

a

alzheimer
nederland

Thuiswonen met dementie

zo lang mogelijk zelfstandig blijven



Inhoud

	pagina
1. Kleine aanpassingen in huis	3
2. Veilig zelfstandig blijven wonen	6
3. Zorg in huis	11
4. Vooruitlopen op de volgende stap	13
5. Alzheimer Nederland is er voor jou	14
6. Onze brochures bestellen	15

Colofon

Deze brochure is een uitgave van Alzheimer Nederland. De informatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld met hulp van mantelzorgers, mensen met dementie en professionals. We zijn ze daarvoor zeer dankbaar. Aan de informatie in deze brochure kun je geen rechten ontleen.

Redactie: Alzheimer Nederland | dementie.nl **Vormgeving:** Bindinc, Hilversum **Fotografie:** Ilvy Njiokiktjien; Jan Peter Fiering
Illustratie: Michelangela **Drukwerk:** Boom+Verweij, Mijdrecht.

© 2021 Alzheimer Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming en met duidelijke vermelding van de bron van herkomst.

I. Kleine aanpassingen in huis

Je naaste heeft de diagnose dementie gekregen. Het kan zijn dat door de ziekte dingen niet meer vanzelf gaan. Toch is het voor iemand met dementie prettig om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. In de veilige omgeving.

Gelukkig lukt het meestal wel om thuis te blijven wonen. Voor veel dagelijkse dingen zijn oplossingen te bedenken. En met kleine aanpassingen in huis kun je veel bereiken. In deze brochure vind je een aantal praktische tips. Begin bijvoorbeeld met spullen opbergen op logische en herkenbare plekken.

Voor veel dagelijkse dingen zijn oplossingen te bedenken.

Zorg voor overzicht

- Zorg voor overzichtelijke kasten, met weinig laden en deurtjes.
- Plak foto's of etiketten op (kast)deuren, laden en potten. Dan kan je naaste zien waar bepaalde spullen staan of waar de ruimte voor is.
- Gebruik in de keuken doorzichtige bewaar dozen of blikken met vensters.
- Hang een memobord op met afspraken en geheugensteuntjes.
- Plaats een favoriete stoel of bank zo dat je naaste naar buiten kan kijken en de ruimte kan overzien.
- Hang een klok in het zicht.

TIP

Bewaar spullen op logische en herkenbare plekken.

Bekijk meer tips voor overzicht in huis op dementie.nl/praktische-tips-voor-thuis

Hulpmiddelen en geheugensteuntjes

Allerlei hulpmiddelen en geheugensteuntjes kunnen zelfstandig wonen gemakkelijker maken. Welke dat precies zijn, verschilt per persoon. Is je naaste bijvoorbeeld gewend om afspraken in een agenda te schrijven? Blijf dat dan doen. Hieronder vind je voorbeelden van andere handige hulpmiddelen.

- **Medicijndoosje** dat meldt wanneer je naaste medicijnen moet innemen. Of een medicatierol waarin voor elke dag de juiste medicijnen in zakjes zijn verpakt.
- **Seniorentelefoon** met de namen of fotootjes van contactpersonen bij grote sneltoetsen.
- **Afstandsbediening** voor de tv met weinig, maar grote toetsen.
- **Klok** met duidelijk afleesbare wijzers. Een digitale klok die ook laat weten of het ochtend, middag of avond is, kan handig zijn. Maar cijfers kunnen ingewikkeld zijn voor iemand die gewend is aan wijzers.
- **Kalender of agenda** om afspraken en verjaardagen op te schrijven.
- **Memobord** voor geheugensteuntjes en afspraken.
- **Lijstjes** met uitleg op kastjes en apparaten. Zoals de stappen voor het aanzetten van de wasmachine.
- **Timers** die lampen automatisch op vaste tijden uitschakelen. Dan weet je naaste 's avonds dat het tijd is om naar bed te gaan.

TIP

Is je naaste gewend om afspraken op te schrijven? Blijf dat dan doen.

'Ingrid doet de laatste tijd lang over het eten. Nu ik een warmhoudbord heb gekocht, koelt het minder snel af.'



