC met tips voor de omgang met, voor en rondom mensen die dementie hebben. Vandaar de titel ABCDementie.

Per letter volgt er een tip die mogelijk toegepast kan worden in de dagelijkse praktijk voor zowel mantelzorgers, familie en zorgmedewerkers.

Mensen met dementie zijn niet lastig of moeilijk, nee de gevolgen van de dementie die maken het lastig. Dit ABC helpt hopelijk mee in het makkelijker maken van contact en de omgang voor en met mensen die dementie hebben.

A = Afleiding

Mensen met dementie kunnen soms in een bepaalde emotie blijven hangen. Zeker wanneer dit verdriet of boosheid is, kan dit heel vervelend zijn. Om te proberen zo'n situatie te doorbreken kan afleiding uitkomst bieden. Benoem gevoelens en leidt dan af met iets wat op dat moment te zien is, pak een fotoboek, ga een stukje lopen enz. Het is niet altijd even makkelijk om afleiding te bieden en lukt ook niet altijd, maar als het lukt kunnen momenten van spanningen doorbroken worden, wat gunstig is om het brein weer op groen te krijgen.

B = Bewegen

Bewegen is goed voor ieder mens maar zeker voor mensen met dementie. Beweging stimuleert namelijk de hersenen. Het zorgt bijvoorbeeld voor een betere stofwisseling wat effect heeft op o.a. de stemming. Elke stap is er één en mooi meegenomen. Korte stukjes lopen van slaapkamer naar huiskamer bijvoorbeeld is al goed. Zelfs passief bewegen (vanuit een (rol)stoel bijvoorbeeld) zet een actie in gang in de hersenen in hersengebieden die we bij mensen met dementie graag geactiveerd willen zien. Om mensen in beweging te krijgen kan ook heel goed muziek ingezet worden.

C = Complimenteren

De meeste mensen vinden het fijn om complimenten te krijgen. Bij mensen met dementie kan het gevoel ontstaan op allerlei manieren te falen. Dingen worden vergeten en wat ooit vanzelf ging, kost steeds meer moeite. Het geven van complimenten, hoe klein ook, versterkt het gevoel van eigenwaarde en kan stimuleren tot (meer) zelfzorg.

D = Duidelijkheid

Mensen met dementie hebben behoefte aan duidelijkheid. Veranderingen worden vaak als lastig ervaren en vragen om een goede voorbereiding. Het helpt om zo voorspelbaar mogelijk te zijn en de dag een vaste structuur te geven. Lukt dat een keer niet? Kondig de verandering dan vooraf aan, leg rustig uit wat er gaat gebeuren en neem de tijd om de nieuwe situatie of eventuele onduidelijkheid te laten bezinken.

E = Empathie

Empathie is dat je je invoelt/inleeft in de ander. Probeer vanuit hun beleving mee te voelen in hun werkelijkheid. Besef dat dit een andere “wereld” is dan de werkelijkheid, het hier en nu. Er tegenin gaan heeft meestal geen zin, probeer zoveel mogelijk mee te bewegen, dat kan iedere keer weer anders zijn. Dat vraagt geduld en ook een beetje fantasie.

F = Foto's

Woorden en taal zeggen mensen met dementie steeds minder. Foto's, afbeeldingen en bewegende beelden komen veel langer binnen. Vooral herkenbare beelden van vroeger zoals foto's van zichzelf of de bakkerij uit het geboortedorp kunnen mooie reacties geven en gesprekken opleveren. Maar ook beelden van dieren, eten en natuur doen het vaak goed. Foto's en afbeeldingen zijn eenvoudig op te zoeken op internet wanneer er geen “eigen” foto's beschikbaar zijn.

G = Geduld

Omgaan met mensen met dementie vraagt veel geduld. Het verwerken van informatie kost meer tijd dan vóór het ontstaan van de dementie. Daarnaast wordt informatie vaak niet in één keer begrepen en is herhaling nodig voordat het “kwartje” valt. Geef daarom de ruimte om een boodschap te laten landen en herhaal deze rustig. Dat kan betekenen dat dezelfde vraag of opmerking vaker terugkomt. Is het geduld even op? Neem dan een korte time-out om te voorkomen dat ongeduld of irritatie de overhand krijgt.

