



Dagbesteding vanuit huis: het kan allemaal

Dagbesteding is voor veel mensen met niet-aangeboren hersenletsel heel belangrijk. Binnen verschillende modules werken ze aan persoonlijke doelen. Bovendien zorgt het voor zingeving, lotgenotencontact en ontlast het mantelzorgers. Toen dit tijdens corona dreigde weg te vallen, ontstonden er al gauw verschillende digitale alternatieven. En dat bleek heel goed te bevalen! Reden voor InteraktContour om de digitale dagbesteding door te ontwikkelen.

MANON HUIJBREGTS:

“Het is prima te volgen. Ik kan het iedereen aanraden.”

Digitale dagbesteding is hetzelfde als reguliere dagbesteding, alleen volg je het online via je computer, laptop of tablet. Ook hier komen de verschillende modules aan bod. Denk aan Communicatie, Vaardig & Creatief of Fit & Vitaal (fitness). Je hebt de keuze uit weekprogramma's en online activiteiten via een livestream. Weekprogramma's zijn vooraf samengestelde programma's waaruit je zelf kiest wat je leuk vindt. Met de livestream neem je deel aan de fysieke activiteit, maar dan online. Je bent dan nog steeds onderdeel van een groep. Deze groep bestaat uit online- en fysieke deelnemers of soms alleen uit online deelnemers. Ook kun je allebei doen: op locatie komen en een andere dag vanuit huis online een activiteit volgen.

Manon Huijbregts volgt twee keer per week een activiteit bij InteraktContour: Fit & Vitaal op locatie en de Ronnie Gardener Methode via een livestream. “In het begin had ik wel mijn twijfels of ik het goed kon volgen. En of ik er wel écht bij zou horen. Maar dat is zeker wel het geval.”

VOORDELEN

Mieke Houtman-Borgers is senior begeleider bij de dagbestedingslocatie in Lelystad en nauw betrokken geweest bij de doorontwikkeling van digitale dagbesteding. “Mensen met niet-aangeboren hersenletsel hebben veel baat bij structuur en een vast dagritme. Door activiteiten nu ook online aan te bieden, kunnen mensen vanaf iedere plek meedoen. Zo bieden we een alternatief als mensen niet naar de locatie kunnen komen, dit biedt tegelijkertijd ook voordelen voor mantelzorgers. Zij kunnen op andere momenten thuis even ontlast worden.”

Ook heeft het een positief effect op het energieniveau van deelnemers. “Het kost minder energie door de activiteit thuis te volgen”, zegt Mieke hierover. Manon beaamt dat: “Ik hoef nu geen vervoer te regelen. Bovendien scheelt het mij 40 minuten reistijd. Ik vind het heel prettig dat ik een activiteit vanuit huis kan volgen.”

Manon merkt wel verschil in het sociale contact als je vanuit huis meedoet. “Het praatje dat je voor en na de activiteit maakt, is online iets minder. Daarom vind ik het heel fijn dat ik ook nog naar de locatie ga.” Mieke: “Het sociale contact verschilt per activiteit. Een online deelnemer van de module Vaardig & Creatief laat via een groot tv-schermbijvoorbeeld de voortgang van haar werkstuk zien. Of praat mee met de gesprekken die in het lokaal plaatsvinden. Dat is bij een fitnessactiviteit sowieso al minder. Daarom zal de digitale dagbesteding nooit de reguliere dagbesteding vervangen. Het is een aanvulling – en verrijking – op het reguliere zorgaanbod.”

GEBRUIKSVRIENDELIJK PLATFORM

Sinds kort is er een speciaal platform waar deelnemers de activiteiten kunnen volgen. Dit platform is uitvoerig getest door deelnemers en naasten. Manon was een van de eerste gebruikers. Ze gebruikt nu het beeldbellen via het platform (dus niet meer via Zoom of Teams). “Het grootste verschil voor mij is dat er geen vertraging meer zit in het geluid en beeld. Dat was eerder wel het geval.” Manon is, zoals ze zelf aangeeft, ‘niet heel handig met digitale programma's’. Maar met het nieuwe platform kan ze prima uit de voeten. “Het platform werkt heel eenvoudig. Via een notificatie in de e-mail bel je heel makkelijk in bij de online activiteit. Dat kan haast niet misgaan. Het is prima te volgen. Ik kan het iedereen aanraden.”

Heb jij vragen over digitale dagbesteding? Neem dan contact op met je begeleider bij InteraktContour of e-mail naar info@interaktcontour.nl.