

Ouderen met dementie



100 tips om ouderen met dementie langer thuis te laten wonen

Randy Atmo, Irene Bijl, Marieke Blom, Sebastiaan Diehe, Kelly Monster, Chung Wah Li

Opdrachtgever: Academische Werkplaats Dementie, projectgroep Ketenzorg Dementie.

Begeleiders: Jos Kox en Jacomine de Lange

Voorwoord

Ieder jaar neemt het aantal ouderen met dementie die thuis wonen af (Beunk & Claassen 2011). De ouderen worden opgenomen in bijvoorbeeld verpleeghuizen of kleinschalige woongroepen, omdat ze niet meer in hun thuissituatie de zorg kunnen ontvangen die ze nodig hebben. Dit komt onder andere doordat de druk op de mantelzorgers te groot wordt en de zorg voor hun naaste niet meer aankunnen. Daarnaast is een standaard huis niet aangepast op de inrichting of de hulpmiddelen die nodig zijn voor mensen met dementie.

Deze brochure is bedoeld voor ouderen met dementie die thuiswonend zijn en voor de mensen daarom heen (bijv. mantelzorgers en zorgverleners). In deze brochure staan tips voor deze ouderen, de tips kunnen worden gebruikt om de ouderen te helpen in hun dagelijkse situatie thuis. Dit kunnen tips zijn om vallen te voorkomen of om de oudere eraan te laten herinneren dat hij/zij de medicijnen nog moet innemen.

Het doel van deze tips is handvaten te bieden zodat de ouderen met dementie langer thuis kunnen blijven wonen.

Hogeschool Rotterdam,

Kenniscentrum Zorginnovatie, voorjaar 2012

Inhoudsopgave

Bestaande tips ingedeeld in rubrieken:

- Veiligheid.	Blz. 4
- De bevordering van de zelfredzaamheid van de patiënt.	Blz. 16
- Het voorkomen van angst, onrustigheid, misinterpretatie en optische illusies.	Blz. 19
- Het voorkomen van een verstoord dag-nachtritme.	Blz. 22
- Het voorkomen van problemen met medicatie en incontinentie.	Blz. 29
- Het voorkomen van gedragsproblemen.	Blz. 32
- Sociale contacten/ Communicatie en steun	Blz. 36
- Tips m.b.t. de omgang/communicatie met dementerende ouderen.	Blz. 43
- Nieuw bedachte tips	Blz. 46
Nawoord	Blz. 58

Rubriek: Veiligheid

Tip Goede structuur vloerbedekking.

Uitleg Zorg ervoor dat de ondergrond niet te glad en niet te ruw is. Zorg er dus voor dat er geen laminaat maar ook geen hoogpolig tapijt ligt. Op laminaat en andere gladde vloeren kan de persoon met dementie makkelijk uitglijden, op hoogpolig tapijt kan de persoon met dementie makkelijk struikelen. Als er een vloer gekozen wordt, is het het beste om ook gelijk rekening te houden met de toekomst. Het is heel goed mogelijk dat, als dit nu nog niet het geval is, de persoon met dementie in de toekomst een rollator of een rolstoel nodig heeft. Kies dus een vloer die daar ook geschikt voor is.

Waarom kun je hiermee langer thuis wonen Op deze manier kunnen val incidenten voorkomen worden en kan de persoon met dementie langer veilig binnenshuis lopen

Kosten Dit verschilt heel erg per situatie, het zou kunnen dat de persoon met dementie al een goede vloer had en er niets aan gedaan hoeft te worden, maar als er een nieuwe vloer gelegd moet worden kan de prijs flink oplopen. Wel kan dit vergoed worden door de AWBZ.

Verdere informatie http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of <http://www.thuiswonenmetdementie.nl/>

Reisberg stadium 4-5

(Van hoof J., 2010)



