



Dementie

Hoe ga je ermee om?

www.lm.be



Liever
Thuis



Inhoud

Dementie	3
Vuistregels	4-5
Hoe omgaan met gedragsveranderingen?	6-12
Hoe omgaan met een falend geheugen?	6
Hoe omgaan met taalmoeilijkheden?	8
Hoe omgaan met waarnemingsproblemen?	8
Hoe omgaan met oriëntatieproblemen?	9
Hoe omgaan met stoornissen in de activiteit?	9
Hoe omgaan met emoties en moeilijk gedrag?	10
Humor als hulpmiddel	12
Omgaan met relationele veranderingen	13-15
De echtpaarrelatie	13
De relatie met kinderen en kleinkinderen	14
Welke conflicten kunnen er voorkomen?	15
Draaglast en draagkracht	16-18
Draaglast	16
Draagkracht	17
Wanneer wordt de zorg te zwaar?	18
Het evenwicht herstellen	18
Praktisch	20-27
Lichaamsverzorging	20
Voeding	22
Incontinentie	25
Veilig in en rond het huis	26
Veilig in de tuin en de onmiddellijke omgeving	27
Algemene tips	27

Dementie

Vlaanderen telt bijna 100.000 personen met een vorm van dementie. Tegen 2050 zullen er meer dan 300.000 personen met dementie zijn. Er wordt geschat dat 2,5 % van de bevolking van 65 jaar en ouder Alzheimer krijgt, voor dementie in het algemeen is dit ongeveer 5 %. Niet iedereen krijgt dus te maken met dementie, maar met de stijgende levensverwachting wordt de groep van personen met dementie wel steeds groter. Bovendien woont ongeveer 70 % van de personen met dementie thuis, al dan niet omringd door familie, vrienden en kennissen. Het begeleiden van deze personen verdient daarom onze volledige aandacht.

In het Vlaamse zorgbeleid is het stimuleren, ondersteunen en herstellen van zelfzorg prioritair. Het versterken van de zelfredzaamheid, de waardering en het stimuleren om de eigen verantwoordelijkheid op te nemen, staan hierbij centraal. De mantelzorg is een essentiële verstrekker van informatie over de toestand van de zorgbehoevende en hierdoor een onmisbare schakel voor de professionele hulpverleners.

Als ziekenfonds vinden wij het belangrijk om onze dienstverlening af te stemmen op de personen met dementie en hun mantelzorgers. De maatschappelijk assistenten van onze dienst maatschappelijk werk zijn

opgeleid om ondersteuning op maat aan te bieden en door te verwijzen waar nodig. Voor mantelzorgers bieden wij ook psycho-educatie aan waardoor zij bijkomende kennis kunnen verwerven en vaardigheden en ervaringen kunnen uitwisselen met andere mantelzorgers. Daarnaast kun je bij de vzw Liever Thuis LM, de mantelzorgvereniging, terecht voor advies en informatie.

Met deze driedelige brochure wil LM iedereen die met dementie te maken krijgt informeren over het thema. In dit tweede deel vind je heel wat 'tips and tricks' terug die kunnen helpen in de omgang met een persoon met dementie. Je krijgt informatie over het omgaan met veranderend gedrag, het omgaan met taalstoornissen en het omgaan met emoties en moeilijk gedrag. Daarnaast geven we je tips over lichaamsverzorging, voeding en veiligheid in en om de woning.

Tot ik wist dat ze dementie had, hebben mijn vrouw en ik een heel moeilijke tijd gehad. Ze legde alles op de verkeerde plaats en gaf mij de schuld. Ik maakte me boos omdat ze altijd onze afspraken vergat. Nu ik weet wat er aan de hand is, kan ik bekijken hoe we het kunnen aanpakken.

Vuistregels

Toon respect

Hoewel personen met dementie veel zorg nodig hebben en volledig afhankelijk zijn van anderen, blijven ze volwassen mensen die alle respect verdienen. Respectvol omgaan met mensen wil zeggen dat je ze ernstig neemt, zonder betuttelend of kinderachtig te zijn.

Wat kun je doen als mantelzorger?

- Je spreekt beter niet over de ‘demente of dementerende’, maar wel over een persoon met dementie.
- Gebruik geen verkleinwoorden.
- Begroet altijd de persoon met dementie.
- Zorg dat de persoon met dementie betrokken blijft. Geef voldoende informatie en de mogelijkheid om mee te beslissen.
- Beschermend reageren is een normale reactie. Dit kan wel frustraties uitlokken, verbied daarom niets zonder alternatieven voor te stellen.

Ruimte voor gevoelens

Personen met dementie voelen zich vaak angstig, somber of boos. Het is belangrijk om deze gevoelens ernstig te nemen. Het risico bestaat dat ze de moed volledig opgeven. Daarom is het nodig hen aan te

moedigen om actief te blijven.

Wat kun je doen als mantelzorger?

- Praat over gevoelens en angsten.
- Laat de persoon af en toe uitrazen. Dit kan opluchten.
- Tracht op zoek te gaan naar de oorzaak van de emotionele uitbarstingen.
- Neem uitbarstingen niet persoonlijk.
- Zorg voor afleiding door humor.

Wat kan de persoon nog zelf?

Zolang personen met dementie nog zelfstandig zijn, is het belangrijk om hen zoveel mogelijk zelf te laten doen.

Wat kun je doen als mantelzorger?

- Blijf de persoon met dementie stimuleren om dingen te doen die hij of zij nog kan.
- Neem niets uit handen. Dagelijkse activiteiten zoals afwassen of samen boodschappen doen, blijven lange tijd haalbaar.
- Hou er rekening mee dat een persoon met dementie sneller vermoeid raakt.
- Mits kleine hulpmiddelen of aanpassingen kan een persoon met dementie veel taken zelfstandig uitvoeren.

