

Huisbezoeken

Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen

Handboek voor de mantelzorger

Renate Verkaik
Anneke Francke
Miranda Lahr
Mariëtte Zuidervaart



Deze publicatie is mogelijk gemaakt door subsidie van:



ISBN 90-69057-433

<http://www.nivel.nl>

nivel@nivel.nl

Telefoon 030 2 729 700

Fax 030 2 729 729

©2005 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

Voorwoord	5
Huisbezoek 1 Introductie: De relatie tussen dementie en somberheid	7
Huisbezoek 2 Het belang van plezierige activiteiten voor de persoon met dementie	9
Huisbezoek 3 Het plannen van plezierige activiteiten	11
Huisbezoek 4 Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste	15
Huisbezoek 5 Stress bij de naaste	17
Huisbezoek 6 Afsluiting: voorzetten van activiteiten	19
Bijlage 1 Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie	21
Bijlage 2 Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de naaste	23

Voorwoord

Dit handboek hoort bij de huisbezoeken ‘Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen’ die u ontvangt. De huisbezoeken zijn bedoelt voor mensen met dementie en hun naasten. In dit handboek staan de onderwerpen beschreven die de hulpverlener elk huisbezoek met u behandelt met nog wat aanvullende informatie en voorbeelden. Voor elk huisbezoek is de informatie in een apart hoofdstuk gezet.

U kunt het handboek op verschillende manieren lezen. In de eerste plaats kunt u het hoofdstuk voor hoofdstuk of in zijn geheel lezen, voordat u de huisbezoeken krijgt. Op deze manier krijgt u een goed idee waar de hulpverlener het allemaal met u over gaat hebben. U kunt de informatie echter ook na afloop van een huisbezoek lezen. Zo kunt u rustig nog eens nalezen wat de hulpverlener met u besproken heeft.

Achterin het handboek zijn lijsten met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie en voor u zelf opgenomen. Deze kunnen u helpen bij het maken van plannen.

Soms zal de hulpverlener ook andere zaken behandelen dan die in het handboek beschreven staan of ze volgt niet precies de volgorde van het handboek.

Als er zaken in het handboek of de huisbezoeken niet duidelijk zijn, of u vraagt zich af waar u iets terug kunt lezen, dan kunt u dit altijd bij de hulpverlener navragen. Ook als u andere vragen heeft, die los staan van de onderwerpen uit het handboek, dan kunt u daarmee bij de hulpverlener terecht.

Huisbezoek 1

Introductie: De relatie tussen dementie en somberheid

1.1 Doel van de huisbezoeken Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen

Mensen die aan dementie lijden verliezen steeds meer van hun geheugen, kunnen slechter beslissingen nemen en raken zo steeds verder afhankelijk van anderen. Op de momenten dat iemand met dementie zich bewust is van deze verliezen, kan dit voor somberheid zorgen.

Ook degene die voor de persoon met dementie zorgt heeft het vaak zwaar. Zorgen voor iemand met dementie vraagt veel energie en aandacht. Soms houdt de verzorger bijna geen tijd over voor iets anders. Het zorgen voor iemand met dementie die ook nog somberheidsklachten heeft is extra zwaar.

In de huisbezoeken Voorkom Somberheid bij Geheugenproblemen leert u van een hulpverlener hoe u de somberheidsklachten bij een naaste met dementie kunt proberen te voorkomen en hoe u beter voor u zelf kunt zorgen.

1.2 De relatie tussen dementie en somberheid

Naast een neerslachtige stemming zijn er vaak ook nog andere klachten bij somberheid, zoals irritatie, veranderingen in eetgedrag, vermoeidheid en gebrek aan belangstelling voor de omgeving. Somberheidsklachten ontstaan meestal door een combinatie van factoren. Bijvoorbeeld door een verlies van iets of iemand, lichamelijke klachten, problemen met anderen en het minder ondernemen van activiteiten. Bij mensen met dementie zijn vaak veel van deze factoren aanwezig en is de kans op somberheid dus groot.

