

Workshopplan

Mensen met dementie beter begrijpen



Mensen met dementie beter begrijpen

Het kan best ingewikkeld zijn om mensen met dementie goed te begrijpen en te ondersteunen. Zeker als je hier weinig kennis van hebt of nog weinig ervaring mee hebt.

Deze workshop helpt je om mensen zonder zorgachtergrond voor te bereiden op het werken met mensen met dementie.

Met behulp van theorie en oefeningen leren deelnemers wat er gebeurt in de hersenen van iemand met dementie en hoe zij hun communicatie en begeleiding kunnen afstemmen op wat iemand nodig heeft. Zo kunnen zij bijdragen aan meer rust, veiligheid en prettig contact in het dagelijks leven van mensen met dementie.

Dit workshopplan is gebaseerd op het praktisch boekje 'Mensen met dementie beter begrijpen'. In dit boekje wordt eenvoudig uitgelegd wat er in de hersenen gebeurt als mensen dementie krijgen. Je kunt deelnemers naar dit boekje verwijzen als naslagwerk.

Download het boekje [hier](#) of via de QR-code.

Fysieke exemplaren ontvangen?
Vraag VKI wat de mogelijkheden zijn.



We wensen je veel leer- en werkplezier!

Aan de slag!

In dit workshopplan vind je alles wat je nodig hebt om de workshop te verzorgen. De beschrijvingen, werkvormen, benodigde materialen en PowerPointdia's zijn stap voor stap uitgewerkt, zodat je direct aan de slag kunt.

Wie kan deze workshop verzorgen?

De workshop kan verzorgd worden door een interne collega, bijvoorbeeld een opleidingscoach, werkbegeleider, kwaliteitsverpleegkundige of een andere medewerker die betrokken is bij het begeleiden en scholen van collega's, studenten of vrijwilligers. Je hoeft geen ervaren trainer te zijn om deze workshop te verzorgen. Wel is het handig als je kennis hebt van dementie en de dagelijkse praktijk.

Doelgroep

De workshop is bedoeld voor studenten, stagiairs, vrijwilligers en andere medewerkers zonder zorgachtergrond die werken of gaan werken met mensen met dementie. De deelnemers hebben geen of beperkte kennis van dementie.

Doel van de workshop

De deelnemers begrijpen beter wat er gebeurt in de hersenen van mensen met dementie en kunnen hun communicatie en begeleiding hierop afstemmen, zodat mensen met dementie meer rust en veiligheid in het contact ervaren.

Organisatie

De workshop duurt 3 uur. De aanbevolen groepsgrootte is 8-16 deelnemers. Om de workshop uit te voeren is het handig de volgende zaken vooraf te regelen:

- Datum bijeenkomst vastleggen
- Uitnodigen deelnemers
- Locatie regelen met internetverbinding en beamer voor Powerpointpresentatie
- Koffie, thee
- Ruimte gereed maken; zet tafels aan de kant en zet de stoelen in een grote kring
- Alle materialen klaarleggen
- Hang de situatiekaarten (werkblad 1) alvast verspreid in de ruimte op aan de muren of leg ze neer op tafels.

Benodigde materialen

Laptop met Powerpointpresentatie

Bij ieder onderdeel wordt vooraf aangegeven welke Powerpointdia's je nodig hebt. Er staat dan een Powerpointsymbooltje bij.



Werkbladen

Bij iedere oefening/onderdeel staat welke werkbladen gebruikt worden. Deze werkbladen kan je printen. Er staat ook hoeveel van deze bladen je nodig hebt.

Overige materialen

- Pennen
- Tape
- Ballonnen + een speld om de ballonnen mee door te prikken
- Optioneel: Boekjes Mensen met dementie beter begrijpen (zie QR code op pagina 2)

Ga voor de Powerpointpresentatie en de werkbladen naar www.vankleefinstituut.nl/workshopplan-dementie

Workshopplan

1	Introductie	10 min
2	Theorie De ontwikkeling van de hersenen	5 min
3	Theorie Het verlies van hersenfuncties + oefening	20 min
4	Theorie Het geheugen bij dementie + groepsgesprek	10 min
5	Theorie De invloed van stress op onze hersenen	5 min
6	Oefening De stressballon	15 min
	Pauze	10 min
7	Theorie Tempo vertragen	10 min
8	Theorie Aansluiten bij routines	5 min
9	Oefening Mijn ochtendroutine	15 min
10	Theorie Rekening houden met prikkels	5 min
11	Film + theorie Lopers, zenders en roepers	10 min
12	Theorie Prikkel van achteren + oefening	10 min
13	Theorie Letten op je verbale communicatie + oefening	15 min
	Pauze	10 min
14	Groepsgesprek Samen sta je sterk	15 min

1

Introductie

Klaar voor de start?



Doel

Welkom en uitleg programma



Tijd

10 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Uitvoering

Inleiding

- Heet iedereen welkom.
- Stel jezelf kort voor.
- Laat deelnemers zich kort voorstellen (naam en afdeling/werkplek)

Kern – Programma

Laat **powerpoint dia 2** zien:

In deze workshop kijken we naar wat er gebeurt in de hersenen van iemand met dementie. Als je begrijpt wat er in de hersenen verandert, begrijp je ook beter waarom iemand bepaald gedrag laat zien.

Daarna kijken we naar wat jij kunt doen in de praktijk. Bijvoorbeeld:

- je tempo aanpassen;
- rekening houden met prikkels;
- aansluiten bij routines;
- communiceren op een manier die rust en veiligheid geeft.

We wisselen theorie af met oefeningen en praktijkvoorbeelden.

Het programma duurt tot [tijd] en halverwege hebben we nog een pauze.

Afsluiting

Vraag aan de deelnemers of er nog vragen zijn. Zo niet, dan gaan we beginnen.

2

Theorie Ontwikkeling van de hersenen

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers weten hoe de hersenen zich ontwikkelen en wat het verschil is tussen het onderbrein en het bovenbrein



Tijd

5 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 3** zien.

Er zijn wel 50 vormen van dementie. Deze vormen hebben verschillende kenmerken. Ook is geen persoon met dementie hetzelfde. Maar welke vorm iemand ook heeft, bij dementie raken de hersenen beschadigd en is er geen genezing mogelijk: elke dag gaan de hersenen verder achteruit.

Kern – Theorie: ontwikkeling van de hersenen

Laat **powerpointdia 4** zien.