De ergotherapeut denkt mee

Zo veel mogelijk zelf doen is goed voor iemand met dementie. Lukt iets niet meer? Dan zijn er manieren om het stap voor stap anders aan te leren. Zoals op een simpele manier koffiezetten. Of naar de supermarkt lopen in plaats van fietsen. Een ergotherapeut kan meedenken over hoe je naaste veilig zelfstandig kan wonen. Bijvoorbeeld door ruimtes anders in te delen, of activiteiten anders aan te leren. De zorgverzekering vergoedt het werk van een ergotherapeut vanuit de basisverzekering. Dit kan onder het eigen risico vallen, waardoor je (een deel) zelf betaalt. De huisarts kan je helpen bij het vinden van een ergotherapeut. In hoofdstuk 2 lees je meer over veilig zelfstandig wonen met dementie.

Lees meer over handige hulpmiddelen om langer zelfstandig te wonen op dementie.nl/hulpmiddelen

2. Veilig zelfstandig blijven wonen

Veiligheid staat voorop. Iets kleins over het hoofd zien, kan al voor gevaarlijke situaties zorgen. Zoals het gas aan laten staan, of de voordeur vergeten te sluiten. Kleine aanpassingen in huis kunnen vervelende situaties voorkomen. Zo kan iemand met dementie veilig zelfstandig wonen en toch huishoudelijke taken doen.

Tips voor veiligheid in huis

- Probeer struikelen over vloerkleden, snoeren en tassen te voorkomen.
- Plaats beschermers op hoeken van tafels en kasten in looproutes.
- Zet voorwerpen, zoals een kapstok en paraplubak, aan één kant van de gang.
- Vervang breekbaar servies door stevig kunststof.
- Gebruik een strijkijzer met uitschakelbeveiliging.
- Gebruik een eenvoudige thermostaat, met een knop voor hoger en lager.
- Zorg overdag voor voldoende licht. Doe 's nachts een nachtlampje aan of een lamp die reageert op een bewegingssensor.
- Plaats rookmelders en koolmonoxidemelders in de woonkamer, keuken en slaapkamer.
- Gebruik geen open haard, vanwege het gevaar voor brand.

Kijk op dementie.nl/ikhebdementie voor meer tips.

Meer informatie over veilig wonen met dementie vind je op dementie.nl/onveilige-situaties

Gevaarlijke situaties voorkomen

Het is prettig als je naaste zo lang mogelijk zelf kan koken. Maar door de dementie kan hij of zij belangrijke dingen over het hoofd zien. Dat kan voor gevaarlijke situaties zorgen, zoals een gaspitt die blijft branden. Probeer in de gaten te houden of je naaste nog begrijpt hoe de keukenapparaten werken. Op een gegeven moment kunnen er aanpassingen nodig zijn.

Begrijpt je naaste nog hoe de keukenapparaten werken? Misschien zijn er aanpassingen nodig.

Elektrisch koken

Inductie is de veiligste manier van koken, omdat de plaat alleen opwarmt als er een pan op staat. Je hebt wel pannen nodig met een bodem die geschikt is voor deze manier van koken. Misschien is je naaste al gewend aan elektrisch koken. Dan kun je ook losse kookplaatjes kopen die automatisch uitschakelen. Bijvoorbeeld als er 15 minuten geen pan op staat. Bij veel apparaten is deze functie ingebouwd.



Koken op gas

Veel mensen zijn gewend aan koken op een gasfornuis. Dat is minder veilig dan een inductiekookplaat, maar een nieuwe kooktechniek aanleren kan moeilijk zijn voor iemand met dementie. Daarom geven we ook tips om koken op een gasfornuis veiliger te maken.

- Een beveiliging stopt de gastoevoer als de vlam dooft. Er is ook een systeem dat de kookpit automatisch uitschakelt.
- Beschermknoppen voorkomen dat je naaste per ongeluk een gaspit aanzet.
- Bij een éénknopsontsteking zijn geen lucifers nodig. Het voorkomt ook dat het gas per ongeluk open staat zonder te ontbranden.
- Een fornuisrek kan voorkomen dat pannen van de kookplaat vallen. Zulke rekjes zijn te koop bij kinderspecialzaken.

Een nieuwe kooktechniek aanleren kan moeilijk zijn voor iemand met dementie.

Andere kookapparaten

Bij elektrische waterkokers met een droogkookbeveiliging is de kans op brandblaren klein. Als het water kookt of de kan uit de houder wordt genomen, gaat het apparaat uit. Ook magnetrons zijn in verhouding veilig en je kunt er meer mee dan alleen voedsel opwarmen. Er zijn bijvoorbeeld magnetronschalen te koop voor het klaarmaken van rijst, vlees of vis.

