



vrijheid
& veiligheid
bij dementie



PRAKTISCHE TIPS



EEN AANTAL PRAKTISCHE TIPS VOOR VRIJHEID EN VEILIGHEID BIJ DEMENTIE

- Overleg samen met iedereen die betrokken is bij de zorg.
- Bespreek met elkaar welke risico's wel en niet opwegen tegen de persoonlijke vrijheid.
- Voor iemand zorgen is maatwerk: er is niet één goede oplossing. En de situatie kan volgende week weer anders zijn.
- Speel in op wat iemand leuk vindt om te doen en het dagritme waar iemand zich prettig bij voelt.
- Vind aanknopingspunten in iemands levensgeschiedenis en gewoontes van vroeger of nu.
- Bied ook ruimte voor 'afwijkende' wensen en behoeften. Hoe erg is het als iemand op de grond wil slapen, in pyjama naar de dagopvang wil, minder vaak wil douchen, met de handen eet als het met bestek niet meer lukt of pas laat wil gaan slapen?
- Voorkom stress en haast, neem de tijd, heb geduld, blijf rustig.
- 'Verleiden' werkt beter dan dwingen.
- Zet ook humor in; dat ontspant.
- Heeft iemand 'lastig' gedrag? Probeer uit te vinden waardoor het komt.

Voorkomen van vallen en verdwalen

- Zorg op tijd - zo vroeg mogelijk - voor een veilige woonomgeving:
 - Goede verlichting.
 - Loopruimte, zonder obstakels en losse kledjes.
- Zorg dat iemand zich in de gebruikelijke 'looproutes' vast kan houden aan dingen. Plaats eventueel handgrepen.
- Gebruik voor een betere oriëntatie contrasterende kleuren: beter een zwarte WC-bril en gekleurde tegeltjes dan alles wit.
- Zorg voor een passende bril, gehoorapparaat, schoenen en/of rollator. En dat deze ook gebruikt worden!
- Indien medicatie wordt gebruikt: overleg met de arts. Sommige medicijnen verhogen het valrisico.
- Sommige mensen zijn licht in het hoofd bij het opstaan; let hierop.
- Blijf spieren en evenwicht trainen door beweging te stimuleren.
- Oriënteer u op praktische hulpmiddelen, elk jaar komen er nieuwe bij. Kijk bijvoorbeeld op de website www.hulpmiddelenwijzer.nl.
- Bijvoorbeeld: bewegingssensoren die een signaal geven als iemand de deur uit gaat, uit bed komt of juist opmerkelijk lang niet beweegt.
- Of een track & trace systeem om iemand te kunnen traceren, zodat hij of zij toch zelfstandig buiten kan zijn.





Betere nachtrust

Overdag

- Zorg voor voldoende daglicht.
- Zorg voor goede afwisseling van activiteiten en rust.
- Voorkom suffen.
- Voorzichtig met cafeïne.

Avond

- Voorkom drukte en stress.
- Geen cafeïne.
- Voorkom een lege maag of volle blaas in de nacht.
- Voorkom pijn: mensen met dementie kunnen die vaak niet meer goed aangeven. Eventueel overleggen met de arts.
- Vaste bedtijden die passen bij het persoonlijke slaapritme.

Nacht

- Is de breedte van het bed goed? En de hardheid van het matras?
- Voelt één bedkant tegen de muur misschien veiliger? Is de vrije kant dan de uitstapkant die iemand gewend is?
- Voelt iemand zich geborgen in bed? Misschien fijn om tegen een kussen aan te liggen? Of graag een zwaardere deken?
- Is de temperatuur goed? Heeft iemand graag meer frisse lucht?
- Is de kamer donker genoeg of moet er juist een lampje aan?
- Is de kamer stil genoeg of vindt iemand geluid of muziek prettig?