We starten met wat uitleg over de ontwikkeling van de hersenen. Want, als je weet hoe onze hersenen zich ontwikkelen van baby tot volwassene snap je beter wat er in de hersenen van iemand met dementie aan de hand is. En waarom iemand zich gedraagt zoals jij dit meemaakt wanneer je aan het werk bent.

Laat **powerpointdia 5** zien.

Als eerste ontwikkelt zich het onderbrein; dit gebeurt in de eerste vier jaar van ons leven. Het onderbrein wordt ook wel het 'emotioneel' brein genoemd. Het maakt dat baby's, peuters en kleuters spontaan en impulsief reageren met basisemoties: blij, bang, boos of verdrietig. Zij spiegelen het gedrag van anderen in hun omgeving door gebaren, geluiden of woordjes na te doen. In de eerste jaren reageren kinderen nog vanuit natuurlijke reflexen; de meest bekende is de zuigreflex bij baby's.

Laat **powerpointdia 6** zien.

Vanaf het vierde levensjaar wordt het bovenbrein aangelegd, ook wel het 'denkend' brein genoemd. Daarin ontwikkelen zich in de loop van de jaren de functies die moeilijk voor ons zijn. Denk aan het begrijpen van taal, keuzes maken, en ook de meest complexe functies, zoals kunnen plannen en je kunnen inleven in een ander. Pas rond je 27e levensjaar zijn je hersenen echt 'af'.

Afsluiting

Vraag aan de groep of dit duidelijk is en beantwoord vragen indien nodig.

3

Theorie Het verlies van hersenfuncties + oefening

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers weten welke hersenfuncties bij mensen met dementie als eerste verloren gaan en welk gedrag zij kunnen zien in de praktijk



Tijd

20 minuten

Materialen



Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Werkblad 1 Situatiekaarten Verlies van hersenfuncties

– 1 keer uitprinten



Werkblad 2 Antwoordkaart Verlies van hersenfuncties

– Voor iedere subgroep 1 keer uitprinten

Pennen, plakband

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 7** zien.

We hebben net gezien dat het bovenbrein zich als laatste ontwikkelt. Bij iemand met dementie worden deze functies als eerste aangetast. Daardoor wordt het steeds moeilijker om dingen te begrijpen, plannen, onthouden en organiseren. Iemand valt steeds meer terug op gevoel en automatische reacties (onderbrein).

Kern – Theorie Het verlies van hersenfuncties + oefening

Laat **powerpoint** dia 8-9 zien.

Je zou kunnen zeggen dat mensen met dementie taken langzaam maar zeker steeds moeilijker gaan vinden, totdat het uiteindelijk niet meer lukt. Zoals:

1. Rekening houden met anderen

Er wordt wel gezegd dat mensen met dementie egoïstisch(er) worden. Daarmee lijkt het alsof iemand dat met opzet doet. Maar dat is niet zo. De beschadigde hersenen zorgen ervoor dat iemand met dementie steeds minder goed aan anderen kan denken en zich steeds minder in kan leven in hun gedachten en gevoelens. Het is dus geen kwestie van niet willen, maar niet meer kunnen.

2. Plannen van activiteiten

Mensen met dementie raken de volgorde van 'dingen doen' kwijt. Hierdoor wordt bijvoorbeeld jezelf aankleden heel lastig. Of je raakt het besef van tijd kwijt; niet meer weten welke dag het is, of hoe laat het is.

3. Naar het eigen gedrag kijken (=reflecteren)

Het wordt steeds lastiger om naar het eigen gedrag te kijken. Problemen worden daardoor vaker buiten zichzelf gezocht.

4. Weten hoe je je netjes moet gedragen (=decorumverlies)

Remmingen nemen af. Iemand kan gedrag laten zien dat sociaal minder passend is. Ze doen bijvoorbeeld hun rok midden in de kamer omhoog als ze onderweg zijn naar de wc, of maken ongepaste opmerkingen. Niet om anderen te kwetsen, maar omdat de impuls om dit soort gedrag te doen niet meer door hun hersenen worden gestopt.

5. Oorzaak en gevolg begrijpen

Het wordt moeilijker om oorzaak en gevolg aan elkaar te koppelen. Als een bewoner zegt dat hij op zoek is naar zijn ouders, proberen we vaak te helpen door te zeggen: 'Als u zelf 82 bent, dan zouden uw ouders wel heel oud zijn....'. Natuurlijk doen we dat met de beste bedoelingen, maar mensen met dementie begrijpen dit soms niet meer.

6. Initiatief nemen

Zelf iets beginnen wordt steeds lastiger. Steeds vaker hebben zij begeleiding en hulp nodig om op gang te komen.

7. Keuzes maken

Ook keuzes maken wordt steeds lastiger. Als je vraagt wat iemand op zijn brood wilt of wat iemand wilt drinken, kiezen mensen met dementie vaak gewoon het laatste dat gevraagd wordt. Of ze zeggen: "Het maakt mij niet uit". Zeker als er een hele lijst met mogelijkheden wordt opgenoemd.

8. Rem op je behoeftevervulling

Mensen met dementie willen nu geholpen worden, en niet straks! Je ziet dat bijvoorbeeld als je koffie deelt: ze willen dan als eerste hun koffie. Of ze nemen vast een paar koekjes extra.

9. Ziekte-inzicht

Veel mensen met dementie denken dat het nog heel goed met ze gaat en dat ze geen hulp nodig hebben.

10. Begrip van taal

Woorden en uitleg worden steeds moeilijker te begrijpen. Hij of zij kan de woorden wel lezen, maar kan er geen betekenis meer aan geven of actie aan koppelen.

Laat Powerpointdia 10 zien.

Laten we eens kijken naar verschillende voorbeelden die je in de praktijk tegen kunt komen. Dit gaan jullie doen in een oefening.



Oefening Welk functieverlies zie je hier?

Instructie

- Maak groepjes van 2 of 3 personen
- Geef ieder groepje een pen en werkblad 2 Antwoordkaart Verlies van hersenfuncties.
- Elk groepje start bij een situatiekaart. Ze lezen de twee situaties op de kaart en bepalen met elkaar welk functieverlies ze hierin herkennen. Het zijn meerkeuze vragen. Ze kruisen het juiste antwoord aan.
- De groepjes schuiven met de klok mee door naar de volgende situatiekaart en herhalen bovenstaande totdat zij alle situatiekaarten hebben gehad.
- Nabespreken: kijk de antwoorden met de hele groep na met behulp van **powerpointdia 11 t/m 20**.
- Tijd: maximaal 15 minuten.