Een normaal ritme aanhouden

Mensen met dementie slapen vaak slecht. Na een paar uur in bed willen ze alweer opstaan. Als ze niet goed beseffen waar ze zijn, gaan ze ronddolen. Waardoor ze 's ochtends nog slaperig zijn. Dat maakt het steeds moeilijker om een normaal dag-nachtritme aan te houden. Zorg dat je naaste overdag actief is, bijvoorbeeld bij een dagbesteding of buitenshuis. Voldoende licht overdag is belangrijk om 's avonds slaperig te worden. Dan bereidt gedempt sfeerlicht je naaste voor op de nacht. Geef je naaste voor het slapengaan liever geen koffie, zwarte thee of cola. De cafeïne houdt je naaste wakker.

Het is ook mogelijk dat iemand met dementie juist meer wil slapen. Hij of zij doet minder en slaapt vaker overdag. Probeer dan uit te zoeken welke dingen je naaste plezier geven en hem of haar in beweging kunnen krijgen. Zet bijvoorbeeld muziek aan om samen te zingen of dansen.

TIP

Geef je naaste voor het slapengaan liever geen koffie, zwarte thee of cola. De cafeïne houdt je naaste wakker.

Dagbesteding

Dagbesteding kan een zinvolle invulling geven aan de dag van iemand met dementie. De dagbesteding biedt gezelligheid en ontspanning en geeft de dagen een vast patroon. Ook kan je naaste daar in contact komen met lotgenoten. De regio-taxi kan je naaste op afgesproken tijden ophalen en weer thuisbrengen. Zo weet je dat hij of zij veilig aankomt. Je hebt als mantelzorgers zo even tijd voor jezelf.

Tips voor veiligheid buiten

Zomaar de deur uit kunnen lopen, geeft een gevoel van zelfstandig zijn. Al is het maar voor een bezoekje aan de bakker, of een ommetje in de buurt. Met wat handigheidjes kan je naaste nog lang alleen rondwandelen. De beweging daarbij is mooi meegenomen. Denk bijvoorbeeld aan:

- **Kaartjes** met jouw telefoonnummer of dat van een andere contactpersoon. Stop ze in de tas en portemonnee van je naaste.
- **Alarmsysteem**, bijvoorbeeld een armband met alarmknop, waarmee je naaste altijd om hulp kan vragen.
- **Gps-app** op de mobiele telefoon van je naaste, of een gps-zendertje. Als het aan staat, kun je hem of haar volgen via internet.

Met wat handigheidjes kan je naaste nog lang alleen rondwandelen.



Meer over gps- en alarmsystemen lees je op dementie.nl/gps

3. Zorg in huis

Als de voorzieningen in en om het huis ontoereikend worden, zijn, kan zorg thuis een oplossing zijn. Er zijn verschillende vormen van hulp. Als jullie nog geen casemanager hebben, regel die dan. We adviseren om gelijk na de diagnose al om een casemanager te vragen. De casemanager kan extra hulp en begeleiding regelen, voor je naaste én voor jou. Zolang de zorg vol te houden is, kan je naaste thuis blijven wonen.

TIP Laat je naaste meehelpen

Mensen met dementie hebben vaak graag iets te doen. Laat je naaste zo lang mogelijk meehelpen in het huishouden. Lukt eten koken niet meer? Vraag dan om aardappels te schillen, boontjes te doppen of de tafel te dekken.

Welke hulp kun je thuis krijgen?

- **Casemanager** helpt om de juiste hulp te krijgen, zodat je naaste langer thuis kan wonen.
- **Huishoudelijke hulp** ondersteunt bij de thuiszorg en de schoonmaak.
- **Wijkverpleging** zorgt voor medicatie en wondverzorging en biedt hulp bij het douchen.
- **Ergotherapeut** biedt goede oplossingen en helpt bij het aanleren van nieuwe activiteiten.

Vraag de zorgverzekeraar en gemeente vooraf welke hulp wordt vergoed.

Wie kun je ook inschakelen?

- **Vrienden en familie** om samen te eten en boodschappen en klusjes in huis te doen.
- **Vrijwilligers en buren** om samen een kopje koffie te drinken of een blokje om te gaan.

Met de app Myinlife is hulp makkelijk te verdelen over jullie netwerk.

Zorg vanuit de basisverzekering

Vanuit de Zorgverzekeringswet kun je thuis verpleging en verzorging krijgen. Iedereen heeft een verplichte zorgverzekering. De basisverzekering dekt de kosten voor verpleging en verzorging die thuis nodig zijn, zoals de hulp van de wijkverpleging bij het douchen. Ook het casemanagement dementie wordt door de basisverzekering vergoed. Vraag bij de huisarts naar een casemanager voor je naaste.

