Inspiratiekoffer
Zintuiggerichte Prikkels - Basale Stimulatie

Informatief

Inspirerend

Voor formele en informele zorgverleners

…

Een koffer vol mogelijkheden om contact te maken met personen met DEMENTIE in een gevorderde fase

Handleiding

Beste mantelzorger, vrijwilliger,

Beste referentiepersoon dementie, beste hulpverlener,

Fijn dat je de 'Inspiratiekoffer Zintuiggerichte Prikkels - Basale Stimulatie' voor personen met dementie hebt geleend bij Expertisecentrum Dementie Contact ("ECD Contact")!

Om snel aan de slag te kunnen gaan, vind je in deze handleiding meer informatie over de inhoud en de werkwijze van de koffer en alle materialen terug.

Een aantal praktische puntjes:

- De inhoud van het plastic mapje (o.a. het Limburgse dementiekompas, folders…') zijn voor jou. We zouden het fijn vinden dat je deze materialen nog veel gebruikt en zo mee sensibiliseert over dementie!
- In de koffer zit een klein atoma schriftje ("communicatieschrift"). Wil je even jouw ervaringen en suggesties, samen met je contactgegevens, noteren? Heb je een leuke anekdote of een nieuw idee (activiteit, les, aanpak)? Laat het ons zeker weten zodat we deze inspiratiekoffer verder kunnen aanvullen en verbeteren!
- Mogen we vragen dat je de materialen even controleert vooraleer je de inspiratiekoffer terug inlevert bij ons (materialenlijst) ?
- Deze koffer is bedoeld ter inspiratie. Er staat steeds vermeld welke zoekterm je het best gebruikt om prijs/kwaliteit vergelijkingen te maken.
- Mocht je vragen hebben: achteraan in deze handleiding kan je onze contactgegevens terugvinden.

Alvast veel succes !

Expertisecentrum Dementie Contact

Inhoudstafel

- ✓ Inleiding: p. 3
- ✓ Materialenlijst: p. 5
- ✓ Wat is de 'Inspiratiekoffer Zintuiggerichte Prikkels – Basale Stimulatie'? p. 6
- ✓ Wat is basale stimulatie: p. 8
- ✓ Contact maken met personen met dementie: p 9
- ✓ Aan de slag met zintuiggerichte prikkels en basale stimulatie: p. 10
- ✓ Methodieken: p. 20
- ✓ Investeren in technologie: p. 23
- ✓ Informatie en contact: p. 24

Inleiding

Elke dag gaan hulpverleners, mantelzorgers en naasten op zoek naar een waardevolle manier van contact maken met een persoon met dementie.

In een beginnende fase lukt het ons vaak door handelingen te vereenvoudigen in te zetten op de mogelijkheden, het kunnen en de interesses van de persoon zelf.

Een betekenisvolle tijdsbesteding leunt dan dicht aan bij het dagdagelijks handelen van een ieder. Wanneer de persoon met dementie echter verder afdwaalt in het ziekteproces wordt contact maken soms moeilijker, er komt steeds minder initiatief vanuit de persoon zelf en de afhankelijkheid van de omgeving wordt groter.

Toch blijven we er van overtuigd dat in ieder fase van dementie contact maken mogelijk en noodzakelijk is voor het welbevinden van de persoon. Het inzetten op de zintuigelijke ervaring en prikkels kan dan ook tot mooi, warm en waardevol contact lijden.

Zintuiggericht werken, multisensorische stimulatie of basale stimulatie zijn termen die we in de zorg gebruiken om in een meer gevorderde fase van dementie contact te maken.

In deze brochure willen we jullie inspireren om zintuigelijk contact te maken. In de koffer, die bij deze brochure hoort, zitten enkele materialen ter inspiratie.

Expertisecentrum Dementie Contact

Iedere persoon is anders, ieder dementieproces is anders. Het kan soms een zoektocht zijn en een pasklaar antwoord is er niet. Maar probeer, kijk en geniet van de mooie contactmomenten die tot stand kunnen komen door het aanbieden van prikkels.

Werkt iets niet, sluit het af en probeer een ander moment iets anders of hetzelfde maar op een andere manier. Ga de uitdaging aan en durf.

"Bij afgestemde zorg ontmoet je de persoon met dementie waar hij zich op dat moment bevindt. Iemands beleving staat met andere woorden centraal bij het geven van goede zorg en ondersteuning. Hoe beleeft de persoon met dementie dit moment? Hoe voelt hij zich? Wat is zinvol voor hem, op dit moment? Soms wegen aspecten uit het verleden door, soms staat het heden sterker op de voorgrond. Soms is het een combinatie. In afgestemde zorg stel je dus telkens de vraag welke aanpak het meest aansluit op wat iemand nodig heeft." (Dely, 2018 in 'Ik, jij , samen mens, een referentiekader voor kwaliteit van leven, wonen en zorg voor personen met dementie')

Vlaanderen telt vandaag zo'n 141. 246 personen met dementie, waarvan ongeveer 70% thuis woont, al dan niet omringd door familie, kennissen en vrienden. Het aantal personen met dementie zal tegen 2070 verdubbeld zijn. Het is een opdracht van alle overheden, zorgverstrekkers en zeker ook voor onze samenleving om de personen met dementie hun volwaardige plaats in de samenleving te doen behouden en samen in de nodige zorg- en ondersteuning te voorzien. (Bron: Geactualiseerd Dementieplan Vlaanderen 2016 – 2019)

Expertisecentrum Dementie Contact

Materialenlijst

In deze lijst kan je een opsomming terugvinden van de materialen in deze koffer. Gelieve na het uitlenen even na te kijken of alle materialen netjes terug opgeborgen zijn voor een volgende gebruiker.

