Op bezoek op afdeling Neuro 1 of 3

HOE KAN IK EEN BEZOEK AAN MIJN NAASTE MET DEMENTIE OP EEN BETEKENISVOLLE MANIER INVULLEN?

Inleiding

Uiteraard is ‘er gewoon zijn’ het allerbelangrijkste wanneer je op bezoek komt bij je naaste. Wil je toch samen iets meer actief doen, dan kunnen deze tips je op weg helpen.

Enkele omgangstips

- Noem je naaste bij naam en vertel spontaan wie je bent, bv. ‘Hallo mama, ik ben het, je dochter Annick’. Vragen als ‘Weet je wie ik ben?’ vermijd je beter, want deze zorgen voor onrust.
- Maak oogcontact en begroet zoals je dat altijd hebt gedaan.
- Ga op gelijke hoogte zitten of staan.
- Zorg voor een rustige, prikkelarme omgeving tijdens het bezoek, bv. televisie uit, niet te veel achtergrondgeluid of niet met te veel gesprekspartners. Maak dus gerust gebruik van de kamer of de tuin tijdens je bezoek. Op afdeling neuro 3 kan je eveneens achteraan in de gang gaan zitten.
- Gebruik vertrouwde zinnen en woorden, spreek niet te snel en op een vriendelijke toon.
- Stel korte vragen en geef niet te veel keuzes. Vb. Vraag niet “Wat wil je nu doen, wil je meegaan naar buiten of blijf je liever in de woonkamer zitten?”, maar wel: “Ga je mee naar buiten?”
- Doe slechts 1 ding tegelijk, want de aandacht verdelen is moeilijk. Bv. geen vragen stellen terwijl jullie samen de propere kleding in de kast leggen.
- Wacht rustig op een antwoord en als dat niet komt, help dan voorzichtig als je naaste naar woorden zoekt. Luister met je ogen, je oren en je hart.
- Heb aandacht voor non-verbale communicatie. Welke emoties worden getoond? Ongemak, verdriet, irritatie, blijdschap? Hoe ga je daarmee om? Dit zal je moeten uitproberen want iedereen en iedere situatie is anders.

Mogelijke activiteiten

Hieronder beschrijven we een aantal activiteiten die jullie samen kunnen doen wanneer je op bezoek komt op de afdeling.

Materialen kan je terugvinden in de activiteitenkasten van de afdeling (zie foto's). Je kan uiteraard ook steeds eigen materiaal meebrengen. We kunnen helaas niet garanderen dat dit materiaal niet zoek of stuk geraakt.

Meer informatie en/of ondersteuning bij de activiteiten kan je vragen aan de animator van de afdeling.