Vaste structuren

Vaste structuren stellen een persoon met dementie gerust.

Wat kun je doen als mantelzorger?

- Laat voorwerpen staan waar ze altijd stonden. Ga niet te ver in het reorganiseren van de woning van de persoon met dementie.
- Geef in huis alles een vaste plaats.
- Hanteer een vaste dagindeling en doe de dingen in een vaste volgorde.
- Hou vast aan routine, zo vermijd je verwarring.

Lichaamstaal en het prikkelen van zintuigen

Hoe meer de ziekte evolueert, hoe moeilijker het contact wordt. Er is meer hulp nodig en de persoon met dementie reageert steeds minder op de personen die hulp verlenen. Om het contact te behouden, kun je gebruik maken van andere vormen van communicatie: aanrakingen, gezichtsuitdrukkingen, muziek of gewoon jouw aanwezigheid.

Wat kun je doen als mantelzorger?

- Maak gebruik van lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen als het uitdrukken met woorden niet lukt.
- Aanrakingen kunnen geruststellen.
- Niet iedereen reageert op dezelfde

manier op prikkels. Ga op zoek naar wat het beste werkt.

Kinderen en huisdieren

Kinderen hebben een positieve invloed op personen met dementie door hun spontaniteit. Vaak begrijpen ze een 'vervelende situatie' sneller dan volwassenen. Ze kunnen bovendien voor een gezonde dosis humor zorgen. Als de persoon met dementie geen (klein)kinderen heeft, maar wel geniet van het kijken naar spelende kinderen, dan kan een wandeling naar een park een leuke activiteit zijn. Ook huisdieren hebben meestal een positieve invloed op het gedrag van personen met dementie.



Hoe omgaan met gedragsveranderingen?

Dé basisregel in het omgaan met veranderend gedrag schuilt in de uitspraak: 'De persoon met dementie heeft altijd gelijk!'. Geef daarom de schuld aan de ziekte en niet aan de persoon met dementie.

Denk na over de oorzaak van moeilijk gedrag. Te koud of te warm? Honger of dorst? Pijn? Deze en andere factoren kunnen leiden tot moeilijk gedrag. Zorgen voor een persoon met dementie is een proces van voortdurend zoeken, warme zorg bieden, het gevoel van veiligheid geven en geborgenheid garanderen.

Hoe omgaan met een falend geheugen?

Steeds dezelfde vraag herhalen

Personen met dementie herhalen vaak dezelfde vraag omdat ze zich niet meer herinneren dat ze die vraag al gesteld hebben, of omdat ze het antwoord vergeten zijn. Herhalen kan een soort bezigheid zijn. Zo zijn er mensen die altijd een bepaald refrein neuriën of mompelen. Geduldig blijven antwoorden is de juiste strategie. Je kunt dit gedrag verminderen door het gevoel van veiligheid te vergroten.



De 'welles-nietes'-discussie

Een persoon met dementie zal in een gesprek de feiten niet weergeven zoals ze gebeurd zijn of een deel van het verhaal verzinnen. Een 'welles-nietes'-discussie heeft geen zin. Dit kan alleen maar leiden tot onnodige spanning en irritatie voor beide partijen.

Wat kun je doen als mantelzorg?

- Verbeter fouten tactvol en 'geruisloos'. Geef zoveel mogelijk context en leg uit wat er gebeurt.
- Ga in op de diepere inhoud en zoek naar het gevoel dat in de vraag zit. Als een persoon met dementie klaagt dat er nooit bezoek komt, terwijl de kinderen juist buiten zijn, dan ga je het best niet in discussie. Bevestig dan gewoon 'Ja, je krijgt zo graag bezoek. Wat is het leuk als Jan hier binnenspringt.'



Vermijd testsituaties

De persoon met dementie krijgt het steeds moeilijker om zich alles te herinneren. Om ontgoochelingen te voorkomen, kun je vragen zoals 'Hoeveel kinderen heb je?' en 'Wat heb je vandaag gegeten?' het best vermijden. Als blijkt dat de persoon met dementie essentiële informatie in het gesprek mist, dan kun je deze aanvullen, zodat je het gesprek kunt verderzetten.

Wat kun je doen als mantelzorg?

- Ga rustig en met kleine stapjes te werk.
- Stel één vraag tegelijkertijd.
- Is de informatie niet essentieel, laat het onderwerp dan rusten.
- Wil je praten over een onderwerp, geef dan enkel de belangrijkste gegevens.
- Zeg niet: 'En wie komt daar binnen?' Zeg wel: 'Ha, daar is Dirk!'

Routine helpt

Een persoon met dementie kan acties die volgens een vast schema gebeuren gemakkelijker onthouden. Routine geeft een gevoel van vertrouwen en houvast.

Wat kun je doen als mantelzorg?

- Laat het opstaan, aankleden en tanden poetsen steeds in dezelfde volgorde gebeuren. Hierdoor voorkom je heel wat verwarring.
- Leg spullen steeds op dezelfde plaats. Hierdoor bewaart de persoon met dementie het overzicht.

Hoe omgaan met taalmoeilijkheden?



Verbale communicatie

Volgende tips kunnen helpen om een gesprek vlotter te laten verlopen:

- Het gebruik van verkleinwoorden komt betuttelend over en vermijd je het best.
- Gebruik meerdere zintuigen om iets duidelijk te maken. Je kunt iets laten zien, ruiken of proeven.
- Gebruik foto's of andere voorwerpen om een gesprek op gang te brengen.
- Gebruik geen abstracte taal, bijvoorbeeld 'Het regent pijpenstelen'.
- Gebruik geen nieuwe, moderne woorden.
- Zorg ervoor dat het hoorapparaat is ingeschakeld als de persoon met dementie er één draagt.
- Maak oogcontact en spreek personen met dementie aan met hun voornaam of troetelnaam voor partners.
- Stel jezelf eerst voor en vertel dan pas wat je wilt doen of bespreken.

