KANT-EN-KLARE GIDS

ACTIVITEITEN BIJ DEMENTIE

Cognitieve en zintuiglijke activiteiten per fase



WELKOM

Activiteiten die rust geven in plaats van frustratie



Werken met ouderen met dementie of Alzheimer vraagt om een andere aanpak: korte instructies, herkenbare handelingen en activiteiten die passen bij wat iemand nog wél kan.

Deze gids geeft u meer dan 50 kant-en-klare activiteiten, ingedeeld per fase: **licht**, **matig** en **gevorderd**. Zo weet u bij elke ontmoeting wat werkt. Alle activiteiten zijn geschikt voor thuis, in het verpleeghuis of in de dagbesteding, individueel of in een kleine groep.

Wat vindt u in deze gids?

De drie fases
Wat kunt u verwachten en wat werkt in elke fase (p. 3).

Communicatie
Tien gouden regels voor contact dat wél aankomt (p. 4).

Omgaan met onrust
Oorzaken herkennen en rustig reageren (p. 5).

50 activiteiten
Geheugen, zintuigen, bewegen, creatief en huishoudelijk.

Dagritme
Een voorbeeld van een dag met rust en structuur (p. 37).

Formulieren
Persoonsprofiel en ‘wat werkt?’-logboek om te printen.

De pictogrammen bij elke activiteit

Geheugen · Zintuigen · Bewegen · Creatief · Huishoudelijk

ACHTERGROND

Elke fase vraagt om een andere aanpak

Dementie verloopt bij iedereen anders. De indeling in drie fases is een hulpmiddel, geen vast schema. Kijk altijd naar de persoon zelf: wat kan iemand vandaag, en waar geniet hij of zij van? Activiteiten uit een eerdere fase kunnen vaak nog lang, in een eenvoudigere vorm.

Lichte fase

De persoon is nog grotendeels zelfstandig, maar vergeet recente gebeurtenissen, verliest sneller de draad en heeft moeite met plannen.

WAT WERKT

- ✓ Activiteiten met betekenis en een doel
- ✓ Laat keuzes maken
- ✓ Doe samen, neem niet over
- ✓ Gebruik herinneringen en vroegere hobby's

Activiteit 1–20 · p. 9

Matige fase

Het kortetermijngeheugen is sterk verminderd. Taal en het begrijpen van opdrachten worden moeilijker. Er is vaker onrust.

WAT WERKT

- ✓ Eenvoudige, vertrouwde handelingen
- ✓ Eén stap tegelijk en voordoen
- ✓ Herhaling geeft zekerheid
- ✓ Zintuigen en muziek inzetten

Activiteit 21–38 · p. 20

Gevorderde fase

Praten en zelf bewegen zijn sterk beperkt. Contact gaat vooral via gevoel, aanraking, geluid en geur.

WAT WERKT

- ✓ Korte, zintuiglijke momenten
- ✓ Nabijheid en een rustige stem
- ✓ Zachte aanraking (met toestemming)
- ✓ Let op reacties: ontspanning of onrust

Activiteit 39–50 · p. 30

TIP | Twijfelt u? Begin met een activiteit uit een latere fase. Lukt het makkelijk, probeer dan iets uit een eerdere fase. Zo voorkomt u frustratie.

COMMUNICATIE

Tien gouden regels voor contact dat aankomt

1. **Benader van voren.** Kom niet van achteren of opzij. Maak eerst oogcontact.
2. **Noem namen.** ‘Goedemorgen mevrouw De Vries, ik ben Sanne.’ Dat geeft houvast.
3. **Korte zinnen.** Eén boodschap per zin. Eén opdracht tegelijk.
4. **Keuzevragen.** ‘Wilt u thee of koffie?’ werkt beter dan ‘Wat wilt u drinken?’
5. **Geef tijd.** Tel rustig tot tien voordat u de vraag herhaalt.
6. **Laat zien.** Ondersteun met gebaren of doe de handeling even voor.
7. **Ga mee in de beleving.** Verbeter niet en ga niet in discussie. Het gevoel is echt.
8. **Rustige toon.** Uw stem en houding zeggen meer dan uw woorden.
9. **Geen overhoring.** Liever ‘Ik zie uw trouwfoto’ dan ‘Weet u nog wie dit is?’
10. **Benoem gevoelens.** ‘U lijkt verdrietig. Ik blijf even bij u.’

Zinnen die helpen

Wel zeggen:
‘Kom, we gaan samen …’
‘Wat mooi dat u dat vertelt.’
‘Ik help u even.’

Liever niet:
‘Dat heb ik u net al verteld.’
‘Weet u dat niet meer?’
‘Nee, dat klopt niet.’

OMGAAN MET ONRUST

Onrust is een signaal, geen onwil

Iemand met dementie kan vaak niet meer zeggen wat er mis is. Onrust, roepen of dwalen is dan een manier om iets duidelijk te maken. Zoek eerst naar de oorzaak.