Afsluiting

Vraag aan de deelnemers of er nog onduidelijkheden/vragen zijn over het verlies van hersenfuncties. Beantwoord vragen indien nodig.

Extra informatie voor de trainer:

- Tip: leg situatiekaarten al klaar voor de start van de workshop. Hang ze verspreid in de ruimte op aan de muren of leg ze neer op tafels.
- Op dia's 11 t/m 20 vind je ook de juiste antwoorden. Het kan gebeuren dat er wat verwarring ontstaat, omdat sommige functieverliezen op elkaar lijken.

Bijvoorbeeld: Rem op je behoefte vervulling en Weten hoe je je netjes moet gedragen. Dit is logisch. Er zit soms overlap in. Heel veel koekjes pakken voordat iedereen iets heeft gekregen is Rem op je behoefte vervulling, maar kan natuurlijk ook gezien worden als sociaal minder passend gedrag.

4

Theorie Het geheugen bij dementie + groepsgesprek

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers herkennen signalen van geheugenverlies bij mensen met dementie en begrijpen waar dit gedrag vandaan komt



Tijd

10 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 21** zien.

We hebben net gekeken naar de hersenen en naar de functies die iemand met dementie langzaam kan verliezen. Als je aan dementie denkt, denken veel mensen als eerste aan vergeetachtigheid. Maar wat gebeurt er eigenlijk in het geheugen van iemand met dementie? En wat betekent dat voor het contact in de praktijk?

Kern – Theorie Het geheugen bij dementie + groepsgesprek

Laat **powerpointdia 22** zien.

Je kunt het geheugen vergelijken met een fotoalbum. Stel je voor dat van alles wat je meemaakt een foto wordt gemaakt. Die foto's worden in een groot album geplakt. Met andere woorden: opgeslagen in je geheugen.

Bij mensen met dementie wordt nieuwe informatie niet goed meer opgeslagen in het geheugen. Daardoor kan iemand bijvoorbeeld nog precies vertellen hoe het vroeger thuis was, maar niet meer weten wat hij vanmorgen heeft gegeten.

Laat **powerpointdia 23** zien.

Dat zorgt in het dagelijks leven voor allerlei situaties (zie dia).

Laat **powerpointdia 24** zien.

Als je dit gedrag ziet, is het goed om te onthouden dat iemand dit niet expres doet. Het komt doordat nieuwe informatie niet goed meer wordt opgeslagen in het geheugen.

Start een kort groepsgesprek:

Ter inspiratie kun je onderstaande vragen stellen:

- Welke voorbeelden herkennen jullie uit de praktijk?
- Hoe reageer jij meestal?
- Wat denk je dat iemand met dementie op zo'n moment nodig heeft?
- Tijd: maximaal 5 minuten.

Afsluiting

Rond het groepsgesprek af door onderstaande tips op powerpointdia 25 te delen.

5

Theorie De invloed van stress op onze hersenen

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers herkennen signalen van geheugenverlies bij mensen met dementie en begrijpen waar dit gedrag vandaan komt



Tijd

10 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 26** zien.

Tot nu toe hebben we gekeken naar de ontwikkeling van de hersenen, het verlies van hersenfuncties en het geheugen bij dementie. Maar er is nog iets dat veel invloed heeft op hoe iemand met dementie zich voelt en gedraagt: stress. Daarom gaan we nu kijken wat stress doet met onze hersenen en waarom een veilige omgeving zo belangrijk is voor mensen met dementie.

Kern – Theorie De invloed van stress op onze hersenen

Laat **powerpointdia 27** zien.

Als mens reageren we allemaal op stress en onveiligheid. Denk bijvoorbeeld aan een hard geluid, iemand die plotseling achter je staat of een onverwachte aanraking. Vaak schrik je daar direct van. Dat komt door een klein onderdeel in onze hersenen: de amandelkern.

Laat **powerpointdia 28** zien.

De amandelkern helpt ons om prikkels te verwerken en speelt een belangrijke rol bij angst, stress en gevoelens van veiligheid of onveiligheid. De amandelkern kijkt als het ware voortdurend om zich heen. Wat zie ik? Wat hoor ik? Wat voel ik? Is dit veilig of niet?

Als een situatie veilig voelt, blijft de amandelkern rustig. Maar als een situatie onveilig voelt, komt de amandelkern direct in actie. Je lichaam maakt zich dan klaar om jezelf te beschermen.

Laat **powerpointdia 29** zien.

Dat gebeurt heel snel, eigenlijk zonder dat je erover nadenkt. Er ontstaat dan een automatische reactie: vechten, vluchten of bevriezen. Op dat moment val je terug op je onderbrein. Het bovenbrein, waarmee je nadenkt, plant en situaties relateert, is dan tijdelijk minder goed bereikbaar. Je kunt het vergelijken met een luikje dat dichtklapt. Emoties nemen het dan over.

Laat **powerpointdia 30** zien.

Bij ons gaat dat luikje meestal na een tijdje weer open. Je wordt weer rustig en kunt weer logisch nadenken en reageren. Bij mensen met dementie gebeurt dat steeds moeilijker. Het luikje naar het bovenbrein staat als het ware voortdurend op dichtklappen. Daardoor lukt het steeds minder goed om situaties te begrijpen, te relateren of rustig te reageren. Ook kunnen gewone dagelijkse prikkels sneller een gevoel van angst of onveiligheid oproepen.

Laat **powerpointdia 31** zien.

Probeer je dat eens voor te stellen. Je weet niet altijd waar je bent. Je herkent niet iedereen om je heen. Je begrijpt niet altijd wat er gebeurt. Dan kan de wereld behoorlijk onveilig voelen.

Dat zie je soms terug in gedrag. Bijvoorbeeld tijdens het koffieschenken. Een bewoner wil direct koffie hebben en kan niet wachten. Of iemand verstijft, loopt weg uit de situatie of wordt boos. Soms kan iemand zelfs slaan, duwen of krabben. Niet omdat die persoon vervelend wil zijn, maar omdat hij of zij reageert vanuit angst en stress.

Laat **powerpointdia 32** zien.

Dat betekent dat wij goed moeten letten op de situaties waarin iemand met dementie terechtkomt. Ook op de prikkels die wij zelf, vaak onbedoeld, veroorzaken. Zie de voorbeelden op de dia.

Al deze dingen kunnen stress veroorzaken. En als iemand stress ervaart, klapt het luikje naar het bovenbrein nog verder dicht. Daarom is het zo belangrijk om rust, duidelijkheid en veiligheid te bieden aan mensen met dementie.

