<https://dementie.nl/activiteiten-voor-mensen-met-dementie?utm_campaign=NB200318&utm_source=NB&utm_medium=email>

Activiteiten voor mensen met dementie van Alzheimer Nederland

**Je naaste met dementie krijgt steeds meer moeite met het beginnen en deelnemen aan activiteiten en met deze afmaken. Door haar geheugenverlies en verwardheid weet ze niet meer hoe ze dagelijkse dingen moet aanpakken. Door samen met haar activiteiten uit te zoeken die passen bij wat ze kan en wil doen, kan haar leven zin en kleur behouden.**

**Zoeken naar zingeving**

Je naaste wil zich nuttig maken, ergens gevoel van eigenwaarde aan ontlenen en plezier hebben. Ze heeft dementie, maar haar leven is daardoor niet ineens zinloos of inhoudsloos. Activiteiten geven structuur aan haar dag en bieden afleiding van alle chaos in haar hoofd. Regelmatig bezig zijn houdt haar hersenen actief en haar lichaam gezond. Daardoor kan ze meer en langer zelf doen.

Onthoud bij het regelen van een activiteit voor je naaste dat het niet gaat om de prestatie, maar om de uitdaging. Maak het niet te moeilijk, maar zeker niet te makkelijk voor haar. Te makkelijk is geen uitdaging en kan haar het gevoel geven dat ze als een kind wordt behandeld.

**Apps bij dementie**

Probeer of je naaste met dementie (nog) plezier beleeft aan het gebruik van tablet of smartphone. Ook als ze hiervoor geen enkele ervaring met computers had. Een tablet is erg intuïtief. Bekijk de lijst met geschikte [apps bij dementie](https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/apps-voor-mensen-met-dementie) voor ontspanning, spelletjes, maar ook het bevorderen van veiligheid.

**Aansluiten bij haar beleving**

In de constante zoektocht naar mogelijke activiteiten gaat het vooral om haar beleving en hoe je als mantelzorger daarbij kunt aansluiten. Als het je lukt om die verbinding te maken, hebben jullie daar allebei veel profijt van. Gelukkig kun je veel activiteiten aanpassen aan de mogelijkheden en wensen van je naaste. Als ze van [muziek](https://dementie.nl/muziek) houdt en pianospelen niet meer lukt, is zingen wellicht een alternatief.

Wat kun je doen om aan te sluiten bij haar beleving?

* Kijk naar wat zij aan interesses en hobby’s had. Ook haar vroegere werk kan een prima aanknopingspunt zijn. Was ze bijvoorbeeld secretaresse dan vindt ze het misschien leuk om een lade op te ruimen of iets voor je op te zoeken, zoals een telefoonnummer.
* Kan ze niet meer zelf lezen, maar houdt ze wel van verhalen? Probeer dan eens een luisterboek.
* Laat haar lekker zelf prutsen, is het erg als de aardappels iets dikker worden geschild?
* Vraag het overzicht ['100 activiteiten voor mensen met dementie'](https://secure.alzheimer-nederland.nl/brochure-pdf-100-activiteiten?utm_source=dementienl&utm_medium=website&utm_campaign=dementienl) aan.
* Zorg dat de activiteiten onderdeel zijn van haar dagelijkse routine. Dat geeft haar houvast en structuur. Gebruik een van de [hulpmiddelen voor het maken en onthouden van afspraken](https://dementie.nl/herinneren-kwijtraken-en-herkennen/hulpmiddelen-voor-het-maken-en-onthouden-van-afspraken) zodat ze weet wat de dag haar brengt.
* Er zijn verschillende boeken die tips en inspiratie bieden voor activiteiten. Zowel buiten als binnen. Blader door de [boekentips met activiteiten](https://dementie.nl/nieuws/leestips/boekentips-boeken-die-inspiratie-geven-voor-activiteiten).
* Is je naaste nog jong? Dan is SPANkracht misschien iets voor jullie. SPANkracht is een pakket om sociale, plezierige. actieve en nuttige daginvulling te vinden voor mensen met dementie op jonge leeftijd. Het werkboek helpt mensen met dementie, mantelzorgers en casemanagers om inzicht te krijgen in wat iemand graag doet. En om zo de week meer structuur te geven. Kijk voor informatie en het bestellen van het pakket op: [ukonnetwerk.nl](https://www.ukonnetwerk.nl/tools/spankracht/).  
  Momenteel wordt er onderzoek gedaan om ook een pakket te ontwikkelen voor oudere mensen met dementie.
* Lees het artikel [gezamenlijke activiteiten voor mensen met dementie](https://dementie.nl/activiteiten/gezamenlijke-activiteiten-voor-mensen-met-dementie) voor activiteiten die je samen kunt doen.
* Probeer de ziekte beter te begrijpen door er over te lezen. Lees de brochure ['Leven met dementie'](https://secure.alzheimer-nederland.nl/acties/brochure_leven_met_dementie);
* Kijk of je naaste als vrijwilliger aan de slag kan via een project van [DemenTalent](http://www.dementalent.nl/).