MOGELIJKE OORZAKEN · CHECK

- [ ] Pijn of ongemak
- [ ] Honger of dorst
- [ ] Naar het toilet moeten
- [ ] Vermoeidheid
- [ ] Te warm of te koud
- [ ] Te veel lawaai of drukte
- [ ] Verveling
- [ ] Angst of onzekerheid
- [ ] Bijwerking van medicijnen

ZO REAGEERT U

1. Blijf zelf rustig en spreek zacht.
2. Loop de oorzaken links na.
3. Erken het gevoel: ‘U bent ongerust, hè?’
4. Bied afleiding met iets vertrouwds: muziek (42), friemeldeken (40), was vouwen (21).
5. Zorg voor een rustigere plek.
6. Noteer wanneer het gebeurt. Zo ziet u patronen.

Liever niet: discussiëren, corrigeren, haasten, boos worden of iemand vastpakken en dwingen.

Let op de middag: aan het eind van de dag zijn veel mensen onrustiger. Plan dan een rustige activiteit.

VOOR ELKE ACTIVITEIT

Zo wordt een activiteit een succes

1. **Kies het juiste moment.** De ochtend is voor de meeste mensen het beste moment voor actieve dingen.
2. **Houd het kort.** 10 tot 20 minuten is vaak genoeg. Stop op een hoogtepunt.
3. **Zorg voor rust.** Tv uit, deur dicht, niet te veel spullen op tafel.
4. **Zet alles klaar.** Leg alleen neer wat nodig is voor die ene activiteit.
5. **Doe samen.** Niet ‘voor’ maar ‘met’. Laat zoveel mogelijk zelf doen.
6. **Het proces telt.** Het resultaat hoeft niet perfect. Plezier en rust zijn het doel.
7. **Volg de persoon.** Wil iemand stoppen of iets anders? Ga daarin mee.
8. **Sluit goed af.** Bedank, geef een compliment en ruim samen op.

Gebruik wat iemand vroeger deed

Een oud-timmerman schuurt graag een plankje, een vroegere huisvrouw vouwt graag de was en een boerin doppen bonen. Vul daarom het persoonsprofiel op de volgende pagina in, samen met familie. Zo kiest u activiteiten die écht passen.

OM TE PRINTEN · SAMEN MET FAMILIE INVULLEN

Wie is deze persoon?

NAAM EN ROEPNAAM

GEBOREN IN (PLAATS EN JAAR)

BEROEP OF TAKEN VROEGER

FAMILIE: PARTNER, KINDEREN, KLEINKINDEREN

HOBBY'S EN INTERESSES

FAVORIETE MUZIEK EN LIEDJES

LIEVELINGSETEN EN -DRINKEN

WAT GEEFT RUST?

WAT GEEFT ONRUST?

BELANGRIJKE HERINNERINGEN EN VERHALEN

OVERZICHT

Alle 50 activiteiten

LICHTE FASE		
1	Levensboek maken	10
2	De krant van vroeger	10
3	Puzzelen in groot formaat	11
4	Bakken van vroeger	11
5	Tuinieren in de bak	12
6	Wandelen met een opdracht	12
7	Kaartspel of rummikub	13
8	Dansen op lievelingsmuziek	13
9	Foto's sorteren	14
10	Stoelgym met muziek	14
11	Schilderen met waterverf	15
12	Kaarten schrijven	15
13	Samen boodschappen doen	16
14	Gedichten en rijmpjes	16
15	De buurt van vroeger	17
16	Vogels kijken en voeren	17
17	Woordspel: noem er drie	18
18	Breien of haken	18
19	De tafel dekken	19
20	Memory met eigen foto's	19

MATIGE FASE		
21	Was vouwen	21
22	Knopen sorteren	21
23	De voelbox	22
24	Geurpotjes	22
25	Samen zingen	23
26	Ballon tikken	23
27	Boontjes doppen	24
28	Bloemen in een vaas	24
29	Herinneringsdoos uitpakken	25
30	Praten over één foto	25
31	Kleuren	26
32	Deeg kneden en koekjes vormen	26
33	Tafel afnemen en afstoffen	27
34	Balletje rollen	27
35	Handmassage	28
36	Rondje door de tuin	28
37	Wasknijpers op kleur	29
38	Plaatjes van vroeger	29

GEVORDERDE FASE		
39	Snoezelen	31
40	Friemeldeken	31
41	Haren borstelen	32
42	Muziek met koptelefoon	32
43	Natuur op het scherm	33
44	Warm voetbad	33
45	Geurmoment	34
46	Zachte bal voelen	34
47	Voorlezen	35
48	Stofjes voelen	35
49	Samen neuriën	36
50	Buiten in de zon	36

OOK IN DEZE GIDS		
	Dagritme	37
	Logboek: wat werkt?	38



FASE 1

Lichte fase

De persoon is nog grotendeels zelfstandig, maar vergeet recente gebeurtenissen, verliest sneller de draad en heeft moeite met plannen.

01 **Levensboek maken**

02 **De krant van vroeger**

03 **Puzzelen in groot formaat**

04 **Bakken van vroeger**

05 **Tuinieren in de bak**

06 **Wandelen met een opdracht**

07 **Kaartspel of rummikub**

08 **Dansen op lievelingsmuziek**

09 **Foto's sorteren**

10 **Stoelgym met muziek**

11 **Schilderen met waterverf**

12 **Kaarten schrijven**

13 **Samen boodschappen doen**

14 **Gedichten en rijmpjes**

15 **De buurt van vroeger**

16 **Vogels kijken en voeren**

17 **Woordspel: noem er drie**

18 **Breien of haken**

19 **De tafel dekken**

20 **Memory met eigen foto's**



01 LEVENSBOEK MAKEN

LICHT | Geheugen | 3 × 30 min

Doel: Herinneringen vastleggen en de eigen identiteit versterken.