- Animator: 03 830 90 09

Activiteiten- en muziekkast Neuro 1

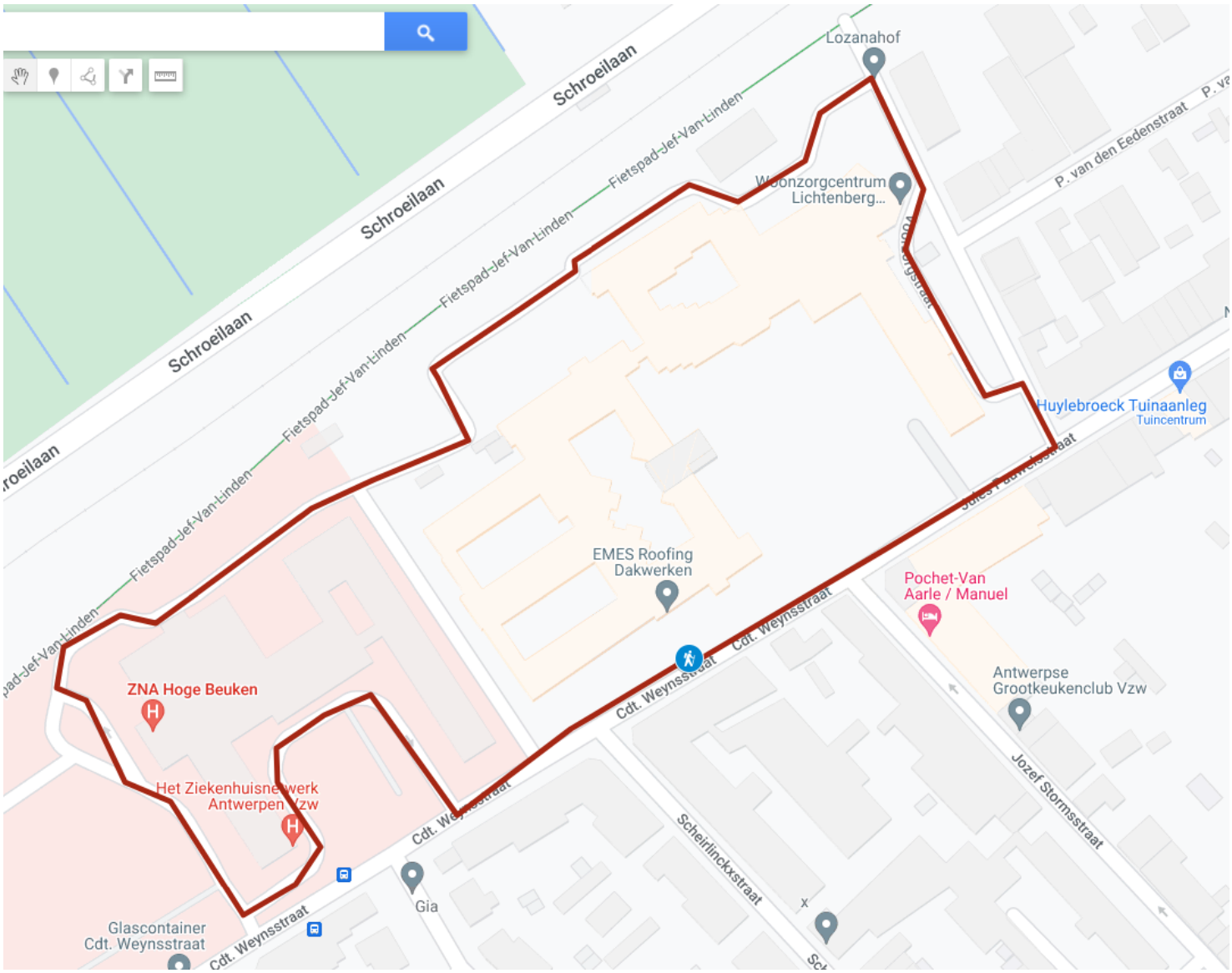
Activiteitenkast Neuro 3

Muziekhoek Neuro 3

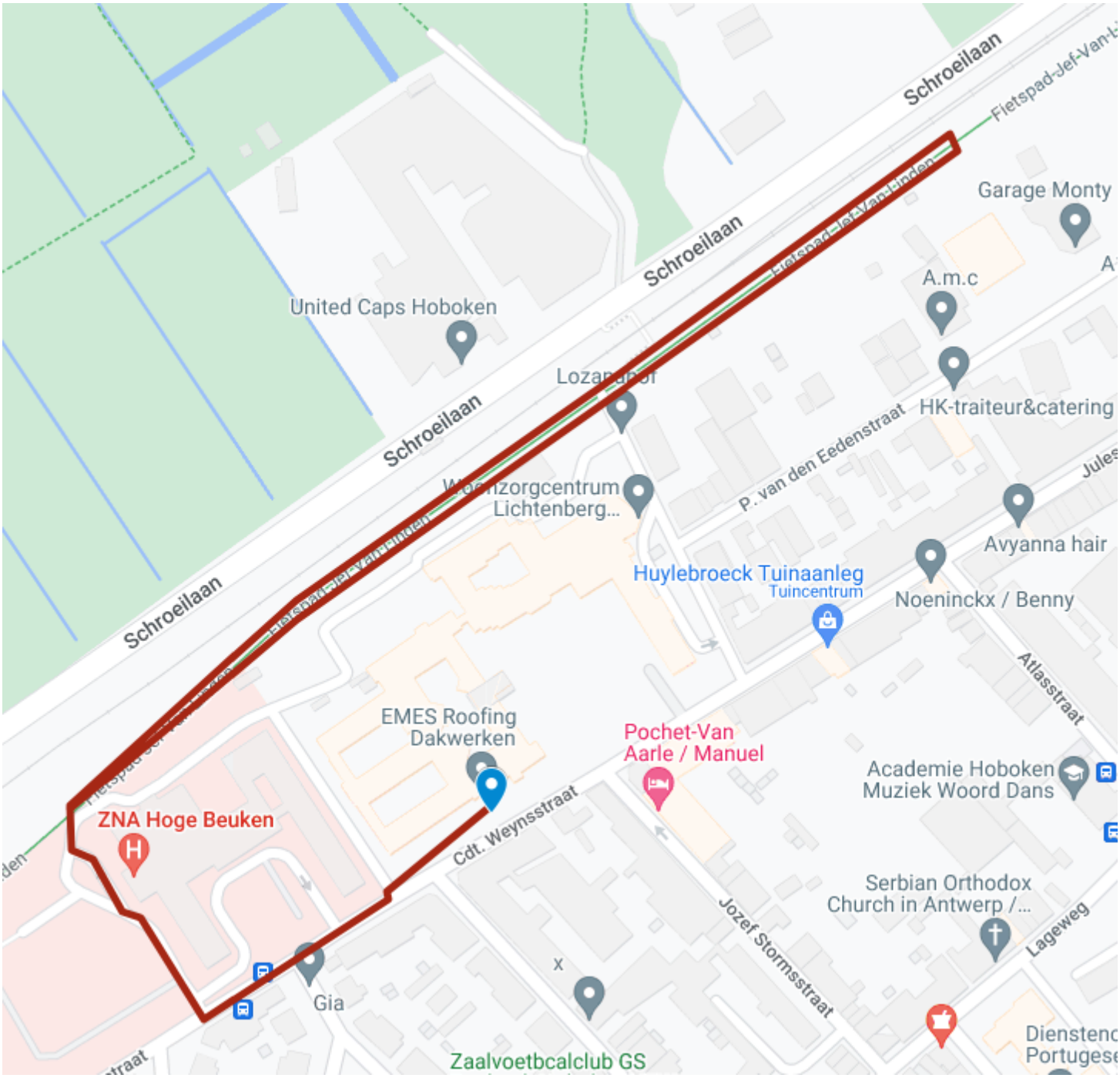
1. Wandelen

Je kan gewoon wandelen om te wandelen. En wanneer je naaste reeds meer in zichzelf gekeerd is of minder mobiel is, is een belevingsgerichte wandeling ook een fijne