



informatiebrochure

DEMENTIE

Wat nu?

ziekenhuis maas en kempen

Wat is dementie?

Dementie is geen normaal ouderdomsverschijnsel. Het is een ziektebeeld dat zich kenmerkt door een geleidelijke achteruitgang van het geestelijk functioneren.

Meestal staan geheugenstoornissen hierbij op de voorgrond. Ook het uitvoeren van dagelijkse vaardigheden is vaak gestoord, net als spraak of het besef van tijd.

Dementie maakt personen vaak hulpbehoevend.

Eerste symptomen

- **Geheugenstoornissen zoals:**

- problemen met datum en uur
- zich moeilijk recente gesprekken of gebeurtenissen kunnen herinneren
- vergeten van belangrijke gebeurtenissen, zoals verjaardagen
- voorwerpen verliezen
- vaak dezelfde vragen stellen
- ...

- **Cognitieve stoornissen zoals:**

- opgeven van vroeger bekende activiteiten, zoals bankzaken regelen ...
- moeite met complexe taken, zoals organiseren van een etentje
- vertrouwde voorwerpen of personen moeilijk herkennen
- het verloop van een verhaal niet kunnen volgen

- moeite hebben met het vinden van woorden
- schrijffouten maken

- **Gedragwijzigingen zoals:**

- teruggetrokken zijn
- koppige houding
- prikkelbaarheid
- achterdocht
- ruzie maken
- fouten verdoezelen
- slordiger worden
- wisselende emoties

- **Specifieke incidenten zoals:**

- gevoelens van onbehagen hebben in een nieuwe omgeving, bv. op vakantie
- in een bekende omgeving de weg niet meer vinden
- bekende gezichten niet meer herkennen
- jarenlange gewoontes opgeven, bv. Kerstkaartjes schrijven

Na vaststelling van dementie

- Er wordt medicatie opgestart.
- Na 6 maanden doen we een nieuwe evaluatie.
- Na 12 maanden terug een nieuwe evaluatie. Dit herhalen we jaarlijks.

Voor elke nieuwe evaluatie neemt de verpleegkundige van het geriatrisch dagziekenhuis zelf contact op om een afspraak te maken, meestal met de familie.

De patiënt

- Beseft zelf vaak al dat er iets mis is, voelt angst, onzekerheid, machteloosheid en heeft vaak depressieve gevoelens of agressieve uitbarstingen.
 - Maak deze problemen steeds bespreekbaar.
- In de volgende fase is er een toename van angst en verlies van controle. Ook verwarde gevoelens nemen toe. De patiënt ervaart innerlijke onrust en voelt zich onveilig.
 - Bied voldoende structuur en veiligheid.
- In de 3 de fase is er verdere toename van verwardheid en identiteitsverlies. Er is sprake van isolatie en terugkeer naar het verleden.
 - Bied rust en ontspanning.

De mantelzorg

- De zorg wordt vaak aanzien als vanzelfsprekend, maar mag niet onderschat worden.
 - Gevaar voor wegcijferen.
 - Gevoelens van rouw.
 - Problemen met rolomdraaiing: de kinderen zorgen nu voor de ouders.
 - Schuldgevoelens.
 - Kans op depressie.
- BELANGRIJK:** - tijd voor jezelf maken ≠ egoïsme
- vraag hulp, bijv. aan familieleden, kennissen, huisarts, professionele diensten
 - maak gebruik van mogelijke kansen: geniet van kleine dingen

Indien u hierbij nog vragen heeft, kan u steeds terecht bij onze psychologe op het nummer: 089 50 55 06

Problemen die zich (kunnen) stellen en tips hierbij

Taal en communicatiestoornissen

Hoe herkent u deze

- Woordvindingsproblemen: niet op de juiste woorden komen
- Niet vloeiend spreken
- Geheugenstoornissen
- Begripsstoornissen: juiste betekenis van woorden niet meer kennen
- Verkeerde woorden gebruiken bv. Lidodade i.p.v. limonade (= parafasieën)
- Door veelvuldig gebruik van verkeerde woorden niet meer begrijpbaar zijn bv. steeds fiets i.p.v. auto gebruiken (= semantisch jargon)
- Lees-en/of schrijfproblemen
- Blijvend herhalen (= Perseveraties)
- Helemaal niet meer spreken (= Mutisme)

