

Na de diagnose dementie

Poli Geriatrie



Beter voor elkaar

Inleiding

Van uw behandelend arts heeft U de diagnose dementie gekregen. Dit betekent dat uw leven en dat van uw naaste(n) gaat veranderen.

Iemand met dementie krijgt bijvoorbeeld moeite met:

- zich iets herinneren wat kort geleden is gebeurd;
- zich aanpassen aan nieuwe omstandigheden;
- zich oriënteren;
- het juiste woord vinden;
- nieuwe dingen leren;
- emoties onder controle houden;
- beslissingen nemen;
- rekenen en met geld omgaan.

Doordat de persoon met dementie deze vaardigheden verliest, wordt deze steeds afhankelijker van zijn omgeving. Daarnaast kan ook het gedrag veranderen.

Hoe het gedrag verandert is niet te voorspellen. Begrijpen waar het gedrag vandaan komt, kan helpen om ermee om te gaan.

In deze folder vindt u verwijzingen naar websites waar u meer informatie kunt vinden over (het omgaan met) dementie.

Daarnaast wordt een samenvatting van tips gegeven op diverse gebieden. Uitgebreidere informatie vindt u op [www.dementie.nl /veranderend-gedrag](http://www.dementie.nl/veranderend-gedrag).

1. Handige websites

Informatie over dementie:

www.alzheimer-nederland.nl

www.Dementie.nl

Hulpmiddelen

www.geheugenwinkertilburg.nl

www.dementie-winkel.nl

www.spottergps.com

APP

www.dementie.nl/veiligheid-en-zelfstandigheid/actief-blijven/apps-voor-mensen-met-dementie

Sharecare, gratis app om makkelijk samen te zorg op www.zorgsite.nl/nl/consumenten/

Ondersteuning

www.regelhulp.nl

www.mantelzorg.nl

www.mantelfoon.nl

2. Praktische Tips

Dagelijkse handelingen kunnen voor iemand met dementie moeilijker worden.

Toch is het belangrijk dat uw naaste met dementie deze handelingen zo lang mogelijk zelf blijft uitvoeren. Door eenvoudige aanpassingen lukt dit vaak ook. Hieronder volgen een aantal tips onderverdeeld naar diverse categorieën.

UITVOEREN VAN TAKEN

- Zorg voor structuur en regelmaat, zoals bijvoorbeeld op dezelfde tijd opstaan, op vaste tijden eten. Vaste gewoontes op vaste tijden geeft een veilig gevoel.
- Maak een planning van de dag met behulp van een kalender, agenda of planbord.

WASSEN

- Zorg voor handgrepen in douche of bad.
- Laat uw naaste met dementie zoveel mogelijk zelf doen (met aanwijzingen) en neem er de tijd voor, geef 1 aanwijzing tegelijk.
- Laat uw naaste bij voorkeur 's morgens douchen (uw naaste met dementie is dan nog uitgerust).
- Zorg voor een antislipmat in bad.
- Gebruik eventueel een badstoel/kruk onder de douche.
- Laat uw naaste met dementie nooit alleen achter in bad.
- Zorg dat uw naaste met dementie zich niet kan opsluiten in bad of toilet (verwijder of verplaats eventueel de sloten of leg een schroevendraaier bij de hand).

KLEDING

- Houdt zomer- en winterkleding gescheiden.
- Hang kleding die bij elkaar gedragen kan worden op 1 hanger.
- Geef kleren die met elkaar combineren een nummer of kleur.
- Ruim vuile kleding meteen op, u voorkomt dat uw naaste met dementie deze weer aantrekt.
- Leg kleding in volgorde van aankleden klaar.

- Naai een naamkaartje in de jas bij bezoek aan dagbesteding (hiermee voorkomt u dat uw naaste met de verkeerde jas thuiskomt).
- Bij incontinentie kan het zinvol zijn een reserve kledingstuk ter bewaring af te geven bij de dagbesteding (hiermee voorkomt u dat bij 'ongelukjes' uw naaste in vreemde kleding thuiskomt).
- Koop geen kleding met ingewikkelde sluiting of veel knoopjes.
- Instappers zijn voor mensen met dementie makkelijker dan veterschoenen.
- Breng een kaartje met naam, adres en telefoonnummer van de contactpersoon aan in handtas of portemonnee.

