

Oefening 2.1. Moeilijkheden bij de activiteiten van het dagelijks leven.

Activiteit 1. Problemen identificeren.

In deze oefening voeren ouder wordende personen met een verstandelijke beperking een actief groepsgesprek over de vraag of ze moeite hebben om activiteiten van het dagelijks leven uit te voeren. De foto's aan de rechterkant van deze pagina kunnen worden benoemd, weergegeven of becommentarieerd om ouder wordende personen met een intellectuele handicap te helpen bepalen met welke activiteiten ze moeilijkheden hebben.

Activiteit 2. Hulp vinden en om hulp te vragen.

Dit is een lokale activiteit.

Zodra de belangrijkste moeilijkheden in kaart zijn gebracht, zal de professional de ouder wordende persoon met een verstandelijke beperking aanleren waar hij hulp kan vinden om over een bepaalde moeilijkheid heen te komen.

Voorbeelden: naar de ergotherapeut gaan, naar de tuiszorgwinkel gaan om hulpmiddelen aan te kopen, naar een OCMW gaan om advies en financiering te krijgen.

Er kan ook gekozen worden om te werken met een een rollenspel:

1. Waar en hoe kunnen nieuwe problemen verschijnen naarmate we ouder worden?
2. Waar en wat moeten we doen om hulp te vragen om over een specifiek probleem heen te komen?

Voedsel, eten en drinken	Persoonlijke hygiëne en verzorging
	
Zich aankleden	Een douche nemen
	
Om te koken	Het schoonmaken van het huis
	
Om zich buitenshuis te verplaatsen	Omgaan met geld
	
Medicatie innemen	
	