- Vermijd gespreksonderwerpen die achterdocht opwekken, zoals geld.
- Spreek in korte, eenvoudige zinnen.
- Spring niet van de hak op de tak.
- Schreeuw niet.

Non-verbale communicatie

Personen met dementie zijn gevoelig voor lichaamstaal. Houding, gezichtsuitdrukking, gebaren en de toon van je stem bepalen mee de communicatie. Het maken van contact door handaanraking of omarming kan helpen om de aandacht te trekken en geeft een gevoel van warmte en genegenheid. Het is belangrijk de persoonlijke mimiek en gebaren te leren kennen. Kijk daarom naar het effect van je gebruikte lichaamstaal. Sommige mensen worden graag aangeraakt, anderen helemaal niet.

Hoe omgaan met waarnemingsproblemen?

Niet herkennen wat er is

Naarmate het dementieproces vordert, herkennen personen met dementie niet meer wat en wie ze zien. Als dit probleem zich voordoet, probeer dan uit te leggen wat er speelt. Een sfeer van veiligheid en vertrouwen kun je creëren door iets te vertellen over de omgeving en de andere mensen in de ruimte.

Hallucinaties

Personen met dementie kunnen dingen of

personen zien en horen die er niet zijn. Ontkennen heeft weinig zin want hierdoor vergroot de onrust en kan agressie ontstaan.

Wat kun je doen als mantelzorg?

- Probeer het dreigend gevoel weg te nemen door te praten.
- Doe samen een activiteit, dat leidt de aandacht af van de hallucinatie.
- Laat de persoon met dementie niet alleen.
- Raadpleeg een arts als het probleem zich blijft voordoen, geneesmiddelen kunnen helpen.

Hoe omgaan met oriëntatieproblemen?

Oriëntatie in tijd

De tijd inschatten is één van de eerste dingen die verloren gaat. De persoon met dementie vraagt dikwijls hoe laat het is en denkt lang alleen geweest te zijn terwijl dit eigenlijk niet klopt. Geheugenverlies is hiervan de oorzaak.

Wat kun je als mantelzorg doen?

- Bij beginnende dementie is het goed om een vaste dagindeling en weekschema te hanteren. Dat geeft een zekere rust.
- Gebruik een klok voor personen met dementie om te vermijden dat het dag- en nachtritme verstoord geraakt.
- Beperk slaapgeneesmiddelen. Worden de nachten veel onderbroken? Vraag dan

aan LM of er nachtzorg of nachtoppas mogelijk is. Op die manier behoud je zelf je nachtrust.

Oriëntatie in plaats en ruimte

Het is voor personen met dementie moeilijk om nieuwe dingen te leren of situaties te onthouden. Probeer zo weinig mogelijk in huis te herschikken. Is het toch nodig, betrek de persoon met dementie er dan bij.

Wat kun je doen als mantelzorg?

- Personen met dementie die dwalen spreek je rustig aan en neem je mee naar de vertrouwde omgeving.
- Wanneer er sprake is van veel dwaalgedrag, dan doe je er goed aan om de buitendeur af te sluiten.
- Voorzie kledij van een naam en telefoonsticker en zorg dat je over een recente digitale foto beschikt. Dit helpt om een zoekactie op te zetten bij verdwijning.

Hoe omgaan met storingen in de activiteit?

Handelingen vereenvoudigen, niet afnemen

Personen met dementie weten wat ze willen, maar kunnen de intentie niet meer omzetten in een gepaste handeling. Als basisregel geldt dat je de persoon zoveel mogelijk zelf laat doen en begeleidt waar nodig. Zo behoudt hij zijn gevoel van eigenwaarde.

Hulpmiddelen voorzien

Gepaste hulpmiddelen zoals schoenen met elastische veters of velcro, een extra trapleuning of een soepbeker bevorderen de zelfredzaamheid.

Waardigheid laten bewaren

Overvragen of dwingen heeft een omgekeerd effect. Voorkom daarom de confrontatie met 'mislukken'.

Wat kun je als mantelzorgers doen?

- Lukt een bepaalde handeling niet, zorg dan voor afleiding zodat de activiteit positief eindigt.
- Neem het falen diplomatisch op jezelf om de pil te verzachten. Als het koken

op aangebakken aardappelen is uitgelopen, zeg dan: 'Ach mama, je weet dat ik nooit zo'n goede kokkin ben geweest'. Wees creatief, misschien lukt koffiezetten opnieuw 'op grootmoeders wijze' met een filterzakje en chicorei.

Hoe omgaan met emoties en moeilijk gedrag?

Als mantelzorgers is het belangrijk om de zorg te delen met je kinderen, familie en vrienden. Op die manier krijg je waardering en ondersteuning.



Emotionele schommelingen

Emoties kunnen snel wisselen bij een persoon met dementie. Gevoelens van onrust en angst worden sneller getoond en paniekreacties, achterdocht en beschuldigingen zijn een bekend fenomeen. Vaak treden ook hallucinaties, nachtelijke onrust en momenten van agressie en geweld op. Deze emoties en gedragingen vragen heel wat van een mantelzorg. Observatie en ervaring helpen je het best vooruit.

