

**Kerstmis en de jaarwisseling zijn traditiegetrouw dagen die we graag samen met vrienden en familie vieren. Maar voor veel familieleden en mensen met dementie zijn de feestdagen een stressvolle tijd.**

 Wij geven u graag enkele tips om de feestdagen voor iedereen zo leuk mogelijk te maken.

**Thuisblijven of samen vieren?**  
Bespreek met de persoon met dementie wat hij of zij prettig vindt. Wordt het thuisblijven of met de hele familie kerst vieren? In veel zorginstellingen kunnen bewoners en een paar familieleden samen genieten van het kerstdiner. Zo kan de persoon met dementie gewoon thuisblijven en heeft hij/zij toch gezelschap.

**Vermijd te veel drukte**  
Als de persoon met dementie ervoor kiest om bij u thuis te komen, houd er dan rekening mee dat veel prikkels voor hem of haar niet prettig zijn. Laat de persoon met dementie als eerste komen, zodat u wat tijd met hem alleen heeft voordat de andere visite arriveert.

**Ruimte voor middagrust**  
Voor mensen met dementie kan het fijn zijn om 's middags even te rusten. Geef de persoon met dementie de mogelijkheid om zich even terug te trekken.

**Wandeling als activiteit**  
Een wandeling helpt de zinnen te verzetten en nieuwe energie op te doen. Een frisse neus halen doet het hele gezin vaak goed. Een leuke onderbreking voor het gehele gezelschap.  
  
**Houd tradities in stand**  
Zet familietradities voort. Probeer te doen wat u normaal gesproken ook altijd deed tijdens de kerstdagen, bijvoorbeeld bij familie op bezoek of naar de kerk gaan. Waak er wel voor dat het niet te druk wordt voor de persoon met dementie.  
  
**Samen zingen**  
Zing samen al uw favoriete kerstliedjes. De meeste families heeft een aantal liedjes die vroeger of nog steeds veel gezongen werden tijdens de feestdagen. Zelfs als de persoon met dementie moeite heeft met spreken, gaat zingen vaak nog wel goed.  
  
**Betrekken bij bereiding feestmaal**  
De persoon met dementie wil misschien helpen met de bereiding van het kerstdiner. Betrek hem of haar bij uw bezigheden. Het geeft de persoon met dementie het gevoel dat hij of zij nuttig is en erbij hoort.  
  
**Kleinere porties en servetten**  
Veel mensen met dementie hebben moeite met eten. Ze krijgen een minder vaste hand, eten langzamer en niet zo netjes meer dan voorheen. Dit kan hen onzeker maken. Zorg er voor dat er voor iedereen een groot servet klaarligt. Zo voelt de persoon met dementie zich geen buitenstaander. Schep kleine porties op. Een groot, vol bord kan overweldigend zijn.  
  
**Zelf ook genieten**  
Zorg voor uzelf. Veel familieleden leggen tijdens de feestdagen de lat hoog voor zichzelf. Stel realistische doelen, vraag en accepteer hulp en verdeel de taken over familieleden. U kunt bijvoorbeeld iedereen een deel van de maaltijd laten bereiden. Neem af en toe ook wat tijd voor uzelf, al is het maar een paar minuten.

#### 'Mijn vader (73) heeft de ziekte van Alzheimer en woont in een zorgcentrum. Traditioneel vieren we de kerst met het hele gezin. Maar doe ik er goed aan om mijn vader bij ons thuis uit te nodigen?'

Kerstmis en de jaarwisseling zijn traditiegetrouw dagen die we graag samen met vrienden en familie vieren. Maar voor veel familieleden en mensen met dementie zijn de feestdagen een stressvolle tijd. Hieronder leest u enkele tips om het voor iedereen een zo leuk mogelijke tijd te maken.

* Bespreek met uw vader wat hij prettig vindt: thuisblijven of met de hele familie kerst vieren? In veel zorginstellingen kunnen bewoners en (een paar) familieleden samen genieten van het kerstdiner. Uw vader kan dan gewoon thuisblijven, maar heeft toch gezelschap.
* Als uw vader er voor kiest om bij u thuis te komen, houd er dan rekening mee dat veel drukte voor hem niet prettig is. Laat uw vader als eerste komen, zodat u wat tijd met hem alleen heeft voordat de andere visite arriveert.
* Voor mensen met dementie kan het fijn zijn om 's middags even te rusten. Geef uw vader de mogelijkheid om zich even terug te trekken.
* Een wandeling helpt de zinnen even te verzetten en nieuwe energie op te doen. Een frisse neus halen doet het hele gezin vaak goed.
* Zet familietradities voort. Probeer te doen wat u normaal gesproken ook altijd deed tijdens de kerstdagen, bijvoorbeeld bij familie op bezoek of naar de kerk gaan. Waak er wel voor dat het niet te druk wordt voor uw vader.
* Zing samen al uw favoriete kerstliedjes. De meeste families heeft een aantal liedjes die vroeger (of nog steeds) veel gezongen werden tijdens de feestdagen. Zelfs als uw vader moeite heeft met spreken, gaat zingen vaak nog wel goed.
* Uw vader zal misschien willen helpen met de bereiding van het kerstdiner. Betrek hem bij uw bezigheden. Het geeft hem het gevoel dat hij nuttig is en erbij hoort.
* Veel mensen met dementie hebben moeite met eten. Ze krijgen een minder vaste hand, eten langzamer en knoeien meer dan voorheen. Dit kan hen onzeker maken. Zorg er voor dat er voor iedereen een groot servet klaarligt. Zo voelt uw vader zich geen buitenstaander. Schep kleine porties op. Een groot, vol bord kan overweldigend zijn.
* Zorg voor uzelf. Veel familieleden leggen tijdens de feestdagen de lat hoog voor zichzelf. Stel realistische doelen, vraag en accepteer hulp en verdeel de taken over familieleden. U kunt bijvoorbeeld iedereen een deel van de maaltijd laten (voor)bereiden. Neem af en toe ook wat tijd voor uzelf, al is het maar een paar minuten.

**Meer informatie?**Voor meer informatie en praktische tips over omgaan met dementie kunt u terecht op het '[Omgaan met dementie](http://www.alzheimer-nederland.nl/)' op de website: www.geriant.nl. U kunt hier verschillende [folders en brochures](http://www.alzheimer-nederland.nl/) gratis downloaden. Wilt u liever met iemand praten? Bel dan de Alzheimertelefoon van Alzheimer Nederland: 0800 5088, 7 dagen per week bereikbaar van 9:00 tot 23:00 uur.