

Presentatie apps en toepassingen dementie

De smartphone en tablet (zoals een iPad) zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Mensen met dementie kunnen ook profiteren van deze nieuwetechologie. Zo blijkt uit onderzoek dat ze veel plezier kunnen beleven aan het spelen met een iPad, ook als ze geen enkele ervaring met computers hadden. Ook voor mantelzorgers kan het een uitkomst zijn. Het is een manier om samen iets leuks te doen. Maar het kan de zorg ook verlichten. Denk bijvoorbeeld aan het inzetten van de camera of GPS functie voor het bevorderen van de veiligheid.

Graag geven we u een aantal tips en voorbeelden. Net als bij iedere activiteit, is het bij apps de kunst om iets te vinden dat aansluit bij iemands wensen en vermogens. Als iemand voor het eerst op een tablet speelt, is het verstandig om een 'voorraad' spelletjes te hebben. Zo kun je snel wisselen als iemand een spel of andere app niet leuk of zelfs vervelend vindt.

Ook kan het helpen om meerdere keren te testen of iemand de tablet of een bepaald spel leuk vindt. Op deze manier kom je erachter welke spellen iemand leuk vindt en misschien ook welk moment van de dag het meest geschikt is om een spel te doen.

Tips en trucs

Speel de spellen samen

- Niet ieder spel is even makkelijk te begrijpen. Ook kan een spel er door een fout plotseling mee ophouden, of krijg je reclame te zien als je op een reclamevlak klikt.
- Mensen met dementie kunnen snel afgeleid zijn. Als ze opnieuw aangemoedigd worden om verder te spelen, kan het een plezierige ervaring worden.

Uitproberen en leren

- Een eerste negatieve reactie op een iPad hoeft niet te betekenen dat het apparaat niks voor iemand is. Uit onderzoek bleek dat veel mensen die het de eerste keer niks vonden, er een tweede of derde keer toch plezier aan beleefden. Uiteraard zijn er ook mensen die het echt niet leuk vinden. Dan heeft verder uitdagen geen zin en kan dat zelfs averechts werken.
- Via de iPad worden mensen mentaal uitgedaagd. Dat is goed voor mensen met dementie. Het is echter niet verstandig om steeds spellen te kiezen die iemand maximaal uitdagen. Dat soort spellen roepen snel gevoelens op van falen, iets niet meer kunnen, of frustratie. Welke spellen geschikt zijn is een kwestie van uitproberen. De vuistregel is: iemand moet er plezier aan beleven.
- Spellens kunnen iemand ook op een andere manier frustreren. Bijvoorbeeld als een spel niet doet wat iemand verwacht. Zo volgt een damspel vaak de internationale regels, terwijl mensen vaak 'huisregels' gewend zijn.

Betrek anderen

- Soms weten (klein)kinderen of anderen niet goed wat ze moeten doen als ze op bezoek zijn. Het helpen met de Ipad of samen een spelletje doen is dan vaak voor beide een plezierige activiteit.

Voorbeelden van apps

Ontspanningsapps

Bij deze apps is geen of lange tijd geen handeling nodig van degene met dementie. De apps die met name genoemd worden komen uit een van de onderzoeken naar het inzetten van apps voor mensen met dementie.

Eenvoudig Digitale dieren kijken

Het kijken naar dieren is voor veel mensen ontspannend. Het spel Pocket Pond laat je naar vissen kijken terwijl er ontspannende muziek klinkt.

Muziek luisteren

Via apps als Spotify (Google Play / iTunes) kun je oude muziek beluisteren. Vaak zijn er openbare afspeellijsten te vinden met muziek van vroeger.

Geluiden

Er zijn verschillende apps (Google Play / iTunes) die ontspannende geluiden en/of beelden gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan zeegeluiden om slaap te stimuleren of vogelgeluid om te ontspannen.

Youtube

Afhankelijk van iemands voorkeuren kunnen hier video's worden geselecteerd. Denk bijvoorbeeld aan concerten, kerkdiensten en (oude) tv-programma's.

Digitale fotolijst

Verschillende apps bieden de mogelijkheid om foto's die op het apparaat staan periodiek te wisselen. Zo kun je foto's van vroeger laten zien. Zo'n functie zit al ingebouwd in de meeste meegeleverde foto-apps zoals Google Foto's. Je kunt ook kiezen voor Dayframe, een app waar je verschillende fotobronnen aan koppelt.

Reminiscentie

Reminiscentie is het ophalen van herinneringen. De Nederlandstalige app Dementie en herinneringen (Google Play / Apple iTunes) bevat vele oude foto's, geluiden en beelden om samen oude herinneringen op te halen.

Luisterboeken

Via onlinebibliotheek.nl kunnen luisterboeken via een tablet of smartphone worden geluisterd. Zo'n boek kan echter te lang zijn om goed te volgen. Denk dan aan gedichten of korte verhalen.

Doe apps

De onderstaande apps vragen om een bepaalde actie van de gebruiker. De apps die met name genoemd worden komen uit een van de onderzoeken naar het inzetten van apps voor mensen met dementie.

Muziek maken

Apps om eenvoudige muziekinstrumenten te bespelen zijn er in veel verschillende soorten en maten. Denk aan drums, xylofoon of keyboard. Een voorbeeld is Awesome Xylophone (iTunes).