H = Humor

Lachen is gezond, ook – of misschien juist – bij dementie. Humor kan helpen om het “ijs” te breken. Simpele grapjes en eenvoudige humor zorgen voor afleiding en ontspanning. Wanneer contact wordt gelegd met een open, vrolijke uitstraling, werkt dit vaak aanstekelijk en kan het plezier brengen. Dit kan bijdragen aan een positievere stemming, mildere reacties en minder onrust.

I = Interesse

Toon oprechte interesse in het leven, het doen en laten van mensen met dementie. Neem boosheid of verdriet serieus wanneer dit wordt geuit. Laat blijken dat er echte aandacht is. Neem de tijd en laat in houding en gedrag zien dat iemand ertoe doet en dat er moeite wordt gedaan om te begrijpen. Mensen met dementie voelen haarfijn aan of belangstelling oprecht is of niet.

J = Jeugd

Naarmate dementie verder vordert, verschuift het geheugen steeds meer naar het verleden. Gebeurtenissen van korte termijn worden vaak vrijwel direct weer vergeten, terwijl herinneringen aan de kindertijd en jeugd nog lang levendig blijven. Daardoor komt het regelmatig voor dat gesprekken gaan over vroegere gebeurtenissen en dat deze herinneringen door elkaar lopen met het heden. Samen praten over jeugd en kindertijd kan waardevol zijn, omdat dit deel van het leven nog helder aanwezig is. Oprechte interesse in deze periode en het verkennen van wat daarin nog 'leeft', kan voelen als een gezamenlijke reis door de tijd en mooie contactmomenten opleveren. Houd daarbij wel rekening met het feit dat ook minder prettige herinneringen naar boven kunnen komen.

K = Kansen

In de omgang met mensen met dementie is het belangrijk om de kansen te benutten die er nog zijn. Vaak ligt de nadruk op wat niet meer lukt of wat wordt vergeten. Door te onderzoeken wat wél mogelijk is, ontstaat ruimte om deze kansen te gebruiken en het gevoel van eigenwaarde te versterken. Dit kan al in kleine dingen zitten, zoals dagelijks koffie zetten, planten water geven of zelf kleding uitzoeken. Door zulke mogelijkheden een duidelijke plek of rol te geven, wordt het gevoel van eigenwaarde en nuttig bezig zijn versterkt.

L = Levensverhaal

Het is belangrijk om iemand met dementie goed te leren kennen. Hoe beter iemand bekend is, hoe makkelijker gedrag te begrijpen wordt en hoe beter kan worden aangesloten bij de belevingswereld. Een levensverhaal kan hierbij helpend zijn. Om inzicht te krijgen in dit levensverhaal is het waardevol om in gesprek te gaan en op ontdekking uit te gaan. Gebeurtenissen uit het verleden zijn vaak nog goed te herinneren en zulke gesprekken kunnen veel informatie opleveren. Daarnaast wordt het meestal als prettig ervaren om te praten over dingen die nog helder zijn. Voor aanvullende informatie over het levensverhaal kunnen familieleden en mantelzorgers een belangrijke rol spelen. Vraag om ondersteuning bij het verzamelen van informatie en nodig hen eventueel uit om een deel van het levensverhaal op te schrijven.

M = Muziek

Muziek maken, zingen en luisteren naar muziek stimuleert verschillende hersengebieden die kwetsbaar zijn bij dementie. Het prikkelen van deze aangedane gebieden kan bijdragen aan een minder snelle achteruitgang, een verbeterde stemming en het stimuleren van beweging. Zintuiglijke waarneming blijft vaak langer actief en het bewust prikkelen daarvan kan waardevolle momenten opleveren, ook in een gevorderde fase van dementie. Daarnaast kan muziek maken, zingen of luisteren naar muziek een ontspannend effect hebben bij onrust of verdriet. Muziek speelt daarmee een belangrijke rol in de omgang met mensen met dementie.