- Balletje
- 2 boekjes Yolie VZW
- Bellenblaas
- Toiletzakje met lippenstift, nagellak, make-up en scheerborstel, massagecrème
- Numsy
- Warm handje
- Voelkussen en voeldekentje
- Vinnie de vis
- Knuffelkat en mandje
- Empathiepop
- Doe – bord slotjes

Wat is "de Inspiratiekoffer Zintuiggerichte Prikkels – Basale Stimulatie?"

Het aanbieden van zinvolle en betekenisvolle tijdsbesteding is een belangrijk onderdeel in de zorg voor iemand met dementie.

Graag bieden we vanuit Expertisecentrum Dementie Contact heel wat verzamelde inspiratie aan. Deze bestaat uit 5 delen:

- Brochure 'Op bezoek bij..' (gratis te downloaden op www.ecdcontact.be)
- Boekenbox Betekenisvolle Momenten
- Inspiratiekoffer Betekenisvolle Momenten
- Inspiratiekoffer Zintuiggerichte Prikkels – Basale Stimulatie
- E – Learning 'Meer Mens Zien'

De brochure **'Op bezoek bij…**' is opgemaakt om bezoekers, naaste of familie van personen met dementie te inspireren om hun bezoek op een waardevolle manier in te vullen. Hoe kan je samen mooie momenten en herinneringen maken en met een positief gevoel inzetten op contact met je naaste, familie, kennis met dementie.

In de **Boekenbox Betekenisvolle Momenten** kan je boeken terugvinden die we in de loop der jaren verzamelden in onze boekenkast. Al deze boeken hebben als thema ' Het aanbieden van betekenisvolle activiteiten.' Deze is vooral gericht naar organisaties die zoeken naar groepsactiviteiten of individuele activiteiten die passen binnen de persoonsgerichte zorg van personen met dementie. Je kan hier 3 categorieën van boeken terug vinden.

- Een betekenisvol activiteitenaanbod in je organisatie
- Inspirerende activiteiten
- Samen reminisceren/voorleesboeken

De Inspiratiekoffer Betekenisvolle Momenten is dan weer een koffer met kleine materialen rond verschillende thema's die zowel voor mantelzorgers als hulpverleners in thuiszorg of in grotere organisatie een inspiratie kunnen zijn om na te gaan wat voor de persoon met dementie een betekenisvolle tijdsbesteding kan zijn.

Deze koffer bevat fiches en enkele eenvoudige materialen, inspiratie en mogelijkheden om mensen met dementie te prikkelen, door activiteiten te doen waarin ze van waarde kunnen zijn voor zichzelf en/of voor anderen.

Je kan hier eveneens tips terugvinden hoe een bezoek aan iemand met dementie op een betekenisvolle manier ingevuld kan worden. Vele gewone en dagdagelijkse activiteiten zijn

gemakkelijk aan te passen aan de mogelijkheden van de persoon met dementie. Het is belangrijk dat de activiteiten niet te zwaar, te moeilijk of juist te licht, te gemakkelijk of te kinderachtig zijn voor de persoon met dementie. Door te kijken en rekening te houden met datgene wat de persoon nog welk kan zet je in op het optimaal behouden van zijn/ haar (eigen)waarde.

‘ Eenvoudige dingen kunnen groots voelen!’

De Inspiratiekoffer Zintuiggerichte Prikkels – Basale Stimulatie is informatief en inspirerend voor formele en informele zorgverleners. Het is een koffer vol mogelijkheden om betekenisvol contact te maken met personen met dementie in een gevorderde fase van dementie. Een vaak gestelde vraag bij een ontmoeting met een persoon met dementie is ‘ Wat kan ik doen ? ‘. Bezoekers blijven soms weg omdat ze zelf niet weten of hun bezoek nog van betekenis is.

In het dementieproces zijn er heel wat veranderingen die naar voren komen. Zo verandert ook het contact tussen mensen. Prikkels worden anders verwerkt, woorden raken soms zoek, beroep doen op het geheugen lukt niet meer zoals vroeger. Als omgeving kunnen we ons aanpassen aan deze veranderingen en samen zoeken naar aangename manier om contact te maken. Toch is dit niet altijd gemakkelijk en vaak een zoektocht.