Het is vaak moeilijk om van somberheidsklachten af te komen, doordat de verschillende factoren die de somberheid veroorzaken elkaar versterken. Dit gebeurt bijvoorbeeld als volgt:

Mevrouw De Vries hield vroeger van uitgebreid telefoneren. Sinds kort lukt het haar niet meer zelf mensen te bellen. Zij raakt hier heel somber en angstig van. Door somberheid en angst wil ze nu ook de telefoon niet meer opnemen. Ook andere dingen waaraan zij vroeger plezier beleefde, zoals tuinieren, doet ze nu niet meer. Hierdoor raakt ze steeds verder in de put.

Daarom is het goed somberheid te voorkomen. Dit kan onder meer door de persoon met dementie te helpen en te stimuleren plezierige activiteiten (te blijven)

ondernemen. In de huisbezoeken leert u hoe u dit kunt doen.

1.3 Opzet van de huisbezoeken

Er zijn zes huisbezoeken. Meestal wordt de volgende volgorde in de huisbezoeken aangehouden:

In de eerste drie bezoeken leert u van de hulpverlener hoe u de persoon met dementie kunt helpen om activiteiten te (blijven) ondernemen waaraan hij plezier beleeft. In het vierde en vijfde bezoek besteedt de hulpverlener ook aandacht aan uzelf. Het belang van plezierige en ontspannende activiteiten voor uzelf wordt benadrukt en u krijgt adviezen over het omgaan met stress. In het laatste bezoek bekijkt de hulpverlener met u hoe u in de toekomst voor voldoende plezierige en ontspannende activiteiten voor u beiden kunt blijven zorgen.

Huisbezoek 2

Het belang van plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

Bij huisbezoek 1 vertelden we hoe belangrijk het is dat de persoon met dementie dingen doet die hem plezier geven. Door plezierige activiteiten te blijven ondernemen kan voorkomen worden dat hij of zij in een zogenaamde 'somberheidspiraal' terecht komt.

Het is echter niet altijd makkelijk om iemand die dementerend is ertoe te bewegen iets te ondernemen. Bevestigen, bemoedigen en enthousiasme kunnen hierbij vaak helpen. Ook is het belangrijk dat de persoon met dementie stap voor stap (opnieuw) went aan een activiteit. Bijvoorbeeld door in het begin alleen maar in de buurt van een activiteit te zijn.

Bijvoorbeeld:

Meneer Van Dijk hield vroeger erg van koken. Hij ziet er echter tegen op om het weer te proberen. Nu kan het dus zo zijn dat u hem eerst opnieuw met koken in contact moet brengen. U kunt beginnen met enthousiast te vertellen dat u een favoriet gerecht gaat maken en hem aanmoedigen mee naar de keuken te komen. Terwijl u aan het koken bent kunt u regelmatig zeggen hoe leuk het is of u maakt opmerkingen over hoe hij u heeft leren koken. U kunt hem bijvoorbeeld ook vragen wat hij denkt van uw kookkunsten, hem vragen voor u te proeven, etc. Vraag hem te helpen bij een kleine, eenvoudige taak. De komende dagen of weken betreft u hem langzaam steeds meer bij het koken. Daarbij houdt u altijd rekening met wat hij wil en kan.

Het is belangrijk om nooit in discussie te gaan over een activiteit. Als degene met dementie iets niet wil doen, kom er dan een volgende keer op terug en laat hem in kleine stapjes aan de activiteit wennen. Misschien moet u eerst zelf met de activiteit beginnen. Onthoud dat u zich in ieder geval enthousiast moet opstellen.

Hieronder staan nog twee voorbeelden van plezierige activiteiten, die u langzaam bij degene met dementie kunt introduceren om hem te enthousiasmeren. In huisbezoek 3 wordt verder ingegaan op het ondernemen van activiteiten in kleine stappen.

