

Opdracht ouderenzorg: maak zelf cognitieve oefeningen

1^{ste} oefening

Focus op het associëren (CASSA-principe). We tonen 5 kaartjes met telkens 1 voorwerp op. Het is de bedoeling dat de oudere die kaartjes gaan memoriseren, dan draait de ergotherapeut die om. Hierna wordt een algemene kaart getoond zoals bijvoorbeeld een keuken. De bedoeling is dat de oudere 1 van de 5 voorgaande kaartjes kan aanduiden die een duidelijk verband heeft met de algemene kaart. De oudere moet nog weten welke 5 voorwerpen er op die kaartjes stonden en in welke volgorde, om direct de juiste aan te duiden.

Doel: geheugentraining waarbij we focussen op verbanden leggen. De oudere moet zich ook goed kunnen concentreren om te blijven onthouden waar de juiste kaart ligt en om te weten wat precies vermeldt staat de kaart.

Graderen: Door ze meer of minder kaarten te laten onthouden.

Ergotherapeutisch: Deze oefening zou je ook perfect met rekensommen kunnen uitvoeren. Maar als ergotherapeut proberen we er steeds dagelijkse activiteiten erbij te betrekken. Door enkel te werken met foto's van voorwerpen of plaatsen van vroeger, kan dit ook als reminiscentie gezien worden.

Concrete uitwerking:

1. Zonder reminiscentie

<i>Algemene kaart</i>	<i>Voorwerpkaart</i>
Supermarkt	Kiwi – tomaat – kaas – mayonaise – koffie
Tuin	Bloem – boom – tuinhandschoenen – tuinschaar – grasmachine
Keuken	Bestek – pan – koelkast – oven – borden
Openbare weg	Fiets – auto – bus – step – tractor
Bakker	Brood – gebak – pralines - broodsnijmachine – zak met bloem
Zwembad	Zwembandjes – zwempak – zwemplank- redder - zwembroek

2. Met reminiscentie

<i>Algemene kaart</i>	<i>Voorwerpkaart</i>
Badkamer van vroeger	Sunlight zeep – washandje – handdoek – scheermes – scheerborstel
Winkel van vroeger	Weegschaal – kassa – frank – zoethout – pruimtabak
Keuken van vroeger	Koffiemolen – moor – deegrol – Leuvense kachel – koffiekan
Slaapkamer van vroeger	Nachtlamp – kruisbeeld – warmwaterkruik – kaars – petroleumlamp
School van vroeger	Inkt – lei – schoolbank – krijt – griffel
Speelplaats van vroeger	Knikkers – tol – pop – bikkels – stelten

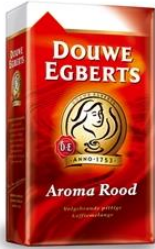
Algemene kaarten (zonder reminiscentie)