Aan de hand van deze koffer willen we mensen inspireren om deze zoektocht aan te gaan. We reiken allerhande materialen en methodieken aan die het contact tussen mensen kan bevorderen. We houden hierbij rekening met een gevorderde fase in het dementieproces, de manieren van prikkelverwerking en de mogelijke interesses van de persoon. De box kan uitgeleend worden als inspiratie om zelf een box samen te stellen. Zo kunnen zorginstellingen, thuiszorgdiensten, bibliotheken en andere diensten hun omgeving laten kennismaken met de verschillende methodieken.

We hopen dat deze box inspirerend kan zijn voor een ieder die in contact komt met dementie.

Ontdek **‘Meer Mens Zien’: E-learning voor Iedereen in de Zorg.** Of je nu vrijwilliger, stagiair of zorgverlener bent, “Meer Mens Zien” is dé e-learning die jou helpt om het verschil te maken voor mensen met dementie. Samen gaan we op een boeiende ontdekkingsreis door het zorglandschap, waar we nieuwe inzichten verkennen en praktische vaardigheden aanscherpen. Met herkenbare casussen en momenten van zelfreflectie leer je écht zien wat belangrijk is voor mensen met dementie. In slechts 45 minuten verrijk je je kennis en vaardigheden, zodat je in elke zorgcontext kunt bijdragen aan warme, mensgerichte zorg. Schrijf je vandaag nog in en word een inspiratie voor de mensen die jouw zorg het meest nodig hebben! https://infocentrum.dementie.be/product/e-learning-meer-mens-zien/

Meer informatie over de uitleenmogelijkheden van deze materialen kan je terugvinden op www.ecdcontact.be

Expertisecentrum Dementie Contact

Wat is basale stimulatie?

Wanneer bij personen met dementie gaandeweg het geheugen en de taalvaardigheid afneemt, worden ook de mogelijkheden tot contact en communicatie beperkter. Lichamelijk contact blijf vaak wel nog mogelijk. Het uitlokken van reacties en emoties kan door het aanbieden van fysieke prikkels. Samen bekijken we hier hoe basale stimulatie in zijn werk kan gaan en geven we tips.

Basale Stimulatie is een methode die oorspronkelijk is ontwikkeld voor de zorg van personen met een ernstige meervoudige beperking (EMB). Andreas Fröhlich is de grondlegger van Basale Stimulatie, hij werkte o.m. aan de universiteit van Landau in Duitsland. Basale Stimulatie is ondertussen niet meer weg te denken uit de zorg voor personen met een ernstige meervoudige beperking, in de ziekenhuisverpleging en in de bejaardenzorg.

Centraal bij basale stimulatie staat het bevorderen van contact en bewustzijn in het dagelijkse leven. De focus ligt op het prikkelen van verschillende zintuigen en het creëren van een veilige ervaring in interactie met de omgeving.

Basale Stimulatie probeert in de eerste plaats om de persoon te sterken in zijn lichaams-ik. Het eigen lichaam ervaren en gewaarworden. Ervaren dit is mijn lichaam, tot daar komt mijn lichaam is een basisveiligheid om nadien met de ruimere omgeving contact te kunnen maken. Dat gebeurt door het aanbieden van eenvoudige, gestructureerde waarnemingen. Telkens weer stemmen we af op de beleving van de persoon. Dringt onze prikkel door ? Wordt het een echte gewaarwording ? Heeft het betekenis, ook al “duurt” de betekenis slechts een enkel moment ?

De originele bijdrage van basale stimulatie situeert zich in het domein van de “dichte zintuigen“:

– het somatische of de waarneming via de huid van warmte, koude, druk, aanraking, spierpanning, e.a.

– het vestibulaire of de waarneming van de eigen positie in de ruimte, van globale en meer specifieke beweging. Het is evenwicht en houding, het waarnemen van je eigen positie in de ruimte

– het vibratorische of de waarneming van trilling via de huid en vooral via het beenderstelsel.

Bij multisensoriële stimulatie richten we ons op alle verschillende zintuigen zoals daar zijn de tastzin, de smaakzin, de reukzin, het gehoor en het gezichtsvermogen. Deze zintuigen worden ook de dichte zintuigen genoemd. Waarbij er een hiërarchie van zintuigen bestaat. Hoe hoger het zintuig in de hiërarchie, hoe complexer voor de persoon.

In deze brochure trachten we via de indeling van deze zintuigen " zien, horen, proeven, ruiken, voelen" inspiratie te beiden om contact te maken met de persoon met dementie.

(Gebaseerd op www.zorgcentradebetuwe.nl)

Enkele algemene ideeën kunnen zijn:

- Voelschort/deken
- Hand – voetmassage
- Geuren beleven (kruiden, koffiemolen, reuk,…)
- Belevingstheater/verteltheater
- Knuffels en poppen
- Clowning
- Snoezelen
- Nagels lakken

Contact maken met personen met dementie

Wist je dat iedereen een voorkeurszintuig heeft? Via het voorkeurszintuig worden mensen het makkelijkst gestimuleerd en dit kan zowel aangenaam als onaangenaam zijn, afhankelijk of de prikkel is aangepast aan het niveau en de behoefte van de persoon.