N = Nostalgie

Bij dementie verdwijnen recente herinneringen vaak als eerste en lijkt het geheugen zich in omgekeerde volgorde te verplaatsen. Niet alleen gebeurtenissen uit het verleden blijven langer aanwezig, ook voorwerpen en ruimtes worden vanuit vroegere herkenning beter begrepen. Zo wordt een koffiemolen vaak eerder herkend dan een modern koffiezetapparaat, of een houten stoeltje met rotan zitting eerder dan een loungebank. Een leefomgeving met nostalgische elementen kan daardoor rust en herkenning bieden. Denk aan een schilderij dat vroeger bij de ouders boven de bank hing, een schemerlamp met een franje-lampenkop of een vertrouwde lectuurbak of naaidoos. In een nostalgisch of ouderwets ingericht toilet kan soms zelfstandig worden gehandeld, terwijl een moderne badkamer of toilet onbegrip kan oproepen over wat er verwacht wordt.

O = Oogcontact

Maak oprecht en met aandacht oogcontact. Door oogcontact te maken en eventueel zacht aan te raken, wordt duidelijk dat er echt contact wordt gezocht. Oogcontact biedt ook de mogelijkheid om te voelen of het contact wederzijds is en kan inzicht geven in de emotie die op dat moment aanwezig is. De blik zegt immers veel. Ook de eigen ogen spelen hierin een belangrijke rol: een rustige, vriendelijke uitstraling wekt vertrouwen en draagt bij aan een kalm en prettig contact.

P = Prikkel

Door beschadiging van de hersenen worden prikkels bij dementie anders verwerkt. Er is onderscheid tussen dynamische prikkels, zoals geluid, geur en beweging, en

statische prikkels, zoals stilte en stilstaande beelden. Vooral statische prikkels worden steeds moeilijker verwerkt. Wanneer iemand gaat zitten en de omgeving 'stilvalt', kan dit onrust geven, zeker als dynamische prikkels ontbreken. Een zacht muziekje, een brandende lamp, bewegende beelden op tv of een activiteit kan dan helpen. Let daarbij wel op overprikkeling: te veel prikkels tegelijk kan onrust veroorzaken. Een goede dosering is daarom essentieel.

Q = Quality time

Stress en spanning kunnen de klachten bij dementie verergeren en hebben invloed op het cognitief functioneren, de stemming en de emoties. Het is daarom belangrijk om stress en spanning te verminderen of te doorbreken. Dit kan door bewust momenten van qualitytime in te plannen en te onderzoeken wat ontspanning brengt. Denk aan een korte wandeling, het luisteren naar muziek, handwerken, een massage of een eenvoudige schoonheidsbehandeling. Zo'n moment hoeft niet lang te duren, maar kan al voldoende zijn om spanning te doorbreken en meer rust te brengen.

R = Rust

Mensen met dementie hebben regelmatig behoefte aan rust. Denken, handelen en reageren kosten meer energie dan vóór het ontstaan van dementie. Na een activiteit of inspanning is een rustmoment daarom belangrijk. De spanningsboog is vaak beperkt tot ongeveer 15 tot 30 minuten. Het helpt wanneer de dag rustig start, met niet te laat opstaan, en wanneer na de lunch ruimte is voor een langere rustpauze. Ontspannen in een comfortabele stoel, met een dekentje en eventueel rustige muziek, kan gemakkelijk anderhalf uur duren. Onderzoek laat zien dat zo'n middagrust onrust aan het einde van de middag kan voorkomen of verminderen.

S = Structuur

Naarmate dementie verder vordert, wordt het steeds moeilijker om zelf structuur aan te brengen in het dagelijks leven. Juist herkenbaarheid en voorspelbaarheid bieden dan houvast. Het is daarom belangrijk dat de omgeving helpt bij het creëren en vasthouden van structuur, wat bijdraagt aan rust, vertrouwen en een gevoel van veiligheid. Wanneer eetgewoonten en -tijden, opstaan en naar bed gaan en dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk aansluiten bij een vertrouwd en vast patroon, levert dit vaak het beste resultaat op.