Afsluiting

Vraag aan de groep of er nog vragen/onduidelijkheden zijn. Beantwoord indien nodig de vragen.

6

Oefening De stressballon

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers ervaren de invloed van stress op hun eigen gedrag en begrijpen waarom een veilige omgeving essentieel is voor mensen met dementie



Tijd

15 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer
Werkblad 3 Moeilijke vragen + reflectievragen, ballonnen (1 voor iedere deelnemer), een speld om de ballonnen mee door te prikken



Werkblad 3 - 1 x uitprinten. Houd deze gedurende de oefening bij je. Hierop staan ook de reflectievragen die je na de oefening kunt stellen.

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 33** zien.

Geef aan dat we een opdracht gaan doen en vraag de deelnemers om in een grote kring te komen staan. Geef iedere deelnemer een ballon en vraag of iedereen deze wil opblazen en er een knoop in wil leggen.

Heeft iedereen dit gedaan? Vertel dan dat we een opdracht gaan doen met de ballonnen en het beantwoorden van vragen.

Let op: vertel nog niet wat het achterliggende doel van de opdracht is. Dit komt aan bod tijdens het reflectiegedeelte.

Kern 1 – Oefening De stressballon



Oefening de stressballon

Instructie

- De deelnemers staan in een kring. De trainer staat binnen de kring.
- De deelnemers houden de ballon met twee handen en uitgestrekte armen voor zich vast.
- De trainer gaat voor een deelnemer staan en stelt een vraag (zie werkblad 3).
- Deze deelnemer krijgt 5 seconden de tijd om antwoord te geven.
- Lukt het de deelnemer niet om binnen 5 seconden het juiste antwoord te geven? Dan prikt de trainer de ballon met een speld kapot.
- Vertel vervolgens het juiste antwoord.
- Geeft de deelnemer wel binnen 5 seconden het juiste antwoord? Dan gaat de trainer naar een andere deelnemer om de volgende vraag te stellen.
- Herhaal dit totdat drie ballonnen zijn doorgeprikt.
- Vraag de deelnemers om na afloop in de kring te blijven staan voor het reflectiegedeelte.

Extra informatie voor de trainer:

- Houd zelf de tijd bij. Door na het stellen van de vraag hardop af te tellen, verhoog je de stress en spanning bij de deelnemers.
- Je hoeft niet steeds de kring rond te gaan. Sla af en toe bewust een paar deelnemers over. Dit verrassingseffect helpt om de spanning op te bouwen.
- Zorg voor een hoog tempo. Ga na een goed antwoord of na het doorprikken van een ballon direct door naar de volgende deelnemer. Ook dit verhoogt de stress en spanning.

- De vragen zijn bewust wat moeilijker gemaakt. Deelnemers kunnen hierdoor gevoelens van onzekerheid of falen ervaren. Mensen met dementie ervaren dit ook. Wij doen vaak een beroep op hun denkende brein en communiceren veel op taalniveau. Denk bijvoorbeeld aan vragen als: "Wat heeft u vandaag gegeten?" of opmerkingen als: "Uw moeder leeft al lang niet meer."
- De koppeling met de praktijk maak je tijdens het reflectiegedeelte.

Kern 2 – Reflecterend

"Poeh, wat een opdracht he? Ik ben benieuwd hoe jullie dit hebben ervaren."

Start een groepsgesprek en laat verschillende deelnemers aan het woord.

Vragen die je kunt stellen zijn:

- Hoe was het voor jou om deze opdracht te doen?
- Wat voelde je? Wat dacht je?
- Wat maakte dat je dit spannend vond of dat je zenuwachtig werd? (Mogelijke antwoorden: angst voor fout antwoord, angst voor het geluid van de ballon, het hoge tempo, de tijdsdruk, binnen 5 seconden antwoorden etc.)
- Wat ging er door je heen toen je ballon werd doorgeprikt?
- Wilde je vechten, bevriezen of vluchten?
- Merkte je ook iets aan je lijf? Zo ja, wat/waar? (Mogelijke antwoorden: verhoogde spierspanning, schouders omhoog, snellere ademhaling, warm gevoel, zweten, een drukkend gevoel, een knoop in de maag etc.)

Maak een koppeling naar de praktijk. Bijvoorbeeld:

Het hoge tempo in de opdracht:

- Bewoners ervaren dit soms ook. Bijvoorbeeld door tijdsdruk nemen wij snel handelingen over van een bewoner, omdat dit dan sneller gaat.

De moeilijke vragen in de opdracht:

- Mensen met dementie krijgen gedurende een dag heel veel vragen waar zij het antwoord niet meer op weten. Het denkende brein wordt namelijk als eerste aangetast. Door het stellen van veel vragen doen we juist een beroep op dat denkende brein. Hierdoor kunnen onzekerheid, spanning en het gevoel van falen toenemen.

Afsluiting

Geef een conclusie en maak een koppeling naar de praktijk.

Deze opdracht heeft jullie laten ervaren hoe het is om in een stressvolle en spannende situatie terecht te komen. Mensen met dementie ervaren dit ook, maar vaak veel sterker dan wij. En waar wij dit gevoel misschien een paar minuten hebben ervaren, kunnen mensen met dementie dit dagelijks en soms zelfs continu ervaren. Juist daarom is het zo belangrijk dat wij voor hen een veilige omgeving creëren. Na de pauze van 10 minuten gaan we verder met hoe je dit precies doet.

7

Theorie Tempo vertragen

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers begrijpen waarom tempo vertragen belangrijk is voor mensen met dementie en weten hoe zij dit in hun communicatie en handelen kunnen toepassen



Tijd

10 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 34** zien.

Voor de pauze hebben we gekeken naar de ontwikkeling van de hersenen, het verlies van hersenfuncties, het geheugen en de invloed van stress op de hersenen. Daardoor begrijpen jullie nu beter wat er in de hersenen van iemand met dementie gebeurt. We hebben ook gezien dat mensen met dementie behoefte hebben aan rust, veiligheid en voorspelbaarheid.

Daarom gaan we nu kijken naar wat jij kunt doen om die veilige omgeving te creëren. We beginnen met iets heel eenvoudigs, maar heel belangrijks: tempo vertragen.

Kern – Theorie Tempo vertragen

Laat **powerpointdia 35** zien.

De hersenen van mensen met dementie werken vertraagd. Je kunt zelfs zeggen: driemaal vertraagd. De informatie die je geeft, komt vertraagd binnen. Daarna wordt die informatie vertraagd verwerkt. En vervolgens komt er ook vertraagd een reactie.