Bijvoorbeeld: Personen waarbij het auditieve (gehoor) het voorkeurszintuig is kunnen aangenaam gestimuleerd worden door rustgevende geluiden maar ook snel overprikkeld geraken door luide muziek of omgevingsrumoer. Mensen met dementie vinden het moeilijk als ze teveel prikkels binnen krijgen. Ze hebben geen filter om bepaalde prikkels weg te filteren. Alles komt even hard binnen.

Ga op zoek naar de zintuigelijke prikkels waarop de persoon met dementie het best reageert. Ga voor je zelf na wat je wil bereiken met de aangeboden prikkels. Wil je rust creëren of eerder de persoon stimuleren?

Enkele tips:

- Neem zelf het initiatief tot contact maken
- Let op je eigen lichaamstaal/ houding.
- Neem je tijd
- Kijk wat de persoon met dementie aangenaam vindt.
- Blijf contact maken

In de brochure van de 'Inspiratiekoffer Betekenisvolle Momenten' kan je ondermeer lezen over de basisbehoeften van personen met dementie, geformuleerd door Tom Kitwood.

Ook nu gaan we uit van deze basisbehoeften waarbij we ons vooral richten op comfort en gehechtheid.

Aan de slag met zintuiggerichte prikkels en basale stimulatie

Zoals je reeds eerder in de brochure kon lezen maken we hier een indeling volgens de verschillende zintuigen en de mogelijke prikkels die je kan aanbieden. Natuurlijk is niet alles zo afgelijnd dat het steeds maar impact heeft op 1 zintuig. Laat je inspireren, ga zelf op zoek en ontdek. Heb je zelf nog meer inspiratie, mis je enkele tips of mogelijkheden noteer ze dan zeker in het schriftje in deze koffer, zo blijven we groeien en elkaar inspireren.

1. Zien

Het zicht staat bovenaan de hiërarchie van dichte zintuigen en is dus vaak een complex gegeven. Mensen met ernstige beperkingen begrijpen vaak niet meer wat ze zien. Dit kan angst en onrust veroorzaken. Het is een complex cognitief proces. Bij het aanbieden van prikkels die zich richten op het zicht van de persoon met dementie is het belangrijk om te weten dat je hier met meerdere factoren dient rekening te houden.

- Zorg voor voldoende licht, kleur en contrast
- Pas de snelheid van de beelden aan naargelang de nood van de persoon met dementie
- Een lampje kan rust bieden in het donker, maar ook onrust door de mogelijke schaduwen die het vormt.
- Onderschat het effect van dag/zonlicht niet op de stemming van een persoon, een half uur naar buiten elke dag heeft eveneens effect op het slapen.
- Wees je bewust dat bij bepaalde vormen van dementie het zicht en het verwerken van visuele prikkels sterk kan veranderen. Beelden vervagen, lijken een meer gele ondertoon te hebben, voorwerpen en schaduwen kunnen mogelijks niet herkend worden, hallucinaties kunnen voorkomen. Dit alles kan leiden tot stressvolle en angstige situatie. Probeer met woorden te ondersteunen wat er te zien is in de omgeving wanneer nodig. Ga niet in discussie en creëer een veilige omgeving met aangepaste prikkels.
- Meestal zijn traag bewegende beelden een aanrader bv. Plafondprojecties, lavalamp…..
  Belangrijk kom weten is dat statische beelden na korte tijd niet meer waargenomen worden, deze waarneming zal stokken en uitdoven. Het is aan te raden om dynamische prikkels toe te dienen op maat van de persoon. Tekenfilmpjes zijn dus af te raden

- Zien kan je ook linken aan ‘ er goed uitzien’. Hoe voel je jezelf rondslobberend in je pyjama of netjes opgemaakt met je beste juwelen aan?

Mogelijk prikkels:

- Een discobal aan het plafond, gekleurde lampen die stilletjes van kleur veranderen, lavalampen, …
- Ga naar buiten, zorg voor voldoende daglicht.
- Samen foto’s kijken, waarbij jij vertelt wat er op staat
- TV kijken. Programma’s van vroeger zijn een stuk trager dan de huidige TV-series. Kies voor tragere beelden zoals natuurdocumentaires,….
- Kijk samen naar kunstwerken, hoe abstracter hoe meer beroep wordt gedaan op de fantasie. Er zijn geen juiste of foute antwoorden en dat kan veiligheid bieden.
- Beelden die affectie en genegenheid oproepen zijn bijvoorbeeld kinderen en dieren. Als deze in de nabijheid zijn kan dit rust geven om ernaar te kijken.
- Zorg voor een netjes spiegelbeeld, spendeer aandacht aan netjes verzorgde nagels, misschien wat make-up, belangrijke juwelen, een aangepaste slabber bij het eten. (Google eens aangepaste slabbers voor ouderen of volwassenen)

De lente verwent je YoLie vzw Joke Liebens Nieuwland 19 3600 Genk Liebens.joke@telenet.be	
Een reis door ‘t leven YoLie vzw Joke Liebens Nieuwland 19 3600 Genk Liebens.joke@telenet.be	

Deze boekjes bestaan uit: gedichten, verhalen en teksten, liedjes, illustraties, afbeeldingen, vragen over vroeger en nu gericht naar personen met dementie.