MAALTIJDEN

- Zorg voor een rustige atmosfeer aan tafel.
- Zet radio of tv tijdens het eten uit.
- Zorg voor gevarieerde maaltijden, maak een 'aantrekkelijk' bord (kleurrijk).
- Schep geen grote hoeveelheden op.
- Wees alert op graten, botjes, touwtjes om rollades en cocktailprikkers.
- Gebruik een antislipmatje als het bord wegschuift.
- Als uw naaste met dementie slecht eet, presenteer dan de maaltijd op een klein bord.
- Bied tussendoortjes aan.
- Schakel maaltijdvoorziening in als koken niet meer gaat.

MEDICIJNEN

- Neem medicijnen zoveel mogelijk rond de maaltijden in, dit geeft een vaste structuur en voorkomt veelal maagproblemen.
- Het uitzetten van medicijnen in een medicijndoos of laten verpakken in een zogenaamde baxterrol (via de apotheek) geeft overzicht.
- Berg de voorraad medicijnen op bijvoorbeeld in een medicijnkast of beautycase met slotje of bovenop een kast (onzichtbaar).

SLAPEN

- Zorg dat uw naaste met dementie naar het toilet is geweest voor hij/zij gaat slapen.
- Laat een nachtlampje aan in de slaapkamer en op de gang.

- Is het toilet ver weg schaf dan een postoel of plasfles aan.
- Zorg voor gordijnen die de slaapkamer goed verduisteren.

TIJD

- Oriëntatie op dag en datum kan worden bevorderd met een kalenderklok, (verkrijgbaar via de thuiszorgwinkel).
- Een klok of horloge met Nederlandse in plaats van Romeinse cijfers is gemakkelijker herkenbaar. Zwarte cijfers op een witte ondergrond zijn beter leesbaar.
- Schaf een dagkalender of agenda aan met duidelijke aanduiding van de dag en datum. Per dag kunnen de activiteiten worden genoteerd.

PLAATS

- Leg spullen zoveel mogelijk op een vaste plaats neer.
- Markeer indien nodig vertrekken in huis bijvoorbeeld toilet, badkamer, kasten.
- Markeer indien nodig apparaten zoals afstandsbediening, telefoon met de naam van het gebruiksvoorwerp.
- Maak een sticker aan de binnenkant van de voordeur met de tekst: 'SLEUTELS BIJ JE?'

PERSOON

- Vraag familie en vrienden om zich voor te stellen. Of zeg zelf hun naam bij binnenkomst. 'Ha Sjoerd!'
- Maak een fotoboek en zet bij de foto's de namen en leuke weetjes over de personen (zoals verjaardagen).
- Maak een hoekje met foto's van dierbare personen eventueel met namen erbij.
- Groepeer foto's van kinderen met bijbehorende kleinkinderen bij elkaar in een fotoalbum.
- Maak een stamboom met bijpassende foto's.

SLEUTELS

- Geef sleutels en bijbehorend slot een gekleurde sticker.
- Er zijn ook gekleurde sleutels in de handel.
- Hang sleutels aan een ketting en bevestig deze aan de broekriem, stop

daarmee de sleutels in de broekzak (ketting verkrijgbaar bij de sleutelspecialist)

- Hang sleutels aan een koord om de hals.
- Geef een reservesleutel in bewaring bij de burens of familie.
- Als uw naaste met dementie niet meer met sleutels kan omgaan, sluit dan zoveel mogelijk ruimtes af bijvoorbeeld kelder, kasten. U voorkomt dat uw naaste zich opsluit.

TELEFONEREN

- Schaf een telefoon aan met duidelijke cijfers of met voorgeprogrammeerde nummers.
- Leg een duidelijke lijst naast de telefoon of maak een overzichtelijk telefoonklapper.
- Er zijn mobiele telefoons te koop met weinig knoppen.
- Er zijn mobiele telefoons met GPS-systeem (u kunt na een telefoontje van uw naaste met dementie lokaliseren waar hij/zij zich bevindt).