activiteit. Je naaste geniet dan door te luisteren naar de vogels, aan bloemen en planten te ruiken en te voelen, het eten van eetbare vruchten, de wind door de haren te voelen, het ruiken van vers gemaaid gras,....

- Wandeling 1: 'Het blokje rond' op het domein van het ziekenhuis (1km)



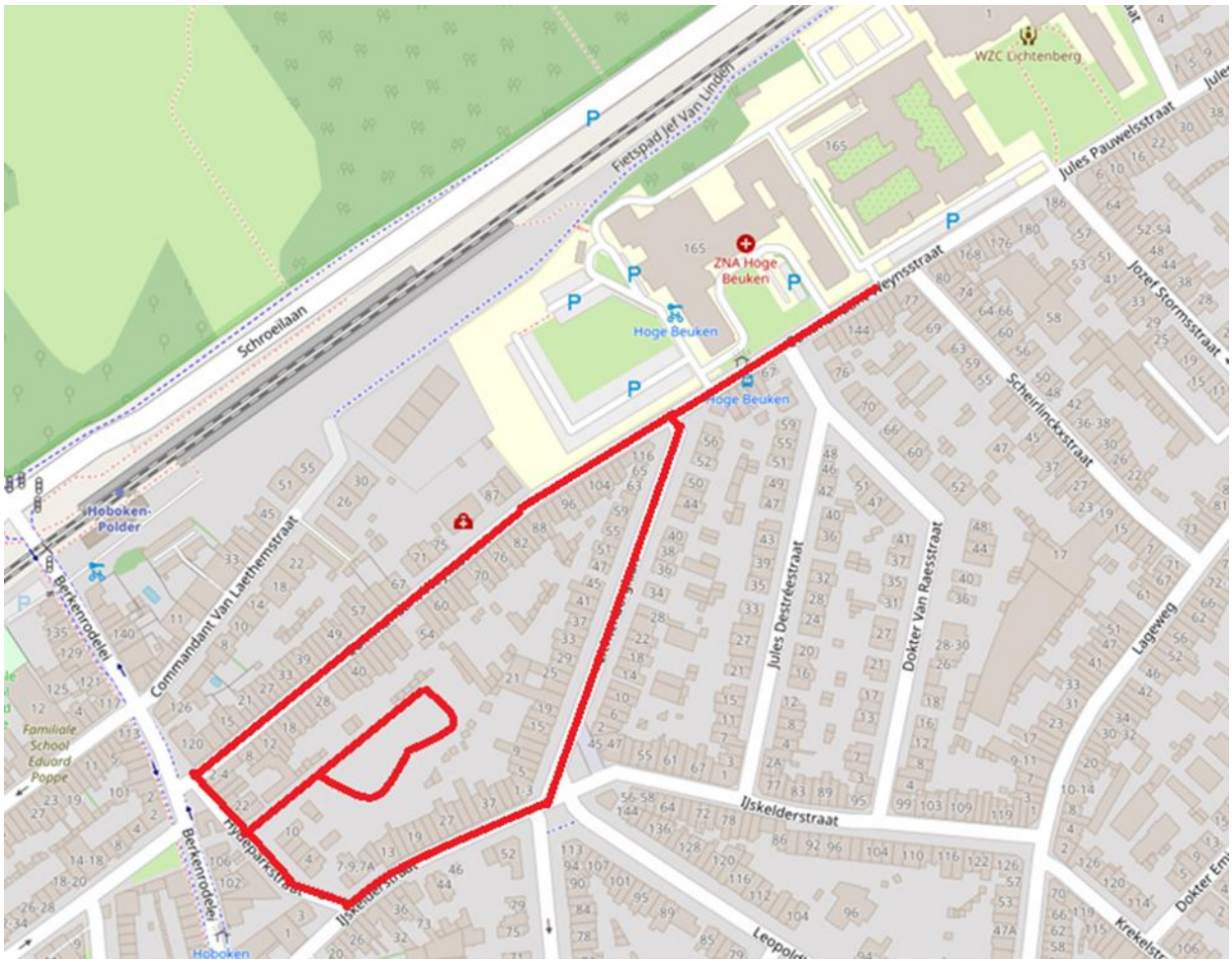
- Wandeling 2: Het fietspad op en af (2 km)



