

**Informatie-
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

Hulpmiddelen bij
geheugenproblemen



Inhoud

Inleiding.....	5
1. Communicatie.....	5
1.1 Tien vuistregels in de omgang en communicatie.....	5
1.2 Telefoneren.....	7
2. Veiligheid.....	8
2.1 Medicatie.....	8
2.2 Omgeving.....	9
2.3 Geldbeheer.....	12
2.4 Verdwalen.....	14
2.5 Koken.....	15
3. Tijd, planning en organisatie.....	18
3.1 Oriëntatie in de tijd.....	18
3.2 Oriëntatie in de ruimte.....	20
4. Kledij.....	22
4.1 Gepaste kledij volgens moment.....	22
4.2 Combinaties maken.....	22
4.3 Aangepaste kledij.....	22
4.4 Kledingkast.....	24
4.5 Algemene tips.....	24

5.	Zelfzorg.....	25
5.1	Wassen.....	25
5.2	Toiletbezoek.....	26
6.	Maaltijden.....	27
6.1	Context.....	27
6.2	Bord.....	27
6.3	Eetlust.....	28
6.4	Overmatig eten.....	28
6.5	Gebit.....	29
6.6	Fingerfood.....	29
7.	Slapen.....	30
7.1	Toiletbezoek 's nachts.....	30
7.2	Valrisico.....	30
7.3	Eetgewoonten.....	31
7.4	Dag- en nachtritme.....	31
7.5	Enkele extra tips omtrent het slapen.....	31
8.	Ontspanning.....	33
9.	Bijkomende tips.....	35
10.	Interessante sites.....	36

Inleiding

Bij het ouder worden, bestaat de kans dat het geheugen minder goed functioneert. Het wordt moeilijker om te onthouden en men kan zich moeilijker concentreren. Dit zijn normale ouderdomsverschijnselen.

Er is een onderscheid tussen 'het normale vergeten' en personen met een ziektebeeld waarbij er reeds problemen zijn in hun dagelijkse handelingen. Bij een vroegtijdige diagnose kan begeleiding opgestart worden.

Heeft iemand van uw familie of u zelf problemen met het geheugen? In deze brochure kan u informatie vinden over hulpmiddelen die het geheugen kunnen ondersteunen.



Indien u nog verdere vragen heeft, kan u steeds terecht bij de ergotherapeut(e). U kan ook steeds terecht bij uw mutualiteit of een thuiszorgwinkel.

1. Communicatie

Om de communicatie tussen u en uw familielid met cognitieve problemen te verbeteren, hebben we hieronder een paar tips en hulpmiddelen neergeschreven.

1.1 Tien vuistregels in de omgang en communicatie

1.1.1 Maak oogcontact

Indien zijn/haar aandacht ergens anders op gericht is, zal de boodschap niet goed overkomen. De persoon in de ogen aankijken kan helpen in het contact.

1.1.2 Zeg steeds wie u bent en wat u doet

Er is een mogelijkheid dat de persoon met geheugenproblemen u niet direct herkent of weet wat u komt doen. Om hem/haar niet in verlegenheid te brengen, vertelt u best onmiddellijk zelf wie u bent en wat u gaat doen.

1.1.3 Spreek de persoon aan met zijn/haar voornaam

Gebruik geen verkleinwoorden of betuttelende taal. Benader de persoon met geheugenproblemen als een volwassene en doe dit respectvol.

1.1.4 Spreek traag en duidelijk

Probeer zo traag en duidelijk mogelijk te spreken. Overdrijf hier echter niet in zodat het niet kleinerend overkomt. Soms moet u de boodschap een paar keer herhalen voordat de persoon met geheugenproblemen u begrijpt. Doe dit zo geduldig mogelijk.

1.1.5 Gebruik korte zinnen

Een persoon met geheugenproblemen verwerkt een boodschap trager en moeilijker. Geef daarom eenvoudige informatie, zonder kinderlijke taal te gebruiken. Gebruik in elke zin maar één boodschap.

1.1.6 Doe zo weinig mogelijk beroep op recente geheugen

Vermijd vragen als: 'Wat hebt u net gegeten' of 'Wie is er gisteren op bezoek geweest?' Vragen die te maken hebben met het verre verleden zijn gemakkelijker om te beantwoorden.

1.1.7 Maak gebruik van gebaren

Ondersteun wat u zegt met gebaren of handelingen zodat de boodschap beter overkomt.

1.1.8 Wees bemoedigend in het contact

Probeer uw naaste niet te veel te corrigeren. Dit confronteert de persoon telkens met zijn/haar tekortkomingen. Moedig hen aan.

1.1.9 Spreek niet over het hoofd

Ga er altijd van uit dat de persoon met geheugenproblemen begrijpt wat u zegt en wat u over hem/haar vertelt. Wees daar aandachtig voor.

1.1.10 Een schouderklopje en aanraking zegt soms meer dan woorden

Door mensen een arm te geven, eens over hun hand te strelen, een schouderklopje te geven, voelen zij zich aanvaard. Let wel op: niet iedereen vindt dit aangenaam. Dring dan ook niets op.

1.2 Telefoneren

U kan een duidelijke telefoonlijst maken die u naast de telefoon legt. De lijst kan opgemaakt worden met foto's in combinatie met de naam van de persoon. Zorg ervoor dat de foto's en de namen groot genoeg zijn. Let op dat er niet teveel nummers op deze lijst komen te staan zodat het duidelijk is. Ook kan u het telefoonnummer op de telefoon kleven. Zo kunnen ze makkelijk het nummer aflezen wanneer ze dit moeten doorgeven aan familie, vrienden enz.

