

Van website: IkWoonLeefZorg (Rabobank)

Handige tips om langer thuis te wonen met dementie

Veel mensen met dementie vinden het prettig om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Daarbij komt u als mantelzorger soms lastige situaties tegen. Wat doet u als de persoon voor wie u zorgt zichzelf niet meer wast? Of steeds wegloopt of in de auto wil stappen? Marion Arends-Zijlstra, consulent mantelzorg bij de gemeente Heusden, beantwoordt vragen over veel voorkomende problemen.

Wat kunt u doen als iemand zichzelf niet goed meer kan verzorgen?

“Wat het meeste voorkomt is dat iemand het idee heeft zichzelf gewassen te hebben of schone kleren te hebben aangetrokken, terwijl dat niet zo is. Daar kunt u hele discussies over voeren, maar vaak is het moeilijk bespreekbaar. In dat geval is het goed om thuiszorg in te schakelen, bijvoorbeeld om twee keer per week langs te komen. Zogenaamd om te kijken hoe het met iemand is, maar eigenlijk om te helpen met wassen en aankleden. Wat ook veel voorkomt is dat mensen op elk telefoontje ingaan, zodat ze aan dure abonnementen vastzitten, van loterijen tot aan energieleveranciers. Het is daarom verstandig om mee te kijken bij de administratie en te controleren of er vreemde afschrijvingen zijn.”

Wat voor slimme oplossingen zijn er om het thuis makkelijker te maken?

“Vaak hebben kleine dingen al heel veel effect. Ik zie vaak dat mensen nog in hun auto willen rijden die voor het huis of in de garage staat. Parkeer in dat geval de auto een eindje verderop, zodat de auto uit zicht is. Vertoont iemand wegloopgedrag, hang dan een gordijn voor de voordeur. Dan wordt de deur aangezien voor een raam. Plaatjes werken goed, zoals een plaatje van de wc op de deur. Zorg dat er bewegingssensoren in huis zijn, zodat er licht gaat branden als mensen 's nachts gaan lopen. Er zijn ook bedmatten te koop die een mantelzorger telefonisch waarschuwen als iemand 's nachts zijn bed uit gaat.”

Hoe moet het huis zijn ingericht om iemand zo lang mogelijk thuis te kunnen laten wonen?

“Zorg ervoor dat alles overzichtelijk en geordend is in huis. Haal de spullen die iemand niet gebruikt weg. Leg de dingen die iemand iedere dag gebruikt op een logische vaste plek. Leg de tandenborstel en tandpasta niet naast een fles doucheschuim. Zorg voor doorzichtige kastjes in de keuken met alles wat iemand dagelijks gebruikt op een vaste plek en plak etiketten op kasten. Maak in de kledingkast verschil tussen winter- en zomerkleren en maak alvast setjes

van kleding. Maak daar foto's van en hang die aan de binnenkant van de kast, zodat iemand kan zien wat bij wat hoort. Bouw zoveel mogelijk zekerheden in."

Hoe maak je de omgeving buitenshuis veilig voor iemand met dementie?

"In een stad is dat misschien wat moeilijk, maar schakel als dat kan zoveel mogelijk de omgeving in. Ik kende een mevrouw die van winkelen hield en elke dag naar de winkel bleef gaan. Haar man besloot haar elke dag een paar euro mee te geven en gaf haar de opdracht toastjes te kopen. Dat betekende een heleboel toastjes, maar die bederven niet en hij gaf ze gewoon weg. Als iemand steeds naar de winkel gaat, maak dan afspraken met de winkelier over hoe hij met die persoon omgaat. Ik kende iemand die elke week in hetzelfde pannenkoekenhuis kwam zonder te betalen. Haar dochter had daarom de afspraak dat zij elke week even langs kwam om te betalen."

Wat doe je als iemand niet meer wil eten?

"Als iemand vergeet te eten, eten niet meer herkent of niets meer lust, probeer dan eten op maat aan te bieden. Laat iemand eten wat hij vroeger altijd lekker vond. Mijn moeder wilde alleen nog maar kroketten eten. Dus maakte ik kroketten van groente, vlees en aardappelen, zodat ze toch alles binnen kreeg wat ze nodig had. Als aan tafel zitten niet werkt, verzin dan wat anders. Wees creatief. Bij ons kwam de sjoelbak op tafel en kreeg mijn moeder tussen het sjoelen door een kroket, die ze als een snack beschouwde. En zorg ervoor dat eten herkenbaar is. Een wit bord of een wit tafellaken is moeilijk. Maak er iets kleurrijks van. Hetzelfde geldt voor de wc-bril. Met een gekleurde wc-bril voorkom je dat er naast de wc geplast wordt."

Wanneer kan iemand met dementie niet meer thuis wonen?

"Dat is voor iedereen anders en ook afhankelijk van de mantelzorg. Maar als de veiligheid van iemand niet meer is te garanderen, is het verstandig om te verhuizen. Bijvoorbeeld als iemand vaak valt of medicijnen niet of onregelmatig inneemt. Of wanneer er gevaarlijke dingen in huis gebeuren, zoals pannen die op het vuur blijven staan, gas dat open blijft staan of wanneer iemand zomaar iedereen zijn huis binnenlaat. Ook als de partner of mantelzorger het psychisch of lichamelijk niet meer aan kan om te helpen, is het verstandig om na te denken over verhuizen."

https://www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/handige-tips-om-langer-thuis-te-wonen-met-dementie?utm_source=nieuwsbriefwlv&utm_medium=email&utm_campaign=doorlopend