Voorbeeld 1: Een autorit maken

Rij naar een plek waar de persoon met dementie altijd graag kwam en wijs bekende punten aan. Begin met een korte rit en maak bij volgende ritten de tocht

langer als u merkt dat het hem goed bevalt. Als u zelf geen auto hebt of kunt besturen, vraag dan eventueel aan een familielid of vriend of hij u en de persoon met dementie wil rijden.

Voorbeeld 2: Wandelen

Voor een eerste wandeling kunt u bijvoorbeeld in de tuin rondlopen. Daarna kunt u de wandeling wat langer maken, door bijvoorbeeld rond het huizenblok te lopen of in het park te gaan wandelen.

Huisbezoek 3

Het plannen van plezierige activiteiten

3.1 Inleiding

Als het goed is heeft u tijdens en na het vorige huisbezoek wat ervaring kunnen opdoen in het bedenken en uitvoeren van plezierige activiteiten. Vanaf dit bezoek zullen we de dingen die goed gaan verder proberen uit te bouwen en de dingen die minder goed, of zelfs slecht gaan, proberen te veranderen. Vaak kunt u door één onderdeel van een 'mislukte' activiteit te veranderen, deze als nog een succes laten worden. Het zal er vaak op neer komen dat u een activiteit wat moet aanpassen of eenvoudiger moet maken. Bijvoorbeeld:

Een wandeling door het park kan plezierig zijn, maar niet als er tijdens die wandeling iets gebeurt wat onplezierig is voor de persoon met dementie. Misschien zijn er te veel mensen in het park, bijvoorbeeld rennende en schreeuwende kinderen of loslopende honden. Daardoor kan iemand met dementie angstig worden. Misschien is het een beter idee om een wandeling door een rustiger buurt te maken dan door het park. Een ander voorbeeld: Misschien raakt iemand wel onrustig en in de war als hij op een bankje in het park zit. U kunt dan proberen om op stoelen in de tuin te gaan zitten. Hieronder gaan we nog wat verder in op het vereenvoudigen van activiteiten en het vinden van tijd om activiteiten uit te voeren.

3.2 Activiteiten eenvoudiger maken

Mensen met dementie kunnen of willen soms niet aan een activiteit deelnemen, omdat ze problemen met hun geheugen hebben. De activiteit die u in gedachten heeft kan soms ook te complex zijn. In plaats van plezierig, kan een activiteit dan frustrerend en pijnlijk worden voor u beiden. De belangrijkste dingen die u in gedachten moet blijven houden zijn: maak een activiteit zo simpel mogelijk en dwing de persoon met dementie nooit om deel te nemen.

Wel is het zo dat iemand met dementie soms wat kan tegenstribbelen om een nieuwe activiteit te ondernemen, maar als u dan met de activiteit begint, ziet u soms dat hij het toch leuk vindt. Dit betekent dat u de juiste activiteit gekozen hebt. Verandering en nieuwe activiteiten zijn op het eerste gezicht soms verwarrend voor mensen met dementie.

Hieronder staan twee voorbeelden van hoe u activiteiten eenvoudiger kunt maken:

Voorbeeld 1: Kaartspelen

Meneer Jansen vond het vroeger erg leuk om te klaverjassen. Nu hij dementeert kan hij het spel echter niet meer volgen. Een oplossing zou zijn een simpeler kaartspel te spelen. Als alle spellen te moeilijk blijken, dan vindt hij het misschien nog wel leuk om de kaarten te schudden of ze te sorteren.

Voorbeeld 2: Gereedschap gebruiken

Meneer was vroeger ook een enthousiaste doe-het-zelver. Onder toezicht kan hij nog steeds veilige gereedschappen gebruiken. Bijvoorbeeld een schuurblokje om een stuk hout te schuren. Of hij kan het leuk vinden om bouten en moertjes te sorteren.