Kies voor een vaste telefoon met een hoorn, mensen zijn dit het meest gewoon van vroeger, een telefoon zonder hoorn is vaak moeilijker herkenbaar door de ouderen.



Indien het te moeilijk is om de telefoon correct te hanteren, kan het helpen om een stappenplan te maken voor het toestel. Zorg er wel voor dat u dit steeds op dezelfde manier inoefent met een familielid.

Het is bij de meeste telefoons ook mogelijk om sneltoetsen in te stellen. Zo kan men aan elk cijfer op de telefoon, een telefoonnummer koppelen.

Vb: cijfer 1 is telefoonnummer van dochter, cijfer 2 is telefoonnummer van zoon. Maak hiervan een lijst en leg deze naast de telefoon.



2. Veiligheid

Indien u opmerkt dat de thuissituatie voor u of uw familie niet veilig meer is, kan u gebruik maken van één van de onderstaande hulpmiddelen.

2.1 Medicatie

2.1.1 Automatische medicijn carroussel

Dit is een hulpmiddel voor iemand die moeite heeft met het correct en tijdig innemen van medicatie. Op het juiste tijdstip gaat er een alarm af en kan het correcte medicijn er worden uitgenomen. Er zijn verschillende varianten te verkrijgen. www.geheugenhulp.nl



Richtprijs: vanaf 125 euro.

Er zijn ook goedkopere varianten te verkrijgen die minder complex zijn (zie afbeelding rechts).



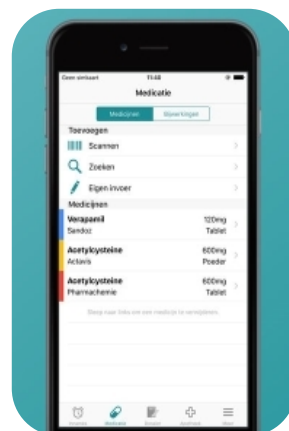
2.1.2 Medapp

Medapp is een applicatie op een smartphone die u helpt om medicatie correct en veilig in te nemen. U krijgt een melding op een ingesteld uur die u eraan herinnert welke medicatie u dan moet innemen. U kan deze applicatie gratis downloaden in de app store ofwel op google play. Dit is een app voor personen met een mild cognitief probleem, die het gewoon zijn om te werken met een smartphone. Medisafe is een gelijkaardige app, deze kan ook gebruikt worden.

Een andere mogelijkheid is om de meldingen te laten verschijnen op de digitale kalenderklok.

Meer info hierover vind u terug op p18.

Richtprijs: €39,99/jaar



2.2 Omgeving

2.2.1 Deurstickers

Sommige personen met cognitieve problemen vertonen wegloopgedrag. Een handig hulpmiddel is een deursticker die de deur camoufleert. Hierdoor wordt de persoon minder aangetrokken en vermindert de neiging om weg te gaan. Er zijn verschillende exemplaren, bv. een deursticker van een boekenkast.



Richtprijs: vanaf 30 euro.

De deurstickers worden het meeste gebruikt in woon- en zorgcentra, maar kunnen ook gebruikt worden in een thuissituatie. U kan deze voornamelijk online vinden.

Opgelet! Wanneer hij/zij een fervente lezer is, kan dit ook bedotten wanneer hij/zij effectief een boek wil lezen.

U kan ook een gordijn voor de voordeur hangen om zo de aandacht af te leiden. Een andere manier is om de deur die niet mag gebruikt worden in dezelfde kleur van de muur te schilderen. De deur die wel mag gebruikt worden, aantrekkelijker te maken door de deuroplijsting een andere opvallende kleur te geven.

2.2.2 Verlichting

Wanneer u 's nachts uit bed moet komen, kan u een licht met bewegingssensor installeren zodat de lamp automatisch aangaat als er iemand langsgaat of beweegt. U kan dit ook in de toilet plaatsen.



Richtprijs: reeds vanaf 20 euro zijn er lampen en modellen te vinden.

2.2.3 Sleutels

U kan de sleutels labelen met plaatjes of een aparte kleur geven. Dit zorgt ervoor dat de sleutels makkelijker herkenbaar zijn.

U kan de sleutel dezelfde kleur geven als het bijpassende slot.



Een ketting of riempje kan handig zijn om sleutels die bij elkaar horen samen te houden. Een vaste plaats om de sleutels te leggen, of een haakje waar de sleutels kunnen aangehangen worden, helpt om ze gemakkelijk terug te vinden. Zo wordt het nemen en wegleggen van sleutels geautomatiseerd en is er minder kans dat de sleutel op een onvindbare plaats wordt gelegd.

Wanneer de persoon met cognitieve problemen het huis verlaat, is het handig om na te vragen of ze de sleutel bij zich hebben. Zo wordt men er steeds aan herinnerd om de sleutels mee te nemen.

Wanneer de persoon in kwestie nog regelmatig alleen op stap gaat, maar moeite heeft om bepaalde dingen te onthouden voor hij vertrekt, bestaat er ook een praatknop. Deze kan een boodschap afspelen wanneer men de woning verlaat. U kan de boodschap zelf kiezen, inspreken en vervangen wanneer u dit wil.



Richtprijs: 19,35 euro.

<https://www.dementie-winkel.nl/praatknop>

Een andere mogelijkheid is om een zichtbare boodschap op te hangen aan de deur die u neemt als u het huis verlaat.