Depressie en angst

In het begin van de ziekte is de persoon met dementie zich bewust van het feit dat er iets mis is. Dat besef leidt tot depressie en angst en/of agressie. In een later stadium is er sprake van angst voor alles wat vreemd is, voor vreemde gezichten, omgevingen en talen. Angst en depressie werken vaak verlamdend. Bij hevige angst of depressie kunnen geneesmiddelen nodig zijn.

Wat kun je als mantelzorg doen?

- Probeer mensen met dementie zoveel mogelijk uit bedreigende situaties weg te houden.
- Kom je toch in een moeilijke situatie terecht, blijf dan kalm en stel de persoon met dementie gerust.
- Ga bij angst of depressie na of er iets in de leefwereld veranderd is.
- Benoem het gevoel van angst of verdriet, boosheid of afschuw.
- Bij hevige angst of depressie raadpleeg je het best een arts, geneesmiddelen kunnen helpen.

Verzet, agressie en geweld

Meestal krijgen degenen die het meest intensief met de zorg bezig zijn het meest met agressie te maken. Dit is emotioneel moeilijk.

Wat kun je doen als mantelzorg?

- Blijf kalm. Boos reageren verergert alleen maar de situatie.
- Geef veiligheid bij angst en troost wanneer er verdriet is.
- Probeer door een aanraking, je gelaatsuitdrukking en lichaamshouding de persoon tot bedaren te brengen.
- Zoek de precieze oorzaak van het probleemgedrag.
- Ben je zelf het voorwerp of de aanleiding van agressie, dan kan het helpen om een bepaalde taak door een verzorgende of verpleegkundige te laten uitvoeren.
- Bestrafen helpt niemand vooruit.
- Bespreek de agressie met je arts. Soms kunnen geneesmiddelen helpen.

Fatsoenverlies

In gezelschap de kleren uittrekken, de rok omhoog tillen, naakt de kamer binnelopen, het zijn volgens de algemene maatstaven onfatsoenlijke manieren. Bij een persoon met dementie is het een kwestie van vergeten. Reageer daarom niet te fel. Probeer af en toe iets door de vingers te zien en onopvallend een helpende hand toe te steken. Kalmte is de beste reactie.

Achterdocht en beschuldigingen

De wereld van mensen met dementie is chaotisch, waardoor ze vaak dingen verliezen. Regelmatig worden mantelzorgers en verzorgenden beschuldigd van diefstal. Hierin meegaan is geen goede keuze omdat dit de spanning zal opdrijven. Het tegendeel willen bewijzen leidt evenmin tot een oplossing. Probeer het onderliggende gevoel van angst of onrust onder woorden te brengen. Hierdoor voelt de persoon met dementie zich begrepen.

Isolement

Zowel voor mantelzorgers als voor personen met dementie blijft het belangrijk om in contact te blijven met de buitenwereld. Uit schaamte of praktisch ongemak worden personen met dementie vaak thuis gelaten. Nochtans is beweging en onder de mensen komen heel zinvol.

Wat kun je doen als mantelzorger?

- Echte vrienden zullen op bezoek blijven komen, aarzel niet om hen uit te nodigen.
- Leg aan bezoekers uit dat de persoon met dementie ook van gezelschap kan genieten als er weinig gezegd wordt.
- Vermijd dat het bezoek leidt tot stress bij de persoon met dementie.
- Haal als mantelzorger zelf regelmatig een frisse neus.

Humor als hulpmiddel

In de omgang met personen met dementie doen zich soms grappige situaties voor die aanzetten tot lachen. Dit is positief en helpt om emoties en spanningen te verminderen. Vermijd echter dat de persoon met dementie het gevoel krijgt dat je hem uitlacht.



Omgaan met relationele veranderingen

De echtpaarrelatie

Wederkerigheid in de relatie wordt zorgrelatie

Het verdwijnen van de gedeelde verantwoordelijkheden en betekenissen doen de relatie erg veranderen. Je partner- en liefdesrelatie wordt langzaam maar zeker een zorgrelatie.

De intimiteit en seksualiteit wijzigen. Het vraagt veel geduld, respect en tact om te zien wat kan en wat niet meer kan. Het is 'opnieuw' beginnen. Wanneer de verzorgde persoon tekenen geeft van dankbaarheid, tevredenheid of geluk, is dat een geschenk.

Verantwoordelijkheid komt steeds meer bij de gezonde partner

De mantelzorg neemt hoe langer hoe meer taken over van de persoon met dementie. Daarbij kun je als mantelzorg het gevoel krijgen er alleen voor te staan.

Wat kun je doen als mantelzorg?

- Zorg dat je tijd en ruimte hebt voor jezelf.
- Laat hulp van vrienden en familie toe.
- Zoek en vraag hulp voordat je er zelf onderdoor gaat.

Verenging van gespreksonderwerp

De gespreksonderwerpen tussen beide partners verengen zich tot eenvoudige, concrete dagelijkse gebeurtenissen. Blijven praten is belangrijk, ook al krijg je niet altijd een antwoord.

Dementie als afscheidproces

Het dementieproces is een opeenstapeling van verschillende soorten verlies. De persoon met dementie verandert langzaam maar zeker. Het moment waarop de persoon met dementie je niet meer herkent, is ingrijpend en heel pijnlijk. Het voortdurend afgeven van contact, intimiteit, wederzijdse steun en activiteiten en het eenzijdig nemen van beslissingen zet een rouwproces in. Bij elke achteruitgang die opduikt, geef je iets af. En je krijgt alleen meer zorg in de plaats.

Wat kun je als mantelzorg doen?

- Zoek een vertrouwenspersoon waar je terecht kunt met je eigen verdriet en zorgen.
- Ga naar het praatcafé dementie of volg een cursus 'psycho-educatie voor mantelzorgers van personen met dementie'. Voor meer informatie over cursussen neem je best contact op met LM.