Toiletzakje met lippenstift, nagellak, make-upborstel of scheerborstel	

Er goed uitzien geeft ook een fijn gevoel. Hier is vaak niet veel voor nodig. Maar ook de tijd die je er insteekt, het contact tijdens het opmaken is zo waardevol. Blijf echter kijken naar de gewoontes van de persoon zelf. Niet iedereen staat open om nagellak te dragen en laat het vooral geen invulling zijn voor stagiaires. Ga uit van het totaalplaatje. Het samen neuzen in een mooi toiletzakje en kijken wat er allemaal te ontdekken valt kan al tot mooie (re)acties lijden.

Bellenblaas	

Bellen blazen in de nabijheid van iemand geeft bewegende, trage prikkels aan een persoon. Het zijn vaak die prikkels die een persoon met gevorderde dementie aangenaam vindt. De bellen volgen met de ogen of stuk prikken, willen aanraken kunnen leiden tot mooie contactmomenten.

2. Horen

Horen is een zintuig wat we niet ‘uit’ kunnen zetten. Voortdurend komen er auditieve prikkels binnen. De stilte, geluid op de gang, een radio, een telefoon die gaat, ….

- Ga na welke prikkels er zijn in de ruimte. Zijn deze storend of eerder aangenaam?
- Zijn er meerdere prikkels gelijktijdig en kunnen deze worden uitgezet of zachter? Vb. Iemand die aan het poetsen is terwijl de persoon met dementie naar zijn favoriete programma op tv. kijkt

- Zijn er gehoorproblemen of begrijpt de persoon met dementie de geluiden uit zijn omgeving nog. Weet hij dat deze veilig zijn?
- Ook muziek kan de stemming bepalen van de persoon en het tempo van zijn ritme. Denk aan een vrolijk deuntje of melancholische muziek waar mogelijks trieste herinneringen aan gekoppeld zijn.
- Let op: grotere evenementen, veel familie op bezoek, een drukkere omgeving zoals een markt kan voor overprikkeling en agitatie zorgen.
- Een verstoorde nachtrust kan ontstaan door het gebrek aan omgevingsgeluiden, het creëert een gevoel van eenzaamheid en onveiligheid.
- Geluiden kunnen wennen. Zet liever in op meerder keren 20 minuten muziek dan uren aan stuk, dan gaat het effect vaak verloren.

Mogelijke prikkels:

- Een windgong
- Natuurgeluiden zoals waaiende blaadjes, golvende zee, water, vogels kunnen voor rust zorgen. Stem af met de persoon, ken de persoon!
- Aangepaste muziek, al dan niet met een hoofdtelefoon
- Neuriën, zingen, samen muziek maken
- Voorleesverhalen, luisterverhalen kunnen rust brengen. De eenvoudige daisyspeler kan mogelijks zelf bediend worden door de persoon met dementie.
- Multi Sensory Storytelling combineert het vertellen van een verhaal (reminiscentie) voor volwassenen met het aanbieden van prikkels. Uitgewerkte voorbeeldverhalen kan je downloaden via de website van de Aertevelde Hogeschool: https://www.arteveldehogeschool.be/nl/onderzoek-en-samenwerking/dienstverlening/expertisecentra/kronkels-ergotherapie
- White noise is een kalmerende ruis die een rustgevende werking kan hebben bij het slapen.

Numsy – White noise	

3. Proeven

De smaak verandert naarmate dat men ouder wordt. Dit kan door medicatiegebruik of geurvermindering. Ook de eetlust, zin om te eten kan veranderen omdat het een hele opgave wordt. Zowel de handeling om te eten kan complex worden maar ook de omgeving kan te druk of ongezellig zijn.

Mogelijke prikkels:

- Zorg voor verschillende smaaksensaties: iets warms bv. Oxo, iets kouds bv. een ijsje.
- Zorg voor de voorbereidende geur. De geur van soep kan honger opwekken.
- Kook samen grootmoeders gerechten of lievelingsgerechten en dessertjes van de persoon. Denk aan rijstpap met bruine suiker. Door de smaakzin te stimuleren met gekende en vertrouwde smaken biedt je vertrouwen en veiligheid.
- Proef en ontdek nieuwe dingen.
- Zorg voor een inleiding naar de maaltijd toe; de geuren uit de keuken, een gebed of het zeggen van ‘ eet smakelijk’ of ‘schol’ kan de persoon met dementie er toe aanzetten om te eten.
- Loopt medicatie inname soms moeilijk, koppel het dan aan iets aangenaams onmiddellijk daarop volgend zoals een praline, een snoepje…
- Het oog wil ook wat; bekijk even de schikking van het bord, is er wat kleur, variatie en ziet het er aantrekkelijk uit.
- Het inzetten van fingerfood zoals aperitiefhapjes, wafeltjes – al dan niet met groenten en vlees in verwerkt – iets wat men uit het vuistje kan eten, kan aanzetten tot zelfstandig proeven.
- Ook bij slikproblemen kan je smaken blijven aanbieden door een wattenstaafje te drenken in hun lievelingsdrank en daarmee de lippen te bevochtigen.