2.2.4 Veiligheidsslot en sleutelkastje

Dit slot zorgt ervoor dat iemand anders, wanneer het nodig is, de deur kan open maken wanneer u vergeten bent om de sleutel langs de binnenzijde te verwijderen.

Als het regelmatig voorkomt dat de sleutel vergeten wordt, kan u een sleutelkastje met cijferslot installeren aan de buitenkant van de woning.

Zo is er steeds een sleutel ter beschikking om toch binnen te gaan. Dit is ook handig voor de thuisverpleegkundige, wanneer de persoon met cognitieve problemen niet kan komen opendoen, kunnen zij toch binnen met de reservesleutel.



2.3 Geldbeheer

Bij cognitieve problemen wordt het beheren van geld vaak moeilijk.

Het inzicht in de waarde van het geld gaat verloren, tellen van geld en onthouden hoeveel geld er wordt uitgegeven, lukt niet meer. Het geld raakt soms op voordat iemand het in de gaten heeft.

De vergeetachtigheid en het gebrek aan inzicht maken de persoon met cognitieve problemen kwetsbaar voor misbruik.

Geleidelijk verliest uw naaste met dementie de grip op de wereld. Hierdoor wordt het moeilijker om de gevolgen van beslissingen en keuzes te begrijpen. Wilsonbekwaam is uw naaste wanneer ze die gevolgen niet meer kan overzien. Uw naaste kan geen weloverwogen keuze maken. Belangrijke beslissingen op bijvoorbeeld financieel of medisch gebied kan uw naaste dan niet meer nemen. Daar moet dus iemand anders toestemming voor krijgen. Zo'n volmacht bij wilsonbekwaamheid regelt u bij de notaris.

Hieronder vindt u enkele tips om de persoon met cognitieve problemen te ondersteunen betreffende de financiële administratie.

2.3.1 Automatische opdracht

Vaste lasten en verzekeringen kan u het beste automatisch laten overschrijven via een doorlopende opdracht, zodat er geen achterstallige facturen zijn. Het kan helpen om het (online) bankieren samen te doen, zolang het kan. Op deze manier is er nog inspraak en betrokkenheid.

2.3.2 Gebruik bankkaart

Let op met het neerschrijven van codes, wat gevaarlijk kan zijn bij verlies van de kaart. Bij het gebruik van een bankkaart, kan de opnamelimit aangepast worden, zodat uw naaste geen te dure uitgaven kan doen.

Als het gebruik van een bankkaart te moeilijk geworden is, kan het aangewezen zijn dat er geld wordt afgehaald. Zo kunnen boodschappen toch nog worden gedaan wat belangrijk is voor de zelfredzaamheid.

2.3.3 Regel op tijd een volmacht

Het is verstandig om tijdig een volmacht te regelen, hiervoor moet de persoon met cognitieve problemen wilsbekwaam zijn. Zonder volmacht kunnen de bankzaken online geregeld worden, maar is de mantelzorger niet beschermd.

2.3.4 Documenteer zorgvuldig

Personen met cognitieve problemen zijn soms wantrouwig als het gaat over hun financiële zaken. Men denkt soms onterecht dat er geld gestolen wordt en dit kan spanningen in de familie geven. U kan daarom de administratie bijhouden, zodat u kan aantonen wat er met het geld gebeurt en welke facturen er zijn betaald. Wanneer er onenigheid is in de familie, is het aangewezen een professionele vertegenwoordiger te zoeken om een levenstestament op te stellen. Een voorlopig bewindvoerder kan ervoor zorgen dat alles onder toezicht van een vrederechter gebeurt en dat alles traceerbaar is.

2.3.5 Extra tips

Schrijf uw naaste met het telefoonnummer in bij de bel-me-niet-meer-lijst. Zo voorkomt u vervelende verkooptelefoontjes.

Plak een sticker op de deur die vermeldt dat uw naaste niet aan de deur koopt. Dit is geen wettelijk middel om uw naaste te beschermen, maar dit geeft wel een signaal aan de verkopers die aan de deur komen. U kan de stickers via internet bestellen.

2.4 Verdwalen

2.4.1 Telefoonhorloge met mobiel gps alarm

Om een extra oogje in het zeil te houden, kan men deze horloge gebruiken. De persoon met geheugenproblemen draagt het horloge en via de GPS kan men de locatie van de persoon continu volgen. Het is ook mogelijk om als drager een SOS te versturen door 8 seconden de knop aan de zijkant in te drukken. Het alarmbericht komt dan aan bij de toezichthouders van de persoon.

Het horloge heeft grote iconen op het touchscreen, waardoor de functies zoals telefoonboek en stappenteller makkelijk te bedienen zijn. U kan via de app maximaal 10 telefooncontacten toevoegen.



<https://www.dementie-winkel.nl/Watchi-Care-Water-Resistant-Telefoonhorloge-met-GPS-voor-binnen-en-buiten>

Richtprijs: vanaf 249 euro

+

Maandelijks abonnement: €19,95

2.4.2 Mobiel alarm

Het wuzzi alert is een soort van personen alarmsysteem waar een gps in verwerkt zit. Dit alarm is eenvoudig om mee te nemen wanneer u op stap gaat. Als u plots hulp nodig heeft, kan u via een druk op de knop uw naasten verwittigen.

<https://www.dementie-winkel.nl/wuzzi-alert-mobiel-alarm-voor-binnen-en-buiten>



Richtprijs: vanaf 130 euro.