T = Tempo

Bij dementie vertragen zowel bewegingen als het denkt tempo. Het is daarom van groot belang om dit tempo te volgen. Informatie verwerken en begrijpen kost meer tijd dan bij gezonde hersenen. Ruimte geven om te reageren is essentieel; te snel een nieuwe vraag of opmerking maken kan frustratie oproepen. Dit vraagt van de omgeving bewust vertragen en letterlijk op de rem trappen. Alles verloopt als het ware in slow motion. Door tijd te geven voor een reactie of handeling, met geduld en herhaling, blijkt vaak dat veel nog wél mogelijk is, mits dit in het eigen tempo gebeurt.

U = Uniek

Ieder mens is uniek en dat geldt dan ook zeker voor mensen met dementie. Ieder mens heeft verschillende behoeften, gewoontes, leefstijl en voorkeuren. Iedereen is anders, en wat bij de buurman helpt, kan bij moeder volledig verkeerd uitpakken. Omgang met mensen die dementie hebben vraagt dan ook altijd om maatwerk. Kijk altijd naar de persoon achter de dementie dat is het belangrijkste wat telt. Niet gedrag, ziekte en/of aandoening. Een mooie uitspraak hierbij is: “vergeet dementie, onthoud mens”.

V = Vrijheid

Vrijheid en eigen regie zijn vaak van groot belang bij dementie. Het is soms onvermijdelijk dat opname plaatsvindt binnen een veilige of gesloten omgeving. Tegelijkertijd blijft het mogelijk om, ook binnen een instelling, vrijheid en eigen regie zoveel mogelijk te stimuleren. Denk aan vrij rondlopen in een omheinde tuin of zelfstandig naar buiten gaan met ondersteuning van een GPS-systeem. De mogelijkheden verschillen per instelling. Vrijheid kan ook in kleine dingen zitten, zoals zelf kiezen wat er gegeten wordt of de keuze krijgen om in een stoel te slapen in plaats van in bed.

W = Wandelen

Buitenlucht, daglicht en vitamine D zijn goed voor longen, hart en bloedvaten. Prikkel van buitenaf activeren de hersenen en kunnen een positief effect hebben op de stemming, (nachtelijke) onrust en somberheid bij dementie. Ook wanneer zelfstandig lopen niet meer mogelijk is, blijft buiten zijn belangrijk; een wandeling in de rolstoel draagt hier net zo goed aan bij.

X = Xxx'jes

XXX'jes staan vaak symbool voor kusjes, liefs of liefde. En wie heeft er nu geen liefde nodig? Het is een soort basisbehoefte van ieder mens. Ook mensen met dementie hebben deze behoeften, ook al kunnen ze dit niet altijd meer goed uiten. Onder deze symbolische Xxx'jes van liefde, hoort ook nabijheid, aandacht en troost. In de onzekere, mistige en verwarde wereld van mensen met dementie kunnen het vervullen van deze behoeften, een baken in de storm van hun leven zijn.

Y = Yoga

Bij onrust of verdriet kunnen eenvoudige yogaoefeningen helpend zijn bij dementie. Door samen oefeningen te doen ontstaat de mogelijkheid om bewegingen na te doen. Ook wanneer dit niet precies volgens de bedoeling verloopt, kan ontspanning ontstaan. Er bestaan daarnaast yogaoefeningen die zittend op een stoel worden uitgevoerd. Naast yoga kunnen uiteraard ook andere ontspanningstechnieken worden ingezet om meer rust te brengen.

Z = Zintuigstimulatie

Verbale communicatie wordt bij dementie steeds lastiger, zowel het uiten als het begrijpen van taal. Daardoor neemt verbaal contact geleidelijk af. Zintuigen zoals geur, smaak, gehoor, zicht en tast blijven vaak langer intact en bieden waardevolle ingangen voor contact. Denk bij het stimuleren van geur aan het bakken van appeltaart of het neerzetten van een bos bloemen, wat fijne herinneringen kan oproepen. Ook muziek uit vroegere jaren, een voel- of friemelkleedje of het aanraken van een robotkat kan betekenisvol zijn. De mogelijkheden om zintuigen te prikkelen zijn groot. Door dit bewust in te zetten, worden hersengebieden geactiveerd die kwetsbaar zijn bij dementie, wat kan bijdragen aan contact en beleving.