

Filmtips: Hoe maak je een geslaagde video voor mensen met dementie?

Wil je zelf een video of vlog maken voor je naaste met dementie? Dan geven we je graag wat tips zodat zij er veel plezier aan beleven.

Houdt rekening met het feit dat veel ouderen vaak slechter gaan horen en zien. Het is dus belangrijk dat je goed verstaanbaar bent (schreeuwen hoeft niet ;-).

Misschien kun je een microfoontje aansluiten? Zorg er ook voor dat je goed te zien bent en dat de achtergrond/omgeving om je heen rustig is (geen drukke straat met veel beweging op de achtergrond, dat leidt af).

Voor je begint met filmen

Zorg ervoor dat je, voordat je begint met filmen, exact weet wat je in beeld wil brengen, wat je wilt vertellen. Een goede voorbereiding is het halve werk:

- Zet eerst kort je scenario of verhaal volgorde op papier. Hoe concreter dat scenario is, hoe beter.
- Denk goed na over je eerste beeld en je laatste beeld.
- Zorg voor een goede afsluitende zin, bijvoorbeeld: "ik moet nu werken (of de kinderen van school halen), dus tot de volgende keer!" Geef hoop op een volgende (visuele) ontmoeting en eindig je video vooral ook met een hartverwarmende glimlach!
- Leer de tekst niet uit je hoofd, gewoon lekker praten en babbelen over iets wat je leuk vindt of bezighoudt, alsof je naaste tegenover je zit.
- Lengte: 3-6 minuten.



Waar hou je rekening mee:

Filmen kan met je mobiel en ook veel fototoestellen bieden de mogelijkheid om te filmen.

- Probeer niet tegen de zon/licht in te kijken of met tegenlicht te filmen, dan ben je (of zijn jullie) moeilijker te zien.
- Gebruik bij het filmen een statief of iets anders voor stabiliteit
- Stel jezelf even voor en begin daarna je verhaal.
- Indien mogelijk: kijk af en toe in de lens en spreek je naaste aan, dat stimuleert de interactie tijdens het kijken.
- Ben je niet zichtbaar in de reflectie van een raam of spiegel? Dat kan de aandacht afleiden.
- En voor jezelf: kan je niet vallen als je je verplaatst?
- Zorg dat je goed verstaanbaar bent, vermijd storende omgevingsgeluiden
- Beeldkwaliteit: voorkeur HD (1920 x 1080), evt. 1280 x 720, liggend.

Film je met je mobiel?

- Film je jezelf? Zet 'm in de selfiestand of gebruik liefst nog een statief voor stabiel beeld.
- Altijd: houd je smartphone horizontaal voor liggend beeld (!) -dus níet je telefoon rechtop houden, want dan krijg je aan de zijkanten grote zwarte vlakken op de TV).
- Let vooral ook op de juiste afmetingen en kwaliteit, en voldoende licht. Besef ook dat geluidskwaliteit wat minder kan zijn als je geen microfoontje gebruikt

En dan nu... starten maar!

Heel veel plezier tijdens het filmen en... wees lekker jezelf 😊

Samen maken we het verschil, bedankt!