2.5 Koken

Eten bereiden is een complexe aangelegenheid. Het omvat verschillende vaardigheden zoals plannen, keuzes maken, ingrediënten voorzien, groenten schoonmaken, snijden en klaarmaken en de opruim ervan.

Elk onderdeel vereist verschillende cognitieve vaardigheden.



2.5.1 Koken op een gasfornuis

Sommige mensen zijn het gewoon om op gas te koken. Deze manier van koken is minder veilig dan een keramische, elektrische of inductiekookplaat. Voor de veiligheid kan u gebruik maken van een losse elektrische kookplaat die automatisch na vijftien minuten uitschakelt. Er zijn ook een- of tweepits inductieplaten te koop. Dit is de meest veilige manier van koken aangezien de kookplaat alleen werkt als er een kom/pan op staat.

Opgelet: u heeft hier speciale potten en pannen voor nodig met een magnetische laag.

Desondanks is een andere manier van koken daarom niet de oplossing. Koken is een complexe activiteit waarbij uw naaste problemen kan ondervinden, soms is begeleiding aangewezen om de maaltijden te kunnen bereiden. Er kan beroep gedaan worden op gezins- en bejaardenhulp om maaltijden te bereiden. Anderzijds kan u ervoor opteren om warme maaltijden aan huis te laten bezorgen. Schakel eventueel de kookplaat uit zodanig dat men deze niet meer kan gebruiken.

2.5.2 Microgolfoven

Indien het koken te moeilijk of onveilig wordt, kan u gebruik maken van een microgolfoven. U kan een extra portie maken of er kan gekozen worden voor kant-en-klare maaltijden.

Zorg ervoor dat u duidelijk aangeeft op de verpakking van de maaltijd op hoeveel minuten en welke stand de maaltijd moet worden opgewarmd. Plaats de microgolfoven wel op een gepaste hoogte, zodat men zich niet hoeft te bukken of boven het hoofd moet gaan werken.



Let wel op dat u goed nagaat of de persoon in kwestie op een veilige manier kan werken met een microgolfoven. Leg eventueel een gebruiksaanwijzing bij de microgolfoven en kleef er een duidelijke sticker op dat metaal niet toegestaan is. Probeer regelmatig na te gaan of de persoon in kwestie de sticker en gebruiksaanwijzing begrijpt.

Laat enkel de potten staan in de kasten die in de microgolfoven mogen en neem de andere weg. Kies voor een gemakkelijk bedienbare microgolfoven en niet voor een complex type met veel verschillende knoppen. Indien dit niet meer mogelijk is, kan u beroep doen op instanties die warme maaltijden aan huis brengen.

2.5.3 Extra tips voor een veilige keuken

Gebruik uw oven of microgolfoven niet als een opbergruimte. Zo kunnen er geen zaken vuur vatten doordat de oven of microgolf (per ongeluk) wordt aangezet.

Als u opteert voor een waterkoker, kies dan voor een waterkoker met droogkookbeveiliging. Door deze beveiliging springt de waterkoker af wanneer het water kookt.

Installeer op verschillende plaatsen in huis warmte- of rookmelders; ook in de keuken is dit zeker aangewezen. Zorg dat er een brandblusapparaat of een brandblusdeken aanwezig is in de keuken, voor wanneer er vuur ontstaat. Zo kan u in geval van nood snel ingrijpen.



3. Tijd, planning en organisatie

Vaak is het moeilijk om het dagdagelijkse leven goed te organiseren en te plannen. Het is moeilijk om de dagen bij te houden of om te weten wanneer men moet eten, afspraken moet nakomen... Om hierbij te helpen bestaan er verschillende hulpmiddelen.

3.1 Oriëntatie in de tijd

3.1.1 Sprekende wekker

Wanneer u de knop indrukt op deze wekker, hoort u de datum en het uur. Dit is handig voor mensen met visuele problemen en om deze reden niet meer kunnen klokkezen. Ook voor mensen met cognitieve problemen is dit een handig hulpmiddel, aangezien ze vaak niet meer het vermogen hebben om de klok correct af te lezen.

Deze kan u verkrijgen bij de thuiszorgwinkel.

Dit hulpmiddel bestaat niet alleen in wekkervorm maar ook in horlogevorm.



Richtprijs: vanaf
30 euro.

3.1.2 Klok met datum

Sommige mensen kunnen wel nog correct klokkezen maar hebben moeite met het onthouden van data. Om deze mensen te ondersteunen, bestaan er klokken waar de datum bij vermeld staat.

Let op: Kies voor een klok met analoge cijfers en geen Romeinse of digitale cijfers.



3.1.3 Memobord

Een memobord kan helpen bij het algemeen overzicht van de organisatie van het huishouden, afspraken, betalingen...



U kan bepaalde boodschappen neerschrijven die men niet mag vergeten. Het memobord zorgt er voor dat alles gecentraliseerd en makkelijk terug te vinden is.

Zorg ervoor dat boodschappen van vorige dagen onmiddellijk worden weggeveegd om verwarring te voorkomen. De algemene indeling (kalender, belangrijke boodschappen, ...) van het memobord kan makkelijk aangepast worden voor elk individu.

Er bestaan ook digitale kalenderklokken waarop u een persoonlijke boodschap of afspraak kan zetten. Deze afspraken kan u naar de kalenderklok versturen via uw tablet, smartphone of computer. De kalenderklokken zijn te verkrijgen via www.dementiewinkel.nl, of www.bol.com



Richtprijs: vanaf 60 euro.

