

# **FEESTDAGEN & DEMENTIE**

**HOE MAAK JE HET VOOR IEDEREEN EEN FIJNE TIJD?**

# ANDERS DAN ANDERS

- Tijdens de feestdagen zijn we vaak uit ons normale ritme:
  - We eten en rusten op een ander moment
  - We eten andere dingen
  - We doen andere activiteiten
  - We zijn samen met andere- en meer mensen
  - Voorzieningen zijn dicht, bijv. dagbesteding
  - We voeren langere gesprekken

# EXTRA LASTIG VOOR PERSOON MET DEMENTIE

- Moeite met prikkelverwerking
- Verlies van overzicht
  - Angst en onzekerheid
  - Boosheid
  - Verdriet
  - Onrust
  - Vermoeidheid



# TIPS IN DE VOORBEREIDING

- Stem taken af met je netwerk, zodat je er als mantelzorger niet alleen voor staat (in de voorbereiding, maar ook op de dag zelf)
- Stap voor stap toewerken naar de feestdag: decoraties stapsgewijs ophangen, alvast iets lekkers neerzetten of muziek luisteren die horen bij de feestdag
- Maak geen dagvullend programma en plan ook rustmomenten in
  - Niet te lang, schat in wat iemand aan kan
  - Wat is een goed tijdstip op de dag?
- Nodig één of twee bekende(n) eerder uit, voordat de drukte begint
- Beperk het aantal gasten
- Zorg voor een fijne plek voor de persoon met dementie waar diegene zich even kan terugtrekken: een rustig hoekje of een aparte kamer met bijv. rustige muziek of een filmpje van haardvuur

# TIPS VOOR TIJDENS DE FEESTDAG

- Houd vast aan familie routines en tradities
- Doe een activiteit waarbij het gesprek niet centraal staat, bijvoorbeeld:
  - Muziek luisteren
  - Wandelen
  - Een spelletje spelen
  - Oude foto's bekijken
  - Een verhaal of gedicht voorlezen
- Spreek onderling af om af te wisselen in 1-op-1 contact met de persoon met dementie
- Zorg voor rustmomenten, eventueel samen met iemand anders
- Accepteer 'foutjes' en afwijkend gedrag, beweeg flexibel mee met de persoon met dementie
- Ga tussendoor samen even naar buiten

# TIPS VOOR HET KERSTDINER

- Als eten met mes en vork lastiger wordt: finger food! (kleine hapjes)
- Gerechten van vroeger
- Diepe borden en groot servet voor iedereen
- Geen overdadige tafelversieringen
- Probeer zo min mogelijk rond te lopen, dus serveer bijvoorbeeld vanaf schalen, dan ontstaat er geen onduidelijkheid over wat de bedoeling is
- Schep hetzelfde op als persoon met dementie, zodat diegene bij jou kan kijken wat de bedoeling is.
- Betrek persoon met dementie bij bijv. borden doorgeven, dit is een vertrouwde handeling.

**FIJNE  
FEESTDAGEN!**