3.3 Menswaardig?!

Soms als u bezig bent plezierige activiteiten te bedenken of uit te voeren, merkt u dat de activiteiten steeds simpeler en simpeler moeten worden. Dit kan u het gevoel geven dat u de persoon met dementie behandelt als een kind. Als u dit gevoel krijgt, betekent dit dat u zich zorgen maakt om zijn waardigheid. Maar waarschijnlijk is er geen reden om u bezorgd te maken. Zolang als u dingen bedenkt die de persoon met dementie leuk vindt, helpt u hem om zijn gevoel van waardigheid en eigenwaarde te behouden.

U komt er misschien ook achter dat de persoon met dementie het meeste plezier beleeft aan dingen die te maken hebben met de kindertijd. Dit kan geen kwaad. De meest voor de hand liggende verklaring hiervoor is dat dingen die voor kinderen gemaakt zijn als doel hebben de zintuigen te prikkelen. Felle kleuren en eenvoudige ideeën spreken veel mensen met dementie aan. U kunt er ook achter komen dat de persoon met dementie van televisieprogramma's voor jonge kinderen houdt. Deze programma's bieden informatie aan op een eenvoudige, logische manier die de persoon met dementie kan volgen. Mensen met dementie houden ook vaak van muziek. Vaak is het muziek met een eenvoudige melodie en maar een paar instrumenten. Soms zijn het liedjes die iemand nog kent uit zijn kindertijd.

Zo lang er geen lichamelijk gevaar is, is het geen probleem iemand met dingen te laten spelen die eigenlijk voor kinderen ontwikkeld zijn. Mensen met dementie kunnen er soms vele plezierige uren aan beleven.

3.4 Tijd vinden en maken

De gedachte is waarschijnlijk al in u opgekomen, dat het vinden van tijd voor plezierige activiteiten lastig kan zijn. Vaak helpt het om activiteiten op te nemen in een karwei dat u toch al moet doen of routinematig doet. Bijvoorbeeld: u kunt een wandeling door het park plannen als onderdeel van een bezoek aan een winkel, of als u nog een brief moet posten.

Wees alert of u dingen kunt ontdekken waarvan de persoon met dementie geniet,

en probeer deze dingen op te nemen in de dagelijkse routine. Bijvoorbeeld: iemand houdt ervan om post te ontvangen. Regel met vrienden en familie dat ze regelmatig kaartjes of brieven sturen, zodat de persoon met dementie vaak post krijgt. Andere activiteiten kunnen bijvoorbeeld zijn: planten of dieren verzorgen of elke dag een bepaald televisieprogramma of video kijken. Probeer wel flexibel te blijven, zodat u de mogelijkheden die zich door de dag heen voordoen kunt gebruiken voor plezierige activiteiten.

Het bedenken, plannen en uiteindelijk komen tot plezierige activiteiten is niet altijd makkelijk, maar blijf het proberen. Op een gegeven moment zult u waarschijnlijk zien dat de plezierige activiteiten iets positiefs met de persoon met dementie doen. Dit zal u helpen ermee door te gaan.

Huisbezoek 4

Het belang van plezierige activiteiten voor de naaste

Het is nu tijd om ook aan plezierige activiteiten voor u zelf te denken. U moet goed voor u zelf zorgen om gezond te blijven en om goed voor de persoon met dementie te kunnen blijven zorgen. Dingen doen waaraan u plezier beleeft of waarvan u ontspannen raakt is één van de manieren om goed voor u zelf te zorgen. Bij het bedenken van plezierige activiteiten voor u zelf gaat u op dezelfde manier te werk als bij het bedenken van activiteiten voor de persoon met dementie. Beantwoord voor u zelf de volgende vragen.

- * Van welke activiteiten geniet u nu en in het verleden?
- * Wat voor plezierige en ontspannende activiteiten zou u voor u zelf kunnen ondernemen?
- * Hoe kunt u plezierige en ontspannende activiteiten in uw dagelijkse routine brengen?
- * Welke problemen kunnen plezierige en ontspannende activiteiten of momenten verstoren?
- * Hoe kunt u met die problemen omgaan?