POST

- Werk op een vast tijdstip samen met uw naaste de post af.
- Maak een gesloten kastje aan de binnenkant van de voordeur aan de brievenbus (u voorkomt dat er post kwijtraakt).
- Geef een adres van een familielid als postbusadres van uw naaste met dementie op, voor bijvoorbeeld rekeningen.
- Laat zoveel mogelijk rekeningen automatisch afschrijven.
- Meld uw naaste met dementie af voor reclame via www.postfilter.nl en www.bel-me-niet.nl
- Plak een sticker op de brievenbus met 'geen reclame', dit voorkomt aanschaf van nutteloze producten.

APPARATUUR

- Zet schoonmaakmiddelen en gevaarlijke stoffen achter slot.
- Schrijf zonodig een stappenplan voor het gebruik van de wasmachine.
- Schrijf zonodig een stappenplan voor het gebruik van het koffiezetapparaat.
- Als uw naaste met dementie moeite heeft met de afstandsbediening van de tv, plak dan onnodige functies af met tape of schaf een

vereenvoudigde afstandsbediening aan.

- Schaf een elektrische waterkoker aan.
- Er zijn gastoestellen en kookplaten met beveiliging te koop (Atag en Miele).
- Sluit indien nodig het gasfornuis af.

ONTSPANNING

- Informeer naar mogelijkheden voor dagbesteding.
- Probeer in te haken op oude hobby's en interesses.
- Maak regelmatig samen een wandeling.
- Zorg voor een voorraad video's met favoriete programma's.
- Zorg voor een voorraad favoriete muziek.
- Informeer naar mogelijkheden van de bibliotheek (platenboeken, muziek, gesproken boek, grootletterboeken).
- Laat uw naaste met dementie zo lang mogelijk helpen bij huishoudelijke karweitjes zoals aardappelen schillen, stoffen, was sorteren/opvouwen.

3. Algemene omgangsadviezen

Iemand met dementie verandert. Ook voor u als naaste verandert er veel. Hieronder algemene adviezen hoe u kunt omgaan met iemand die verandert en steeds afhankelijker van u wordt.

- Maak oogcontact en maak uw bedoelingen met woorden maar ook met gebaren duidelijk.
- Spreek op rustige duidelijke toon en benader uw naaste met dementie met respect en niet als een kind.
- Vermijd moeilijke woorden en lange zinnen.
- Stel niet meer dan een vraag tegelijk, twee vragen of meer onthouden lukt niet meer.
- Geef niet meer dan 1 taak of advies tegelijk.
- Blijf niet doorvragen als uw naaste het niet meer weet, blijf niet iets stimuleren wat niet kan.
- Voeg meteen de daad bij het woord (bijvoorbeeld 'ik zou het fijn vinden als je me helpt met afwassen' – dit ook meteen gaan doen). Als er veel tijd zit tussen woord en daad is het snel vergeten.
- Ondervraag uw naaste niet met vragen als: wie is die mevrouw, waar wonen de kinderen, wanneer zijn ze jarig, hoe oud ben je ook alweer?
- Het is goed dat uw naaste met dementie actief blijft, neem niets uit handen wat hij of zij nog kan, óók wanneer dit wat langer duurt of het niet geheel loopt zoals u dat zelf gewend bent.
- Doe activiteiten samen bijvoorbeeld afwassen of boodschappen, zoek samen uit hoeveel de boodschappen hebben gekost zodat uw naaste met geld blijft omgaan.
- Ga regelmatig met uw naaste buiten wandelen, ook 's avonds voor het slapen gaan nog een wandeling bevordert de nachtrust.
- Een vaste dagindeling is belangrijk, doe dingen zoveel mogelijk in dezelfde volgorde en op hetzelfde tijdstip.
- Wees flexibel en creatief in uw aanpak, vandaag werkt een aanpak nog goed, morgen misschien niet meer. Met geduld en creativiteit moet een nieuwe benadering gevonden worden.
- Zet meubels op een vaste plaats.
- Verander routine handelingen alleen als ze niet meer werken.
- Help uw naaste met dementie met de tijdsoriëntatie door regelmatig op

te merken: 'het is nu half elf, koffietijd.' 'Het is vandaag woensdag en ik ga naar....' Straks komt mw.....'