4. Ruiken

Ons reukvermogen zetten we onbewust dagelijks in om ondermeer te bepalen of iets goed of fout is. Zo ruiken we dat bedorven eten stinkt, rooklucht doet ons denken aan brand en een bloemengeur linken we aan frisheid, natuur of zuivere was.

Het geurcentrum ligt vlak naast ons emotiecentrum, een korte verbinding dus. Geuren zijn in staat om verloren gewaande herinneringen op te roepen. Aan geuren kan snel een emotie gekoppeld worden, deze kan je gebruiken om jezelf kenbaar te maken aan de persoon. Vb. steeds dezelfde geur of parfum dragen kan zorgen voor veiligheid en vertrouwen.

Mogelijke prikkels:

- Biedt aangepaste geuren aan, aan het tijdstip van de dag.
  Denk aan een soepgeur bij etenstijd, een poetsgeur wanneer er gepoetst wordt, een frisse natuurgeur om wakker te worden, lavendelgeur om rust te vinden.
- Gebruik gepaste en correct gedoseerde etherische oliën. Het is belangrijk om hier wel wat achtergrondinformatie over te verzamelen om niet te overprikkelen of net agitatie op te wekken als je rust wil.
- Parfum op een zakdoekje, gebruik het parfum van een belangrijke naaste om hiermee veiligheid en vertrouwen te creëren.
- Waar is de persoon met dementie gevoelig voor?
  - De geur van appeltaart?
  - De boerenbuitenlucht?
  - De bloemen in de bloemenwinkel?
  - De geur van boenproduct?
  - De sigarendamp van vroeger thuis?

  Ga na welke herinneringen er gekoppeld zijn aan deze geuren. En ontdek samen wat deze met een stemming kan doen.

5. Voelen

De tastzin blijft het langst van alle zintuigen intact. Denk maar aan het laatste stadium van dementie, ook dan blijft contact en nabijheid belangrijk.

Hou daarom steeds rekening met welke gevoelsprikkels de persoon binnen krijgt. Hoe raak je iemand aan, grijp je zijn arm vast of ondersteun je hem?

- Een aanraking kan bedreigend of veilig aanvoelen
- Hoe is de gevoelstemperatuur? Te warm? Te koud?
- Hoe voelen de stoffen waardoor men is omringd? Hard, zacht, prikkelend, kriebelend? Denk aan het draadje wat mis kan zitten in een sok.
- Er is meestal sprake van een vermindering in lichaamsbesef: men voelt minder goed waar zijn lichaam begint en ophoudt. Door gebruik te maken van het tastzintuig kan men zorgen voor ontspanning.

Mogelijke prikkels:

- Omring de persoon met dementie met kussens in bed, of baken hem in met een deken, dit kan een veilig gevoel bieden
  Er zijn ondertussen meerdere producten op de markt om de persoon mee in te bakeren, denk aan een positioneringskussen of verzwaringsdeken, google eens de warme arm of het warme handje.

Bij deze producten wordt rekening gehouden met verschillende gevoelsprikkels, zoals druk, zwaarte, warmte…

Warm handje	

- Is de persoon met dementie erg actief en heeft hij nood aan beweging, actie en wisselende prikkels zet dan in op beweging.
  Door het aanbieden van kleurrijke en bewegende materialen kan je aanzetten tot minimale beweging. Denk aan ballonnen, balletjes in alle vormen en maten,…

- Is deze bewegingsvorm te actief voor de persoon maar merk je wel onrust bijvoorbeeld door steeds te friemelen met de handen, kleine spulletje uit elkaar te halen, prullen aan kleding dan kan je meer statische prikkels aanbieden. Let op: voldoende afwisseling hierin is belangrijk. VB. 2O minuten een voelbord, 10 minuten niets, 20 minuten een vinnie de vis. Zorg voor variatie want door de verminderde aandachtspanne kan de aangeboden prikkel snel vervelen

Vinnie de Vis Knuffel www.vinnidevisknuffel.be	

Een Vinnie de Vis knuffel is een persoonlijke, eenvoudige en veilige knuffel voor mensen met dementie. Hij breekt een stukje de eenzaamheid en geeft de personen een houvast. Hij countert de onrust en kanaliseert hun gevoelens.

'Een persoon met dementie is in de laatste fase volledig in zichzelf gekeerd. Het geheugen en het taalbegrip zijn grotendeels verdwenen. De desoriëntatie is compleet. De persoon leeft in een tijdloze, innerlijke wereld, zonder besef van de eigen persoon. Hij heeft ook geen beeld

meer van het eigen lichaam. Alles draait nu rond de primaire behoeften: eten en drinken, rust, geborgenheid, warmte, veiligheid.' (Bron: Expertise Centrum Dementie Vlaanderen)

De knuffels worden gehaakt door vrijwilligers en gratis aangeboden aan woonzorgcentra met een dementieafdeling in de provincie Antwerpen. Het project is een samenwerking tussen het huis van de Mens en S-Plus.