Laat **powerpointdia 36** zien.

Wij zijn vaak snel. We stellen een vraag en verwachten direct antwoord. Gezonde hersenen kunnen dat meestal prima aan. Maar voor iemand met

dementie gaat dat vaak te snel. Daardoor krijgt iemand soms niet genoeg tijd om te reageren.

Stel je voor dat je een bewoner in de huiskamer begroet met: "Goedemorgen, hoe gaat het vandaag?" Dan kan het gebeuren dat je al een paar stappen verder bent voordat je hoort: "Ja, goedemorgen." Niet omdat iemand niet wil reageren, maar omdat de hersenen meer tijd nodig hebben.

Laat **powerpointdia 37** zien.

We kunnen niet alleen snel praten, maar ook snel handelen.

Stel je voor: jullie gaan samen de tafel dekken voor de lunch. Een bewoner helpt mee. Je ziet dat het neerzetten van de borden langzaam gaat. Misschien legt iemand een bord eerst verkeerd neer of twijfelt hij even. Al snel denken wij: laat mij het maar even doen, dan gaat het sneller.

Maar voor de bewoner kan dat heel anders voelen. Misschien was hij nog bezig. Misschien schrok hij ervan dat iemand ineens iets uit zijn handen pakt. Of misschien voelt het alsof hij het niet goed genoeg doet.

Laat **powerpointdia 38** zien.

Dat kan onrust, frustratie of weerstand veroorzaken. Wat wij soms zien als lastig gedrag, is vaak een reactie op een gevoel van onveiligheid of verlies van controle. Wat werkt dan wel? Je tempo vertragen. Zowel in je communicatie als in je handelen. Hoe doe je dat?

Laat de tips zien op **powerpointdia 39-40** zien.



Tip 1: Geef iemand de kans om te reageren

Zorg ervoor dat iemand met dementie voldoende tijd krijgt om te reageren. Dit geeft rust en zorgt ervoor dat iemand zich veiliger voelt. Het is daarom belangrijk dat je niet te veel vragen achter elkaar stelt. Ook is het beter om een vraag niet direct te herhalen als je geen antwoord krijgt.

Je kunt jezelf trainen door na een vraag bewust in je hoofd te tellen: 21 – 22 – 23. Daardoor geef je de ander de tijd om de informatie te verwerken en een antwoord te geven.

In het kort kun je straks het volgende doen:

- Je maakt contact met een bewoner.
- Je stelt een vraag.
- Je vertraagt bewust door in je hoofd te tellen: 21 – 22 – 23.
- Je kijkt en luistert goed.
- Hoe reageert de bewoner? Zie je verschil? Zo ja, wat valt je op?



Tip 2: Neem niet te snel handelingen over

Mensen met dementie kunnen vaak nog veel meer dan wij denken. Alleen hebben ze soms meer tijd nodig. Daarom is het belangrijk om niet te snel iets van iemand over te nemen.

Een handige tip is: houd je handen zoveel mogelijk op je rug. Dat helpt je om eerst te kijken wat iemand zelf nog kan. Misschien duurt het wat langer voordat iemand een kopje pakt, een stoel aanschuift of meehelpt met het dekken van de tafel. Maar als het lukt, geeft dat vaak een gevoel van succes en eigenwaarde.

Door niet te snel in te grijpen:

- geef je iemand meer regie;
- stimuleer je de zelfredzaamheid;
- vergroot je het gevoel van eigenwaarde;
- voorkom je onrust en stress;
- en creëer je meer rust en veiligheid.

Vraag jezelf daarom telkens af: "Moet ik dit echt overnemen, of heeft deze persoon vooral wat meer tijd nodig?"

In het kort kun je straks het volgende doen:

- Kijk eerst wat iemand zelf nog kan.
- Houd je handen zoveel mogelijk op je rug.
- Geef de ander tijd.
- Help alleen als dat echt nodig is.
- Kijk wat er gebeurt als je minder snel overneemt.

Afsluiting

Laat **powerpointdia 41** zien en geef een conclusie.

Onthoud: vertraagd handelen werkt uiteindelijk vaak sneller.

Door iets meer tijd te nemen, voorkom je vaak onrust, spanning en weerstand.

Mensen met dementie ervaren daardoor minder stress, voelen zich veiliger en krijgen de ruimte om zelf te reageren en mee te doen.

Vraag aan de groep of het onderdeel tempo vertragen duidelijk is en beantwoord vragen indien nodig.

8

Theorie Aansluiten bij routines

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers begrijpen waarom routines belangrijk zijn voor mensen met dementie en weten hoe zij in hun begeleiding zoveel mogelijk aan kunnen sluiten bij vertrouwde gewoontes en patronen



Tijd

5 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 42** zien.

We hebben net gezien hoe belangrijk het is om je tempo te vertragen. Een andere manier om rust en veiligheid te creëren, is door aan te sluiten bij de routines van mensen met dementie. Daar gaan we nu naar kijken.

Kern – Theorie Aansluiten bij Routines

Laat **powerpointdia 43** zien.

Wat zijn routines eigenlijk? Een routine is iets wat je doet zonder er bewust over na te denken. Het gaat automatisch. Denk maar eens aan tandenpoetsen. Vraag aan de deelnemers: "Met welke hand poetsen jullie je tanden?" en "Begin je boven of onder?"

De meeste mensen moeten daar even over nadenken. Dat is niet zo gek. Je doet dit iedere dag en daarom gaat het automatisch. Je hersenen hebben deze handeling zo vaak gedaan dat je er niet meer bewust over hoeft na te denken.

Laat **powerpointdia 44** zien.

Met gezonde hersenen kunnen mensen hun hele leven blijven leren. Maar naarmate we ouder worden, kost leren vaak meer tijd en energie. Onze hersenen worden minder flexibel.

Laat **powerpointdia 45** zien.

Mensen met dementie kunnen ook nog leren, maar dat gaat vaak moeilijker en langzamer. Daarom leunen zij steeds meer op de routines die ze al jarenlang hebben. Dat zijn de dingen die vertrouwd voelen. Zie de voorbeelden op de dia. Deze gewoontes geven rust, duidelijkheid en veiligheid. Vraag aan de deelnemers: "Hebben jullie thuis een vaste plek op de bank of aan tafel?" Vaak blijkt dat veel mensen die hebben. Dat geeft al aan hoe prettig vertrouwde gewoontes kunnen zijn.

Laat **powerpointdia 46** zien.