Nodig: Fotoalbum, kopieën van foto's, lijm, pen

ZO DOET U HET

1. Kies samen een periode: jeugd, trouwen, werk of kinderen.
2. Plak per pagina één of twee foto's in.
3. Schrijf er samen een korte zin bij: wie, waar, wanneer.
4. Blader het boek regelmatig samen door.

Een levensboek is ook een handig hulpmiddel voor nieuwe zorgverleners en familie.



02 DE KRANT VAN VROEGER

LICHT | Geheugen | 20–30 min

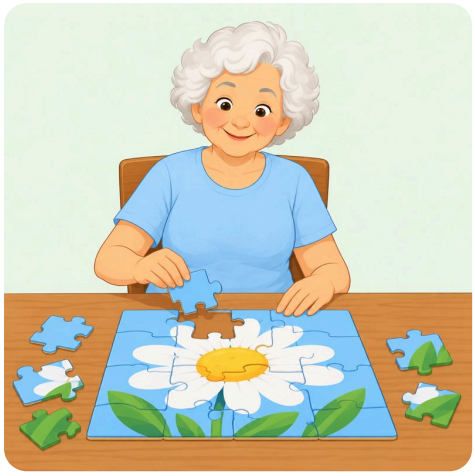
Doel: Praten over nieuws en gebeurtenissen uit de eigen jonge jaren.

Nodig: Oude kranten of krantenfoto's (bibliotheek of internet)

ZO DOET U HET

1. Kies een bericht uit de tijd dat de persoon jong was.
2. Lees de kop en een paar zinnen rustig voor.
3. Vraag: 'Weet u nog waar u toen was?'
4. Laat de persoon vertellen; luister vooral.

Kies vrolijke onderwerpen: een kroning, een Elfstedentocht of de eerste televisie.



03 PUZZELEN IN GROOT FORMAAT

LICHT | Geheugen | 20–40 min

Doel: Concentratie en ruimtelijk inzicht oefenen.

Nodig: Puzzel van 24–100 grote stukken met een duidelijke afbeelding

ZO DOET U HET

1. Kies een puzzel met een herkenbaar onderwerp: bloemen, dieren, een dorp.
2. Leg eerst samen de randstukjes eruit.
3. Sorteer de overige stukjes op kleur.
4. Puzzel samen en stop op tijd, ook als hij niet af is.

Plak een geslaagde puzzel op karton en hang hem op: dat geeft trots.



04 BAKKEN VAN VROEGER

LICHT | Huishoudelijk | 45–60 min

Doel: Vertrouwde handelingen uitvoeren en samen iets lekkers maken.

Nodig: Ingrediënten voor appeltaart of koekjes, schort, kom, mixer

ZO DOET U HET

1. Kies een recept dat de persoon vroeger zelf maakte.
2. Zet alle ingrediënten en spullen klaar.
3. Laat de persoon zoveel mogelijk zelf doen: wegen, roeren, appels schillen.
4. Eet het resultaat samen op met koffie of thee.

Vraag tijdens het bakken: ‘Voor wie bakte u dit vroeger?’ Dat geeft mooie verhalen.



05 TUINIEREN IN DE BAK

LICHT | Bewegen | 30 min

Doel: Bewegen in de buitenlucht en zorgen voor iets levends.

Nodig: Plantenbak op tafelhoogte, potgrond, plantjes, handschoenen, gieter

ZO DOET U HET

1. Zet de plantenbak op een tafel zodat bukken niet nodig is.
2. Laat de persoon gaten maken in de aarde.
3. Plant samen de plantjes en druk ze aan.
4. Geef water en spreek af wie de bak verzorgt.

Kies planten die snel groeien of geuren, zoals kruiden of goudsbloemen.



06 WANDELEN MET EEN OPDRACHT

LICHT | Bewegen | 20–30 min

Doel: Bewegen en de aandacht naar buiten richten.

Nodig: Goede schoenen, eventueel een rollator

ZO DOET U HET

1. Spreek een kleine opdracht af: ‘We zoeken 5 rode dingen.’
2. Wandel een vertrouwde route.
3. Wijs samen dingen aan en praat erover.
4. Rust onderweg op een bankje.

Wandel elke keer dezelfde route. Herkenning geeft rust en zekerheid.



07 KAARTSPEL OF RUMMIKUB

LICHT | Geheugen | 30 min

Doel: Plezier en sociaal contact, en het denken scherp houden.

Nodig: Bekend spel: kaarten, rummikub, sjoelbak of domino

ZO DOET U HET

1. Kies een spel dat de persoon vroeger graag speelde.
2. Leg de regels nog één keer rustig uit.
3. Speel samen en help waar nodig.
4. Laat winnen en verliezen ontspannen zijn.

Vereenvoudig de regels zonder het te benoemen. Het plezier is belangrijker dan de regels.



08 DANSEN OP LIEVELINGSMUZIEK

LICHT | Zintuigen | 15–20 min

Doel: Vrolijkheid, beweging en herinneringen via muziek.