Persoonlijke verzorging

- Zorg voor een goede temperatuur en prettige sfeer in de badkamer. Favoriete muziek kan helpen.
- Wil iemand niet douchen? Wassen aan de wastafel kan ook. Of wassen met speciale lotiondoekjes.
- Problemen met aan- en uitkleden? Kies makkelijke kleding. Laat iemand desnoods met kleren aan slapen.
- Heeft iemand extra hulp nodig?
- Neem de tijd, en zorg voor rust.
- Zeg telkens wat u gaat doen, ook als het klaar is.
- Vertel tussendoor dat het goed gaat en geef complimenten.
- Samen doen, zoals tandenpoetsen, geeft de hulp een ongedwongen karakter.
- Bij gevorderde dementie kan 'snoezelwassen' voor een goed begin of eind van de dag zorgen.
- Kies de goede momenten: lukt het tandenpoetsen voor het slapen gaan bijvoorbeeld niet; kies dan een moment dat het wel kan.



Beter communiceren

- Probeer op dezelfde hoogte te zitten of staan, en maak oogcontact.
- Wees vriendelijk, glimlach en spreek positief en bemoedigend.
- Gebruik korte zinnen; niet te veel informatie tegelijkertijd.
- Stel vragen zo concreet mogelijk.
- Vraag niet naar zaken waarvan de kans groot is dat iemand het niet meer weet (wat heb je gisteren gegeten?).
- Geef iemand de tijd om te reageren. Stiltes zijn niet erg.
- Luister aandachtig en vraag zo nodig door.
- Laat het onderwerp even rusten als het niet lukt.
- En gaf het praten spanning? Zoek dan even afleiding; samen wandelen bijvoorbeeld. En zet zo nodig respectvolle humor in.



Veilig thuis wonen

- Plaats meubels zonder scherpe punten en zorg ervoor dat deze stevig staan, zodat ze ook als steun kunnen dienen.
- Vermijd drukke patronen in vloerbedekking, behang of (zware) gordijnen.
- Vermijd kasten met veel lades en deurtjes.
- Mensen met dementie denken soms dat er iemand via de televisie meekijkt. Als dat het geval is, plaats dan de televisie in een kast die dicht kan.
- Maak gebruik van pictogrammen bijvoorbeeld op de deur van de toiletruimte.
- Het verwijderen van het deksel van het toilet voorkomt ongelukjes.
- Haal bakjes uit de toiletruimte om te voorkomen dat ze voor de wc-pot worden aangezien.
- Zorg ervoor dat deuren altijd van binnen en van buiten van het slot gehaald kunnen worden.
- Gebruik een elektrische waterkoker met droogkookbeveiliging.
- Plak etiketten met pictogrammen op potjes en/of lades.
- Vervang de gaskookplaat door een inductiekookplaat.
- Verwijder zo nodig portretten (foto's, schilderijen, posters) uit de (slaap)kamer. Het kan een gevoel geven of iemand meekijkt.
- Indien dagelijkse medicatie: gebruik geïndividualiseerde verpakkingen per inname-moment (baxter) en gebruik eventueel een digitale baxter die een seintje geeft als de medicijnen ingenomen moeten worden. Veilig thuis wonen.

MEER WETEN ?



www.alzheimer-nederland.nl

Zoek op: 'zorg en dwang', 'vrijheidsbeperking', 'gedragsbeïnvloedende medicatie'.

www.innovatiekringdementie.nl

Zoek in: Kennisbank en Zorg voor vrijheid, zie ook Waarborgzegel fixatievrije zorginstelling

www.loc.nl

Zoek op: waardevolle zorg

En verder:

www.domoticawonenzorg.nl/dwz/dementie-thuis.html

www.dwangindezorg.nl

www.hulpmiddelenwijzer.nl

www.veiligheid.nl/valpreventie

www.vilans.nl

Zoek op: 'vrijheidsbeperking', 'alternatievenbundel',

www.zorgvoorbeter.nl

Diverse relevante thema's, bijvoorbeeld 'vrijheidsbeperking' of 'valpreventie'

**Een dialoogbijeenkomst organiseren of bijwonen over vrijheid en veiligheid bij dementie?
Ga dan naar www.vrijheidenveiligheid.nl.**