Tip	Goede kleur vloerbedekking.
Uitleg	Door een egale kleur vloerbedekking te nemen kan er voorkomen worden dat de persoon met dementie slachtoffer wordt van illusies, misinterpretaties of angst. Ook is het belangrijk om een vloer te kiezen die niet schittert of glimt ook dit kan voor illusies, misinterpretaties en angst zorgen.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Deze tip zorgt ervoor dat de persoon met dementie langer thuis kan wonen omdat de persoon met dementie zich op deze manier veiliger voelt in zijn eigen woning.
Kosten	Dit verschilt heel erg per situatie, het zou kunnen dat de persoon met dementie al een goede vloer had en er niets aan gedaan hoeft te worden, maar als er een nieuwe vloer gelegd moet worden kan de prijs flink oplopen. Wel kan dit vergoed worden door de AWBZ
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	
Tip	Geen blauwe vloerbedekking.
Uitleg	Door een blauwe kleur vloerbedekking te vermijden kan er voorkomen worden dat de persoon met dementie denkt dat er water in zijn huis staat.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Door de illusie van water te voorkomen wordt ervoor gezorgd dat de persoon met dementie zich veiliger en beter op zijn gemak voelt in zijn huis.
Kosten	Dit verschilt heel erg per situatie, het zou kunnen dat de persoon met dementie al een goede vloer had en er niets aan gedaan hoeft te worden, maar als er een nieuwe vloer gelegd moet worden kan de prijs flink oplopen. Wel kan dit vergoed worden door de AWBZ.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	

Tip	Gebruik bij incontinentie geen elektrisch deken.
Uitleg	Mocht de persoon met dementie incontinent zijn, dan is een elektrisch deken echt taboe. Anders kan de persoon met dementie zichzelf elektrocuteren in zijn slaap.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Er wordt voorkomen dat persoon met dementie zich ernstig bezeerd in zijn thuis situatie.
Kosten	n.v.t.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5

(Van hoof J., 2010)

Tip	Een zo vlak mogelijke vloer.
Uitleg	Vermijdt zoveel mogelijk obstakels op de vloer, zoals kleedjes lampen, kleine tafeltjes en ander klein spul. Hier kan de persoon met dementie over struikelen.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De val kans wordt verkleind, en daarmee wordt de veiligheid van de persoon met dementie in huis vergroot
Kosten	Hier kunnen relatief weinig kosten aan verbonden zijn. Alle losse kleedjes kunnen gewoon weggehaald worden. Waar de kosten wel in kunnen gaan zitten is geschikte lampen kopen waar de persoon met dementie niet over kan struikelen.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5

(Van hoof J., 2010)

Tip	Antislip in de douche en wc.
Uitleg	Door een antislip mat in de douche en de badkamer te zetten kan de val kans in de badkamer en de WC verkleind worden. Desnoods kan er in de badkamer voor een douchestoel gekozen worden.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De val kans wordt verkleind, en daarmee wordt de veiligheid van de persoon met dementie in huis vergroot.
Kosten	Deze antislipmatten zijn verkrijgbaar vanaf 15 euro.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	
Tip	Stevig douchegordijn
Uitleg	Men kan een douchegordijn in de badkamer ophangen dat zo stevig is, dat de persoon met dementie er steun aan kan ontleen wanneer hij in de badkamer is en dat nodig heeft.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De val kans wordt verkleind, en daarmee wordt de veiligheid van de persoon met dementie in huis vergroot
Kosten	De kosten hiervan zijn gering.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	

Tip	Stevige meubels.
Uitleg	Door voor stevige meubels in de woonkamer te kiezen kan men er voor zorgen dat, mocht de persoon met dementie toch zijn balans verliezen, hij in ieder geval steun kan nemen op het meubilair.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De val kans wordt verkleind, en daarmee wordt de veiligheid van de persoon met dementie in huis vergroot
Kosten	Hiervan zijn de kosten zeer variabel, het is meer de vraag hoe duur iemand het zelf wil maken.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	
Tip	Beugels
Uitleg	Door op strategische plaatsen in het huis beugels te plaatsen kan de persoon met dementie ook op plaatsen waar dat normaal gesproken niet mogelijk is steun nemen aan iets.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De val kans wordt verkleind, en daarmee wordt de veiligheid van de persoon met dementie in huis vergroot
Kosten	De beugels zijn verkrijgbaar vanaf 15 euro maar kunnen oplopen tot de 75 euro per stuk.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	