Routines blijven bij mensen met dementie het langst bewaard. We hebben eerder geleerd dat mensen met dementie sneller stress ervaren. Als iets anders gaat dan ze gewend zijn, kan dat onrust of onzekerheid veroorzaken. Door aan te sluiten bij wat iemand gewend is, voelt die persoon zich veiliger. Daardoor verloopt contact vaak makkelijker en ontstaat er minder frustratie.

Laat **powerpointdia 47** zien.

Wat kun jij doen? Zie de tips op de dia.

Kleine dingen kunnen voor iemand met dementie een groot verschil maken.

Afsluiting

Vraag aan de groep of het onderdeel aansluiten bij routines duidelijk is en beantwoord vragen indien nodig.

9

Oefening Mijn ochtendroutine

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers zijn zich bewust van het belang van routines, begrijpen dat iedereen zijn eigen routines heeft en ervaren waarom afwijken van een vertrouwde routine stress of onveiligheid kan veroorzaken



Tijd

15 minuten

Materialen



Laptop met Powerpointpresentatie en beamer
Werkblad werkblad 4 Ochtendroutine invulformulier,
pennen



Werkblad 4 – Iedere deelnemer heeft een invulformulier nodig. Op het werkblad staan twee invulformulieren. Knip deze uit op de stippellijn

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 48** zien.

Geef aan dat we een opdracht gaan doen over onze eigen routines.

Stel je eens voor dat je afhankelijk bent van de hulp van een ander. Dan is het prettig als die persoon weet hoe jij dingen gewend bent te doen.

Let op: de opdracht bestaat uit drie onderdelen. Deel 3 leg je pas uit na de nabespreking.

Kern – Oefening Mijn ochtendroutine



Oefening Mijn ochtendroutine

Instructies

Leg deel 1 van de oefening uit:

- Iedere deelnemer krijgt een invulformulier en een pen.
- De deelnemers vullen het formulier voor zichzelf in.
- De vraag is: Wat is jouw ochtendroutine? Wat doe je vanaf het moment dat je wakker wordt tot je de deur uitgaat?
- Vraag de deelnemers om zo specifiek mogelijk te zijn. Bijvoorbeeld: Zet je eerst koffie of ga je eerst douchen? Ontbijt je voor of na het aankleden? Pak je als eerste je telefoon of juist niet?
- Tijd: maximaal 5 minuten.

Zijn de deelnemers klaar met invullen?

Leg deel 2 van de oefening uit:

- Verdeel de groep in subgroepen van 3 à 4 personen.
- De deelnemers bespreken en vergelijken in hun subgroep de ingevulde antwoorden. Wat zijn de overeenkomsten en verschillen?
- Tijd: 5 minuten.

Afsluiting

Besprek de opdracht na en laat verschillende deelnemers aan het woord.

Mogelijke vragen:

- Wat is jullie opgevallen?
- Zijn er verschillen in jullie routines?
- Waren dat grote verschillen of juist kleine verschillen?
- Zaten de verschillen vooral in de details?

Geef vervolgens een conclusie en maak de koppeling naar de praktijk:

Deze opdracht laat goed zien dat iedereen zijn eigen routines heeft. Soms zijn de verschillen groot, maar vaak zitten ze juist in kleine details. Mensen met dementie hebben ook hun eigen routines. Het is belangrijk dat we ons daarvan bewust zijn.

Wanneer we afwijken van iemands routine, kan dat zorgen voor stress, onrust of een gevoel van onveiligheid. Door aan te sluiten bij wat iemand gewend is, creëren we meer rust en veiligheid.



Deel 3 van de oefening Mijn ochtendroutine

Instructies

Leg na de nabespreking het laatste deel van de opdracht uit:

- Laat de deelnemers de invulformulieren met elkaar uitwisselen.
- Zo krijgt deelnemer A bijvoorbeeld de ochtendroutine van deelnemer B. Deelnemer B krijgt de ochtendroutine van deelnemer C, enzovoort.
- De deelnemers nemen het formulier mee naar huis.
- De volgende keer als zij opstaan, proberen zij dit volgens de ontvangen routine te doen.

Zo kunnen zij zelf ervaren hoe het voelt als je moet afwijken van een routine die voor jou heel vanzelfsprekend is.

10

Theorie Rekening houden met prikkels

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers weten wat prikkels zijn en begrijpen waarom mensen met dementie sneller last kunnen hebben van prikkels



Tijd

5 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 49** zien.

Een andere manier om rust en veiligheid te creëren, is door rekening te houden met prikkels. De hele dag door krijgen we prikkels binnen. Denk aan: geluiden, bewegingen, geuren, aanrakingen of gesprekken om je heen.

Onze hersenen verwerken al die prikkels voortdurend. Maar hoe werkt dat eigenlijk? En wat verandert er als iemand dementie heeft?

Kern – Theorie Rekening houden met prikkels

Laat **powerpointdia 50** zien.

Sommige prikkels trekken automatisch onze aandacht. Vooral geluid en beweging.

Stel dat je geconcentreerd een boek leest. Als je telefoon piept of iemand langsloopt, kijk je vaak toch even op. Je hersenen reageren automatisch op die prikkels.

Laat **powerpointdia 51** zien.

Gezonde hersenen kunnen goed kiezen welke prikkels belangrijk zijn. Ze filteren als het ware de onbelangrijke prikkels weg. Daardoor kun je je concentreren op wat op dat moment belangrijk is.

Bijvoorbeeld: Mensen die vlak bij een spoorlijn wonen, horen de trein na verloop van tijd bijna niet meer. Hun hersenen hebben geleerd dat dit geluid niet belangrijk is.

Laat **powerpointdia 52** zien.

Bij mensen met dementie werkt dit filter minder goed.

Daardoor komen geluiden, bewegingen en andere prikkels harder binnen.

Wat voor ons een normaal geluid of een gewone beweging is, kan voor iemand met dementie al snel te veel zijn.

Gedrag dat wij soms lastig vinden, is vaak een signaal dat iemand zich niet prettig voelt.

Afsluiting

Vraag aan de groep of het onderdeel rekening houden met prikkels duidelijk is en beantwoord vragen indien nodig.

11

Film + theorie Lopers, zenners en roepers

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers begrijpen dat mensen met dementie verschillend reageren op prikkels en weten hoe zij prikkels kunnen toevoegen of verminderen om meer rust en veiligheid te creëren



Tijd

10 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer,
film *Een fijn stelletje bij elkaar*, klik [hier](#) of scan de qr-code:



Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 53** zien.