- Uw naaste is sneller vermoeid en sneller overbelast, het is sneller allemaal teveel, vermijd daarom veel drukte in huis (weekend), teveel mensen, te harde tv.
- Ga niet over tot welles/nietes discussies; het resultaat is meestal spanningen, onrust en irritaties. U kunt soms zelfs beter meepraten met iemand dan die te confronteren met het niet-weten.
- Voorkom dat de persoon in een isolement komt, soms heeft hij/zij de neiging zich terug te trekken omdat hij/zij zich onzeker voelt.
- Neem de gevoelens van uw naaste serieus; als hij/zij verdrietig is over zijn/haar (overleden) moeder die alsmaar niet thuiskomt, is hij/zij echt verdrietig.
- Als iemand iets kwijt is blijf dan rustig en ga samen zoeken of leidt de aandacht af.
- Besef het verdriet, de onmacht en soms de ontkenning van andere familieleden en andere mensen die geen kennis hebben van dementie, neem voor deze mensen de tijd om ze iets te vertellen en raadt ze aan om er iets over te lezen.
- Naast aandacht voor uw naaste is ook aandacht voor uzelf belangrijk, voorkom dat u overspannen raakt en bouw tijdig rust en ontspanning voor uzelf in.
- Contact met lotgenoten kan goed doen; Het Alzheimercafé is een mooie gelegenheid om lotgenoten te ontmoeten.

4. Communicatie adviezen

Als de dementie in ernst toeneemt, wordt het gebruiken en begrijpen van taal moeilijker doordat uw naaste woorden niet meer kan vinden, verkeerde woorden gebruikt en de betekenis van woorden niet meer begrijpt. Ook het tempo vertraagt. In de communicatie met mensen met dementie zijn de volgende punten van belang:

- Kom niet te abrupt in het waarnemingsveld van uw naaste met dementie maar laat u horen en zien voordat u dichterbij komt.
- Blijf in het gezichtsveld van uw naaste als u tegen hem/haar praat.
- Praat duidelijk, gearticuleerd en niet monotoon (gebruik klanken).
- Neem de tijd en praat langzaam.
- Gebruik korte zinnen.
- Sluit een contact af en loop niet zomaar ineens weg.
- Praat eerder over vroeger dan over nu. Sluit aan bij interesses van vroeger.
- Gebruik zo weinig mogelijk woorden om zoveel mogelijk te zeggen.
- Gebruik niet alleen woorden om iets duidelijk te maken maar ook uw handen en uw lichaamstaal.
- Vraag uw naaste liever iets te herkennen dan uit het hoofd te weten.
- Maak zo min mogelijk contact met woorden en gebruik zoveel mogelijk andere zintuigen dat wil zeggen het is goed om zoveel mogelijk te laten zien, voelen, ruiken en proeven.
- Laat zien wat je wilt: beeldmateriaal (bijvoorbeeld het gebruik van pictogrammen) kan ondersteunend werken.
- Gebruik zo min mogelijk zinnen met 'ja maar' of 'waarom'.
- Blijf vaak herhalen en ga na of de vraag begrepen is.
- Stimuleer het uitdrukken van persoonlijke gevoelens en emoties door ernaar te vragen.
- Vermijd teveel drukte.
- Zorg voor structuur in moeilijke situaties.
- Biedt houvast en veiligheid.
- Beperk keuzes.
- Vermijd weerstand en verzet.
- Lok geen conflicten uit, versterk geen frustraties.
- Wees niet bestraffend, verwijtend of vernederend.

- Vergroot geen onveiligheid, onzekerheid of angst.
- Stel geen te hoge maar ook geen te lage verwachtingen.
- Lach niemand uit.
- Geef iemand de kans zich uit te drukken.
- Neem initiatief tot gesprekjes en toon genegenheid.
- Raak uw naaste aan, laat ze nabijheid voelen.

5. Adviezen bij gedragsproblemen

Mensen met dementie hebben baat bij structuur en herkenningspunten. Wanneer de vast structuur wordt doorbroken ontstaat vaak angst, paniek of boosheid doordat ze geen grip hebben op de situatie. Nieuwe situaties worden vaak gemeden omdat ze zich hierin niet meer kunnen handhaven.

