

Tips:
Kerst vieren met iemand met geheugenproblemen/dementie

Kerstfeest is voor veel mensen een fijn feest. Gezelligheid, de kerstboom, bezoek van en aan vrienden, buren of familie en lekker eten horen daarbij. Misschien samen naar een kerkdienst? Hoe vier je een mooi kerstfeest met iemand met geheugenproblemen/dementie?

De voorbereiding:

- *Degene met dementie betrekken bij de kerstversiering, kijk wat er nog is, stap voor stap de decoraties aanbrengen, hierbij komen vaak herinneringen boven.*
- *Samen een (kleinere) kerstmarkt bezoeken.*
- *Samen kerstkaarten maken en/of versturen.*
- *Het kerstmenu voorbereiden, wat gaan we eten met kerst?*
- *Geuren zijn belangrijk, hoe ruikt de kerst?*
- *Zorgen voor muziek, passend bij de kerstperiode en de persoon met dementie.*

Voor en tijdens het Kerstfeest:

- *Houdt tradities en rituelen in stand. Probeer het te vieren als vroeger.*
- *Zorg dat het niet te druk wordt, probeer de groep klein te houden.*
- *Maak de dag niet te lang, een paar uur quality time is vaak al genoeg. Laat degene die de persoon met dementie het meeste ziet bij hem/haar in de buurt zitten.*
- *Zing! Samen de vertrouwde kerstliedjes zingen en luisteren naar muziek.*
- *Als een diner te belastend is, ga dan voor een lunch.*
- *Zorg dat er eten is wat herinneringen aan vroeger kan geven. Laat diegene evt. helpen bij de voorbereiding van de maaltijd.*
- *Kleinere porties opscheppen, evt. kleine hapjes die je met de hand kunt eten.*
- *Eet samen, eet hetzelfde. Allemaal hetzelfde servet.*
- *Geuren kunnen herinneringen ophalen.*
- *Haal fotoboeken of filmpjes erbij.*
- *Spreek met de mensen met dementie en laat hen er niet alleen maar bij zitten. Geef de volledige aandacht en stem af op de persoon.*
- *Voorkom onzekerheid als je weet dat het uitvoeren van de dagelijkse handelingen niet meer goed lukt.*
- *Niet de persoon met dementie vragen wat hij of zij nog weet, verdriet en stress voorkomen!*
- *Zorg dat de anderen de persoon met dementie niet verbeteren. Praat rustig door over het onderwerp of praat over iets anders.*
- *Maak als herinnering aan een feestelijke dag een mooie familie foto.*
- *Middagrust bieden, de mogelijkheid om zich even terug te trekken.*
- *Een stukje wandelen kan een mooie onderbreking zijn van de dag.*

Maak iets moois van de Kerstdagen, samen met degenen die u lief zijn. Vraag er hulp bij zodat u als familie/ mantelzorger en ook volop van kunt genieten!

*Voor u en uw naasten een hele **FIJNE KERST** toegewenst!*

Alzheimer Trefpunt Putten. Coördinator: Miranda Krol. Telefoon: 06-59 86 26 40. Mail: mkrol@puttenvoorelkaar.nl. Website: Alzheimer Trefpunt Putten / Nieuws Noordwest-Veluwe. https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/noordwest-veluwe/nieuws