Zoek samen met de persoon met dementie welke knuffel hem rust kan geven, welke tastbare prikkels bieden houvast.

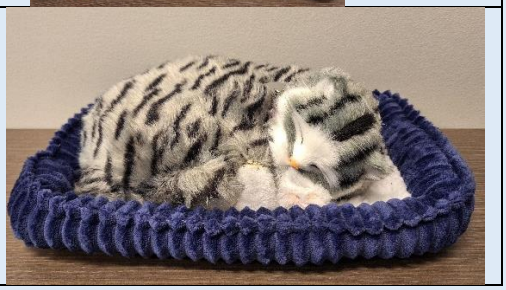
Voelkussen/deken	

Op welke materialen reageert de persoon positief ?

Maak eventueel samen met de persoon een voelschort, voelkussen of voeldeken met daarop de favoriete materialen.

Doebord – Activiteitenplank met slotjes	

Google eens ‘activiteitenplank’ of ga zelf aan de slag met de favoriete materialen van de persoon. Test goed of alles veilig bevestigd is. Ronddraaiende voorwerpen zoals wieltjes of schroeven zetten soms meer aan tot actie.

Empathie pop	
Knuffeldier	

Het inzetten van poppen in de ouderenzorg is lang een ethische discussie geweest.

Hou er rekening mee dat het voor de omgeving, naasten en familie confronteren kan zijn om vader of moeder plots met een ‘speelgoed’pop te zien.

Het is belangrijk dat de persoon met dementie zelf kan beslissen om de pop te koesteren.

Levensechte poppen of zachte speelgoeddieren kunnen , met name in de latere stadia, grote voordelen hebben. Ze kunnen gevoelens van ontspanning en plezier bevorderen en worden beschouwd als een vorm van therapie – niet alleen maar ‘spelen’ met een speeltje.

Zorg ervoor dat het knuffeldier of pop steeds met respect behandeld wordt, het kan zijn dat de persoon met dementie er erg aan gehecht is.

Als de persoon gelooft dat het speelgoed echt is – bijvoorbeeld door een pop als ‘zijn/haar te bestempelen – probeer hem dan niet te corrigeren, dit kan tot spanningen leiden.

- Contact maken door te voelen kan ook door massage. Er zijn verschillende opleidingen die zich specifiek richten op massage bij ouderen. Dit omdat we toch ook hier rekening moeten houden met de medische achtergrond van de persoon.

Een geriatrische massagetechniek maakt gebruik van lichte, zachte massage en passieve rek om spierspanning te verlichten. Overmatige wrijving op de huid dient vermeden te worden. Geriatrische massage is gunstig voor mensen die minder fysiek actief zijn door de bloedsomloop te bevorderen en kan helpen de houding te verbeteren en een algeheel gevoel van welzijn te bieden.

Als we het niet te complex willen maken kan het insmeren van de handen met handcrème of het gebruik van bodylotion ook al zorgen voor een warm contactmoment.

Methodieken

Als we het hebben over basale stimulatie, multisensoriële therapie of zintuiggerichte prikkels aanbieden dan kunnen we kijken naar een aantal methodieken die ons handvaten aanreiken in het maken van contact.

Saba – samen in actie bij apathie en Bim – Beleven in Muziek en Contactclowning zijn 3 methodieken die we in deze brochure graag even kort toelichten.

1. SABA – Samen in actie bij apathie

Samen in actie bij apathie is een praktische methode gericht op het geven van handvaten in het omgaan met apathie bij dementie aan personen met dementie, naasten en

zorgverleners ontwikkelt door het Universitair Kennisnetwerk Ouderenzorg Nijmegen, Nederland.

Om omgaan met apathie in de praktijk te ondersteunen zijn er verschillende materialen ontwikkeld waarvan je er in bijlage een aantal kan terugvinden.

- Een folder voor naasten, vrijwilligers of medewerkers wonen en welzijn, over wat apathie is en hoe je het kunt opmerken.
- Het Plezierige Activiteiten Plan Apathie(PAP-A), waarmee naasten en zorg/welzijnsmedewerkers samen afspreken hoe ze apathie voor een individuele bewoner gaan onderbreken.
- Een Activiteitenblad Apathie: een lijst met voorbeelden van activiteiten die je samen met bewoners kunt doen om apathie te onderbreken.
- Een Praatplaat Apathie als gespreksleidsraad voor zorgverleners om apathie op te merken, te onderzoeken en te onderbreken.
- Een Handreiking Bewonersbespreking: waarmee medewerkers zorg en welzijn – samen met de psycholoog in gesprek gaan over apathie bij een bewoner met dementie.
- De handreiking implementatie, ontwikkeld op basis van praktijkervaringen. De handreiking bevat handvatten om SABA in een organisatie in te voeren.
- Het overzicht implementatie strategieën kan een organisatie ondersteunen om gerichte implementatie strategieën te kiezen om aan de slag gaat met de implementatie van SABA.
- Het project is ontwikkeld en uitgevoerd door drs. Hanneke Nijsten (UKON, Archipel), dr. Annette Plouvier (UKON), dr. Martin Smalbrugge (Amsterdam UMC), dr. Roeslan Leontjevas (Open Universiteit), prof. dr. Raymond Koopmans (UKON) en prof. dr. Debby Gerritsen (UKON) ZonMw en Alzheimer-Nederland hebben het project gefinancierd.