- Wandeling 3: Naar Hydepark 2.0 (1,3 km)

https://www.antwerpen.be/info/5aeb082c2d2a3c25997c4efa/hydepark-buurtpark-2-0-in-hoboken

Dit is een stadswandeling naar een kleine lokale groene baken van rust. Je kan hier op een bankje een rustpauze nemen of gewoon even samen genieten. De voetpaden naar en van het Hydepark zijn helaas niet altijd even rolstoelvriendelijk.



- Wandeling 4: Hobokense Polder

www.hobokensepolder.be/Wandelingen/index.html

Hier kan je een mooie natuurwandeling maken. Je kan wandelen door het begrazingsblok van de Galloway runderen, over een vlonderpad of langs de kijkwanden om watervogels te spotten.

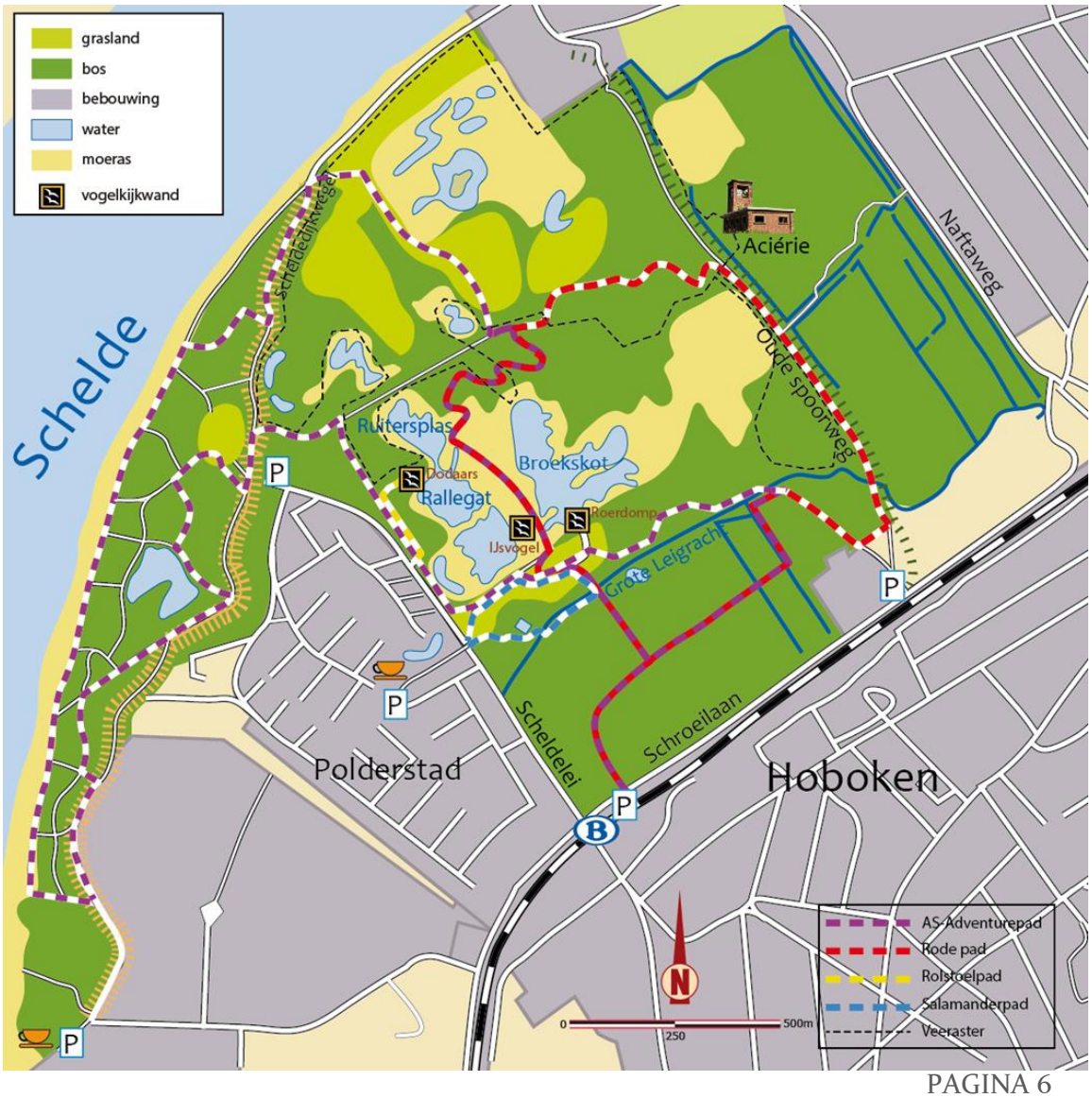
Voor een aantal van deze wandelingen is een goede conditie en mobiliteit vereist. Het zijn grotere afstanden en ook onverharde wegen. Er is is ook een kort rolstoelpad tot een vogelkijkwand.