Onthoud dat het *heel belangrijk* is dat ook u plezierige en ontspannende momenten heeft. Dit is net zo belangrijk voor u als voor de persoon met dementie.

Huisbezoek 5

Stress bij de naaste

5.1 Stress

Wanneer we praten over stress, dan bedoelen we de lichamelijke, emotionele en sociale spanningen die het zorgen voor iemand met dementie met zich meebrengt. Vaak voorkomende lichamelijke kwalen zijn hoofdpijn, maagproblemen, vermoeidheid en slecht eten. Deze kwalen kunnen vervolgens weer zorgen voor verdere gezondheidsproblemen. Emotionele reacties die veel voorkomen zijn somberheid, woede, irritatie en zenuwachtigheid. Veel voorkomende sociale veranderingen zijn onder meer het ontbreken van tijd voor ontspanning en minder contact met familie en vrienden.

5.2 Omgaan met stress

De manier waarop u met stress omgaat, hangt erg af van uw persoonlijke omstandigheden en uw persoonlijkheid. Wat in ieder geval voor iedereen geldt is dat het verzorgen van iemand met dementie een zware taak is, waardoor veel dingen in het leven veranderen. Om te proberen het verzorgen wat minder zwaar te maken is het goed om te kijken welke lichamelijke, emotionele of sociale problemen u ervaart en wat de situaties zijn die de meeste stress opleveren.

Denk hiervoor terug aan de tijd voordat u moest zorgen voor de persoon met dementie en vergelijk die tijd met nu. Stel uzelf de volgende vragen:

- * Hoe voelt u zich lichamelijk, emotioneel en sociaal ten opzichte van toen? Bent u bijvoorbeeld vaker moe, heeft u vaker hoofdpijn, ziet u (de rest van) uw familie minder vaak?
- * Op welke momenten van de dag voelt u zich het meest gestresst? Wat bent u op die momenten aan het doen?
- * Wat voelt u als u gestresst bent (bijvoorbeeld: klemt u uw kaken op elkaar? heeft u pijn in uw schouders? Enzovoort)

Als u deze vragen beantwoordt krijgt u meer inzicht in hoe u zelf omgaat met stress die het zorgen voor iemand met dementie met zich meebrengt. Als u dit inzicht heeft kunt u gaan proberen eventuele klachten te verminderen of te voorkomen. In de eerste plaats kunt u proberen de klachten aan te pakken. Bij

hoofdpijn kunnen ontspanningsoefeningen misschien helpen. Als u last heeft van malende gedachten, dan kan het bijvoorbeeld helpen om bewust aandacht aan deze gedachten te besteden en ze bewust te vervangen door meer positieve. Op den duur zal dit helpen.

In de tweede plaats kunt u proberen wat aan de situaties te veranderen die de stress veroorzaken, zodat u de klachten kunt voorkomen of beperken.

Huisbezoek 6

Afsluiting: voortzetten van activiteiten

In de afgelopen vijf huisbezoeken heeft u geleerd hoe u plezierige activiteiten voor de persoon met dementie en voor uzelf kunt bedenken, plannen en uitvoeren. U leerde hoe u rekening kunt houden met de mogelijkheden en voorkeuren van de persoon met dementie. U heeft misschien wel ontdekt dat hij van dingen houdt die eerst niet bij u waren opgekomen. Om het uitvoeren van plezierige activiteiten te vergemakkelijken, leerde u dat u deze vaak moet opbreken in kleine stapjes en dat u soms eerst zelf met een activiteit moet beginnen. Ook werd aandacht besteed aan het belang van plezierige en ontspannende activiteiten voor uzelf en hoe u stress kunt herkennen en proberen te voorkomen.