De relatie met kinderen en kleinkinderen

Stilaan naar een zorgsituatie

Naarmate dementie vordert, evolueert de ouder-kindrelatie naar een kind-ouderrelatie.

Wanneer het altijd goed geklikt heeft tussen het kind en de ouder, dan ervaart het kind de nieuwe relatie in vele gevallen als iets positiefs. Ze kunnen iets terugdoen voor de fijne jeugd die ze thuis hadden en hun dankbaarheid tonen.

Rolomkering

Naarmate de afhankelijkheid toeneemt, worden naasten gedwongen om de beslissingsmacht over te nemen. Dit is een breekpunt in de zorg en een ingrijpende verandering. De mantelzorger dient nu knopen door te hakken en beslissingen te nemen in de plaats van de persoon met dementie.

Angst voor de eigen toekomst

Kinderen van een ouder met dementie worstelen vaak met een doembeeld voor hun eigen toekomst. Zullen zij zelf de ziekte krijgen? Deze angst kan de houding tegenover de ouder met dementie en de onmiddellijke omgeving beïnvloeden.



Welke conflicten kunnen er voorkomen?

Verschillen in het waarnemen en inschatten van de zorg

Het dementieproces kent een grillig verloop waardoor je een ander beeld krijgt van de situatie naargelang het tijdstip waarop je de persoon met dementie ontmoet. Niet iedereen heeft evenveel inzicht en kennis van het onderwerp.

Verschillen op vlak van engagement

Engagement kan sterk verschillen. Een verschil in draagkracht, de relatie tot de persoon met dementie en de eigen gezins-situatie kan het al dan niet opnemen van zorgtaken beïnvloeden.

Verschillen in het geven van erkenning

Elke familie heeft eigen gewoonten. De erkenning niet uitspreken wil niet zeggen dat die erkenning er niet is. Het lichaam is de beste barometer. Als je je goed voelt in je inzet, kun je er vanuit gaan dat je voldoende erkenning krijgt.



Draaglast en draagkracht

Geen enkele zorgsituatie is dezelfde. De keuze voor thuiszorg of zorg in een woonzorgcentrum is een emotioneel geladen keuze die bepaald wordt door eigen opvattingen, principes, mogelijkheden en beloftes. Respect voor ieders keuze, draaglast en draagkracht maakt overleg mogelijk.

Draaglast

De draaglast is de belasting die je ondervindt bij het opnemen van zorg.

Zorgtaken

Zorgen voor een persoon met dementie brengt veel emoties en verantwoordelijkheden met zich mee. De combinatie van verschillende rollen (partner, ouder, werknemer en mantelzorger) kan tot tegenstrijdige verwachtingen leiden. Goed zorgen voor iemand en je eigen leven leiden vraagt om een goede planning van taken en activiteiten. Als een onverwachte gebeurtenis de planning doorkruist, moet je alles opnieuw organiseren. Dit vraagt veel energie en flexibiliteit.

Financieel

Thuiszorg brengt extra kosten met zich mee, denk aan de aankoop van incontinentiemateriaal, geneesmiddelen, hulpverlening of speciale voeding. Wanneer de mantelzorger

kiest voor een deeltijdse job of volledig stopt met werken, dan betekent dit een verlies van inkomen.

Lichamelijk

De zorg voor personen met dementie die zich moeilijk kunnen verplaatsen of bedlegerig zijn, vraagt extra lichamelijke inspanningen. Wanneer de persoon met dementie 's nachts door het huis doolt, wordt de zorg extra belastend voor de mantelzorger. Om dit te voorkomen kun je nachtzorg of nacht-oppas aanvragen via je ziekenfonds.

Emotioneel

Iemand verzorgen brengt spanningen met zich mee. Teleurstelling, frustraties en lichamelijke en mentale belasting maakt de zorg emotioneel zwaar. Emotionele belasting heeft met de totale zorgsituatie te maken en hoe jij naar de zorgsituatie kijkt. Lukt het je om lichamelijke verzorging te bieden? Hoe is je relatie met de persoon met dementie? Krijg je hulp van anderen?

Persoonlijk en sociaal

De zorg voor een persoon met dementie leidt tot ingrijpende veranderingen op persoonlijk en sociaal vlak. Wanneer je een beroep doet op professionele hulpverleners, thuisverpleegkundigen of verzorgenden, dan dien je vreemden toe te laten in je privéleven. Dit is niet voor iedereen vanzelfspre-

kend. Op sociaal vlak betekent mantelzorg dat je minder tijd hebt voor jezelf, hobby's en vrienden.

Draagkracht

De draagkracht is 'het gevoel over voldoende energie en kansen te beschikken om de zorg (draaglast) aan te kunnen'. Volgende aspecten spelen daarin een rol:

Eigen gezondheid

Iemand die sterk en gezond is, zal op fysiek en psychisch vlak meer aankunnen.

Een goede relatie zorgt voor motivatie

Het helpt als je als mantelzorger een goede band hebt met de persoon met dementie.

Open communicatie

Je kunt pas goed samenwerken als je goed over problemen kunt praten. Opgekropte

irritaties verspillen veel energie en hebben een negatieve invloed op je draagkracht.

Beschikbaarheid van informatie

Iedereen ervaart de impact van mantelzorg op een andere manier. Het is belangrijk dat mantelzorgers voldoende op de hoogte zijn van de bestaande hulpmiddelen en diensten.

Positief de uitdaging aangaan

Voor sommige mensen is mantelzorg een uitdaging die zij met veel energie aangaan.

