



## Zinvolle dagbesteding bij dementie: ‘Er kan meer dan je denkt’



**Ook mensen met dementie kunnen hun dagen zinvol doorbrengen. Dat is de overtuiging van Monika Eberhart, dementiedeskundige en auteur van het boek *De Activiteitengids*. Meer dan 200 zinvolle dagbestedingen voor mensen met dementie. ‘Er is altijd iets mogelijk. Iemand die een vorm van dementie krijgt, is niet ineens zijn hoofd kwijt. Binnen dat hoofd zijn er nog genoeg mogelijkheden.’**

Volgens Monika Eberhart is er meer mogelijk aan dagactiviteiten dan dat je vooraf misschien denkt. ‘Ook in de zorg kom ik soms mensen tegen die denken dat als iemand eenmaal dementie heeft, hij of zij alleen nog maar plaatjesbingo wil spelen’. Ten onrechte, vindt de auteur. In haar boek geeft ze veel suggesties voor hele diverse activiteiten, met een uitleg over de aanpak.

### **Boek bundelt alle activiteiten**

‘Mijn belangrijkste doel is mensen met deze hersenziekte te helpen, zodat zij blij worden van de activiteiten en niet passief in de stoel zitten. Want ik kom wel eens tegen dat iemand drie uur achter elkaar voor de tv naar Andre Rieu zit te staren.’ Haar boek ontstond omdat Monika Eberhart zelf op zoek was naar een gebundeld boek met activiteiten. Dat bleek niet te bestaan en daarom is ze het zelf gaan schrijven. *De Activiteitengids* is een hulpmiddel voor mensen die voor het eerst te maken krijgen met iemand met dementie, zoals stagiaires,

mantelzorgers, vrijwilligers en mensen die net in de zorg zijn gaan werken. ‘Ik wil laten zien wat er wél allemaal kan. Vaak hebben zij geen idee hoe ze een activiteit kunnen aanpakken. Met dit boek kunnen ze proberen om het voor elkaar te krijgen dat iemand ergens aan meedoet, want garanties zijn er niet.’

## Passie voor mensen met dementie

Eberhart weet waar ze het over heeft, want ze werkt al tientallen jaren met mensen met dementie. Al vanaf haar eerste stappen in de zorg voelde ze ‘een natuurlijke klik’ met mensen met dementie. Die klik bleef en wekte haar interesse des te meer. Nog elke dag werkt Eberhart met deze doelgroep; tegenwoordig als (tijdelijk) casemanager dementie en als begeleider op een activiteitencentrum van Careyn in Breda.

Sinds de boekpresentatie eind mei komen de bestellingen soms met tientallen tegelijk binnen, boven de verwachting van de auteur zelf. Het prille succes brengt Monika Eberhart in de richting van nog een ander doel: meer doen voor mensen met dementie dan ze een-op-een verzorgen of helpen. Die missie begint als in 2011 met een bescheiden Facebookpagina, ‘[Dementie Vandaag](#)’, die steeds meer likes krijgt als Eberhart online gedichten publiceert. Voor die gedichten zijn mensen met dementie vaak de inspiratiebron. Schrijven gaat haar makkelijk af en dat leidt dit jaar tot het praktische boek *De Activiteitengids*.

### Tips of randvoorwaarden voor een activiteit

Monika Eberhart begint het boek met belangrijke tips om ‘de kans op succes bij de activiteiten te vergroten’. Twee belangrijke adviezen:

- Een activiteit kan soms kinderachtig lijken, maar iemand met vergevorderde dementie kan er veel plezier aan beleven. Blijf de persoon als een volwassene behandelen, bijvoorbeeld door geen verkleinwoorden en geen kinderachtige stem te gebruiken.
- Het draait om wat de persoon met dementie leuk vindt en niet wat de begeleider leuk vindt om te doen. Pas je aan zijn of haar wensen en behoeften aan bij het kiezen van een activiteit.

## Belang van zinvolle dagbesteding

Zinvolle dagbesteding is juist bij dementie belangrijk. Hersenonderzoek wijst uit dat bezig blijven het ziekteproces vertraagt. Vooral door te bewegen of naar muziek te luisteren. Daarnaast ligt het volgens Monika Eberhart voor de hand waarom zinvol bezig zijn goed is: ‘Zelf doe je ook dingen die je leuk vindt. Dat stopt niet als je dementie krijgt. Alleen hebben mensen met dementie er meer hulp bij nodig. Vraag niet: wat wil je gaan doen? Maar probeer voor de ander te denken wat hij of zij leuk vindt om te doen. Dan helpt het wel als je iemand een beetje kent. Daarom heb ik in *De Activiteitengids* ook een levensboek opgenomen.’