In de laatste week bespreekt de hulpverlener met u hoe u verder kunt gaan met het ondernemen van plezierige en ontspannende activiteiten. Ze zal onder meer met u bespreken wie u in de toekomst hierbij kan helpen. Misschien dat een vriend, een familielid of een vrijwilliger beschikbaar is. Het vragen om en accepteren van hulp is belangrijk. Het kan namelijk lastig zijn om wat u in de huisbezoeken geleerd heeft alleen voort te zetten.

Het is belangrijk om met de plezierige activiteiten door te gaan. Het voorkomt dat de persoon met dementie en u zelf somber raken, zodat u de zorg beter vol kunt houden.

Bijlage 1

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de persoon met dementie

(In te vullen door de naaste, eventueel samen met de persoon met dementie)

		<i>Aankruisen als de persoon met dementie deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
1.	Buiten zijn (buiten zitten, naar het bos gaan)	
2.	Tuinieren (grasmaaien, planten water geven, schoffelen, etc.)	
3.	Wandelen	
4.	Op het strand zijn	
5.	Kamperen	
6.	Naar natuurgeluiden luisteren (vogels, de wind, de zee)	
7.	Dieren of vogels bekijken (in de dierentuin, de kinderboerderij of in de tuin)	
8.	Mooie landschappen zien	
9.	Bloemen zien of ruiken	
10.	Naar de lucht en de wolken kijken	
11.	Naar de sterren of de maan kijken	
12.	Nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe vrienden maken	
13.	Uitstapjes of vakanties plannen, in reisbrochures bladeren	
14.	Reizen	
15.	Uitstapjes maken (naar het park, een picknick, een barbecue, etc.)	
16.	Naar de kerk gaan, religieuze bijeenkomsten bijwonen	
17.	Naar andere mensen kijken	
18.	Naar musea gaan of exposities bezoeken	
19.	Winkelen, dingen kopen (voor zich zelf of anderen)	
20.	Naar de bioscoop gaan	
21.	Een autorit maken	
22.	Lezen of naar verhalen luisteren, gedichten, romans	
23.	De krant lezen of voorgelezen krijgen	

Vervolg op achterkant pagina

		<i>Aankruisen als de persoon met dementie deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
24.	Naar muziek luisteren (radio, cassettebandjes, lp's, cd's)	
25.	Televisie kijken	
26.	Naar praatprogramma's op de radio luisteren	
27.	Naar het nieuws luisteren of kijken	
28.	Lachen	
29.	Legpuzzels maken, kruiswoordpuzzels of woordspelletjes	
30.	Kaartspelen of andere spelletjes doen	
31.	Postzegels of andere verzamelingen bijhouden	
32.	Zingen	
33.	Sporten of naar sport kijken	
34.	Lekker eten	
35.	Eten met vrienden of familie (thuis of uit, bij speciale gelegenheden)	
36.	Lekkere hapjes maken en/of eten	
37.	Tijd met familie doorbrengen (kinderen, kleinkinderen, baby's, anderen)	
38.	Een familiereünie bijwonen	
39.	Bezoek krijgen van vrienden	
40.	Koffie, thee of een borreltje drinken met vrienden	
41.	Verhalen van vrienden of familie horen	
42.	Vrienden zien of spreken (in persoon of via de telefoon)	
43.	(Huis)dieren om zich heen hebben	
44.	Het huishouden doen, stoffen, schoonmaken, de tafel dekken, koken	
45.	Kasten of lades opruimen	
46.	Een douche nemen of in bad gaan	
47.	Een dutje doen	
48.	Vroeg opstaan	
49.	Bepaalde kleding dragen (nieuwe kledingstukken, vrijetijdskleding, favoriete kleding)	
50.	Uiterlijke verzorging (make-up opbrengen, haar laten doen)	
51.	Parfum, eau de toilette of aftershave gebruiken	
52.	Brieven, kaarten of berichtjes ontvangen en/of sturen	
53.	Herinneringen ophalen, over vroeger praten	