Waardering

Waardering is een stimulans om de inspanningen vol te houden of zelfs uit te breiden. Een kleine attentie kan een teken van respect en erkenning zijn. Als mantelzorger heb je recht op erkenning. Ga daarom op zoek naar een uiting van waardering, zoals een glimlach.



Wanneer wordt de zorg te zwaar?

Praktische problemen

De afstand tussen de woonplaats van de zorgbehoevende en de mantelzorger, het gebrek aan hulpmiddelen, de tijdsverdeling of beschikbare financiële middelen kunnen de zorg bemoeilijken.

Een zwakke gezondheid

Zorgen voor iemand met dementie is vermoeiend. De krachten van het lichaam en geest kennen hun grenzen. Lichamelijke en emotionele veranderingen, maar ook gedragsveranderingen waarschuwen je dat de geleverde inspanningen te zwaar zijn. Negeer deze signalen niet, anders ga je er zelf onderdoor of kom je onbewust in een situatie van ontspoorde zorg en onbedoelde misbehandeling terecht.

Een moeilijke relatie

Het ontstaan van relationele problemen kan een signaal zijn dat de zorg te zwaar of te veeleisend wordt.

Het evenwicht herstellen

Goede medische opvolging

Een goede medische begeleiding zorgt voor een betere zorg voor alle partijen. Naast geneesmiddelen kun je ook een beroep doen op kinesithérapie of logopedie bij slikproblemen.

Thuiszorgdiensten

Wanneer je tijdig gepaste hulp inschakelt, kun je de zorg langer volhouden. Ondanks de weerstand bij zowel de mantelzorger als de persoon met dementie is het aangeraden om tijdig contact op te nemen met de dienst maatschappelijk werk van LM. De dienst helpt je op weg om gepaste hulp te vinden en kan je wegwijs maken in het doolhof van voorzieningen en tussenkomsten.

Opvang buitenshuis

Ondanks een goede organisatie kan de zorg te zwaar worden. Op dat moment is (tijdelijke) opvang buitenshuis aangewezen. Dagopvang kan mantelzorgers de mogelijkheid geven om werk en zorg te combineren. Een kortverblijf geeft aan de mantelzorger de kans om even op adem te komen. Is de grens van de thuiszorg bereikt, dan is de verhuis naar een woonzorgcentrum de beste zorg die je kunt geven.

Financiële regeling

Een degelijke financiële regeling is belangrijk, zeker wanneer de persoon met dementie zelf geen budget en goederen meer kan beheren. Het aanleggen van een boekhouding die je met alle betrokkenen bespreekt, is de beste manier om geschillen of verdachtmaking te voorkomen.

Momenten van ontspanning

Het is belangrijk dat je als mantelzorger regelmatig de tijd neemt om iets ontspannend te doen. Neem contact op met een centrum voor kortverblijf om te horen wat de mogelijkheden zijn voor een tijdelijke opvang.



Praktisch

Lichaamsverzorging

Een goede lichaamsverzorging zorgt ervoor dat de persoon met dementie zich beter in zijn vel voelt.

Dagelijkse hygiëne

Laat de persoon met dementie zo lang mogelijk zelf doen wat hij nog kan. Wanneer de persoon bepaalde voorwerpen niet meer herkent, kun je deze aanduiden of aanreiken. Bij weigering om zich te wassen, kun je het beter later opnieuw proberen. Het geeft een aangenaam gevoel voor de persoon met dementie als je voorverwarmde handdoeken en ondergoed gebruikt.

Het geven van een bad

Een aantal personen met dementie herkennen geen bad of douche meer omdat ze dat vroeger, in hun kindertijd, thuis niet hadden. Bovendien hebben personen met dementie

vaak schrik van water. Laat het bad daarom vollopen wanneer de persoon er niet bij is. Op die manier vermijd je dat het geluid van stromend water spanning brengt. Controleer de temperatuur van het badwater en zorg voor een aangename temperatuur in de badkamer. Doe het bad niet te vol, maar zorg toch voor meer dan een bodempje water. Dit helpt om minder snel kou te krijgen. Om vallen te voorkomen, kun je antislipmatten gebruiken in het bad of de douche. Maak eventueel gebruik van een badstoel. Voor meer informatie over badhulpmiddelen neem je contact op met je ziekenfonds.

Aantrekkelijke geuren en geliefkoosde washandjes en handdoeken kunnen het baden aangenamer maken. Gebruik babyzeep/ shampoo, glycerine- of sunlightzeep. Badolie op basis van lavendel en rozemarijn zijn aan te bevelen.



Het is een hele zoektocht naar het juist hulpmiddel en de goede aanpak. Tips uitwisselen met andere mantelzorgers kan zinvol zijn. Als de persoon met dementie jouw hulp niet accepteert, kun je een verzorgende of thuisverpleegkundige inschakelen.

Gebruik van het toilet

Een toiletverhoog en handgrepen vergemakkelijken het zitten en rechtekomen.

! Bij de uitleendienst/zorgshop van LM kun je terecht voor het bekomen van een toiletverhoog. Daarnaast biedt de uitleendienst/zorgshop van LM een uitgebreid gamma aan producten aan. Wil je weten voor welke zaken je bij de uitleendienst/zorgshop terecht kunt? Vraag dan de catalogus aan bij jouw ziekenfonds.



Verzorging van het haar

Mensen met dementie vinden het vaak onaangenaam om hun haar te wassen. Een haarwasbak kan hiervoor de oplossing zijn. De hoofdhuid masseren heeft meestal een kalmerend effect.

Een goede verzorging van de huid

Het is belangrijk om alle huidplooiën te verzorgen, vooral de liesplooi, de buikplooiën, de streek onder de borsten, de knieholte en de huid tussen tenen en vingers. Spoel de huid na het wassen goed af. Zeepresten en vocht kunnen schimmels en wondjes doen ontstaan. Vochtinbrengende crèmes zijn goed voor de droge huid.