Nodig: Speaker of radio, favoriete muziek uit de jonge jaren

ZO DOET U HET

1. Vraag naar de lievelingsmuziek van vroeger.
2. Zet een liedje op en luister eerst samen.
3. Nodig uit om mee te bewegen, staand of zittend.
4. Vraag na afloop: ‘Waar danste u vroeger?’

Een walsje of foxtrot roept vaak meteen herinneringen op aan dansavonden.



09 FOTO'S SORTEREN

LICHT | Geheugen | 20–30 min

Doel: Ordenen en herinneringen ophalen.

Nodig: Een stapel (kopieën van) oude foto's, bakjes

ZO DOET U HET

1. Leg een stapel foto's op tafel.
2. Vraag de persoon ze te sorteren: per persoon, per plek of per tijd.
3. Praat over de foto's die opvallen.
4. Doe de mooiste foto's apart voor het levensboek.

Er is geen goede of foute volgorde. Volg de logica van de persoon.



10 STOELGYM MET MUZIEK

LICHT | Bewegen | 15–20 min

Doel: Spieren en gewrichten soepel houden.

Nodig: Stevige stoel, muziek

ZO DOET U HET

1. Zet een vrolijk muziekje op.
2. Doe eenvoudige bewegingen voor: armen omhoog, schouders rollen, voeten tikken.
3. Laat de persoon u nadoen in het eigen tempo.
4. Sluit af met rustig ademhalen.

Benoem de bewegingen met beelden: 'We plukken appels' of 'We fietsen naar de markt'.



11 SCHILDEREN MET WATERVERF

LICHT | Creatief | 30 min

Doel: Ontspannen en uiten zonder woorden.

Nodig: Waterverf, dikke kwasten, stevig papier, potje water

ZO DOET U HET

1. Zet alles klaar op een afgedekte tafel.
2. Laat zien hoe u de kwast nat maakt en verf pakt.
3. Laat de persoon vrij schilderen: kleuren, bloemen, vlakken.
4. Bewonder het resultaat en hang het op.

Geef geen opdracht om ‘iets moois’ te maken. Het proces telt.



12 KAARTEN SCHRIJVEN

LICHT | Creatief | 20–30 min

Doel: Contact met familie en vrienden onderhouden.

Nodig: Mooie kaarten, pen, postzegels, adressen

ZO DOET U HET

1. Vraag naar wie de persoon graag een kaart wil sturen.
2. Laat een mooie kaart kiezen.
3. Help met de tekst: de persoon vertelt, u schrijft eventueel mee.
4. Breng de kaart samen naar de brievenbus.

Een kaart terugkrijgen is een groot cadeau. Vraag familie om terug te schrijven.



13 SAMEN BOODSCHAPPEN DOEN

LICHT | Huishoudelijk | 45 min

Doel: Zelfstandigheid en vertrouwde routines behouden.

Nodig: Boodschappenlijst, tas of trolley, portemonnee

ZO DOET U HET

1. Maak samen een korte boodschappenlijst.
2. Ga op een rustig moment naar een bekende winkel.
3. Laat de persoon zelf producten pakken en afrekenen waar mogelijk.
4. Ruim thuis samen de boodschappen op.

Kies een rustig tijdstip, bijvoorbeeld dinsdagochtend. Drukte geeft stress.



14 GEDICHTEN EN RIJMPJES

LICHT | Geheugen | 15–20 min

Doel: Het taalgeheugen activeren.

Nodig: Bekende versjes, gedichten of aftelrijmpjes

ZO DOET U HET

1. Begin met een bekend rijmpje van vroeger.
2. Laat de persoon het afmaken of meezeggen.
3. Vraag: ‘Kent u er nog meer?’
4. Schrijf de favoriete versjes op.

Sinterklaasliedjes en schoolversjes zitten vaak heel diep in het geheugen.



15 DE BUURT VAN VROEGER

LICHT | Geheugen | 30 min

Doel: Herinneringen ophalen aan de plek waar iemand opgroeide.

Nodig: Groot vel papier, stiften, eventueel oude foto's van het dorp

ZO DOET U HET

1. Vraag waar de persoon opgroeide.
2. Teken samen een eenvoudige plattegrond: huis, school, kerk, winkels.
3. Vraag bij elke plek naar een herinnering.
4. Bewaar de tekening bij het levensboek.

Zoek online naar oude foto's van het dorp of de straat. Dat werkt vaak heel sterk.



16 VOGELS KIJKEN EN VOEREN

LICHT | Zintuigen | 15–20 min

Doel: Rust, natuur en iets om voor te zorgen.

Nodig: Vogelhuisje of voederplank bij het raam, vogelzaad

ZO DOET U HET

1. Hang een voederplank op die zichtbaar is vanuit de stoel.
2. Vul samen het voer bij.
3. Kijk samen welke vogels er komen.
4. Benoem de vogels, eventueel met een plaatjeskaart.

Een vast voedermoment geeft structuur aan de dag.



17 WOORDSPEL: NOEM ER DRIE

LICHT | Geheugen | 15 min

Doel: Woordvinding en snel denken oefenen.

Nodig: Geen materiaal nodig

ZO DOET U HET

1. Noem een categorie: fruit, bloemen, steden.
2. Vraag de persoon er drie te noemen.
3. Help met een hint als het niet lukt.
4. Wissel af: laat de persoon ook een categorie kiezen.

