

Zinvolle daginvulling

Adviezen voor mensen met dementie op jonge leeftijd en hun naasten*

FASE 2: HOE VIND JE EEN NIEUWE DAGINVULLING?

FASE 3: HOE HOUD JE EEN DAGINVULLING VOL?

FASE 1: RONDOM DE DIAGNOSE - WAT KUNNEN NAASTEN EN VRIENDEN DOEN?

*Deze adviezen komen van 25 mensen met dementie op jonge leeftijd en hun naasten. Ze helpen bij het vinden van een nieuwe daginvulling.



FASE 1: RONDOM DE DIAGNOSE - WAT KUNNEN NAASTEN EN VRIENDEN DOEN?



Luister en wees er – Vraag wat iemand nodig heeft. Soms is luisteren genoeg.



Help praktisch – Doe een boodschap, kook een maaltijd of regel vervoer.



Moedig aan – Bespreek het belang van een actieve dag.



Geef een duwtje in de rug – Stimuleer deelname aan activiteiten. Dit geeft structuur en rust.

FASE 2: HOE VIND JE EEN NIEUWE DAGINVULLING?



Kies wat je leuk vindt – Wat geeft je energie? Wat deed je graag?



Begin op tijd – Wacht niet te lang met zoeken.



Vraag hulp – Casemanagers, naasten en bijvoorbeeld DemenTalent kunnen helpen.



Probeer en geef niet op – Soms duurt het even om iets te vinden dat past.

FASE 3: HOE HOUD JE EEN DAGINVULLING VOL?



Doe wat bij je past – Wandelen, schilderen, muziek maken of vrijwilligerswerk.



Let op de omgeving – Zoek een plek met mensen en activiteiten die bij je passen.



Blijf actief – Beweging helpt om structuur te houden.



Zoek contact – Samen iets doen maakt het leuker.