ALGEMEEN

- Besef dat uw naaste met dementie niet met opzet probleemgedrag vertoont, probeer begrip te tonen.
- Corrigeren en het geheugen testen vergroot de onzekerheid en werkt averechts.
- Zorg dat uw naaste zich nuttig en gewaardeerd voelt.
- Stimuleer tot activiteiten maar overvraag niet.
- Neem niet alles over maar kijk wat hij/zij nog zelf kan.
- Ondersteun bij activiteiten die uw naaste niet zelfstandig kan.
- Zorg voor een duidelijke structuur, vermijd onverwachte gebeurtenissen.
- Zorg voor een overzichtelijke omgeving met spullen op vaste plaatsen.
- Gebruik geheugensteuntjes (kalender, agenda, afbeeldingen).
- Probeer spanningen te doorbreken; afleiding kan helpen.

ACHTERDOCHT

Iemand met dementie kan achterdochtig worden doordat deze niet meer weet wat er gebeurt. Achterdocht kan ook veroorzaakt worden door een lichamelijke aandoening. Misschien gaat het gehoor of het zicht van je naaste achteruit, waardoor deze gesprekken niet meer goed kan volgen en dingen niet meer goed kan zien. Hierna volgen tips hoe met dit gedrag om te gaan:

- Vertel je naaste rustig hoe het echt zit. Leid de aandacht af van het onderwerp en stel gerust. Lukt dit niet, ga dan niet in discussie om je naaste te overtuigen van de waarheid. Je kunt beter de ongerustheid bevestigen en beloven dat je je best zult doen om bijvoorbeeld het verloren object te vinden.
- Probeer met je naaste te spreken over het gevoel achter de achterdocht. Misschien herkent je naaste de buurman niet meer of is je naaste bang voor hem en daarom wantrouwig.

- Activiteiten zoals muziek luisteren, wandelen, zingen, oude foto's bekijken en gesprekken voeren met vrienden en familieleden, leiden af van de achterdocht.
- Voorkom schaduwen en donkere hoekjes in huis. Een extra lampje helpt je naaste de weg te vinden.
- Hou het huist overzichtelijk en opgeruimd. Het kan geruststellend zijn om dierbare bezittingen in het zicht te hebben.
- Probeer te achterhalen of er een lichamelijke oorzaak is voor de achterdocht zoals bijvoorbeeld: darmverstopping, infectie, koorts of pijn en schakel zo nodig de huisarts in.

AFHANKELIJK GEDRAG

Doordat het geheugen van je naaste verslechterd kan deze zich onveilig gaan voelen. Hierdoor gaat je naaste zoeken naar veiligheid door te vragen om bevestiging ook steeds achter je aan lopen, veel bellen en afhankelijk opstellen komt veel voor. Hierna volgen tips hoe met dit gedrag om te gaan:

- Laat je naaste weten waar je bent. Leg een briefje neer als je even weggaat. Vertel wat je gaat doen en wanneer je weer terugkomt.
- Vraag of je naaste je wil helpen. Als je naaste je kan helpen geef je hem/haar het gevoel dat ze nuttig is en onafhankelijk. Je helpen voelt anders dan een taak of opdracht krijgen.
- Laat je naaste alles wat deze nog enigszins zelf kan doen, echt zelf doen. Ook als het niet gaat zoals je wilt en veel langer duurt dan voorheen.
- Zorg voor een schema met de dagen en dagindeling. Dat geeft houvast en voorkomt dat je naaste steeds om duidelijkheid en bevestiging vraagt.
- Misschien is dagopvang iets voor je naaste. Dagopvang geeft structuur aan de dag. Je naaste krijgt er gespecialiseerde zorg en jij hebt even tijd voor jezelf.
- Maak het makkelijk voor je naaste om te vinden wat deze zoekt. Met labels en pictogrammen kun je duidelijk maken wat er in de kast staat of in de lade ligt.
- Hoe meer keuzemogelijkheden je naaste krijgt, hoe moeilijker het is om te kiezen. Bepalen welke kleren je naaste aan zal trekken kan bijvoorbeeld erg lastig zijn. Leg een setje klaar of laat kiezen uit maximaal twee mogelijkheden.