3.1.4 Kalender

Wanneer het werken met een memobord te ingewikkeld wordt, dan kan een dagoverzicht hulp bieden. Zo is het duidelijk welke dag het is. De vergrote druivelaar is hier een voorbeeld van; het is belangrijk deze op een duidelijk zichtbare plaats te zetten.



3.2 Oriëntatie in de ruimte

Vaak gaan er zaken verloren of zoek en om dit te voorkomen, geven we hieronder enkele tips.

3.2.1 Structuur

Personen met geheugenproblemen zijn vaak zaken kwijt en moeten dikwijls zoeken naar hun persoonlijke voorwerpen. Geef daarom alle voorwerpen een vaste plaats. Dit helpt om structuur te geven.

Hang de sleutels van het huis steeds aan hetzelfde haakje omhoog, plaats de handtas steeds op hetzelfde rek enz. . Doe dit zo voor elke ruimte in huis. U kan sommige schuiven en kastdeuren van labels voorzien. Deze labels verwijzen naar wat er binnenin terug te vinden is. Dit kan u doen met stickers of etiketten.

Opgelet! Doe dit samen met de persoon met cognitieve problemen, zodat het voor hem/haar ook een logische indeling is.

3.2.2 Signalisatie van ruimtes

Het is aangewezen dat de veel gebruikte ruimtes duidelijk zijn en eventueel voorzien worden van een logo of pictogram, gecombineerd met daaronder het woord van de ruimte. Een duidelijk voorbeeld hiervan is het toilet. De deur van het toilet kan blijven openstaan. Dit kan het terugvinden van het toilet vergemakkelijken.



3.2.3 Belangrijke documenten

De administratie van belangrijke documenten is een moeilijke taak voor mensen met een cognitief probleem. Om te voorkomen dat er papieren verloren gaan, kan u best een kopie nemen van deze belangrijke documenten en deze laten bijhouden door een kennis of familielid. Zo verkleint het gevaar op verlies van documenten.

Het regelen van de financiële zaken kan moeilijk zijn wanneer u problemen ondervindt met het geheugen. Familie kan hulp bieden bij het regelen van belangrijke zaken: bv rekeningen betalen, abonnementen bijhouden...

4. Kledij

Het aankleden kan als een moeilijke taak ervaren worden. Soms wordt het vervelend om zich te kleden naargelang de weeromstandigheden. Ook gaat het open en dicht doen van sluitingen moeizamer.

4.1 Gepaste kledij volgens moment

Duidelijke scheiding winter- en zomerkledij.

U kan enkel de winterkledij in de kast hangen in het winterseizoen en de zomerkledij tijdelijk ergens anders hangen en omgekeerd.

U kan ook een aparte plaats voorzien voor dag- en nachtkledij. Zorg dat deze ver genoeg van elkaar liggen om verwarring te voorkomen. U kan bijvoorbeeld dagkledij in de badkamer leggen en nachtkledij in de slaapkamer leggen.

4.2 Combinaties maken

Wanneer het moeilijk is voor de oudere om kledij correct te combineren, kan u foto's maken van combinaties die bij elkaar passen. Ook kan u de kledij per combinatie klaarleggen. Zo moet er niet worden nagedacht over wat bij elkaar hoort. De partner kan eventueel kiezen uit op voorhand gemaakte setjes. U gebruikt beter gemakkelijk te hanteren schoenen zonder veters. De schoenen die bij elkaar passen, kunnen vastgemaakt worden met een wasknijper.

4.3 Aangepaste kledij

Er bestaan tal van merken die kledij aanbieden en die aangepast zijn aan de oudere met geheugenproblemen.

Op tal van websites is het mogelijk om aangepaste kledij te bestellen.

- <https://www.attractive2wear.com> (in België)
- <https://www.aangepastekledingkopen.nl>
- <https://www.zorgvrijkleding.nl>
- <https://www.meditex.nl/>

Enkele voorbeelden van aangepaste kledij zijn pyjama's uit 1 stuk, broeken met elastiek, verpleegdeken...

Een verpleegdeken is een soort hooslaken/slaapzak. De gebruiker ligt onder het hooslaken en heeft redelijke bewegingsvrijheid, maar kan er niet uit. Het verpleegdeken voorkomt blootliggen, uit bed vallen, krabben, het stuk trekken van incontinentiemateriaal en ongewenst uit bed gaan.

U kan hiervoor ook terecht bij uw mutualiteit of thuiszorgwinkel.



Wanneer een persoon vergevorderde cognitieve problemen heeft, kan het aangewezen zijn om andere kledij te voorzien. Deze pyjama's (in de vorm van een jumpsuit) voorkomen het zelfstandig uitkleden of het benaderen van continentie-materiaal of eventuele sondes.



U kan hiervoor ook terecht bij uw mutualiteit of thuiszorgwinkel.

4.4 Kledingkast

Het is aangewezen om een open kledingkast te hebben voor de persoon met cognitieve problemen. Ze zien sneller welk kledingstuk op welke plaats ligt. Wanneer u toch graag alles goed afgesloten bewaart, kan u kiezen voor doorzichtige Curver boxen om de kledij in op te bergen.



4.5 Algemene tips

Het kan aangewezen zijn om in kleding en andere persoonlijke bezittingen de contactgegevens aan te brengen. Dit kan nuttig zijn wanneer de persoon met cognitieve problemen verdwaald is.