We hebben net geleerd dat mensen met dementie prikkels anders verwerken. De één zoekt juist meer prikkels op. De ander heeft juist behoefte aan rust. Laten we eerst naar een korte film kijken. (Start de film via de link op de dia)

Kern – Film + theorie Lopers, zenners en roepers

Laat **powerpointdia 54** zien.

In de film zagen we verschillende mensen met dementie. Hun gedrag lijkt soms vreemd of lastig. Maar vaak vertelt dat gedrag ons iets over de behoefte aan prikkels.

De loper (In de film: Mevrouw van der Goot)

Laat **powerpointdia 55** zien.

Sommige mensen hebben veel behoefte aan prikkels. Die noemen we voor het gemak een loper. Als er weinig gebeurt, gaan zij zelf op zoek naar geluid en beweging. Zie de dia voor voorbeelden van dit gedrag. Dat doen ze niet expres. Hun hersenen zijn op zoek naar prikkels.

De zenner (In de film: Meneer Hof)

Laat **powerpointdia 56** zien.

Andere mensen hebben juist moeite met veel prikkels. Die noemen we een zenner. Wanneer het druk is, trekken zij zich vaak terug. Zie de dia voor voorbeelden van dit gedrag. Dat betekent niet dat iemand geen contact wil. Vaak heeft iemand gewoon behoefte aan meer rust.

De roeper (In de film: Mevrouw Beek)

Laat **powerpointdia 57** zien.

Sommige mensen kunnen niet meer rondlopen, maar hebben wel behoefte aan prikkels. Zij zorgen daarom zelf voor prikkels. Zie de dia voor voorbeelden van dit gedrag. Dit gedrag is vaak een manier om prikkels te krijgen.

Laat **powerpointdia 58** zien.

De vraag is daarom niet: "Hoe stoppen we dit gedrag?"

Maar: "Wat probeert deze persoon mij te vertellen?"

Dit is soms best een zoektocht. Soms heeft iemand meer prikkels nodig. Soms juist minder. Kijk altijd wat bij de persoon past. Op de dia zie je voorbeelden van dingen die je kunt doen.

Afsluiting

Vraag aan de groep of dit duidelijk is en beantwoord vragen indien nodig.

12

Theorie Prikkels van achteren + oefening

Klaar voor de start?



Doel

Deelnemers begrijpen dat mensen met dementie verschillend reageren op prikkels en weten hoe zij prikkels kunnen toevoegen of verminderen om meer rust en veiligheid te creëren



Tijd

10 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 59** zien.

We hebben geleerd dat mensen met dementie prikkels anders verwerken.

Sommige prikkels kunnen zelfs een gevoel van onveiligheid veroorzaken.

Dat geldt vooral voor prikkels van achteren. Veel mensen met dementie schrikken hiervan of voelen zich er onrustig door. Laten we kijken waarom dat zo is en wat jij hiermee kunt doen in de praktijk.

Kern – Theorie Prikkels van achteren + oefening Voetstappen in de ruimte

Laat **powerpointdia 60** zien.

De meeste mensen vinden het prettig om overzicht te hebben. Daarom zitten we vaak liever met ons gezicht naar de ruimte toe dan met onze rug naar de deur.

Voor de meeste mensen voelt een prikkel van achteren niet prettig aan.

Laten we dit eens zelf ervaren. Een korte oefening, waarvoor ik twee vrijwilligers uit de groep nodig heb.



Oefening Voetstappen in de ruimte

Instructies

- Kies twee personen uit de groep die de oefening gaan doen. De overige deelnemers observeren.
- Persoon A staat in de ruimte met gesloten ogen.
- Persoon B staat achter persoon A (met enkele meters ertussen).
- Vertel dat persoon B straks langzaam naar persoon A toe loopt.
- Persoon A moet goed voelen: voelt dit nog oké voor mij? Tot hoever laat ik persoon B komen? Voelt het niet meer oké? Dan zegt persoon A luid en duidelijk: stop!
- Kijk met elkaar hoeveel afstand er is tussen persoon A en B.

Herhaal deze oefening nog een keer met dezelfde personen, maar dan zo:

- Persoon A staat in de ruimte met open ogen.
- Persoon B staat voor persoon A (met enkele meters ertussen).
- Vertel dat persoon B opnieuw langzaam naar persoon A toe loopt.
- Persoon A moet goed voelen: voelt dit nog oké voor mij? Tot hoever laat ik persoon B komen? Voelt het niet meer oké? Dan zegt persoon A luid en duidelijk: stop!
- Kijk met elkaar hoeveel afstand er nu is tussen persoon A en B.

Bespreek de oefening kort na:

Is er een verschil in afstand? Wat voelde persoon A? Is er een verschil qua gevoel tussen de eerste en de tweede keer?

Laat **powerpointdia 61** zien.

Voor mensen met dementie kunnen prikkels van achteren extra spannend zijn. Ze kijken zelden achterom wat er gebeurt. Ze horen niet meer waar de prikkel vandaan komt. Daardoor kunnen ze schrikken of zich onveilig voelen. Soms reageren ze dan door:

- te verstijven;
- weg te lopen;
- boos te worden;
- te slaan of af te weren.

Niet omdat ze vervelend willen zijn, maar omdat ze schrikken.

Laat **powerpointdia 62** zien.

Wat werkt dan wel? Maak altijd eerst oogcontact voordat je iets zegt of iemand aanraakt. Dat geeft rust en veiligheid. Zie de tips op de dia.

Afsluiting

Kleine aanpassingen in hoe je contact maakt, kunnen een groot verschil maken. Door eerst oogcontact te maken, help je iemand met dementie om zich veiliger en rustiger te voelen.

13

Theorie Letten op je verbale communicatie + oefening

Klaar voor de start?



Doel

De deelnemers herkennen welke verbale communicatie wel en niet werkt bij mensen met dementie en kunnen passende communicatietips toepassen in praktijksituaties



Tijd

15 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer
werkblad 5 Tips verbale communicatie



Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 63** zien.

We hebben geleerd dat bij dementie het denkende brein als eerste wordt aangetast. Dat heeft ook invloed op communicatie.

Woorden begrijpen, een antwoord bedenken en iets uitleggen kost steeds meer moeite. Daarom is het belangrijk om te letten op je verbale communicatie; wat je zegt en hoe je het zegt.

Kern – Theorie verbale communicatie + oefening Wat gebeurt hier?

Laat **powerpointdia 64** zien.

Wanneer je een vraag stelt, doe je een beroep op het denkende brein.

Voor mensen met dementie kan dat lastig zijn. Dat kan onzekerheid, frustratie of stress geven.