Aandacht voor mond en tanden

Draagt de persoon met dementie een kunstgebit, dan kijk je er best op toe dat het altijd gedragen wordt. Poets het kunstgebit dagelijks met tandpasta. Heeft de persoon met dementie geen kunstgebit, laat de tanden dan regelmatig nakijken.

Om de mond te reinigen, kun je muntwater gebruiken.

Verzorging ogen en oren

Om de persoon met dementie voor een aantal activiteiten te stimuleren, zijn een goed zicht en een goed gehoor belangrijk. Had de persoon met dementie in het verleden last van oorproblemen, laat dan regelmatig de oren controleren door de huisarts.

Bij een bril of hoorapparaat laat je je ogen of oren het best jaarlijks nazien. Met het ouder worden gaat het zicht achteruit, zorg dus steeds voor een optimale verlichting. Je kunt hulpmiddelen gebruiken zoals een leeslineaal of een vergrootglas met draagkoord.

Voeten en schoenen

Een pedicure die (twee)maandelijks de voeten verzorgt, is geen luxe maar eerder een noodzaak. Toon alle wondjes aan de voet, hoe klein ook, aan de huisarts. Pijnlijke voeten kunnen leiden tot evenwichtsverlies en vallen. Zorg daarom voor degelijke schoenen of gesloten pantoffels.

Doorligwonden voorkomen en verzorgen

Bij mensen die te veel stilzitten of bedlegerig zijn, kunnen doorligwonden ontstaan. Dat zijn pijnlijke wonden die bijzonder langzaam genezen. Het is belangrijk om ze te voorkomen.

- wissel de persoon regelmatig van houding;
- verzorg de huid goed door ze na het wassen goed af te drogen en te controleren op rode huid;
- gebruik je een crème, wrijf tot deze de huid is ingedrongen;
- speciale matrassen (anti-decubitus) kunnen doorligwonden helpen voorkomen. Er bestaan luchtkussens voor kleinere toepassingen, water- en vezelmatrassen en hiel- of elleboogbeschermers.

Aan- en uitkleden

Omdat het aandoen van kledij steeds moeilijker wordt, kies je het best kledij met een eenvoudige sluiting, zoals een velcrosluiting. Leg de kleren in de juiste volgorde klaar wanneer het zelfstandig aankleden niet meer lukt. Om verwarring te vermijden, beperk je het best het aantal kledingstukken. Kleedt de persoon met dementie zich uit op ongepaste plaatsen? Er bestaat aangepaste kledij met sluitingen achteraan om dit te voorkomen.

Voeding

Verandering in smaak, geur en voedingsbehoefte

Personen met dementie verbruiken meer calorieën, vooral in perioden van onrust. Onrust laat op de avond of 's nachts kan voortkomen uit honger. Geef daarom voor het slapengaan nog een glas warme melk en een boterham.

Met het ouder worden verandert de smaakwaarneming. Ouderen kunnen moeilijk zout en zoet waarnemen en kiezen daarom vaak voor extra zoete of extra pittige voeding. Bij de ziekte van Alzheimer is de reuk soms één van de eerste verstoorde functies, waardoor eten minder aangenaam wordt.

Adviezen bij het opdiepen van eten

- Zorg voor een rustige sfeer aan tafel.
- Kies voor afwasbare materialen.
- Let erop dat het bestek en de hulpmid-

delen aangepast zijn aan de fase van het dementeringsproces.

- Zorg voor goede zichtbaarheid aan tafel.
- Maak gebruik van een stabiele stoel en schuif die goed aan.
- Zet niet alles tegelijkertijd op tafel. Serveer eerst de soep, gevolgd door de hoofdmaaltijd en het nagerecht.
- Wacht zo lang mogelijk om over te gaan op gemixte voeding. Is het toch nodig, serveer het voedsel dan in zijn originele vorm: vis in visvorm en wortel in wortelvorm.

Kauwproblemen

Er komt een moment dat de persoon met

dementie niet meer kan kauwen. Maal daarom vlees voldoende fijn en kook groenten goed gaar. Geef brood zonder korsten met een zacht beleg. Je kunt ook af en toe kiezen voor yoghurt of pap. Kies voor zacht fruit.

Slikproblemen

Gemixte maaltijden kunnen aangewezen zijn wanneer de persoon met dementie zich gemakkelijk verslikt, maar dienen wel voldoende vocht te bevatten om het doorslikken te vergemakkelijken. Droge voeding, zoals beschuiten, kun je beter vermijden. Vraag advies aan een arts, diëtist of logopedist.



Drinktips

Het is aangeraden om tot twee liter vocht per dag op te nemen uit drank en voeding. Breng structuur aan en drink om de twee uur. Speciale drinkbekers kunnen helpen om het drinken gemakkelijker te maken.

Welke voeding kies je, en hoeveel?

Personen met dementie gaan niet bewust om met wat en hoeveel ze eten. Vaak vergeten ze dat ze hebben gegeten waardoor ze om eten blijven vragen. Volg de voed-

seliname regelmatig op en zorg voor een gevarieerde voeding. Bekijk met de huisarts of voedingssupplementen noodzakelijk zijn.

Het gebruik van hulpmiddelen bij eten en drinken

Een bordrand, aangepast bestek, warmwaterbord, beker, antislip en een aangepast tafelkleed kunnen een goede hulp bieden. Kies een antislip in een contrasterende kleur met de borden, zodat de bordrand goed opvalt.