Kies categorieën uit het leven van de persoon, zoals gereedschap of naaispullen.



18 BREIEN OF HAKEN

LICHT | Creatief | 20–40 min

Doel: Vertrouwde vaardigheden gebruiken en rust vinden.

Nodig: Dikke naalden, zachte wol in vrolijke kleuren

ZO DOET U HET

1. Vraag of de persoon vroeger breide of haakte.
2. Zet een eenvoudig werkje op, zoals een sjaal of lapje.
3. Laat de persoon in eigen tempo werken.
4. Waardeer elk stukje, ook als er fouten in zitten.

Lapjes kunnen samen een deken worden voor de huiskamer: een mooi groepsproject.



19 DE TAFEL DEKKEN

LICHT | Huishoudelijk | 10–15 min

Doel: Zich nuttig voelen en de dag structureren.

Nodig: Borden, bestek, servetten, eventueel een bloemetje

ZO DOET U HET

1. Vraag om hulp bij het dekken van de tafel.
2. Leg één voorbeeldplek neer.
3. Laat de persoon de andere plekken zelf dekken.
4. Bedank en geef een compliment.

Een taak die nodig is, geeft meer voldoening dan een ‘activiteit’.



20 MEMORY MET EIGEN FOTO’S

LICHT | Geheugen | 20 min

Doel: Geheugen trainen met herkenbare beelden.

Nodig: Dubbele afdrukken van 8–12 familiefoto’s op karton

ZO DOET U HET

1. Leg de kaarten omgekeerd op tafel.
2. Draai om de beurt twee kaarten om.
3. Benoem wie of wat er op de foto staat.
4. Bij een paar: vertel er een verhaal bij.

Begin met 6 paren en maak het spel groter als het goed lukt.



FASE 2

Matige fase

Het kortetermijngeheugen is sterk verminderd. Taal en het begrijpen van opdrachten worden moeilijker. Er is vaker onrust.

21 **Was vouwen**

22 **Knopen sorteren**

23 **De voelbox**

24 **Geurpotjes**

25 **Samen zingen**

26 **Ballon tikken**

27 **Boontjes doppen**

28 **Bloemen in een vaas**

29 **Herinneringsdoos uitpakken**

30 **Praten over één foto**

31 **Kleuren**

32 **Deeg kneden en koekjes vormen**

33 **Tafel afnemen en afstoffen**

34 **Balletje rollen**

35 **Handmassage**

36 **Rondje door de tuin**

37 **Wasknijpers op kleur**

38 **Plaatjes van vroeger**



21 WAS VOUWEN

MATIG | Huishoudelijk | 15–20 min

Doel: Een vertrouwde, rustgevende taak uitvoeren.

Nodig: Een mand schone handdoeken, theedoeken en sokken

ZO DOET U HET

1. Zet de wasmand naast de persoon.
2. Vouw zelf één handdoek voor.
3. Laat de persoon in eigen tempo vouwen.
4. Bedank voor de hulp.

Het maakt niet uit hoe het is gevouwen. Vouw het later rustig opnieuw als het nodig is.



22 KNOPEN SORTEREN

MATIG | Zintuigen | 15–20 min

Doel: Concentratie en fijne motoriek, met een rustgevend ritme.

Nodig: Grote, gekleurde knopen, een muffinvorm of bakjes

ZO DOET U HET

1. Leg de knopen in een schaal.
2. Laat zien hoe u een rode knoop in een bakje legt.
3. Laat de persoon sorteren op kleur of grootte.
4. Laat het eindresultaat bewonderen.

Gebruik alleen grote knopen en blijf erbij, zodat niets in de mond terechtkomt.



23 DE VOELBOX

MATIG | Zintuigen | 15–20 min

Doel: Prikkelen van de tastzin en woordvinding.

Nodig: Doos met een gat, vertrouwde voorwerpen: borstel, lepel, appel, wol

ZO DOET U HET

1. Doe één voorwerp in de doos.
2. Laat de persoon de hand erin steken en voelen.
3. Vraag: 'Is het zacht of hard? Wat zou het zijn?'
4. Haal het voorwerp samen tevoorschijn en praat erover.

Geen goed of fout: ook 'het voelt zacht' is een mooi antwoord.



24 GEURPOTJES

MATIG | Zintuigen | 15 min

Doel: Herinneringen oproepen via geur.

Nodig: Potjes met kaneel, koffie, lavendel, sinaasappel, zeep

ZO DOET U HET

1. Open één potje en laat rustig ruiken.
2. Vraag: 'Waar doet dit u aan denken?'
3. Vertel wat het is en laat het echte product zien.
4. Ga door met het volgende potje.

Vraag vooraf naar allergieën en gebruik geen sterke chemische geuren.



25 SAMEN ZINGEN

MATIG | Zintuigen | 15–20 min

Doel: Verbinding en vrolijkheid via bekende liedjes.

Nodig: Liedjesteksten in groot formaat, muziek

ZO DOET U HET

1. Kies bekende liedjes van vroeger.
2. Zing het refrein zelf in.
3. Nodig uit om mee te zingen of te neuriën.
4. Klap of tik zachtjes het ritme mee.

Ook wie weinig praat, zingt vaak hele coupletten mee. Muziek blijft lang bewaard.