Denk bijvoorbeeld aan deze situatie:

Je kijkt samen met een bewoner in een fotoalbum.

Je vraagt: "Wie staat er op deze foto?"

Voor jou is dat een simpele vraag. Maar voor de bewoner kan dat voelen als een test waarop hij of zij het antwoord niet weet. Daardoor kan een fijn moment ineens omslaan naar spanning of irritatie. Dat betekent niet dat je geen vragen meer mag stellen. Wel dat je bewust kiest hoe je communiceert.

Laat **powerpointdia 65-68** zien.



Tips

Tip 1: Geef eenvoudige keuzes (powerpoint 65)

Tip 2: Erken gevoelens (powerpoint 66)

Tip 3: Vertel meer en vraag minder (powerpoint 67)

Tip 4: Luister naar het gevoel achter de woorden (powerpoint 68)

Laat **powerpointdia 69** zien.

Laten we eens kijken naar verschillende voorbeelden die je in de praktijk tegen kunt komen en hoe je kunt reageren? Dit gaan jullie doen in een oefening.



Oefening Wat gebeurt hier?

Instructies

- Vraag aan de groep om te komen staan.
- Leg de vier A4'tjes (werkblad 5 Tips verbale communicatie) verspreid in de ruimte op de grond.
- Op iedere kaart staat één tip:
 - Stel eenvoudige keuzes
 - Erken gevoelens
 - Vertel meer, vraag minder
 - Luister naar het gevoel achter de woorden
- Vertel: ik laat straks vier praktijksituaties zien via de PowerPoint (dia 70 t/m 73). Bij iedere situatie denk je na: wat gebeurt hier en welke tip past hierbij? Loop vervolgens naar de kaart waarvan jij denkt dat dit het beste past.
- Laat de eerste situatie zien.
- Heeft iedereen een kaart gekozen? Vraag enkele deelnemers waarom ze voor die kaart hebben gekozen en hoe zij zouden reageren in deze situatie wanneer ze de tip toepassen.

Afsluiting

Laat **powerpointdia 74** zien en geef een conclusie.

Onthoud vooral dit: Mensen met dementie hebben vaak minder behoefte aan veel woorden en veel vragen. Rustige communicatie, eenvoudige keuzes en aandacht voor het gevoel achter de woorden zorgen vaak voor meer contact en minder stress. Dat helpt om een veilige omgeving te creëren voor de bewoner én maakt het contact voor jou vaak makkelijker en prettiger.

Extra informatie voor de trainer:

De antwoorden:

Situatie 1 = Tip: Stel eenvoudige keuzes.

Mogelijke reactie:

Beperk de keuze en laat de opties zien.

Situatie 2 = Tip: Luister naar het gevoel achter de woorden.

Mogelijke reacties:

"U had het altijd druk op uw werk?"

"Vertel eens wat voor werk u deed."

"Het klinkt alsof uw werk belangrijk voor u was."

Situatie 3 = Tip: Vertel meer en vraag minder.

Mogelijke reactie:

"Ik ben vanmorgen door de regen naar mijn werk gefietst."

Daarna even wachten.

Situatie 4 = Tip: Erken gevoelens.

Mogelijke reacties:

"U bent verdrietig hè?"

"Dat lijkt me niet fijn."

14

Groepsgesprek Samen sta je sterker

Klaar voor de start?



Doel

De deelnemers weten wie hun back-up is op de werkplek en voelen zich gestimuleerd om bij vragen of onzekerheid tijdig hulp te vragen



Tijd

15 minuten



Materialen

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 75** zien.

Voordat we de workshop afronden, staan we nog even stil bij iets belangrijks. Werken met mensen met dementie kan soms best lastig zijn. Je komt situaties tegen waarin je twijfelt, vragen hebt of niet goed weet wat je moet doen.

Het belangrijkste om te onthouden is: je staat er niet alleen voor. Er is altijd iemand die met je mee kan denken of je kan helpen. Laten we daar kort met elkaar over in gesprek gaan.

Kern – Groepsgesprek Samen sta je sterker

Start een groepsgesprek.

De volgende vragen kun je stellen:

- Wie is jouw back-up op jouw werkplek?
- Bij wie kun je terecht als je twijfelt, iets niet weet of als een situatie met een bewoner lastig is?
- Weet je al hoe je die persoon kunt bereiken?
- Als je dit nog niet weet, hoe kun je dat achterhalen?

Afsluiting

Rond het groepsgesprek af met een samenvatting en een conclusie.

Klaar voor de start?

**Doel**

Positief afsluiten en reflecteren op de workshop

**Tijd**

10 minuten

**Materialen**

Laptop met Powerpointpresentatie en beamer



Werkblad 6 Schaapjes, boekjes Mensen met dementie beter begrijpen

Werkblad Schaapjes: 1 x uitprinten

Boekjes: voor iedere deelnemer één

Uitvoering

Inleiding

Laat **powerpointdia 76** zien.

We zijn aan het einde gekomen van de workshop Mensen met dementie beter begrijpen. Vandaag hebben we gekeken naar wat er gebeurt in de hersenen van mensen met dementie. We hebben geleerd hoe hersenfuncties veranderen, wat de invloed is van stress en waarom rust, veiligheid, routines, prikkels en communicatie zo belangrijk zijn. Ook hebben jullie geoefend met het herkennen van gedrag en nagedacht over hoe je daar in de praktijk op kunt aansluiten.

Voordat we afronden, kijken we nog één keer terug. Hoe ga jij straks de deur uit? Wat neem je mee uit deze workshop?

Kern – Oefening Kies jouw schaap

Doe de oefening op de volgende pagina.



Oefening kies jouw schaap

Instructies

- Leg 9 verschillende foto's van schapen in het midden van de ruimte op de grond
- Vraag aan de groep: Kom eens staan en kijk eens goed naar de schapen. Met welk gevoel ga je zo de deur uit en welk schaap past hier het beste bij? Ga bij dat schaap staan.
- Nabespreken: Stel iedere deelnemer de volgende vragen:
 - Waarom sta je bij dit schaap?
 - Welke tip uit de workshop ga jij morgen in het contact met een bewoner als eerste uitproberen?

Afsluiting

Bedank de deelnemers voor hun inzet tijdens de workshop.

Colofon

September 2026

© Dit workshopplan is ontwikkeld voor Marente in het kader van VKI op Maat, in samenwerking met Linda Bos

Vormgeving: Mariël Lam bno



www.vankleefinstituut.nl

   Van Kleef Instituut