

Paul Rooyackers & Joan ten Hoonte

Blijf altijd spelen

Creatieve activiteiten
voor mensen met dementie

*“Logica brengt je van A naar B,
verbeelding brengt je overal”*
Einstein

Blijf altijd spelen – Paul Rooyackers & Joan ten Hoonte
© 2022 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk
ISBN 978.90.8840.242.5
NUR 180/860

Fotografie & coverontwerp: Ursula van de Bunte/Camilla Oostewechel
Illustratie: Vlada Lisinenko

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9

DEEL EEN

Alles wordt anders door dementie	11
1. Dementie-epidemie	13
<i>Wat is dementie?</i>	13
<i>Geheugenverlies en vergeetachtigheid</i>	16
<i>Is dementie uit te stellen of te behandelen?</i>	20
2. De wonderlijke wereld van dementie	22
<i>Wat betekent identiteit voor mensen?</i>	22
<i>Wat vertellen personen met dementie over hun ziekte?</i>	26
3. Help, ik ben mantelzorg!	33
<i>Mantelzorg zijn is een fulltimebaan</i>	33
<i>Overbelasting</i>	34
<i>Hulp van familie</i>	34
<i>In hoeverre ken je de persoon met dementie?</i>	35
<i>Persoonlijke ervaringen van mantelzorgers</i>	36
<i>Concrete adviezen voor mantelzorgers</i>	37
4. Blijf altijd spelen	41
<i>Spel en dementie</i>	42
5. Jong geleerd, oud gedaan. Oud geleerd, ook oud gedaan	44
<i>Stap 1 Voorbereiding</i>	45
<i>Stap 2 Planning</i>	48
<i>Stap 3 Uitvoering</i>	51
<i>Stap 4 Evaluatie</i>	53
<i>Activiteiten in een zorgcentrum</i>	53

DEEL TWEE

100 Creatieve activiteiten voor mensen met dementie	55
Taalexpressie	57
1. <i>Herinnering</i>	58
2. <i>Beroep</i>	60
3. <i>Een pot met gedachten</i>	61
4. <i>Waar komt het vandaan?</i>	62
5. <i>Wat gebeurde er?</i>	63
6. <i>Vorig gesprek</i>	64
7. <i>Naam, adres en telefoon</i>	65
8. <i>Dag en maand</i>	66
9. <i>Waar ligt het?</i>	67
10. <i>Verplaatst</i>	68
11. <i>Koffiezetapparaat</i>	69
12. <i>Wat is anders?</i>	70
13. <i>Vertel het verhaal</i>	71
14. <i>Huissleutels</i>	72
15. <i>Voornaam-letters</i>	73
16. <i>Boodschappen</i>	74
17. <i>Terug in de tijd</i>	75
18. <i>Luister naar je ogen</i>	76
19. <i>Wandelroute</i>	77
20. <i>Kwint</i>	78
Fotografie	79
21. <i>Plaatje een keer, plaatje twee keer</i>	81
22. <i>Klikkie</i>	82
23. <i>Samen op de kiek</i>	83
24. <i>Geheugentraining</i>	84
25. <i>Fotoalbum</i>	85
26. <i>Fotoproduct</i>	86
27. <i>Omgevingsfoto's</i>	87
28. <i>Fotocollage</i>	88
29. <i>De goede kant</i>	90
30. <i>Stilleven fotograferen</i>	92
31. <i>Likes</i>	93
Dans en beweging	95
32. <i>Handen warm wrijven</i>	99
33. <i>Masseren</i>	100
34. <i>Handen wassen</i>	101
35. <i>Strekken en uitrekken</i>	102
36. <i>Adem</i>	103
37. <i>Adem en beweging</i>	104
38. <i>Adembeweging doorgeven</i>	105
39. <i>Groepsadem</i>	106
40. <i>Handendans</i>	107

41. <i>Richting</i>	108
42. <i>Van plek naar plek</i>	109
43. <i>Spiegelen</i>	110
44. <i>Naamdans</i>	111
45. <i>Emoties</i>	112
46. <i>Buigen en strekken</i>	113
47. <i>De marionet</i>	114
48. <i>Hoekig bewegen</i>	116
49. <i>Wandelcoach</i>	117
50. <i>Bewegingsmemory</i>	118
51. <i>Ballonnendans</i>	118
52. <i>Binnenwereld</i>	120
Tekenen/Beeldende vorming	121
53. <i>Een doos met tekeningen</i>	123
54. <i>Stillevens met bloemen</i>	124
55. <i>Bordspel</i>	126
56. <i>Doedels</i>	128
57. <i>Route</i>	130
58. <i>De levensboom</i>	131
59. <i>Memory bord</i>	132
60. <i>Collage van voorwerpen</i>	133
61. <i>Mandala kleuren</i>	134
62. <i>Handpalm</i>	135
63. <i>Kaartspel</i>	136
64. <i>Stickerfoto</i>	137
65. <i>Volgorde</i>	138
66. <i>Tijdlijn</i>	139
Creatief Spel	140
67. <i>Wat zit er in de zak?</i>	142
68. <i>Welk voorwerp mis je?</i>	143
69. <i>Ik zie, ik zie...</i>	143
70. <i>Het ruikt naar...</i>	143
71. <i>Een voelverhaal</i>	144
72. <i>Toen was ik dol op...</i>	145
73. <i>De stoel</i>	146
74. <i>Wat hoor je?</i>	147
75. <i>Het klinkt als...</i>	147
76. <i>Het namenspel</i>	148
77. <i>Van top tot teen</i>	149
78. <i>De sportheld</i>	150
79. <i>Beeld en beeldhouwer</i>	151
80. <i>Uitvergroten</i>	152
81. <i>Geef het voorwerp door</i>	153
82. <i>Neem de dag door!</i>	154