26 BALLON TIKKEN

MATIG | Bewegen | 10–15 min

Doel: Bewegen, reageren en lachen.

Nodig: Grote ballon, stoelen

ZO DOET U HET

1. Ga tegenover elkaar zitten.
2. Tik de ballon rustig naar de persoon.
3. Moedig aan om hem terug te tikken.
4. Tel samen hoe vaak het lukt.

Een ballon gaat langzaam, dus iedereen heeft tijd om te reageren.



27 BOONTJES DOPPEN

MATIG | Huishoudelijk | 20 min

Doel: Een nuttige taak uit het dagelijks leven.

Nodig: Sperziebonen of peultjes, twee schalen

ZO DOET U HET

1. Zet een schaal bonen en een lege schaal neer.
2. Doe voor hoe u de puntjes eraf breekt.
3. Laat de persoon in eigen tempo meedoen.
4. Kook de bonen voor de maaltijd.

Vertel: ‘Hier eten we vanavond van.’ Dat maakt de taak betekenisvol.



28 BLOEMEN IN EEN VAAS

MATIG | Creatief | 20 min

Doel: Iets moois maken en genieten van kleur en geur.

Nodig: Bloemen, vaas met water, eventueel schaar (voor de begeleider)

ZO DOET U HET

1. Leg de bloemen op tafel en ruik er samen aan.
2. Knip de stelen zelf op lengte.
3. Geef één voor één een bloem aan.
4. Zet de vaas op een plek waar de persoon hem ziet.

Kies stevige bloemen zoals tulpen of chrysanten.



29 HERINNERINGSDOOS UITPAKKEN

MATIG | Geheugen | 20 min

Doel: Praten over dierbare spullen.

Nodig: Doos met persoonlijke voorwerpen: medaille, sieraad, zakdoek, foto

ZO DOET U HET

1. Zet de doos op schoot of op tafel.
2. Laat de persoon één voorwerp tegelijk pakken.
3. Vraag: ‘Wat is dit? Van wie was het?’
4. Leg alles weer zorgvuldig terug.

Gebruik nooit originele, kostbare spullen die zoek kunnen raken.



30 PRATEN OVER ÉÉN FOTO

MATIG | Geheugen | 15 min

Doel: Rustig gesprek met één duidelijk beeld.

Nodig: Eén grote, duidelijke foto (familie of van vroeger)

ZO DOET U HET

1. Ga naast de persoon zitten en houd de foto samen vast.
2. Vraag: ‘Wat ziet u?’
3. Stel korte vragen: ‘Was dat een mooie dag?’
4. Luister en bevestig wat de persoon vertelt.

Verbeter niet als iets ‘niet klopt’. Het gaat om het gevoel, niet om de feiten.



31 KLEUREN

MATIG | Creatief | 20–30 min

Doel: Ontspannen en kleur beleven.

Nodig: Kleurplaat met grote vlakken, dikke kleurpotloden

ZO DOET U HET

1. Kies een kleurplaat met een herkenbaar onderwerp.
2. Leg twee of drie kleuren klaar.
3. Begin eventueel zelf met een vlak.
4. Bewonder het resultaat.

Kies geen kinderachtige kleurplaten, maar bloemen, mandala's of landschappen.



32 DEEG KNEDEN EN KOEKJES VORMEN

MATIG | Huishoudelijk | 30 min

Doel: Voelen, bewegen en samen iets maken.

Nodig: Koekjesdeeg, uitsteekvormpjes, bakplaat

ZO DOET U HET

1. Geef een stuk deeg in handen en kneed samen.
2. Rol het deeg uit of druk het plat.
3. Laat vormpjes uitsteken.
4. Bak de koekjes en ruik samen de geur.

Het kneden van deeg is voor veel mensen heel rustgevend.



33 TAFEL AFNEMEN EN AFSTOFFEN

MATIG | Huishoudelijk | 10–15 min

Doel: Zich nuttig voelen met een vertrouwde beweging.

Nodig: Zachte doek, eventueel een plantenspuit met water

ZO DOET U HET

1. Geef een doek en wijs de tafel of kast aan.
2. Doe de beweging even voor.
3. Laat de persoon in eigen tempo poetsen.
4. Bedank en zeg hoe mooi het is geworden.

Ronde poetsbewegingen werken ontspannend, vooral bij onrust.



34 BALLETJE ROLLEN

MATIG | Bewegen | 10 min

Doel: Samen bewegen en aandacht vasthouden.

Nodig: Zachte, kleurrijke bal

ZO DOET U HET

1. Ga aan tafel tegenover elkaar zitten.
2. Rol de bal rustig naar de persoon.
3. Moedig aan om hem terug te rollen.
4. Maak er een spelletje van door te tellen.

Noem de naam van de persoon voordat u rolt. Dan weet hij of zij dat er iets aankomt.



35 HANDMASSAGE

MATIG | Zintuigen | 10 min

Doel: Rust en contact via aanraking.

Nodig: Milde handcrème, handdoek

ZO DOET U HET

1. Vraag eerst of de persoon het fijn vindt.
2. Warm de crème op tussen uw handen.
3. Masseer rustig de handpalm en de vingers.
4. Houd aan het eind de hand even stil vast.

