



alzheimer
nederland

alzheimer
café

Alzheimer Café Bulletin Bergen op Zoom

December 2021- Nr. 12

Beste mensen,

De maand december, de laatste maand van dit bewogen jaar 2021. Veel feestdagen, de feestmaand, wintermaand, kerstmaand of donkeremaand. Na Sinterklaas begon voor velen de drukte en voorbereidingen naar de kerst en oud- en nieuwviering. Sinterklaas werd op vele plekken al verdrongen met kerstversieringen en het kopen van de kerstboom. Gebruikelijk is het dat bij ons pas na 6 december kerst zijn intrede doet. Hoe ging dat bij u thuis? Het is ieder jaar een heel gedoe en een discussie in de sfeer van: Nemen we een echte boom? Waar zetten we hem weg? Hoe tuigen we hem op? Er zijn ook mensen die hun hele huis aan de buitenkant versieren en belichten. Misschien leuk om met uw partner of familielid met dementie die tijd eens terug te halen. Er zullen best wat anekdotes te vertellen zijn. Ik heb er in ieder geval genoeg. Van het niet kunnen ontrafelen van de kerstboomlichtjes, tot het ophangen van een snoer van 250 kerstboomlichtjes, die het uiteindelijk niet deden. En hoe werd de kerst bij u gevierd? Waar ging u eerste kerstdag naar toe en bij wie de tweede kerstdag? En dan pontificaal netjes gekleed naar de nachtmis waardoor je de volgende dag compleet uit je ritme was. Ik was misdienaar in de katholieke kerk. Wij moesten de week voor kerst altijd oefenen. Met de nachtmis, die toen om 24.00 uur 's nachts begon, moest je nuchter zijn. Vanaf 20.00 uur niks eten. Als braaf jochie diende ik de mis tot 02.00 uur, waarbij je misselijk werd van de wierrook en na de mis van de pastoorsmeid warme chocomelk en een vet worstenbroodje als dank kreeg. Half misselijk en slaapdrongen ging je naar huis en daar werd je nog eens getrakteerd op chocomelk en worstenbrood of banketletter (kerststaaf) om de volgende dag, na een groot ontbijt later op de dag, aan te schuiven aan een uitgebreide maaltijd bestaande uit minstens 4 gangen en het goede servies werd gebruikt. Herinnert u zich de servetring met uw naam erin gegraveerd nog met servet die je moest gebruiken?



Tips:

Meestal beschrijf ik hier de activiteiten van afgelopen periode. Gezien de komende feestdagen wil ik met u een aantal tips voor de feestdagen in coronatijd doornemen (ontleent van website dementie.nl en zoek op tips voor de feestdagen). In deze periode kunnen de feestdagen extra verwarrend zijn voor je naaste met dementie. Dus hou het gezelschap waarmee u het viert of doorbrengt klein en overzichtelijk.

Dagprogramma: Hou zoveel mogelijk het dagprogramma aan wat u gewend bent. Verras de persoon met dementie met iets extra's bv. bij het ontbijt een stukje kerststol en draai wat kerstmuziek op de achtergrond.

Probeer te prikkelen door de persoon zelf te laten reageren, maar forceer niets. Begin niet dagen van tevoren over de feestdagen te praten.

Boekje met foto's en namen: Maak een boekje met namen en foto's wat houvast kan bieden. Haal oude foto's, fotoalbum of levensboek tevoorschijn om in gesprek te gaan en te blijven.

Placemats: Tip: Maak voor de feestdagen placemats met kopieën van foto's van vroeger, kerstplaatjes etc. Benut boven en onderkant. U kunt deze plastificeren met een sealapparaat.

Zingen: zing samen kerstliedjes of liedjes van vroeger die thuis rond de feestdagen werden gedraaid.

Muziek luisteren en kijken: Als u nog oude cd's of platen hebt en een platenspeler, gebruik deze dan. Anders gebruikt u internet bv. Spotify of YouTube. Vooral YouTube laat ook oude film en foto opnames zien en vergeet het Nieuwjaarsconcert op 1 januari niet!

Wandeling: Als het weer het toelaat probeer dan een moment te vinden om even naar buiten te gaan. Even een frisse wandeling. Doe dit spontaan.