Algemene kaarten met reminiscentie



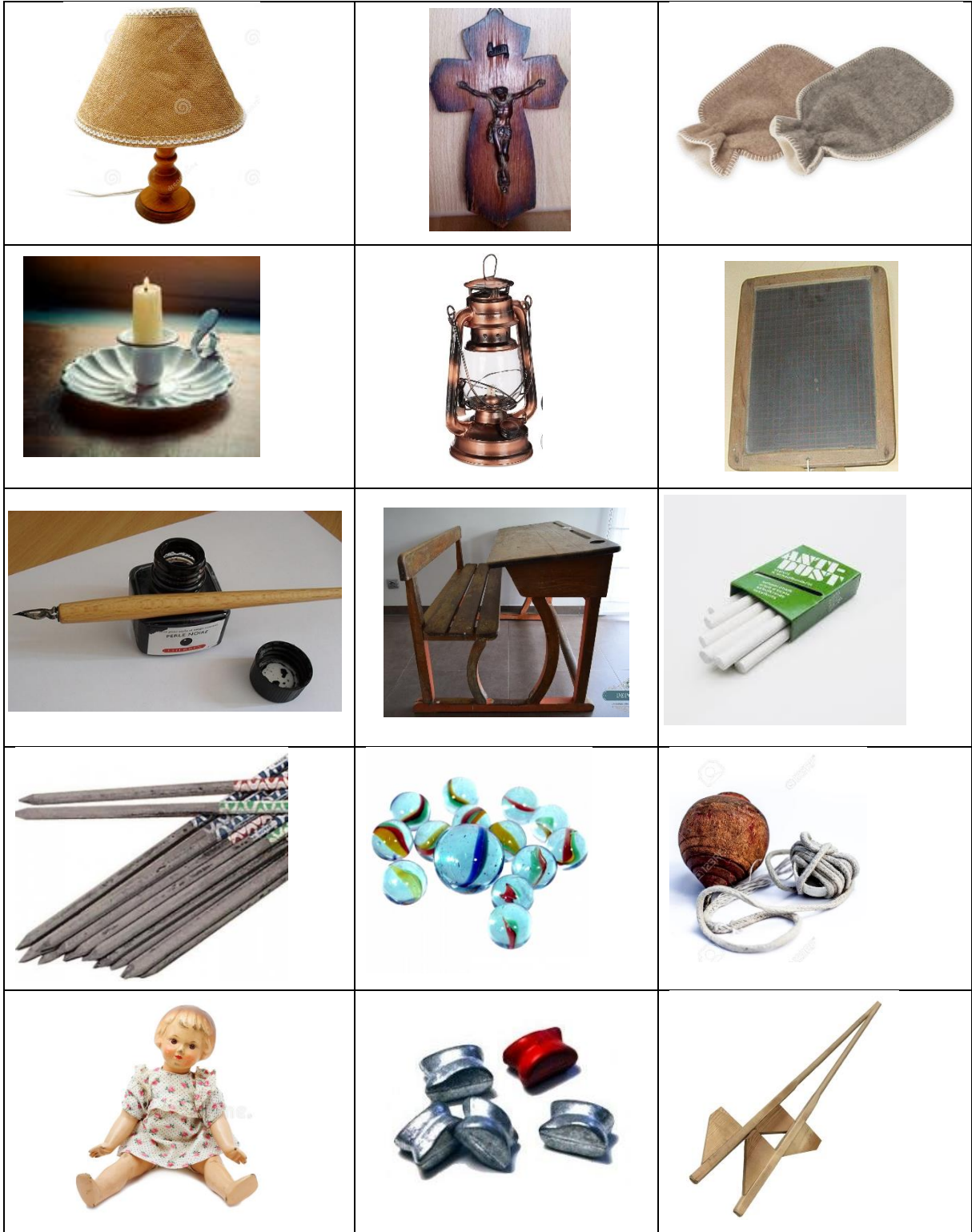
Voorwerpkartjes (zonder reminiscentie)

Voorwerpkaartjes met reminiscentie



2^{de} oefening

De oudere krijgt een recept van een bepaald gebak of gerecht maar waarvan de verschillende stappen door elkaar staan. De bedoeling is dat de oudere de stappen eerst allemaal in de juiste volgorde legt, om dan samen met de ergotherapeut het gerecht klaar te maken.

Doel: De oudere gestructureerd te laten nadenken. Het geheugen wordt op die manier gestimuleerd. Men moet beroep doen op vroegere ervaringen. Tijdens het actief koken blijft ook het geheugen gestimuleerd en is de bewoner actief bezig.

Graderen: Moeilijk of gemakkelijk gerecht. Ook de hulp die de ergotherapeut biedt, kan gegradeerd worden.

Ergotherapeutisch: Koken is zeker een ergotherapeutische activiteit. Hier proberen we optimaal gebruik te maken van het restvermogen. Door te werken met oude gerechten of gebak kan er reminiscentie uitgevoerd worden.

Concreet: Het recept om lukken te bakken werd hier uitgewerkt.

Recept lukken

Dit recept staat nu in de juiste volgorde, tijdens het uitvoeren van deze activiteit is het de bedoeling dat je de verschillende stappen door elkaar legt.

Ingrediënten (90 wafeltjes):

200g blonde kandjsuiker (kinnekessuiker)

200g kristalsuiker

250g boter

4 eieren

500g bloem



Bron:

<http://hcdpierre.com/verderzetting-van-een-traditie-lukken-bakken/>

Smelt de boter op een zacht vuurtje.
Laat de boter wat afkoelen.
Meng de twee soorten suiker onder elkaar.
Roer de volledige eieren eronder.
Meng de gesmolten boter onder het beslag.
Zeef de bloem bij het beslag.
Kneed tot een homogeen deeg. Bedek met vershoudfolie en laat een nacht rusten in de koelkast.
Verhit het wafelijzer op een hoge stand.
Lepel telkens een ruime koffielepel beslag op de hete bakvormen.
Duw dicht en bak 2 minuten 15 seconden à 2 minuten 30 seconden.

Laat afkoelen en harden op een rooster.
Bewaar in een droge afgesloten doos.