## Een beproefde activiteit: liedjes van vroeger zingen

Mensen met dementie hebben behoefte aan herkenning. Daarom werkt het zingen van herkenbare liedjes zo goed. Zingen ontspant, maakt vrolijk en leidt af van de beperking.

- Zingen kan altijd en overal, met of zonder muziek. Monika Eberhart: 'Ik zing vaak gewoon tijdens mijn werk. Dat kan een bekend kinderliedje van vroeger zijn. Dat geeft een bewoner met dementie de gelegenheid om in te vallen en mee te zingen.'
- Oneindig veel liedjes van vroeger zijn te vinden op YouTube of via een streamingdienst. Ook in kringloopwinkels zijn vaak CD's van vroeger te vinden.

## Opzet van het boek

Het boek kent een indeling naar het soort activiteit. Van bewegen, creatief bezig zijn en muziek maken tot aan activiteiten rondom het huishouden en het doen van uitstapjes. De activiteiten zijn voor iedereen, ook voor mensen met vergevorderde dementie, omdat je ze aan de persoonlijke situatie kan aanpassen. Mensen die eventueel niet actief kunnen meedoen, kan je volgens Monika Eberhart wel laten meekijken en betrekken via hun andere zintuigen door te laten horen, ruiken en voelen. Bijvoorbeeld door tijdens het puzzelen hardop te praten en te vertellen wat je doet en de persoon te laten meekijken.

## Zinvolle dagbesteding: meerdere doelgroepen

Zoveel mensen, zoveel wensen. In het boek licht Monika Eberhart nog vijf aparte groepen uit, die net een andere benadering nodig hebben.

- **Jonge mensen met dementie:** zijn lichamelijk vaak nog gezond en moeten hun energie kwijt. Daarvoor zijn inmiddels meer mogelijkheden bij zorgboerderijen en bestaan er wandel- of fietstrajecten.
- **Mensen met verstandelijke beperking en dementie:** bij de activiteiten voor deze doelgroep borduur je voort op de activiteiten uit de gehandicaptenzorg.
- **Hoogbegaafden met dementie:** een ondergeschoven kindje, volgens Eberhart. Bij deze doelgroep hoef je niet aan te komen met bingo of kleuterliedjes. Beter is om activiteiten aan te bieden die bij intelligentie en niveau passen.
- **'Nieuwe' ouderen met dementie:** volgens Eberhart een beetje een eigenwijze groep, deze babyboomers. Ze zijn autonoom en bekend met smartphone en tablet, hebben veel van de wereld gezien. Deze mensen willen zelf beslissen wat ze gaan doen. Geef hen het gevoel dat ze de regie hebben.
- **Migrantenouderen met dementie:** horen volgens Eberhart bij onze gemêleerde samenleving. Een goede benadering is je inlezen in de cultuur en activiteiten aan te bieden die daarbij passen.

## Wereld Alzheimer dag 2021

Dinsdag 21 september 2021 is het Wereld Alzheimer Dag, met als thema 'De vele gezichten van dementie'. Op deze dag vragen we extra aandacht voor dementie. De afdelingen van Alzheimer Nederland gaan weer mooie (online) activiteiten organiseren om samen van te genieten.

- [Meer informatie en bekijk de activiteiten in jouw regio](#)

## 10 gratis activiteiten van Zorg en Welzijn

Op Zorgwelzijn.nl hebben ze ruim 900 inspirerende activiteitenkaarten. Ze hebben een selectie gemaakt die vrij toegankelijk is voor iedereen. Je kan deze eenvoudig downloaden om jouw volgende activiteit te plannen. De activiteitenkaart geeft je alle informatie die je nodig hebt om er een geslaagde activiteit van te maken.

- [Bekijk de 10 activiteiten van Zorgwelzijn.nl](#)

Door: Anja Klein

## Meer weten

- Lees een aantal pagina's uit het boek [Zinvolle dagbesteding](#)
  - Bekijk alles van het thema [dagbesteding](#)
  - Alles over het [thema dementie op zorgvoorbeter.nl](#)
  - Lees ook: '[Het magische effect van muziek op mensen met dementie](#)'
  - Lees ook: '[Activiteiten voor mensen met ernstige dementie](#)'
- 

### tags:

[Dagbesteding](#) (72), [Dementie](#) (146)

### thema:

[Wonen en welzijn](#) (220)