5. Zelfzorg

Vaak is het moeilijk om zichzelf te wassen en te verzorgen. Er zijn enkele aanpassingen/ hulpmiddelen die we kunnen aanraden om de zelfzorg te vergemakkelijken bij ouderen.

5.1 Wassen

- Een goede voorbereiding is een goed begin: leg alle benodigdheden op voorhand klaar en leg alles binnen handbereik.
- Kies voor een blok zeep in plaats van een pompsysteem. Een blok zeep is herkenbaarder.
- Zorg ervoor dat u gelijkaardige producten met verschillende doeleinden (bv gelijkaardige shampoo en bodymelk) niet naast elkaar legt.
- Geef alle producten een duidelijke en vaste plaats om verwarring te voorkomen. U kan deze indien nodig nog een extra label geven. (namen die u samen met de persoon met cognitieve problemen hebt overlegd)
- Maak een handleiding met behulp van pictogrammen wanneer de oudere het moeilijk heeft om alles in de juiste volgorde uit te voeren.
- Plaats handgrepen aan de rand van de douche/bad. Dit kan helpen om op een veilige manier recht te staan en te gaan zitten. Ook het gebruik van een stevige douchestoel is veiliger. U kan antislipmatten gebruiken om de houvastheid met het grondvlak te vergoten.
- Wanneer u zich aan de lavabo wast om veiligheidsredenen, gebruik dan een stoel om vallen te voorkomen.
- Tijdig thuisverpleging inschakelen als de oudere minder aandacht schenkt aan de persoonlijke hygiëne, incontinent wordt, zich minder goed verzorgt,

5.2 Toiletbezoek

Om het toiletbezoek veiliger en gemakkelijker te laten verlopen, kan u kiezen om een toiletverhoger te installeren. Zo moet de oudere zich minder bukken om te gaan zitten en verkleint dit de kans op valincidenten.

Ook kan u ervoor kiezen om voor de mannen een urinoir te installeren. De meeste mannen zijn dit gewoon van vroeger en dit heeft soms een betere herkenbaarheid ten opzichte van een toilet.

Zorg ook voor voldoende contrast tussen de muren van het toilet en het toilet zelf.

Een voorbeeld hiervan is een donkere muur met een witte toilet en een zwarte toiletbril. Dit is veel duidelijker dan bv een volledig witte badkamer.



6. Maaltijden

Het maaltijdgebeuren kan als een moment van stress ervaren worden. Soms wordt de oudere met verschillende vragen geconfronteerd. Hieronder hebben we enkele tips op een rijtje gezet om het maaltijdgebeuren vlotter te laten verlopen.

6.1 Context

Maak het maaltijdgebeuren zo rustig mogelijk; veel geroezemoes zorgt voor afleiding. Drukke prints in de ruimte waar er gegeten wordt, kunnen onrust veroorzaken. Zorg ervoor dat de eetkamer en eetplaats zo rustgevend mogelijk zijn.

6.2 Bord

Werk met contrast op het bord. Wit voedsel op een wit bord is moeilijker te zien dan wanneer u gekleurd eten op een wit bord aanbiedt.

Zorg daarom dat het eten qua kleur voldoende verschilt met het kleur van het bord.



Antislip onder het bord zorgt ervoor dat het bord beter blijft staan.

U kan ook beter een groter bord gebruiken, zodat de portie niet te groot lijkt.

U kan ook gebruik maken van een stootrand of een hoger bord wanneer de persoon enkel met een vork eet en niet met een mes en vork.



6.3 Eetlust

Vaak hebben ouderen met cognitieve problemen minder eetlust of vergeten ze te eten. Wanneer de oudere persoonlijk betrokken wordt bij het koken, kan de geur van eten aanzetten om te beginnen eten. Ook wanneer er simpelweg smakelijk of santé gezegd wordt, kan dit aansporen om te eten.

Zien eten, doet eten: samen eten stimuleert de oudere om zelf te eten.

6.4 Overmatig eten

Zet het eten en drinken uit het zicht, zodat er minder verleiding is tot consumptie.

Bereid maaltijden waarbij de persoon met cognitieve problemen goed moet kauwen, zo gaat hij trager eten.

Geef afgemeten porties zodat men niet teveel eet. Gebruik kleine borden waardoor het lijkt alsof men een grote portie heeft.

6.5 Gebit

Wees alert voor gebitsproblemen. Bij tandprothesen kan de maat afwijken door gewichtsverandering; u kan deze prothese eenvoudig laten aanpassen bij de tandarts. Zo kan men terug op een aangename manier eten.

Indien dit geen optie meer is, kan u de consistentie van de voeding aanpassen (vlees malen, puree,...).

6.6 Fingerfood

Voor personen met cognitieve problemen, komt er soms een moment dat ze niet meer weten hoe ze bestek moeten hanteren. Soms gebruiken deze personen de handen om te eten of ze moeten geholpen worden bij de maaltijden, wat niet altijd aangenaam is.

Fingerfood of 'eten met de handen' zorgt ervoor dat mensen hun zelfstandigheid en waardigheid bewaren.

Fingerfood is smakelijk en visueel aantrekkelijke, herkenbare voeding die bijdraagt tot een langer behoud van zelfstandigheid en bestaat uit kleine hapklare porties die met de handen kunnen worden gegeten.