- Afhankelijk gedrag kan ook veroorzaakt worden door lichamelijke kwalen. Informeer of je naaste ergens pijn heeft en vraag eventueel je huisarts om hulp.
- Ook angst kan de oorzaak zijn van afhankelijk gedrag. Zie je dat je naaste erg angstig is? Bespreek dit met de huisarts

ANGST

Angst en onzekerheid komen regelmatig voor bij mensen met dementie. Symptomen van angst kunnen zijn dat iemand zich zorgen maakt over alle details van een afspraak, niet alleen wil zijn, zich steeds afvraagt waar de mensen zijn, ongeduldig, schrikachtig of nerveus is, bang is om fouten te maken, rusteloos is, niet stil kan zitten of doelloos rondloopt.

- Vermijd mensen met stress en onrust
- Vermijd prikkels van lawaai en drukte
- Zoek naar ontspanning bijvoorbeeld met muziek, een autoritje, een wandeling.
- Zorg voor afleiding, te veel rust kan juist tot angst leiden omdat er tijd is om te piekeren.
- Overleg met de huisarts wanneer er sprake is van angst, mogelijk dat medicatie kan helpen.

APATHIE / LUSTELOOSHEID

Wanneer dementie een bepaald gedeelte in de hersenen aantast, de frontaalkwab, dan kan dit leiden tot lusteloosheid en verminderd initiatief omdat dit hersengebied verantwoordelijk is voor het regelen van gedrag en impulsen.

- Neem initiatief tot activiteiten die uw naaste nog kan en leuk vindt.
- Probeer hem/haar te betrekken bij bezigheden (huishouden, klusjes in de tuin).
- Probeer herinneringen op te halen aan fijne momenten uit het verleden.
- Probeer sociale contacten aan te houden; voorkom een sociaal isolement.
- Neem uw naaste mee naar een activiteit, ook als uw naaste zegt dat hij/zij er geen zin in heeft. Het kan goed zijn dat uw naaste het wel plezierig vindt, als hij/zij er eenmaal is.

HALLUCINATIES EN WANEN

Mensen met dementie kunnen dingen zien of horen die er niet zijn. Deze wanen of hallucinaties lijken heel echt. Dat is heel verwarrend.

- Ga niet mee in de angst als de ander bang is. Blijf zelf rustig en stel de ander gerust.
- Ga niet in discussie over wat 'echt' is. Je kunt wel een keer hardop zeggen dat jij het niet ziet of hoort. Als het mooi of leuk is wat de ander ziet, kun je knikken of 'inderdaad, prachtig' zeggen, zonder helemaal mee te gaan in de waan. Dat geeft rust.
- Zorg voor afleiding. Een warm bad, rustgevende muziek of een gesprek over iets anders.
- Soms kun je ook het onderwerp van de waan of hallucinatie bespreken. Als het gaat om (overleden) familieleden, vraag dan bijvoorbeeld: 'Vertel eens wat over die persoon?'
- Als de ander een waan of hallucinatie heeft, wees dan zelf duidelijk en open over wat je doet. Fluisteren of dingen uit het zicht doen, kan op zo'n moment extra angst veroorzaken.
- Koop meerdere exemplaren van veelgebruikte voorwerpen zoals een leesbril, tandenborstel en pennen. Dat stelt gerust als ze kwijtraken of 'gestolen' zijn.
- Zorg voor goed licht in huis. Schaduwen en donkere plekken verhogen de kans op hallucinaties.
- Overleg altijd met de arts. Zeker wanneer het gedrag verandert of erger wordt. Soms helpen medicijnen, maar daarover moet je altijd in overleg. Medicijnen kunnen ook nare bijwerkingen geven, daarom worden ze nooit zomaar voorgeschreven.

AGRESSIE

Agressie is vaak een uiting van frustratie doordat uw naaste met dementie steeds geconfronteerd wordt met dat dingen moeilijker gaan of niet meer zelfstandig lukken. Een kleine verandering kan er voor zorgen dat uw naaste het overzicht kwijt raakt wat frustratie opwekt.