Stop direct als de persoon zich terugtrekt. Aanraking moet altijd prettig zijn.



36 RONDJE DOOR DE TUIN

MATIG | Bewegen | 15–20 min

Doel: Bewegen, frisse lucht en daglicht.

Nodig: Stevige schoenen, jas, eventueel rollator

ZO DOET U HET

1. Kies een veilig, vertrouwd pad.
2. Loop arm in arm of naast elkaar.
3. Wijs bloemen, vogels en bomen aan.
4. Ga zitten als de persoon moe wordt.

Daglicht helpt bij een beter dag- en nachtritme en een betere nachtrust.



37 WASKNIJPERS OP KLEUR

MATIG | Zintuigen | 15 min

Doel: Fijne motoriek en kleurherkenning oefenen.

Nodig: Gekleurde wasknijpers, gekleurde bordjes of kaartjes

ZO DOET U HET

1 Leg bordjes in verschillende kleuren neer.	2 Laat zien hoe een rode knijper op het rode bordje gaat.
3 Laat de persoon verder sorteren.	4 Geef een compliment voor elke knijper.

Lukt knijpen niet? Laat de knijpers dan gewoon in een bakje van dezelfde kleur leggen.



38 PLAATJES VAN VROEGER

MATIG | Geheugen | 15 min

Doel: Herkennen en benoemen van bekende voorwerpen.

Nodig: Grote plaatjes van vroeger: koffiemolen, fiets, molen, klompen

ZO DOET U HET

1 Laat één plaatje tegelijk zien.	2 Vraag: ‘Wat is dit?’
3 Help met een hint als het nodig is.	4 Praat kort over het voorwerp.

Gebruik echte voorwerpen als u die heeft. Voelen helpt bij het herkennen.



FASE 3

Gevorderde fase

Praten en zelf bewegen zijn sterk beperkt. Contact gaat vooral via gevoel, aanraking, geluid en geur.

39 **Snoezelen**

40 **Friemeldeken**

41 **Haren borstelen**

42 **Muziek met koptelefoon**

43 **Natuur op het scherm**

44 **Warm voetbad**

45 **Geurmoment**

46 **Zachte bal voelen**

47 **Voorlezen**

48 **Stofjes voelen**

49 **Samen neuriën**

50 **Buiten in de zon**



39 SNOEZELEN

GEVORDERD | Zintuigen | 15–20 min

Doel: Ontspanning door zachte prikkels van licht en geluid.

Nodig: Gedimd licht, lichtslang of bubbellamp, rustige muziek, deken

ZO DOET U HET

1. Maak de ruimte rustig en dim het licht.
2. Zorg dat de persoon comfortabel zit of ligt.
3. Zet zachte muziek op en een kleurige lamp aan.
4. Blijf erbij en kijk hoe de persoon reageert.

Let op signalen: ontspannen gezicht is goed, onrust betekent: minder prikkels.



40 FRIEMELDEKEN

GEVORDERD | Zintuigen | Vrij

Doel: Bezigheid en rust voor onrustige handen.

Nodig: Friemeldeken met knopen, ritsen, linten en verschillende stoffen

ZO DOET U HET

1. Leg de deken op schoot.
2. Leid de hand rustig naar een knoop of rits.
3. Laat de persoon zelf voelen en friemelen.
4. Blijf in de buurt en kijk wat prettig is.

U kunt een friemeldeken zelf maken van oude kleding met knopen en ritsen.



41 HAREN BORSTELEN

GEVORDERD | Zintuigen | 10 min

Doel: Aandacht, verzorging en een vertrouwd gevoel.

Nodig: Zachte haarborstel, eventueel een spiegel

ZO DOET U HET

1. Vraag of de persoon het fijn vindt.
2. Borstel langzaam en zacht, van boven naar beneden.
3. Neurie of praat zacht tijdens het borstelen.
4. Laat de persoon zichzelf eventueel in de spiegel zien.

Verzorgende aanraking kan heel geruststellend werken.



42 MUZIEK MET KOPTELEFOON

GEVORDERD | Zintuigen | 15–20 min

Doel: Herkenning en rust via favoriete muziek.

Nodig: Comfortabele koptelefoon, afspeellijst met lievelingsmuziek

ZO DOET U HET

1. Maak een afspeellijst met muziek uit de jonge jaren.
2. Zet de koptelefoon voorzichtig op en zet het geluid zacht.
3. Kijk naar de reactie: glimlach, tikken, meezingen.
4. Zet het volume hoger of zachter waar nodig.

Persoonlijke muziek kan onrust verminderen. Vraag familie naar favoriete liedjes.



43 NATUUR OP HET SCHERM

GEVORDERD | Zintuigen | 15 min

Doel: Rust door rustige natuurbeelden en geluiden.

Nodig: Tablet of tv met video's van bos, zee of vogels

ZO DOET U HET

1. Kies een rustige natuurvideo zonder snelle beelden.
2. Zet het scherm op ooghoogte.
3. Benoem af en toe wat u ziet: 'Kijk, een vogel.'
4. Stop als de persoon er geen aandacht meer voor heeft.

Video's van dieren, zoals jonge eendjes of lammetjes, roepen vaak een glimlach op.



44 WARM VOETBAD

GEVORDERD | Zintuigen | 15 min

Doel: Ontspanning en verzorging.

