

Uitleg voor familie en vrienden

Minder contact? Zo maak je een lieve 'Visuele Knuffel'-video voor je vader, moeder, oma of opa!

Maak een persoonlijke video om je naaste een fijn moment te bezorgen wanneer bezoek even niet lukt. Een Visuele Knuffel kan door een verzorgende ingezet worden als je naaste bijvoorbeeld even verdrietig is en familie of vrienden mist. Soms kan een bekend gezicht en het horen van een vertrouwde stem wonderen doen en rust geven. Zo'n lieve video kan een plezierig moment van verlichting, afleiding of troost bieden wanneer daar even behoefte aan is.



Leuke onderwerpen

Film jezelf, de partner, de buurvrouw, een vriend(in) of huisgenoot bijvoorbeeld aan de keukentafel, achter de piano, bij je auto, naast de fiets (als je straks bijvoorbeeld boodschappen gaat doen) of terwijl je bezig bent met:

- Je hobby (aan de waterkant terwijl je vist en hierover vertelt, schilderen-wat schilder je-laten meekijken, klussen aan de oldtimer-wat ben je aan het doen?).
- Een klus of karweitje in huis dat je doet of 'straks' moet gaan doen. Of het nu de afwas is, de auto wassen, muurtje schilderen, was ophangen... gewoon iets praktisch waarbij je familielid kan meekijken.
- Toon en vertel iets over je pasgeboren baby of kleinkind, lekker spelend op de huiskamervloer.
- Of bekijk samen foto's of afbeeldingen, uit een fotoalbum, een boek of misschien een afgedrukte afbeelding van internet met herinneringen aan de eerste auto, brommer of ouderlijk huis.

- Lees een positief berichtje uit de krant voor of een boek waar je iets over wilt zeggen, deel een weetje, anekdote of haal een leuke herinnering op.
- Vertel iets over je werk(plek), je beroep en wat je zoal doet of gaat doen (hoe je dag er dan uitziet).
- Film jezelf met je huisdier en vertel er iets over.
- Of, als je van zingen houdt, zing een herkenbaar liedje of speel iets op de gitaar of piano. Vaak zingt je familielid dan gezellig met je mee.

Hoe begin je? Maaïke helpt!

Wil je als familielid ook graag een persoonlijke video maken voor je dierbare en heb je daar hulp bij nodig? Dan is het nu mogelijk om contact met Maaïke op te nemen. Ze kan bijvoorbeeld een montage voor je maken met videomateriaal dat je zelf hebt opgenomen.

Vooraf zal Maaïke je telefonisch via een voorgesprek ook nog wat tips geven. Hiervoor rekent Maaïke ongeveer € 175,- (ex. BTW), afhankelijk van hoeveel stukjes film je aanlevert. Een kant-en-klaar filmpje van 3-5 minuten, waarbij ze zelf ook voor jullie filmt en naar jullie toekomt, kost vanaf € 375,- (ex. BTW en reiskosten) en wordt afgestemd op de wensen van de familie over de lengte en de opnameduur. Maaïke woont zelf in de regio Utrecht. Woon jij buiten de Randstad en wil je dit project met ons oppakken, neem dan contact op met GeheugenVenster.

Maaïke Delver is bereiken via de mail: info@maai kedelver.nl

Heb je een video klaar? Laat het dan weten aan uw contactpersoon bij deze locatie. Dan zorgen zij er samen met ons voor dat j  uw Visuele Knuffel-video via de dagtv mediaspeler in de huiskamer door je naaste te bekijken is.



Je kunt met vragen ook terecht bij GeheugenVenster, de maker van het dementievriendelijke dagtv programma binnen deze zorglocatie.

Mail dan naar info@geheugenvenster.nl of bel 020 – 416 05 03.

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!