Tips voor familie en omgeving

- Gebruik eenvoudige taal maar geen kindertaal
- Laat zaken aanwijzen of uitbeelden
- Herhaal wat u denkt te hebben verstaan
- Maak oogcontact
- Voer gesprekken in een rustige omgeving
- Niet roepen of harder spreken
- Praat over concrete zaken
- Neem tijd voor een gesprek
- Verander niet te veel van onderwerp
- Gebruik eventueel een schriftje met foto's
- Bij niet meer spreken toch aansporen tot communicatie

- Toon begrip en spreek niet in plaats van de persoon
- Vragen kort en simpel houden, keuzevragen stellen i.p.v. open vragen bv. “Wilt u koffie of thee?” i.p.v. “Wat wilt u drinken?”

Indien u hierbij nog vragen heeft, kan u steeds terecht bij onze logopediste op het nummer: 089 50 55 72

Problemen met tijd, omgeving en activiteiten uit het dagelijks leven

Welke problemen kunnen dit zijn

- Tijd: niet meer weten welke dag het is, afspraken niet kunnen onthouden, klok niet meer kunnen lezen, ...
- Omgeving: bepaalde spullen niet meer vinden in de kast, de wc niet vinden, de weg naar de winkel niet meer weten, ...
- Activiteiten uit het dagelijkse leven (ADL): niet meer weten hoe men koffie moet zetten, in welke volgorde kleren aan moeten, ...

Het is belangrijk voor de patiënt om hier structuur in te brengen. We geven enkele tips.

Tijd

- Gebruik maken van een vaste dagindeling
- Agenda gebruiken
- Grote klok met datumaanduiding voorzien
- Duidelijke kalender maken



Omgeving

- Binnenshuis:
 - zo weinig mogelijk veranderingen aanbrengen
 - zelfde kamerindeling houden
 - zelfde meubelschikking houden
 - zorg voor overzicht (ook in kasten)
 - maak gebruik van foto's of pictogrammen op deuren, kasten, ...
- Buitenshuis:
 - maak steeds dezelfde route
 - leg nadruk op herkenbare punten waar je langskomt bv. kerk

Activiteiten dagelijks leven

- Wat is ADL:
 - wassen
 - kleden
 - zichzelf verplaatsen
 - toiletbezoek
 - eten
 - huishoudelijke taken
 - ontspanning
- Tips hierbij:
 - Houd rekening met zijn/haar mogelijkheden en interesses, wat vindt hij/zij belangrijk
 - Aanpassing van materiaal of hulpmiddelen gebruiken
bv. eenvoudige en bekende voorwerpen gebruiken, pillendoos met alarmfunctie, handgrepen aan wc, anti-overkookplaatje, ...
- Aanpassen van activiteit:
 - Laat het zoveel mogelijk aansluiten op bestaande gewoonten
 - Stappenplannen maken met foto's of pictogrammen bij bv. koffie zetten
 - Materiaal in de juiste volgorde klaarleggen bv. juiste volgorde kleden op een stoel klaarleggen
 - Complexe taken vergemakkelijken bv. opdelen in deelstappen, activiteiten samen doen en hem/haar enkele deelstappen laten doen
 - Materialen op vaste zichtbare plaatsen zetten en voor overzicht zorgen in de kasten
- Zorgen voor een veilige omgeving
 - Fornuisknopbeschermers, rookmelder, doorgangmelder, ...
 - Valpreventie
 - Gelijke, slipvrije ondergrond