- Zorg voor een rustige dagstructuur.
- Neem de tijd om uit te leggen wat er gebeurt.
- Ga niet haasten en probeer geduld te hebben; de dingen gaan niet meer

zo snel als je gewend was.

- Vermijd discussies.
- Probeer je naaste af te leiden met eten of drinken, muziek, televisie, over iets anders praten, wandeling buiten.
- Probeer erachter te komen of de frustratie/agressie (lawaaï, drukte, verveling) door iets wordt uitgelokt en probeer dit te vermijden.
- Soms is het gebruik van gedragsbeïnvloedende medicijnen noodzakelijk. Bespreek daarom het gedrag met de huisarts.

6. Adviezen rondom voeding

Door lichamelijke veroudering veranderen geur en smaak waardoor de eetlust afneemt. Ook wordt de speekselproductie minder, vaak onder invloed van medicijnen, waardoor het kauwen moeilijker wordt als gevolg van een droge mond. Door hormonale veranderingen zijn ouderen sneller verzadigd. Bij dementie komt daar nog bij dat uw naaste kan vergeten om te eten. Dit alles kan leiden tot afvallen of ondervoeding. Onderstaand tips om eten te stimuleren:

- Eet maaltijden op vaste tijden. Vindt uw naaste het moeilijk om een hele maaltijd te eten? Verdeel de maaltijden dan over 5 tot 7 kleinere maaltijden.
- Geef uw naaste rustig de tijd om te eten en goed te kauwen.
- Zorg dat het eten niet te warm is en dat het eten door een goed contrast opvalt op het bord.
- Geef alleen het bestek dat nodig is voor het eten van die maaltijd. Lukt het je naaste niet om te eten met mes en vork, probeer dan of het wel lukt met een lepel. Je kunt het eten prakken of zo klein snijden dat ze het makkelijk met een lepel kan oplepelen.
- Gebruik veel producten met eiwit. Vooral de spieren hebben te lijden onder onbedoeld gewichtsverlies of ziekte. Om spieren weer op te bouwen is eiwit nodig en is het belangrijk om veel te bewegen. Eiwit zit vooral in vlees, kip, vleeswaren, vleesvervangers, vis, ei, melk(producten), soja-producten, peulvruchten en noten.
- Kies voor vollere producten. Bijvoorbeeld:
 - o volle melk/yoghurt in plaats van magere of halfvolle melk/yoghurt
 - o volvette 48+ kaas in plaats van 30+ kaas
 - o margarine of roomboter in plaats halvarine
 - o een scheutje room in de koffie of thee in plaats van melk

7. Tips voor mantelzorgers

Mensen met dementie vertonen steeds weer veranderend gedrag. Dit vraagt veel van u als mantelzorger. Het is daarom belangrijk goed voor uzelf te zorgen. Hieronder een aantal tips:

- Laat de dementie van uw naaste niet altijd het centrale thema van uw leven zijn.
- Vergeet niet goed voor uzelf te zorgen. U hebt een zware klus te klaren en juist daarom mag u uzelf niet verwaarlozen. Laat u af en toe lekker verwennen.
- Houd uzelf goed in de gaten, let op signalen van sombere, neerslachtige gevoelens, wacht niet te lang met professionele hulp in te schakelen.
- Als mensen hulp aanbieden, accepteer dit, laat hen specifieke taken uitvoeren.
- Zorg dat u op de hoogte bent van het verloop van het ziekteproces van uw naaste, kennis is macht.
- Er is een verschil tussen verzorgen en betuttelen, respecteer de mogelijkheden die uw naaste nog heeft.
- Vertrouw op uw gevoel, meestal leidt dat in de goede richting.
- Rouw om uw verliezen, maar sta uzelf toe te dromen over de toekomst.
- Bewaak uw rechten als mantelzorger, zeker als u te maken heeft met zorginstanties.
- Zoek contact en steun bij andere mantelzorgers, bijvoorbeeld in het Odensehuis of het Alzheimer Trefpunt. Alleen is ook maar alleen. Weet dat u niet de enige bent in deze situatie.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.