83. Kletspraatje	155
84. Nonsens-dialogoog	156
85. Dialogen opnemen	157
86. De verzonnen weg	158
87. Charades	159
88. Het receptverhaal	160
89. Rollenspel	161
Muziek	162
90. Meezingen	164
91. Luisterspel	165
92. Imitaties	166
93. Klankbeeld	167
94. Stemgeluiden	168
95. Hoe klinkt het stilvenen?	169
96. Hoedje van papier	170
97. Het voorwerpenorkest	171
98. Hoorspel	172
99. De playbackshow	174
100. Raad het geluid	175
Bronnen en verdere inspiratie	176
Dankwoord	180

Voorwoord

Dit boek is bedoeld voor de mantelzorger en activiteitenbegeleider die ondersteuning en zorg geven aan mensen met dementie.

In de praktijk van de zorg (aan personen met dementie) is er een groeiende behoefte aan creatieve activiteiten en aan betekenisvolle contacten.

Kern van goede zorg is voor ons de relatie waarbij mantelzorgers en activiteitenbegeleiders weten hoe ze intelligent en met compassie kunnen reageren op hun naasten, op de personen met (beginnende) dementie en op de ontwikkeling van zichzelf.

Om zelfkennis, vertrouwen in jezelf en in de personen die je ondersteunt te versterken, hebben we inspirerende en creatieve activiteiten ontwikkeld.

In dit boek maken we je duidelijk waarom creatief spel het ultieme middel is om de kwaliteit van het leven van personen met dementie te verbeteren. En met kwaliteit bedoelen we dat deze personen zich kunnen ontspannen, zich autonoom voelen en verbondenheid voelen met hun naasten en begeleiders.

Iedereen kan deze spelen uitvoeren zonder extra vooropleiding.

Paul Rooyackers en Joan ten Hoonte
Kampen, januari 2022

INLEIDING

Ben jij familielid of mantelzorger van iemand met dementie? En heb je wel eens samen met diegene creatieve dingen gedaan zoals liedjes gezongen, gedanst, puzzels gemaakt? Merkte je daarbij dat je er allebei plezier aan beleefde, maar dat je op enig moment niet zo goed meer wist wat je nog meer kon doen? Om je ideeën aan de hand te doen hebben wij dit boek *Blijf altijd spelen* samengesteld.

In de afgelopen drie jaar hebben wij ons verdiept in de literatuur over zorg, dementie, kunst en spel. We hebben gesprekken gevoerd met mantelzorgers, begeleiders van dagbestedingen, geriateren en met kunstenaars.

De daarmee opgebouwde kennis, ervaringen en inzichten hebben we verwerkt in dit boek.

We hebben expliciet voor de titel *Blijf altijd spelen* gekozen omdat spelen voor alle mensen levenslang van een onschatbare waarde is. Spelen is een levensbehoefte van iedereen, ook van mensen met dementie. Daarom is het belangrijk dat ook aan hen de ruimte geboden wordt nog steeds te spelen. Bovendien vergroot spelen de kans dat het zinvoller en aantrekkelijker wordt om voor iemand te zorgen.

Dit boek is verdeeld in twee delen.

De inhoud van het eerste deel is informatief. Het gaat over hoe het leven met dementie echt is, leven met een veranderend brein, met ups en downs. En over het wel en wee van begeleiders en hulpverleners. Mantelzorg geven aan personen met dementie is niet makkelijk, want deze ziekte zet de relatie tussen verzorger en verzorgde behoorlijk onder druk. Mantelzorg kan heel uitputtend, lastig en verdrietig zijn. Het tweede deel 'Ontdek de magie van spel' is van praktische aard. Er staan korte en langer durende activiteiten in.

Het bevat 100 creatieve activiteiten uit de wereld van muziek, dans, beeldende kunst en drama. Bij elk spel staat aangegeven wat het doel ervan is, hoe je de activiteit vormgeeft, welke materialen je nodig hebt en of de activiteit geschikt is voor één persoon of voor een groepje. Alle activiteiten zijn laagdrempelig. Je hebt er geen speciale opleiding voor nodig.