Bezoek herkenbare plaatsen: Als u er toch even tussenuit wilt, ga desnoods een eindje rijden met de auto en laat de persoon met dementie naast de chauffeur plaatsnemen. Bezoek herkenbare plaatsen, laat prikkels binnenkomen. Bezoek eventueel geboorteplaats, huis, wijk of werk waar men vandaan komt of een kerk waar ook een kerststal en groep is geplaatst. Ook hier gaat het om prikkels. Als u merkt dat het gedrag verandert, forceer niet en leidt af en vermijdt drukte. Als u naar het park of naturomgeving gaat neem dan warme chocolademelk en iets lekkers mee om onderweg te nuttigen.

Recepten: Met de feestdagen komen er producten op tafel die we niet gewend zijn. Betrek de persoon met dementie erbij door eens over de receptuur te praten: Appelflappen, Appelbollen, Oliebollen, Kersttulband etc.

Maaltijden: U bent misschien gewend om ieder jaar een uitgebreid diner te bereiden voor de familie. Als u zorgt voor uw naaste met dementie heeft u het al druk genoeg. Gebruik een menu wat u al jaren hanteert. Durf om hulp te vragen en vraag of degene die op bezoek komt iets klaar wil maken en mee wil nemen. Hou het voor de persoon met dementie eenvoudig en herkenbaar. Een favoriet goed gevuld soepje is lekkerder dan een exquisite kreeftensoep. Een stampotje met gehaktbal of worst of aardappelpuree met diverse groenten en kleine gehaktballetjes of traditionele rollade kan lekkerder voor de persoon met dementie zijn dan gevulde kalkoen of gebraden rosbeef en exclusieve groenten. Het gaat toch om de sfeer aan tafel en die maakt u door het contact samen. Betrek uw naaste met dementie zoveel mogelijk in het gesprek aan tafel.

Afleiding en activiteiten: Weet u nog wat men vroeger op dit soort dagen deed tussen de maaltijden door? Ja spelletjes ...en wat voor spelletjes? Neem ook hier weer oud fotomateriaal en probeer er over te praten en laat uw naaste hierover vertellen. Neem gezelschapsspelletjes die de persoon met dementie nog herkent en fijn vindt. U staat verrast hoe creatief men kan zijn en wat hij of zij nog kan. Sjoelen, Mens erger je niet, Rummikub, Dammen, Kaartspel.

Kerstverhaal: Ook hier adviseer ik u laat u leiden wat de persoon met dementie erover kwijt wil. Of neem het initiatief om bij de kerststal samen globaal het verhaal door te nemen. Laat de beeldjes benoemen etc. Via google zijn er kerstverhalen te vinden die u kunt gebruiken.

Oud en Nieuw: Ook hier weer zoveel mogelijk het patroon aanhouden wat men gewend was en voorgaande jaren deed. Via YouTube zijn de oudjaarsconferenties nog terug te halen van Wim Kan en Toon Hermans. Traditie was om op nieuwjaarsdag naar het klassieke nieuwjaarsconcert te kijken en luisteren met bekende melodieën. Ook hier kunt u weer vragende wijs polsen wat deden jullie met oud- en nieuw. Van kattenkwaad tot Nieuwjaarke Zoete zingen aan de deur wat later vervolgd werd met op 6 januari Driekoningzingen.

Ontwikkelingen:

*Reguliere Alzheimer Café en Alzheimer Café kleinschalig van opzet in 2022: uitnodigingen volgen.

*Boekje "de vele gezichten van dementie". Wij brengen binnenkort het boekje uit met een impressie van Wereld Alzheimer Dag 2021 met indringende verhalen en gedichten. Heeft u interesse stuur dan uw NAW-gegevens (naam, adres en woonplaats) naar onderstaand e-mailadres.

Wij zullen u tussendoor nog via de mail/post berichten over diverse zaken. Wilt u reageren?

p.corstanje@alzheimerwilligers.nl

Het volgende bulletin verschijnt half januari 2022

Werkgroep Alzheimer Café Bergen op Zoom



06 34540835 - (Martien van Leeuwen, belangenbehartiger)

06 21971470 - (Raymond van Oosterbos, Coördinator)

**Het Alzheimer Café Bergen op Zoom wenst u
fijne feestdagen en een voorspoedig 2022.**