Nodig: Teil met warm water, handdoek, eventueel lavendelolie

ZO DOET U HET

1. Controleer de temperatuur van het water met uw pols.
2. Zet de voeten rustig in het water.
3. Praat zacht en laat de persoon genieten.
4. Droog de voeten goed af, ook tussen de tenen.

Let op bij diabetes of slechte doorbloeding: overleg met de verpleging.



45 GEURMOMENT

GEVORDERD | Zintuigen | 5–10 min

Doel: Rust en herinnering via een vertrouwde geur.

Nodig: Lavendelzakje, schijfje sinaasappel, eventueel favoriete parfum

ZO DOET U HET

1. Houd de geur rustig onder de neus.
2. Vertel zacht wat het is.
3. Kijk naar de reactie.
4. Herhaal met een andere geur als het prettig is.

De vertrouwde zeep of parfum van vroeger kan veel rust geven.



46 ZACHTE BAL VOELEN

GEVORDERD | Zintuigen | 10 min

Doel: Tastprikkels en een moment van contact.

Nodig: Zachte sensorische balletjes met noppen of verschillende texturen

ZO DOET U HET

1. Leg een bal in de handen van de persoon.
2. Knijp zelf ook in een bal en laat het zien.
3. Rol de bal zacht over de handen of armen.
4. Wissel van bal en textuur.

Ook bij weinig reactie geeft dit vaak een gevoel van verbinding.



47 VOORLEZEN

GEVORDERD | Zintuigen | 10–15 min

Doel: Rust en verbinding door een vertrouwde stem.

Nodig: Korte verhalen, gedichten of een bekend kinderboek van vroeger

ZO DOET U HET

1. Ga dicht bij de persoon zitten.
2. Lees rustig en met een warme stem voor.
3. Kijk af en toe op en maak oogcontact.
4. Stop als de persoon onrustig of moe wordt.

Het gaat niet om het verhaal, maar om de stem en de aandacht.



48 STOFJES VOELEN

GEVORDERD | Zintuigen | 10 min

Doel: Prikkelen van de tastzin met verschillende materialen.

Nodig: Lapjes fluweel, wol, zijde, linnen, bont (nep)

ZO DOET U HET

1. Leg de lapjes op tafel of schoot.
2. Leid de hand rustig over één lapje.
3. Benoem zacht: ‘Dit is heel zacht.’
4. Kijk welke stof de persoon het fijnst vindt.

Naai de lapjes eventueel op een kussen: zo ontstaat een eigen voelkussen.



49 SAMEN NEURIËN

GEVORDERD | Zintuigen | 5–10 min

Doel: Verbinding zonder woorden.

Nodig: Geen materiaal nodig

ZO DOET U HET

1. Ga tegenover de persoon zitten en houd de handen vast.
2. Neurie zacht een bekend liedje.
3. Wieg eventueel zachtjes mee.
4. Kijk naar de reactie en volg het tempo van de persoon.

Wiegeliedjes en kerkliederen worden vaak herkend, ook in een vergevorderde fase.



50 BUITEN IN DE ZON

GEVORDERD | Zintuigen | 15–30 min

Doel: Daglicht, frisse lucht en rust.

Nodig: Comfortabele stoel, deken, zonnehoed

ZO DOET U HET

1. Kies een beschut plekje in de zon of halfschaduw.
2. Help de persoon comfortabel te zitten.
3. Benoem wat u hoort: vogels, wind, kinderen.
4. Let op dat de persoon het niet te warm of koud krijgt.

Een vast buitenmoment per dag helpt bij een beter slaapritme.

STRUCTUUR GEEFT RUST

Voorbeeld van een dag

Een vast ritme helpt mensen met dementie om zich veilig te voelen. Plan actieve dingen in de ochtend en rustige dingen aan het eind van de dag.

08:00	**Rustig wakker worden en ontbijten**	Vaste volgorde, geen haast
10:00	**Actieve activiteit**	Wandelen, bakken, tuinieren (fase 1–2)
12:00	**Samen lunchen**	Laat helpen met tafel dekken (19)
13:00	**Rustmoment**	Even liggen of in de stoel rusten
14:30	**Rustige activiteit**	Muziek, foto's, voelbox, handmassage
16:00	**Helpen in huis**	Was vouwen (21), boontjes doppen (27)
18:00	**Avondeten**	Rustige omgeving, tv uit
19:30	**Ontspannen**	Muziek met koptelefoon (42), voorlezen (47)
21:00	**Slapen**	Vast ritueel, gedimd licht

TIP | Hang een dagplanning met plaatjes op een vaste plek. Zo ziet de persoon zelf wat er vandaag gebeurt.

OM TE PRINTEN

Wat werkt? Mijn activiteitenlogboek

Noteer na elke activiteit hoe de persoon reageerde. Omcirkel: **positief** · **neutraal** · **negatief**. Na een paar weken ziet u precies wat werkt.

Datum	Activiteit	Reactie	Opmerking
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	
		◯ ◯ ◯	



TOT SLOT

Het gaat om het moment

Iemand met dementie vergeet misschien wat u samen deed, maar het goede gevoel blijft. Elke glimlach, elk liedje en elke rustige minuut telt. Dank u wel voor uw geduld, uw aandacht en uw zorg.