Dit boek is geschreven in de hij-vorm. Daarmee wordt natuurlijk ook de zij- en andere gendervormen bedoeld.

DEEL EEN

Alles wordt anders door dementie

1 Dementie-epidemie

Momenteel lijden ruim 50 miljoen mensen wereldwijd aan deze ziekte. Naar verwachting zal dit aantal verdrievoudigen tot 152 miljoen in 2050. Elke vier seconden krijgt iemand ergens in de wereld dementie. Daarom is het niet zo vreemd dat dementie tegenwoordig de epidemie van de 21^{ste} eeuw wordt genoemd. De ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie zijn de vijfde belangrijkste doodsoorzaak ter wereld. Volgens de WHO (Wereld Gezondheidsorganisatie) heeft dementie prioriteit nummer 1.

Uit onderzoek blijkt dat veel mensen denken dat dementie geen ziekte is maar een normaal onderdeel van het verouderingsproces. De angst voor het ontwikkelen van dementie blijkt wereldwijd groot: 95% van mensen die over dit item ondervraagd is, denkt dat ze dementie kunnen ontwikkelen. In werkelijkheid ligt dat percentage gelukkig lager. In 2020 hadden in Nederland 280.000 personen dementie, een op de vijf mensen krijgt dementie. Maar bedenk wel dat er eigenlijk drie keer zoveel mensen geraakt worden door dementie: mantelzorgers, professionele hulpverleners én de personen met dementie. Deze cijfers zijn schokkend en daarom is het voor iedereen belangrijk meer te weten over de oorzaken en het verloop van dementie.

Wat is dementie?

Het woord dementie komt uit het Latijn: 'de mentis' betekent letterlijk 'van de geest af' of, iets vrijer vertaald 'ontgeestelijkt'. De ziekte, een verzameling aandoeningen die de verwerking van informatie in de hersenen aantast, treft 10 procent van de 65-plussers, meer dan een vierde van de 80-plussers en ruim een derde van de 90-plussers. In ruim twee op de drie gevallen gaat het om de ziekte van Alzheimer.

De symptomen bij de ziekte van Alzheimer zijn het gevolg van het geleidelijk afsterven van de zenuwcellen van de hersenen. De meeste vormen van Alzheimer zijn niet erfelijk en worden veroorzaakt door een combinatie van veroudering, omgevingsfactoren – zoals obesitas, diabetes, hoge bloeddruk, gebrek aan lichaamsbeweging, depressie, roken – en een reeks genetische risicofactoren. Zo'n risicofactor betekent niet dat je de ziekte krijgt, maar het verhoogt wel de

kans erop. Daarom komt de ziekte van Alzheimer in sommige families voor, maar niet bij alle gezinsleden.

Tot op heden zijn er 60 soorten dementie bekend. Andere veel voorkomende varianten van dementie zijn vasculaire-dementie, veroorzaakt door problemen met de bloedvaten, en Lewy-body-dementie, een vorm die vaak samen optreedt met de ziekte van Parkinson en veroorzaakt wordt door ophopingen van eiwitten in de hersenen.

Mensen met dementie hebben moeilijkheden met sommige hersenvaardigheden. Afhankelijk van de vorm van dementie kunnen verschillende symptomen op de voorgrond staan, zoals problemen met het geheugen, het taalvermogen, de aandacht, de waarneming. Als je hersenen informatie steeds minder goed verwerken, begrijp je steeds minder goed wat je wilde doen en hoe je iets wilde aanpakken.

Maar moeilijk betekent zeker niet onmogelijk. Als een mantelzorger rustig de tijd neemt en waar nodig aangepaste taal of beelden gebruikt, kunnen veel ouderen met dementie je nog heel veel vertellen en plezier beleven aan het meedoen met allerlei activiteiten.

Diagnose van dementie

Het duurt gemiddeld 1 jaar voordat iemand die beginnende dementie heeft daarover vertelt aan een partner of vriend. Een diagnose dementie stellen is heel lastig voor artsen en neurologen omdat er in het begin van de ziekte, de eerste twee, drie jaar, veel overlappende kenmerken zijn met geheugen- en gedragsproblemen en aandacht-stoornissen, die andere oorzaken hebben.

Geriaters (artsen ouderenzorg) spreken van dementie als er geheugenstoornissen plus ook nog één of meer van de volgende stoornissen voorkomen: afasie (taalstoornissen), apraxie (iemand is niet meer in staat bepaalde handelingen uit te voeren ondanks het feit dat de motorische (bewegings-) vermogens nog wel aanwezig zijn), agnosie (iemand herkent geen voorwerpen ondanks dat de zintuigen nog wel functioneren) of stoornissen in de uitvoerende functies.

Doordat dementie vooral voorkomt bij ouderen en met ouder worden het aantal ziekten in het algemeen toeneemt, hebben mensen met dementie vaak meer dan één chronische ziekte. Denk op lichamelijk vlak aan slikproblemen of