Kleurenspeel

Verschillende apps laten je op een eenvoudige wijze complexe en kleurrijke tekeningen maken. Twee voorbeelden zijn Tesla Toy (iTunes) en Line Art (iTunes)

Mikken/richten

De tablet is zeer geschikt voor spelletjes die je vragen om ergens op te mikken of richten. Veel van die spellen zijn heel druk, met allerlei animaties. Het oudhollandse Sjoelen (iTunes) is een rustige variant op dit thema.

Gekleurde cirkels

Een kaleidoscoop is een buis die mooie veranderende cirkels toont. Dit effect kan de speler maken via de app Kaleidoscoop (iTunes). Schilderen Op een tabletcomputer schilderen (iTunes) of tekenen is niet eenvoudig. De ervaring dat er kleuren en lijnen ontstaan na aanraking van het scherm kan echter ontspannend werken.

E-books

Tablets zijn goede e-readers en er zijn inmiddels duizenden titels beschikbaar om te lezen (Online Bibliotheek). Bijkomend voordeel is dat de lettergrootte kan worden aangepast. Zo'n boek kan echter te lang zijn om goed te volgen. Denk dan aan gedichten of korte verhalen. De Bibliotheek kan u helpen bij het installeren van de Ebooks-app of het digitaal lenen van ebooks.

Kunst

Op de tablet kunt u veel dingen digitaal (na)maken. Veel apps zijn heel complex, maar de app Potten Bakken (iTunes) is relatief

Museumbezoek

Veel musea hebben hun collecties (deels) gedigitaliseerd. Een mooie manier om van kunst te genieten. Een erg mooi initiatief voor mensen met dementie is de (Engelstalige) app House of Memories (Google Play / iTunes). Hiermee kunt u herinneringen ophalen aan de hand van voorwerpen van vroeger.

Denkspellen

De spellen uit deze categorie zijn ten opzichte van de andere spellen zeer complex. Bovendien zijn de spellen te verliezen, kan men 'vastzitten' of kunnen afwijkende spelregels leiden tot frustratie. Voor mensen met een lichte vorm van dementie kunnen ze veel plezier en ontspanning geven. De apps die met name genoemd worden komen uit een van de onderzoeken naar het inzetten van apps voor mensen met dementie.

Aanlegspellen

Het afmaken van reeksen en patronen komt bij verschillende bekende spellen voor. Deze hebben tegenwoordig ook vaak een digitale variant. Bijvoorbeeld domino (iTunes), het kaartspel solitaire/patience, Mahjong of een sudoku. Legpuzzel Er zijn erg veel apps waarmee je digitaal een legpuzzel kunt maken. Een voorbeeld is Jigzo (iTunes), waarmee je puzzels kunt maken van bestaande foto's.

Gezelschapsspellen

Ook veel gezelschapsspellen zijn tegen de computer of online tegen anderen te spelen. Voorbeelden zijn bijvoorbeeld Yatze, vier op een rij, Rummicub of boter kaas en eieren. Soms zijn ook de complexe spellen zoals dammen (iTunes), schaken en een kaartspel als hartenjagen een optie om te overwegen

Woordpuzzels

Ook woordpuzzels kunnen een goede manier zijn om te ontspannen. Bij de bekende kruiswoordraadsels is de invoer van woorden wel vaak lastig. Een makkelijker alternatief is dat de woordzoeker.

Tablet/smartphone ter ondersteuning

Oogje in het zeil

Oude smartphones hebben vaak een camera. Wanneer je deze op een strategische plek opstelt kun je er met het programma een oogje in het zeil houden. Een voorbeeld is de cloud baby monitor. (de app kost 4 euro). Maar er zijn ook alternatieven die bijvoorbeeld een SMS versturen bij beweging (van de voordeur).

Levensboek

Door uw (kwetsbare) foto's in te scannen en in een online fotoalbum te plaatsen kan iedereen die op bezoek komt de foto's van vroeger samen bekijken. Een voorbeeld is <http://www.mijnalbum.nl/>

Taalproblemen

Er zijn verschillende apps voor mensen met taalproblemen (afasie) Bijvoorbeeld Gespreksboek voor mensen die moeite hebben met het vinden van woorden maar nog wel kunnen lezen. Hehajo, maakt gebruik van pictogrammen om de communicatie te verbeteren.

GPS

Oude smartphones hebben vaak een GPS. Wanneer je deze aan iemand meegeeft, kun je dat gebruiken om iemand terug te vinden of te bellen indien nodig. Een voorbeeld is GPS tracker. Tweri is een andere. Deze is speciaal ontwikkeld met mantelzorgers van mensen met dementie. Deze app is echter in het Engels.

Andere Apps

Afhankelijk van iemands interesses, vaardigheden en beschikbare hulp van naasten en verzorgenden kunnen veel andere apps iemand plezier en ontspanning bieden. Denk bijvoorbeeld aan nieuwsapps, beeldbellen via bijvoorbeeld Skype, en foto's en berichten delen via Facebook. Hobby's of beroep kunnen ook inspiratie geven. Zo zijn er veel apps over bijvoorbeeld tuinieren, koken, gymnastiek en reizen.