7. Slapen

Het slapengaan en de nachtrust zijn regelmatig een probleem voor mensen met cognitieve problemen. Ze worden 's nachts wakker en ze beginnen in huis rond te lopen of keren het dag-nachtritme om. Hieronder vindt u enkele zaken die kunnen helpen om het slapengaan vlotter te laten verlopen.

7.1 Toiletbezoek 's nachts

Ouderen worden snel wakker omdat ze moeten plassen. Om ervoor te zorgen dat ze zonder problemen naar het toilet kunnen stappen, zou u de weg naar het toilet goed kunnen verlichten. Een toiletstoel in de kamer kan helpen om 's nachts veilig te gaan plassen.

Wanneer men soms urine of stoelgang verliest, kan incontinentie materiaal en een matrasbeschermer helpen.

7.2 Valrisico

Om het vallen uit bed te voorkomen kan u ervoor kiezen om een bedbeugel aan te schaffen en aan de rand van het bed te plaatsen.



Wanneer men 's nachts begint te dolen, ontstaat er een valrisico. Mede omdat er onvoldoende licht is om de zichtbaarheid te garanderen.

Hiervoor kunnen bewegingssensoren helpen; wanneer u langs de sensor loopt dan gaat het licht aan. (zie pagina 10) U kan voor een sensor met een alarm kiezen. Zo wordt de mantelzorger verwittigd wanneer iemand uit bed komt en begint rond te wandelen.

7.3 Eetgewoonten

Zorg ervoor dat het gebruik van suiker beperkt wordt voor men gaat slapen; dit zorgt voor een betere nachtrust.

7.4 Dag- en nachtritme

Voor mensen met cognitieve problemen is het soms moeilijk om te weten wanneer het dag of nacht is. Om het onderscheid in dag en nacht goed kenbaar te maken, kan u werken met verduistering aan de vensters of gordijnen.

Open telkens 's morgens de gordijnen en sluit ze 's avonds voor het avondritueel. Dit zorgt voor een beter dag- en nachtritme. Had men vroeger een typisch avondritueel (een porto drinken, het favoriete programma,...), probeer dit dan te behouden. Dit kan ook soms helpen om sneller in te slapen.

7.5 Enkele extra tips omtrent het slapen

Probeer een vast ritme te ontwikkelen, rekening houdend met het vroegere ritme. Vermijd te veel middagdutten.

Zorg voor voldoende beweging en activiteiten overdag, zodat de oudere 's avond voldoende moe is om te slapen. Wanneer u lichamelijke problemen vermoedt die het slapen in gedrang brengen, contacteer uw huisarts.

Zorg voor een goede slaaphygiëne: frisse lucht in de kamer, goede matras en bed...).

Gebruik eventueel een nachtlamp zodat de persoon met cognitieve problemen zich 's nacht kan oriënteren.

Er zijn lampen in de winkel die 's morgens geleidelijk aan natuurlijk licht geven. Dit helpt om wakker te worden.



U kan 's nachts een babyfoon hanteren om te communiceren met de oudere wanneer er hulp zou nodig zijn.

U kan gebruik maken van een digitale wekker.



8. Ontspanning

Ook wanneer men cognitieve problemen ondervindt, is tijdig ontspannen zeer belangrijk. Aangezien mensen de situatie vaak foutief inschatten, ervaren ze meer stress. Ook zorgt ontspanning voor minder verveling en een betere dagbesteding. Dit bevordert de oriëntatie in tijd en ruimte. Vroegere interesses of hobby's kunnen misschien een inspiratie zijn om terug een goede bron van ontspanning te vinden.

Probeer hem of haar zo lang mogelijk te betrekken bij huishoudelijke karweien. Dit helpt hen om een beter overzicht te hebben over de dagindeling.

Een voorbeeld hiervan is de tafel dekken, mee helpen bij het koken, afwassen, een was insteken, de was opvouwen...

Eventuele spreekboeken, groot letterboeken (info in bibliotheek) kunnen ook een aangename ontspanning bieden.

Een fotoboek met foto's van vroeger kan u helpen om een gesprek aan te gaan met persoon met cognitieve problemen en herinneringen op te halen.

Aangezien hij of zij over het algemeen meer onthouden van vroeger dan van het heden, kunnen leuke programma's en liedjes van vroeger voor ontspanning en sentiment zorgen.

Aangezien men vaak het overgrote deel van de dag binnen vertoeft, is televisie kijken één van de favoriete activiteiten. Het hanteren van een afstandsbediening kan voor problemen zorgen. De simple remote controle (of seki) kan hiervoor een oplossing bieden. Dit is een vereenvoudigde afstandsbediening.

www.geheughulp.nl

Richtprijs seki: 16,95 euro.



Personen met vergevorderde cognitieve problemen kunnen onrustig gedrag vertonen zoals het plukken aan kledij of kledij kapot scheuren. Een aangename afleiding kan een kussen zijn dat bestaat uit verschillende materialen en texturen waaraan een persoon kan voelen, tasten en friemelen. Dit kan ook eventueel zelfgemaakt worden.



Ook bewegen kan een aangename ontspanning zijn zoals wandelen, fietsen,... Blijven bewegen is zeer belangrijk zowel voor de mentale als fysieke gezondheid van een persoon.

Wanneer de zorg praktisch te moeilijk wordt om te dragen, kan u opteren voor een dagcentrum enkele dagen per week.