- **Bronnen :**
  Universitair Kennisnetwerk Ouderenzorg Nijmegen – ukkonnetwerk.nl

Expertisecentrum Dementie Contact

2. BIM- Beleven in muziek

BiM is een lichaamsgerichte methode met instrumentale muziek waarin een open muziek beleving bijdraagt aan het algemeen welbevinden.

BiM vindt zijn oorsprong in de zorg voor kinderen met een ernstige meervoudige beperking (EMB) maar kan ook in de ouderenzorg gericht ingezet worden in verschillende stadia van dementie.

Het horen van de muziek, een auditieve beleving en het tegelijkertijd voelen van de muziek, een tactiele beleving maakt de BiM werkwijze tot een unieke methode.

De BiM werkwijze kan individueel of in groep worden ingezet.

Om aan de slag te gaan met BiM kan je via verschillende kanalen een cursus volgen.

3. Contactclowning

(Hier kan men ook andere termen voor terugvinden, we houden het in deze brochure even op contactclown, eveneens zijn er meerder doelgroepen waar deze methodiek wordt bij ingezet om contact te maken)

De contactclown maakt op een speelse en lichte manier contact met mensen met dementie. Hij tovert een glimlach op het gezicht! Staat open voor ontmoetingen en laat ongedwongen contact ontstaan in afstemming op de mogelijkheden van de persoon tegenover hem.

Via humor, verwonderen en aanraking communiceren zij op een respectvolle en subtiele manier met de persoon die omwille van zijn beperking moeilijk of zelf niet te bereiken is via de dagdagelijkse begeleiding en verzorging.

Om aan de slag te gaan als contactclown kan je via verschillende kanalen een opleiding volgen om zo volledig in te zetten op het maken van contact.

Investeren in technologie

Er zijn heel wat technologische en AI gestuurde hulpmiddelen om contact met de persoon met dementie te bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan ‘ de tovertafel’, ‘de crdl’, of ‘de relaxatiezetel met muziek’ ‘ Zohra’. Eveneens zijn er in sommige instellingen snoezelruimtes of badkamers waar de persoon met dementie tot rust kan komen.

Maar ook je eigen GSM of tablet kan je inzetten om samen beelden te bekijken, muziek te beluisteren of spelletjes te spelen.

Enkele aandachtspunten:

- Blijf binnen het interesseveld van je naaste.
- Doseer de prikkels. Snelle beelden of aangrijpende nieuwsfeiten kunnen de emotionele beleving van je naaste met dementie versterken. Zoek hierin een evenwicht.
- Zorg dat de persoon goed achter het scherm zit, vermijd lichtinval of schaduw op het scherm. Dit kan voor onrust of frustratie zorgen.
- Ga na welke zintuigelijke prikkels aangenaam zijn voor je naaste. De een geniet meer van muziek en geluid, de ander van mooi natuurbeelden of heeft net die extra uitdaging nodig bij een eenvoudige puzzel.
- Deel je ervaringen met medezorgverleners zodat niet iedereen afzonderlijk op zoek moet gaan naar wat de persoon met dementie juist wel en niet als aangenaam aanvaard.

De meest recente ontwikkeling hierin is de website Memory Shots.

Wat is Memory Shots?

“Memory shots” is een digitale tool die herinneringen waarvan geen foto’s bestaan, toch kan vastleggen op beeld. Memory Shots wordt zo een innovatieve aanvulling op de bekende “Reminiscence Therapy”- herinneringstherapie. Door herinneringen op te halen uit het verleden, en ze zo nauwkeurig mogelijk te beschrijven, genereren we niet alleen een foto. We roepen de herinnering op bij personen met dementie om met hen te kunnen connecteren en nieuwe uitwisselingen te stimuleren.

“Memory Shots” werd ontwikkeld met de steun van STICHTING ALZHEIMER ONDERZOEK, EXPERTISECENTRUM DEMENTIE VLAANDEREN, ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN, BALUCHON ALZHEIMER en ALZHEIMER BELGIQUE, en is breed toegankelijk voor elk zorgcentrum en elke personen die te maken heeft met personen met dementie, via een gebruiksvriendelijke website. https://memory-shots.org/nl

Informatie en contact

Basisinformatie over dementie is te vinden via:

- www.dementie.be
- www.omgaanmetdementie.be
- www.ecdcontact.be
- www.onthoumens.be
- www.alzheimerliga.be
- www.jongdementie.be
- Portaalsite dementie Vlaanderen: www.dementie.vlaanderen

Deze “Inspiratiekoffer Zintuiggerichte Prikkels – Basale Stimulatie” is een realisatie van Expertisecentrum Dementie Contact.

Expertisecentrum Dementie Contact

Hogevijf

Hadewychlaan 74

3500 Hasselt

011/88.83.84

ecd.contact@hogevijf.be

www.ecdcontact.be