Bijlage 2

Lijst met ideeën voor plezierige activiteiten voor de naaste

(In te vullen door de naaste)

		<i>Aankruisen als u deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
1.	Buiten zijn (buiten zitten, naar het bos gaan)	
2.	Tuinieren	
3.	Wandelen	
4.	Op het strand zijn	
5.	Kamperen	
6.	Naar natuurgeluiden luisteren (vogels, de wind, de zee)	
7.	Dieren of vogels bekijken	
8.	Mooie landschappen zien	
9.	Bloemen zien of ruiken	
10.	Naar de lucht en de wolken kijken	
11.	Naar de sterren of de maan kijken	
12.	Nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe vrienden maken	
13.	Uitstapjes of vakanties plannen, in reisbrochures bladeren	
14.	Reizen	
15.	Uitstapjes maken (naar het park, een picknick, een barbecue, etc.)	
16.	Naar de kerk gaan, religieuze bijeenkomsten bijwonen	
17.	Deelnemen aan liefdadigheidsactiviteiten of activiteiten van de kerk	
18.	Iemand helpen	
19.	Anderen blij maken	
20.	Iemand een compliment geven	
21.	Naar andere mensen kijken	
22.	Naar musea gaan of exposities bezoeken	
23.	Winkelen, dingen kopen (voor u zelf of anderen)	
24.	Een grote nieuwe aanschaf doen (auto, wasmachine, etc.)	
25.	Naar de bioscoop gaan	
26.	Autorijden	
27.	Tijdschriften, boeken of gedichten lezen	
28.	De krant lezen	
29.	Naar muziek luisteren (radio, cassettebandjes, lp's, cd's)	
30.	Televisie kijken	
31.	Naar praatprogramma's op de radio luisteren	

Vervolg op achterkant pagina

		<i>Aankruisen als u deze activiteit vroeger of nu plezierig vindt</i>
32.	Naar het nieuws luisteren of kijken	
33.	Lachen	
34.	Moppen vertellen of horen	
35.	Legpuzzels maken, kruiswoordpuzzels of woordspelletjes	
36.	Kaartspelen of andere spelletjes doen	
37.	Postzegels of andere verzamelingen bijhouden	
38.	Creatieve plannen maken	
39.	Zingen	
40.	Sporten of naar sport kijken	
41.	Klussen in huis	
42.	Een moeilijke taak volbrengen	
43.	Een probleem oplossen	
44.	Een taak goed uitvoeren	
45.	Iets nieuws leren	
46.	Lekker eten	
47.	Eten met vrienden of familie (thuis of uit, bij speciale gelegenheden)	
48.	Lekkere hapjes maken en/of eten	
49.	Tijd met familie doorbrengen (kinderen, kleinkinderen, baby's, anderen)	
50.	Een familiereünie bijwonen	
51.	Bezoek krijgen van vrienden	
52.	Koffie, thee of een borreltje drinken met vrienden	
53.	Verhalen van vrienden of familie horen	
54.	Vrienden zien of spreken	
55.	Telefoneren	
56.	Een goed en openhartig gesprek voeren	
57.	Over uw kinderen of kleinkinderen vertellen	
58.	(Huis)dieren om u heen hebben	
59.	Het huishouden doen, stoffen, schoonmaken, de tafel dekken, koken	
60.	Kasten of lades opruimen	
61.	Een douche nemen of in bad gaan	
62.	Een dutje doen	
63.	Vroeg opstaan	
64.	Bepaalde kleding dragen (nieuwe kledingstukken, vrijetijdskleding, favoriete kleding)	
65.	Uiterlijke verzorging (make-up opbrengen, haar laten doen)	
66.	Parfum, eau de toilette of aftershave gebruiken	
67.	Brieven, kaarten of berichtjes ontvangen en/of sturen	
68.	Herinneringen ophalen, over vroeger praten	