9. Bijkomende tips

- Stimuleer zelfredzaamheid, maak desnoods compromissen en help waar nodig. Vaste routines en gewoontes zijn uiterst belangrijk. Een bepaalde handeling aanleren of onderhouden wordt steeds best op dezelfde manier ingeoefend. Overleg dit met alle betrokken mantelzorgers.
- Sociaal contact om het geheugen te onderhouden is van groot belang. Vertel de nieuwtjes van de familie of naasten, ook al is het soms een eenzijdig gesprek. Zelfs als uw familielid niemand meer herkent of nauwelijks spreekt, blijft de behoefte aan warmte en sociaal contact.
- Praat tijdig over later. Ga een gesprek over de toekomst niet uit de weg. Bespreek welke zorgen er gewenst zijn later, wanneer het zelf niet meer kan verwoord worden.
- Wees open en vraag openheid. Licht de buren in over de situatie, zij kunnen mee een oogje in het zeil houden. Vraag hen gerust u in te lichten wanneer ze vreemde zaken opmerken.
- Indien de thuissituatie mits nodige aanpassingen en/of hulpmiddelen stroef verloopt, kan u steeds beroep doen op professionele huishulpdiensten.
- U en andere mantelzorgers zijn even belangrijk als de persoon met cognitieve problemen. De zorg voor een persoon met cognitieve problemen vraagt heel veel energie. Ook emotioneel is het een moeilijk proces. Praat met anderen, ga eens op stap; zodat de batterijen tijdig herlaad kunnen worden.

10. Interessante sites

10.1 Sites

- <https://www.dementie.be> (algemene info en uitleg)
- <https://www.alzheimerliga.be/nl> (algemene info)
- <https://www.parkinsonliga.be> (algemene info)
- <https://www.dementie.be/bidoc/> (documenten)
- <https://onthoumens.be/> (algemene info en artikels)
- <https://www.dementieennu.info/> (infosessie voor mantelzorgers)
- <https://omgaanmetdementie.be/> (algemene info)
- <https://www.hulpmiddelenbijdementie.be> (hulpmiddelen)
- <https://www.dementie-winkel.nl> (hulpmiddelen)
- <https://www.geheugenhulp.nl> (hulpmiddelen)

10.2 Interessante lectuur

- Ruud Dirkse ('Handig bij dementie' , 'had ik het maar geweten' , 'Wat beweegt jou' , 'Opnieuw geleerd, oud gedaan' , 'ik heb dementie')
- Toolbox dementie, dementievriendelijk omgeven (Meredith Delaere en Isabel Vermaete)
- 'Voor ik het vergeet' (Wim Distelmans)
- 'De wonderde wereld van dementie' (Bob Verbraeck en Anneke van der Plaats)

10.3 Praatcafés

Het Praatcafé Dementie is een tweemaandelijksse bijeenkomst voor familieleden en vrienden van mensen met dementie. Elke keer staat een ander thema centraal. Er wordt een deskundige uitgenodigd die een bepaald aspect van dementie toelicht.

www.praatcafedementie.be

10.4 Expertisecentra

ECD Meander

Kerkstraat 115

9200 Dendermonde

052/26.28.23

Email: meander@dementie.be

www.dementie.be/meander

ECD Paradox

Molenaarsstraat 34

9000 Gent

09/233.14.38

Email: paradox@dementie.be

Alle werkdagen tussen 9u-17u

www.dementie.be/paradox/e.cd-paradox

10.5 Alzheimerliga

Onze gratis luister- & infolijn 0800 15 225 is elke dag bereikbaar, ook in het weekend en op feestdagen.

Een team van (ervarings)deskundigen zit klaar om naar jouw vragen en verhaal te luisteren. Onbevooroordeeld, met respect voor jouw unieke situatie en het hart op de juiste plaats zullen ze je begeleiden in het omgaan met dementie en alles wat erbij komt kijken.

Dagelijks van 9 tot 21 uur. Ook tijdens het weekend en feestdagen.

Of stuur je liever een mailtje? Misschien ben je niet zo'n beller en kan je je gevoelens of vragen makkelijker kwijt via mail. Dat kan ook. Laat ons weten wat er door je hoofd spookt en vertel ons je verhaal.

Mail naar hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be.

www.alzheimerliga.be

10.6 Parkinsonliga

0478/96 16 80

Gratis: 9u tot 21 uur

Mail: info@parkinsonliga.be

<https://parkinsonliga.be>

10.7 Steunpunt mantelzorg

Ontdek onze infosessies, praatgroepen en bijeenkomsten. Kom luisteren. Informeer je over mantelzorg. Ontmoet gelijkgestemden en deel tips en ervaringen met elkaar.

Mantelzorgtelefoon: 078/ 77 77 79,

Openingsuren zijn verandert:

Ma. 8u30 – 12u30 en 13u – 16u30

Di. 8u30 – 12u30 en 13u – 16u30

Wo. 8u30 – 12u30 en 13u – 16u30

Do. 8u30 – 12u30 en 13u – 16u30

Vr. 8u30 – 12u30

Za. Gesloten

Zo. Gesloten

Hun email adres: info@steunpuntmantelzorg.be



MANTELZORG
doe je samen!

Contactgegevens



Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

- **Interne Liaison Geriatrie:** tel. 053/72 44 25
- **Diensten Geriatrie** (afdeling D4 en D2): tel. 053/72 43 97 (D4) of tel. 053/72 43 61 (D2)
- **SP-dienst:** tel. 053/72 86 77

Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse

- **Interne Liaison Geriatrie:** tel. 053/72 44 25
- **Dienst Geriatrie** (afdeling VE 2): tel. 02/300 60 85

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 07/02/2024