

Activiteitenblad Apathie

Apathie bij dementie

In dit overzicht vind je suggesties voor dagelijkse bezigheden en activiteiten die je samen met degene met apathie bij dementie kunt doen.

Minder initiatief: Samen doen



- Samen koken of boterham smeren
- Tafel dekken of afruimen
- Bestek opruimen
- Vaatwasser uitrusten/ afwassen
- Samen boodschappen doen
- Vegen of stofzuigen
- Stoffen met stofdoek
- Een (kleding)kast of lade opruimen
- De hond uitlaten
- Vogels, eenden, kippen of andere dieren voeren
- Tuinieren (onkruid wieden, schoffelen)
- Tuinmeubelen schoonvegen
- Tekenen of kleuren (Mandala)
- Schilderen (kleurplaat voor volwassenen inschilderen)
- Kaarten maken met stickers of plaatjes uit tijdschriften
- Dansen of meezingen met muziek
- Fotograferen (in de omgeving of in de natuur)
- Autorit maken door de omgeving (waar iemand is opgegroeid)
- Samen er-op-uit of met vakantie

Minder interesse: Samen denken

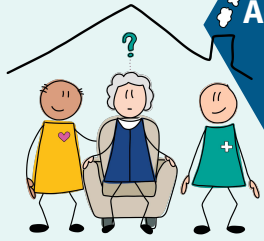


- Recepten uitzoeken, kiezen wat jullie gaan eten
- Boodschappenlijstje maken
- Aanbiedingen zoeken in reclamefolders
- Uitrekenen hoeveel korting je krijgt 
- Voorleesboek uitkiezen met (klein)kind
- Samen de krant lezen en bespreken
- Samen een kruiswoordpuzzel of woordzoeker maken
- Legpuzzel maken
- Memory met plaatjes naar boven, duo's bij elkaar zoeken
- Spullen sorteren (munten, bestek, postzegels, wol)
- Foto's sorteren op telefoon of tablet
- Foto's uitzoeken om fotoboek te maken (digitaal of plakboek)
- Berichtje schrijven voor iemand (mail, WhatsApp)
- Boek of tijdschrift uitkiezen in bibliotheek
- Samen plannen maken voor een uitje of vakantie
- Muziek uitzoeken voor playlist op Spotify
- Podcast uitzoeken op Spotify



www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis





Activiteitenblad Apathie

Apathie
bij dementie

Minder emoties: Samen beleven

Eigen ideeën en handige links naar websites

- Meekijken bij klaarmaken eten, proeven, ruiken
- Bekijken/voelen/ruiken/proeven van fruit of groente
- Handen wassen met (geurende) zeep
- Handen masseren met (geurende) olie
- Voelen aan natte was uit machine en aan wasknijpers
- Schone was opvouwen (handdoeken, theedoeken)
- Genieten van een kopje koffie met wat lekkers
- Bekijken en voelen aan de kamerplanten
- Ruiken, voelen, bekijken van bloemen in vaas
- Aaien van hond, poes, konijn of knuffeldier
- Bloemen, bladeren, kastanjes bekijken/voelen/ruiken
- Met de handen in aarde; bloembollen of zaden planten
- Frisse neus halen of de zon op je gezicht voelen
- 'Rommelen' in bak met touw, schroeven, paperclips etc.
- Breiwol voelen en bekijken
- Herinneringen ophalen met foto's: school, werk, hobby
- Filmpjes kijken op telefoon of tablet (natuur, dieren)
- Luisteren naar lievelingsmuziek of podcast (Spotify)

Kijk ook eens samen op deze websites:

<https://open.spotify.com>

<https://www.dementie-winkel.nl/knuffeldieren-interactieve-kat-ouderen>

<https://online.alzheimer-nederland.nl/brochure-pdf-100-activiteiten>

www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis



www.ukonnetwerk.nl/tools/saba-thuis



Visualisatie: TAMARA BÖN