- Drempels max 2 cm
 - Matten verwijderen of anti slip aanbrengen
 - Voldoende bewegingsruimte
 - Vast en dicht schoeisel dragen
 - Snoeren/kabels aan muur bevestigen
 - Stabiel meubilair
 - Veel gebruikte materialen tussen heup-en schouderhoogte plaatsen zodat ze gemakkelijker gevonden en genomen worden
 - Telefoon makkelijk bereikbaar plaatsen
 - Leuning bij trap(jes)voorzien
 - Stopcontacten en lichtschakelaars makkelijk bereikbaar
- Tips voor ontspanning/activatie
 - Rekening houden met mogelijkheden en interesses
 - Maak gebruik van foto's, oude muziek om herinneringen van vroeger op te halen en gemakkelijker een gesprek aan te gaan
 - Snoezelen: wanneer mondelinge communicatie moeilijk wordt. Hierbij worden aangename zintuiglijke prikkels aangereikt
Bv. handmassage, relaxerend bad, aromatherapie, ...

Indien u hierbij nog vragen heeft, kan u steeds terecht bij onze ergotherapeute op het nummer 089 50 55 64

Patiëntenbegeleiding

Mogelijkheden

- Thuiszorg:
 - gezins- en bejaardenhulp
 - poetsdienst
 - oppasdienst
 - warme maaltijden aan huis
 - thuisverpleging
 - klusjesdienst
 - vervoerdienst
- Hulpmiddelen uitleendienst ziekenfonds: bijv. ziekenhuisbed, loophulpmiddel, personalalarmsystemen,...

- Residentiële opvang:
 - dagverzorgingscentrum
 - kortverblijf
 - woon-en zorgcentrum
- Tegemoetkomingen:
 - Vlaamse zorgverzekering
 - gemeentelijke mantelzorgtoelage
 - tegemoetkomingen hulp aan bejaarden

Indien u hierbij nog vragen heeft, kan u steeds terecht bij patiëntenbegeleiding in ons ziekenhuis op het nummer 089 50 55 23

Algemene tips

- Bij beginnende dementie zijn agressieve uitbarstingen normaal. Laat hiervoor ruimte, wees begripvol.
- Bij achterdocht: zoek samen naar oplossingen.
- Corrigeer iemand met dementie niet te veel.
- Ga mee in de belevingswereld. Dit neemt frustratie weg en de persoon voelt zich gerespecteerd. Probeer hem/haar af te leiden.
- Geef complimenten als de dementerende iets herkent. Dit vergroot zijn/haar zelfvertrouwen.
- Neem tijd, heb vooral geen haast en blijf kalm.
- Probeer hem/haar echt te begrijpen, doe niet alsof je hem/haar begrijpt.
- Wees duidelijk.
- Trek de aandacht, eventueel door lichamelijk contact. Sla af en toe een arm om de schouder als de dementerende dat prettig vindt.
- Probeer hem/haar niet te betuttelen.
- Bekijk van dag tot dag hoe het gaat.
- Stimuleer zelfstandigheid.

- Creëer structuur.
- Beslissingsbekwaamheid op zijn/haar niveau blijven stimuleren.
- Heb aandacht voor je eigen gevoelens als naaste.
- Bouw voldoende momenten voor rust en ontspanning in voor jezelf.
- Zoek hulp om je heen.

Dementie is een zeer complex ziektebeeld, zowel voor de patiënt als zijn omgeving.

De zorg voor en de omgang met een dementerend persoon is in vele gevallen niet gemakkelijk voor de nabije omgeving en gaat vaak gepaard met veel onzekerheden en vragen.

Daarom kan u steeds bij ons terecht voor verdere vragen of advies.

Nuttige telefoonnummers

Geriatrisch dagziekenhuis: 089 50 64 01

Ergotherapeute: 089 50 55 64

Psychologe: 089 50 55 06

Patiëntenbegeleiding: 089 50 55 23

Diëtiste: 089 50 55 50

Logopediste: 089 50 55 72



Ziekenhuis Maas en Kempen vzw • Diestersteenweg 425 • 3680 Maaseik • tel. 089 50 50 50

info@zmk.be