Hulp vanuit de gemeente

De gemeente voert de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) uit. Het gemeentelijk Wmo-loket is verantwoordelijk voor dagbesteding, huishoudelijke hulp en tijdelijke vervangende zorg (respijtzorg). Daarnaast voor hulpmiddelen zoals een rolstoel, traplift en regiotaaxis.

Wet langdurige zorg

De Wet langdurige zorg (Wlz) is er voor mensen die dag en nacht zorg of toezicht nodig hebben. Vanuit de Wlz wordt bijvoorbeeld de zorg vergoed voor bewoners van een verpleeghuis of complete verzorging en verpleging thuis. De casemanager kan helpen om de nodige zorg aan te vragen.

Meer over wettelijke regelingen vind je op dementie.nl/wmo

4. Vooruitlopen op de volgende stap

Iemand met dementie kan vaak lange tijd gewoon thuis blijven wonen. Maar op een gegeven moment lukt dat niet meer. Zelfstandig wonen kan niet meer als mantelzorg niet genoeg of niet meer vol te houden is. Verhuizen naar een verpleeghuis kan dan een oplossing zijn.

Kijk waar jullie je prettig voelen

Bezoek samen met je naaste verpleeghuizen in de buurt. Vraag of jullie een keer langs kunnen komen. Drink een kopje koffie en bepaal samen of jullie je hier prettig voelen. Zorg ervoor dat je je naaste op tijd inschrijft, de wachtlijsten zijn vaak erg lang. Je huisarts of casemanager kan je adviseren wat het juiste moment is. In de brochure 'Als thuiswonen niet meer gaat' lees je er meer over.

Zelfstandig wonen kan niet meer als mantelzorg te zwaar wordt.



5. Alzheimer Nederland is er voor jou

Alzheimer Nederland zorgt voor:

- Wetenschappelijk onderzoek voor een toekomst zonder dementie en betere kwaliteit van leven van mensen met dementie en hun omgeving.
- Directe ondersteuning van mensen met dementie en hun mantelzorgers.
- Belangenbehartiging van mensen met dementie en mantelzorgers in de zorg en in de politiek.
- Een dementievriendelijke samenleving.
- Voorlichting, informatie en trainingen over dementie.

Wij bieden onder andere:

- Alzheimer Cafés, Trefpunten en Theehuizen met bijeenkomsten in het land.
- DementieLijn 0800 5088 (gratis) voor deskundig advies over dementie.
- Dementie.nl platform voor iedereen die met dementie te maken heeft.
- Myinlife app om eenvoudig hulp te organiseren met mensen om je heen.

**We zetten ons in voor iedereen
die met dementie te maken heeft.**

En verder:

- Maandelijks e-mail nieuwsbrief vol informatie en tips.
- Magazine Alz... vol verhalen, interviews, nieuws en tips.
- Gedichtennieuwsbrief met wekelijks een gedicht via de mail.
- Mooie cadeautjes, zoals ons gratis speldje in de vorm van een vergeet-mij-nietje.

6. Onze brochures bestellen

Alzheimer Nederland heeft nog meer brochures, bijvoorbeeld over 'regelzaken bij dementie' en 'als thuiswonen niet meer gaat'. Je kunt onze brochures gratis bestellen.

Bestellen kan via alzheimer-nederland.nl/brochures. Heb je geen internet? Bel dan 033 – 303 25 02.



Steun Alzheimer Nederland

Wil je ons steunen? Dat kan op een manier die bij je past:

- Als vrijwilliger bij een van onze afdelingen in het land.
- Als collectant of door een actie te organiseren.
- Door het delen van jouw kennis en ervaring. Bijvoorbeeld in een verhaal op dementie.nl, met een gedicht, in een gespreksgroep of via ons online panel.
- Met een gift of als vaste donateur. Iedere gift is welkom op NL13 INGB 0000 00 2502 ten name van Alzheimer Nederland of via alzheimer-nederland.nl/donatie. Alvast enorm bedankt!



alzheimer
nederland

Goede informatie over dementie.

Daar zorgen wij voor.

alzheimer-nederland.nl

Vragen over dementie?

dementie.nl

dementie.nl/forum

of bel de DementieLijn op 0800 5088

Alzheimer Nederland

Postbus 2077

3800 CB Amersfoort

Telefoon 033 - 303 25 02

E-mail info@alzheimer-nederland.nl

2021



GOED DOEL