Paars: AS Adventure-wandeling:7,5 km

Rood: Rode Wandeling: 3,5 km

Blauw: Salamanderwandeling: 1 km

Je kan hier te voet naartoe, via de Scheldelei of korter via de trappen achter het WZC Lichtenberg waarbij je uitkomt aan United Caps. Of je kan er met de wagen naartoe en gebruik maken van de parkings zoals aangegeven op de kaart.



2. Kaarten, gezelschapsspellen en puzzels

Deze activiteiten stimuleren de mentale functies. Wanneer deze te moeilijk zijn kunnen deze frustraties geven. Doe ze dus enkel wanneer je naaste er plezier aan beleeft. Soms kan je de activiteit ook aanpassen door een eenvoudiger spel te spelen, een woordzoeker i.p.v. een kruiswoordraadsel, een legpuzzel met minder stuks, een lager niveau van sudoku of andere puzzel,…. Samenspelen met de kinderen of kleinkinderen kan een extra stimulans zijn.

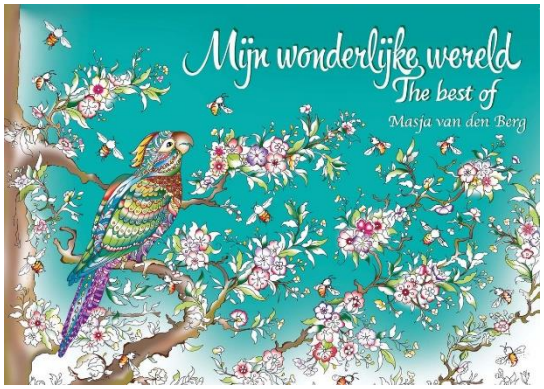
Op de afdeling kan je verschillende spellen vinden in de activiteitenkast: mikado, pim pam pet, rummikub, ganzenbord, ….

3. Verzamelen

Wanneer je naaste thuis een collectie aan postzegels, munten, kaarten, bierviltjes,… heeft, kan je hier een deel van meebrengen en er samen mee bezig zijn of deze samen bekijken.

4. Creatieve activiteiten: schilderen, kleuren, handwerk,….

Volwassen kleurplaten zijn in verschillende winkels verkrijgbaar, vb. mandala's, Mijn wonderlijke wereld THE BEST OF,… Maar in onze kast kan je ook steeds kleurprenten voor volwassenen en potloden vinden. De repetitieve handeling van kleuren kan rustgevend werken.



Op de afdeling beschikken we ook over Aquapaint. 'Schilderen met water' is een uniek en herbruikbaar schilderproduct voor mensen met dementie. Door met een penseel met water over de tekening te strijken, komen de onderliggende kleuren vanzelf tevoorschijn.

Maar ook gewone verf en penselen zijn in de kast op de afdeling te vinden.

5. Dagdagelijkse activiteiten

Sta eens stil bij de dagdagelijkse activiteiten die de persoon met dementie thuis deed. Kijk hoe hij dit kan doen in het ziekenhuis. Pas de activiteit aan aan de mogelijkheden van de afdeling.

- Was plooien, sokken sorteren, …
- Samen kledij in de kast leggen
- Kast opruimen
- Een poetsdoek, handswiffer meebrengen om kamer 'te onderhouden'
- Samen fruit snijden
- Plantjes op de kamer om te verzorgen
- …

Ook zorgmomenten vallen hieronder:

- Nagels knippen en/of lakken
- Gelaatsverzorging
- Maquilleren
- Scheren of baardverzorging
- Douche of bad nemen

Voor deze laatste overleg je vooraf met het afdelingshoofd of de psychologe. Jullie kunnen dan concrete afspraken maken en zo nodig wordt er een mantelzorgbadge voorzien.

- Afdelingshoofd: 03 830 93 93
- Psychologe: 03 830 93 98

6. Lezen en in boeken kijken

Indien lezen te moeilijk wordt voor je naaste, zijn er nog tal van andere mogelijkheden:

- Samen krantenkoppen lezen
- Naar de foto's in de krant kijken
- Voorlezen van krantenartikelen
- Voorlezen van kortverhalen, gedichten of sprookjes

Tips bij het kiezen van boeken:

- Verhalen met een beperkt aantal personages
- Een chronologisch opgebouwd verhaal
- Geen lange zinnen
- Korte verhalen met beeld erbij
- Kijkboeken
- Luisterboeken

Voorbeelden:

- Onmogelijke vriendschappen - Jennifer Holland
- Encyclopedieën, natuur- en kunstboeken, eigen fotoboeken
- www.voorleesweek.be/boekentips/ouderen
- Op www.wablieft.be kan je aangepast leesmateriaal (kranten, boeken, luisterboeken) met een volwassen vormgeving vinden. Wanneer je een tablet meebrengt kan je hier ook eenvoudige online krantenartikelen lezen.