Weigering van voeding

Afvallen in de loop van het dementieproces is een normaal verschijnsel. Soms weigert de persoon met dementie alle voeding. Een beetje suiker of zoetstof toevoegen aan de voeding kan helpen omdat veel personen met dementie van een zoete smaak houden. Als voedseltoediening moeilijk gaat, vraag je het best advies aan de huisarts of thuisverpleegkundige.

Incontinentie

Maak gebruik van vaste schema's

Door problemen met fysieke verplaatsingen komen personen met dementie dikwijls te laat bij het toilet. Het is daarom goed om op vaste tijdstippen naar het toilet te gaan. Elke twee uur en vóór het eten en het slapengaan is hierbij de norm. Schilder de deur van het toilet in een felle kleur of hang een bordje met 'WC' of 'toilet' om de zichtbaarheid te verhogen. Het toiletpapier hang je op een goed zichtbare plaats.

Incontinentiemateriaal

Bij incontinentie kun je gebruik maken van inlegluiers en broekluiers. Inlegluiers leg je in een netbroekje en zijn een oplossing voor mensen die nog zelf naar het toilet kunnen gaan. Broekluiers zijn voorzien van kleefstrips. Vervang het verband regelmatig en kies voor een degelijke kwaliteit om huidinfecties te voorkomen. Voor mannen met druppelincontinentie bestaat een eenvoudige verband dat je in de slip bevestigt. Neem contact op met je ziekenfonds voor meer informatie en een eventuele financiële tussenkomst.

Vermijd obstipatie

Zorg ervoor dat de persoon met dementie voldoende drinkt doorheen de dag en zorg voor regelmatige lichaamsbeweging en een gevarieerde gezonde voeding.




Veilig in en rond het huis

Een onveiligheidsgevoel kan aanleiding geven tot agressief gedrag.

Een aantal eenvoudige aanpassingen kunnen het veiligheidsgevoel van de persoon met dementie aanzienlijk verhogen.

- Geef alles een vaste plaats in huis en kies een goed bereikbare plaats voor de voorwerpen die je dagelijks gebruikt.
- Zorg voor tafels zonder scherpe hoeken.
- Let op met keukenapparaten.
- Laat geen scherpe voorwerpen liggen.
- Vermijd tapijten wanneer de persoon met dementie een looprek of rolwagen gebruikt.
- Zorg voor goede (automatische) verlichting, vooral in de slaapkamer, keuken, badkamer, toilet en op de trap.
- Hang onderaan de trap een foto die de aandacht trekt, op die manier verminder je de angst om de trap af te gaan.
- Plaats geen voorwerpen op de treden.
- Plaats een degelijke trapleuning, liefst langs beide zijden.
- Neem spiegels weg als het de persoon met dementie angst inboezemt.
- Regel de temperatuur van het water zodat het warm maar niet heet is.
- Verwijder elektrische toestellen uit de badkamer.
- Voorzie een bed op goede hoogte en tracht hoeken aan het bed af te ronden.

- Zorg ervoor dat de persoon met dementie zichzelf of jou niet kan buitensluiten. Je kunt eventueel gebruik maken van een speciaal slot.

 Vraag gratis informatie en advies over valpreventie bij het regionaal diensten-centrum van LM.



Veilig in de tuin en de onmiddellijke omgeving

- Sluit de tuin volledig af en voorzie een bel aan het tuinhek.
- Zorg ervoor dat de persoon met dementie altijd een kaartje draagt met naam, adres en telefoon. Op die manier kun je meteen gecontacteerd worden bij een eventuele verdwijning.
- Hou een recente digitale foto bij.
- Leg regenputten dicht en scherm vijvers af.
- Berg tuingereedschap steeds op na gebruik en bewaar ladders in een afgesloten ruimte.

Algemene tips

- Maak sloten van binnendeuren onbruikbaar zodat de persoon met dementie zichzelf niet kan opsluiten.
- Bewaar dubbels van de sleutels en geef er ook één aan familieleden of burens.
- Ramen op de bovenverdieping zijn pas veilig als ze enkel in klikstand open kunnen.
- Vermijd gladde schoenzolen, versleten pantoffels of lange kledij.
- Hou toezicht op het gebruik van geneesmiddelen.
- Berg gevaarlijke producten zoals schoonmaakproducten, waspoeder, onkruidverdelger en spuitbussen op in een afgesloten kast.
- Koop flessen met beveiligde doppen.





Deze brochure is een uitgave van de vzw Liever Thuis LM.

Als mantelzorger of zorgbehoevende kun je bij ons terecht met je verhaal. Wij bieden een luisterend oor voor al je zorgen en vragen. Ook voor informatie, raad of hulp over voorzieningen en diensten in de thuiszorg en in de welzijnssector kun je steeds bij ons terecht.

De vereniging organiseert op regelmatige basis infonamiddagen en andere activiteiten waar je bepaalde vaardigheden kunt leren en de mogelijkheid krijgt om personen te ontmoeten die zich in dezelfde situatie bevinden. Via het ledenblad 'Liever Thuis' word je bovendien driemaandelijks geïnformeerd over nuttige diensten en onderwerpen die interessant kunnen zijn voor personen die te maken krijgen met thuiszorg.

Ten slotte komt de vzw Liever Thuis LM op voor de belangen van mantelzorgers en zorgbehoevenden. De vereniging ijvert bij de overheid voor een goede en eerlijk uitgebouwde dienstverlening.

Het lidmaatschap is gratis. Je kunt lid worden op eenvoudige aanvraag.

Nationaal secretariaat

vzw Liever Thuis LM

Livornostraat 25, 1050 Brussel
02 542 87 09 - lieverthuis@lm.be
www.lieverthuislm.be

**Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!**

**Ontdek LM op
www.lm.be**