7. TV kijken

Tips bij het Tv-kijken:

- Soms is een Nederlandstalig programma gemakkelijker te volgen dan Engelstalig. Of kies voor een zender in de moedertaal.
- Documentaires en natuurbeelden, vb. National Geographic, Evenaar
- Humor en/of muziek, vb. Ment TV, VTM gold
- Vermijd harde geluiden, en snelle of agressieve beelden, deze kunnen onrust veroorzaken. Vb. Oorlogsbeelden tijdens nieuws.
- Zenders voor senioren: Eclips TV, VTM Gold

Overzicht Tv-kanalen op de afdeling:

1. EEN	7. VTM 2 (2Be)	13. Libelle
2. CANVAS	8. VTM 4	14. Dobbit TV
3. Ketnet	9. VTM 3 (Vitaya)	15. Plattelands TV
4. Play 4	10. Kanaal Z	16. Stingray
5. Play 5 (Vijf TV)	11. Actua Tv	17. Play 6
6. VTM	12. ATV	18. Vice

13. Muziek en zingen

Enkele tips om muziek in te zetten tijdens je bezoek:

- Maak gebruik van muziek die in het leven van de persoon met dementie betekenisvol is geweest.
- Plaats persoonlijke muziek op een mp3 speler. Of wanneer je gebruik maakt van een tablet of smartphone kan je zelf afspeellijsten samenstellen via Spotify.
- Of breng een Cd-speler en Cd's mee om op de kamer te zetten. Zo kan je naaste ook buiten het bezoek zijn eigen muziek beluisteren.
- Op de afdeling is er ook een 'muziekhoekje' waar je samen kan gaan zitten en waar je een Cd kan opzetten.
- Stimuleer tot zingen door zelf te beginnen en dan de zin niet af te maken.
- Zet de muziek niet te luid.
- Indien je een hoofdtelefoon wil gebruiken, zorg dan dat deze over de oren past. Dopjes worden vaak als onaangenaam ervaren.
- Stem de muziek af op wat je wil bereiken. Wanneer je rust wil brengen kies je beter voor een rustig tempo, wanneer je wil stimuleren en activeren kan je voor meer uptempo, energieke muziek kiezen.
- Indien je de muziekvoorkeur niet weet: muziek van tussen de leeftijd van 15 en 25 jaar valt steeds in de smaak.

14. Levensverhaal en ophalen van herinneringen

Herinneringen aan vroeger zijn vaak nog bewaard, maar ze hebben alleen een beetje hulp nodig om opgehaald te worden. Om de herinneringen te triggeren kan je samen oude voorwerpen bekijken en/of voelen, foto's of dia's bekijken of oude liedjes beluisteren.

Je kan er ook voor kiezen om samen een levensverhaal/levensboek, een herinneringskoffer, een poster,... te maken. Gebruik hiervoor foto's, teksten en voorwerpen die voor de persoon een emotionele waarde hebben. Het samenstellen van een koffer of een boek geeft aanleiding tot gesprek.

Om een levensboek te maken, kan je volledig je eigen creativiteit volgen, maar er bestaan ook hulpmiddelen om hiermee aan de slag te gaan.

- Mijn leven in kaart - Wout Huizing, Thijs Tromp
- Het levensverhaal-invulboek – Zorgbedrijf Antwerpen
- https://www.holyhome.nl/Maak%20een%20Levensboek.pdf
- www.meme.nl : hier vind je levensboeken, foto's van vroeger, van bv. een waslijn of straatbeelden, en boeken met oude recepten, verhaaltjes en belevenissen van vroeger.

15. Knuffeldier

Heeft je naaste een knuffeldier waar hij thuis mee bezig is, breng deze zeker mee naar het ziekenhuis. Deze biedt houvast en veiligheid.

Op de afdeling hebben we een interactieve kat. Deze kat reageert op aaien, knuffelen en bewegen.

www.nenko.nl/interactieve-huisdieren/

16. Massage en aromatisch voetbad

Indien je graag een handmassage of een voetbadje wil geven aan je naaste, maar je weet niet hoe hier mee van start te gaan, neem dan contact op met de animator van de afdeling of schrijf je in voor een van de workshops.

Aankondigingen van de workshops hangen uit aan de verpleegpost.

17. Gebruik van tablet

Je kan je tablet van thuis meebrengen, deze biedt tal van mogelijkheden om in te zetten bij je persoon met dementie:

- Foto's bekijken
- Muziek afspelen
- Spelletjes: Woordzoekers, Domino, Patience, Tetris, Sjoelen, Dammen, Bowling
- Woordzoekers
- Kijken: Aquarium Live, Vijver Koi Lite, Pocket Pond,…
- Muziek maken: Xylofoon
- Creatief: Colour by number, Colorfy

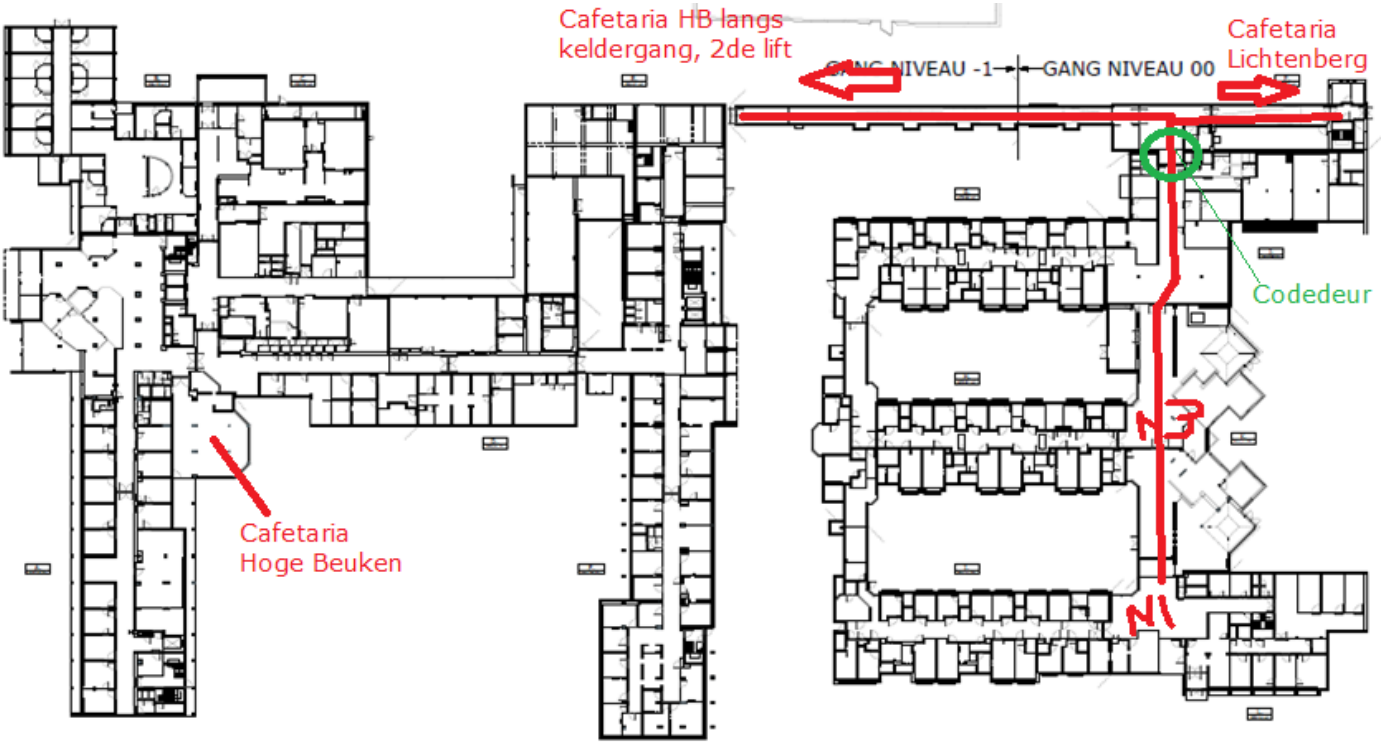
Opmerking: Let wel op met gratis apps met veel reclame, deze kunnen voor afleiding en verwarring zorgen.

18. Pool

Je kan met je naaste een spelletje pool spelen op afdeling Neuro 1. De pooltafel staat aan de doorgang van Neuro 1 naar Neuro 3. De keus en ballen kan je vragen aan de verpleegpost van Neuro 1.

19. Cafetariabezoek

Je kan samen een drankje of een hapje nuttigen in de cafetaria. Deze is geopend van …….. Je kan hier langs buiten naar toe wandelen. Of je gaat door afdeling Neuro 2, naar links, de keldergang helemaal ten einde en dan met de lift naar het gelijkvloers. Je gaat naar de inkomhal en dan zie je de wegwijzers.



Ook de cafetaria van WZC Lichtenberg is toegankelijk voor onze patiënten en hun bezoekers, en dit tussen … en …. U. Hiervoor ga je ook door afdeling Neuro 2, maar dan naar rechts. Je volgt de gang rechtdoor en je komt de cafetaria aan je rechterkant tegen.

Wanneer je terugkomt, bel je naar de afdeling om je aan de codedeur van Neuro 2 terug binnen te laten.

- Neuro 1: 03 830 96 05
- Neuro 3: 03 830 96 11

20. Uitstap

In samenspraak met de arts en het team kan je op uitstap gaan. Even op stap gaan, even weg uit de ziekenhuisomgeving kan goed doen. Het kan echter ook voor onrust zorgen en de uitstap moet afgestemd zijn op de lichamelijke mogelijkheden van je naaste.

Tips bij uitstappen:

- Een hele dag kan soms te vermoeiend zijn. Een dagdeel of een uurtje kan soms voldoende zijn om er een fijn moment van te maken.
- Zoek een activiteit die niet te druk is.
- Bepaal wat zowel jij als je naaste aankan, het moet voor beiden ontspannend blijven.
- Hou rekening met wandelbare afstanden en/of rolstoeltoegankelijkheid. Ga eventueel op voorhand al eens een kijkje nemen.
- Een persoon met dementie kan onrustig worden wanneer er op voorhand een uitstap wordt gemeld. Angstig over wat komen gaat, zorgen over de planning en voorbereiding,… Dan kan het beter zijn om er de dag zelf pas iets over te vertellen.

Voorbeelden van uitstappen:

- Naar huis, familie of vrienden gaan voor een verjaardag, feestdag,…
- Uit eten gaan of iets gaan drinken, vb. Kioskplaats (op 1km), The Duke (op 1km), Steiger 3 (op 2 km), De Schorren (op 1km).
- Kerkbezoek, bezoek kerkhof, bezoek moskee,…
- Marktbezoek op maandag- of zaterdagvoormiddag op Kioskplaats tussen 8 en 13u.
- ……

21. Deelnemen aan activiteiten op de afdeling

Indien je naaste deelneemt aan een georganiseerde activiteit op de afdeling, zoals de quiz, groepsgym, koken,… mag je steeds mee aansluiten.

Tips bij het doen van een activiteit

- Kies voor eenvoudige, vertrouwde en routine activiteiten. Deze zijn voor je naaste veilig en confronteren hem niet met zijn gebreken.
- In de beginfase van de dementie stimuleer je om nog zo veel mogelijk zelf te doen, om intacte mogelijkheden te onderhouden. Neem geen zaken over omdat hij traag en/of onhandig is, maar bied ondersteuning waar nodig.
- In een verder stadium van de dementie kies je beter voor meer passieve activiteiten zoals voorlezen, muziek, zingen, praten over vroeger,….. Dit zijn de activiteiten waarbij je naaste niets fout kan doen en dus niet geconfronteerd wordt met zijn beperkingen.
- Houd rekening met vermoeidheid en het tijdstip van de dag. In de namiddag en avond kan je naaste zich minder concentreren en is hij misschien prikkelbaarder.
- Blijf in de buurt wanneer er materiaal kan worden ingeslikt of bij materiaal waaraan men zich kan bezeren.
- Maak de activiteit eenvoudiger en biedt een vaste structuur.
- Begin samen en doe handelingen voor.
- Zorg dat je alles wat je nodig hebt op voorhand klaar zet.
- Bied niet te veel materiaal tegelijk aan of beperk keuzemogelijkheden zoals bv. het aantal kleurpotloden.
- Splits op in kleine deelhandelingen met concrete opdrachten. Zorg ervoor dat de stappen elkaar logisch opvolgen.
- Laat passief genieten toe. Vb. Wanneer je naaste niet mee doet met een woordzoeker, maar gewoon toekijkt en toch ontspannen is wanneer jij dit doet.
- Toon je enthousiasme en aandacht met een complimentje of op een manier die voor jullie natuurlijk aanvoelt.
- Eender welke activiteit is zinvol als ze aansluit bij wat je naaste op dat moment doet. Wrijven over een tafelblad, papier in stukjes scheuren, friemelen aan kledij kan vreemd lijken en moeilijk te begrijpen. Maar deze handelingen zijn wel zinvol voor je naaste. Letterlijk meegaan in zijn bewegingen en handelingen kan er voor zorgen dat je betekenisvol contact kan maken.

Tot slot

De aandachtspanne van je naaste wordt steeds korter. Overlaad hem niet met bezigheden, maar wissel activiteiten af met momenten van niets doen. Niets doen, gewoon samen-zijn, is ook zinvol en hoort er dus ook bij.

Het is van belang aandachtig te blijven voor wat je naaste aangeeft. Waarmee begint hij/zij wel eens uit zichzelf? Reageert hij/zij positief op muziek of irriteren de prikkels juist?

Focus vooral op het plezier, niet op het voltooien van een activiteit of het bereiken van een bepaald resultaat. En als je naaste niet wil, laat je dan niet ontmoedigen. Een volgende keer lukt het misschien wel!