Tip	Hoekbeschermers.
Uitleg	Door op alle scherpe hoeken, zoals die van tafels, hoekbeschermers te plaatsen wordt de kans op verwondingen door stoten kleiner
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De kans op verwondingen door stoten word kleiner.
Kosten	Hoekbeschermers zijn verkrijgbaar vanaf 3.95 per 4 stuks.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	
Tip	Schuifdeuren.
Uitleg	Vervang zoveel mogelijk klapdeuren voor schuifdeuren. Aan deze kan de persoon met dementie zich niet stoten en zich dus ook niet bezeren.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Als men niet de hele tijd overal tegen aan loopt wordt het gevoel van veiligheid groter. Ook hoeft de mantelzorger niet steeds overal op te letten en telkens de wonden te verzorgen
Kosten	Hiervan zijn de kosten niet uit te drukken in een getal, de kosten komen samen met die van meubels kopen.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	

Tip	Schuim op de gootstenen.
Uitleg	Door op de randen van de gootstenen schuimen randen te plaatsten wordt schade door stoten voorkomen.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Als men niet de hele tijd overal tegen aan loopt wordt het gevoel van veiligheid groter. Ook hoeft de mantelzorger niet steeds overal op te letten en telkens de wonden te verzorgen
Kosten	Deze kosten zijn zeer variabel. Het is maar net voor welk materiaal gekozen word.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	
Tip	Opruimen elektrische apparatuur.
Uitleg	Om brand te voorkomen kan er het beste voor gekozen worden om alle elektrische apparatuur op te bergen in een kast met een slot.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Door dit te doen, voorkomt men dat er brand ontstaan of dat de persoon met dementie een elektrische schok krijgt.
Kosten	n.v.t.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	

Tip	Brand alarm
Uitleg	Door een goed branddetectie systeem te installeren kan zowel de persoon met dementie als de mantelzorger er op alert gemaakt worden wanneer er toch nog brand mocht ontstaan. Hierbij moet er ook aan gedacht worden dat, als de mantelzorger niet in hetzelfde huis als de persoon met dementie woont, er ook naar de mantelzorger een signaal gestuurd wordt.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De veiligheid van de persoon met dementie wordt langer gewaarborgd.
Kosten	Brandmelders zijn verkrijgbaar vanaf €10,-, koolmonoxidemelders zijn verkrijgbaar vanaf €20,-
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	
Tip	Alles-uit knop
Uitleg	Om kortsluiting in huis te voorkomen kan er voor gekozen worden om een Alles-uit knop te installeren. Deze kan ervoor zorgen dat alle elektrische apparatuur die niet aan hoeft te staan uit gaat.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De veiligheid van de persoon met dementie wordt langer gewaarborgd.
Kosten	Hiervan kunnen de kosten aardig oplopen. Vooral omdat dit geen aanpassing is die zelf aangebracht kan worden. Hiervoor zal een elektricien ingehuurd moeten worden.
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf of http://www.thuiswonenmetdementie.nl/
Reisberg stadium	4-5
(Van hoof J., 2010)	

Tip	Plaats een drukmat met sensoren naast het bed of onder de matras van de persoon met dementie
Uitleg	Door een drukmat met sensoren te plaatsen kan de mantelzorger erop geattendeerd worden wanneer de persoon met dementie uit bed stapt, en eventueel hulp bieden.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De persoon met dementie kan op deze manier hulp ontvangen, waardoor langer thuis wonen mogelijk blijft. Een mantelzorger zou namelijk gelijk hulp kunnen bieden wanneer het eventueel nodig zou zijn voor een patiënt.
Kosten	Niet bekend.
Verdere informatie	http://www.thuiswonenmetdementie.nl/Slaapkamer/Apparatuur.aspx

Reisberg stadium 3-5

(Vilans, Alzheimer Nederland en Hogeschool Utrecht, 2012)

Tip	Plaats een deur alarm, zodat de mantelzorger weet wanneer de persoon met dementie het huis verlaat
Uitleg	Wanneer een persoon met dementie niet meer zelfstandig uit huis mag, kan een alarm op de deur gezet worden zodat de verzorger weet wanneer de persoon met dementie het huis verlaat. Natuurlijk is het voor de persoon met dementie in geval van nood wel mogelijk om het huis te verlaten.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Wanneer een persoon in een van de latere fases van Reisberg zit kan door middel van een deuralarm voor de veiligheid van de patiënt iemand toch in een vertrouwde omgeving blijven wonen.
Kosten	Niet bekend
Verdere informatie	http://modernedementiezorg.nl/hulpmiddelenartikel.php

Reisberg stadium 4-5

(Dirkse anders zorgen, 2012)

Tip	Plaats het bed van de persoon met dementie tegen de muur .
Uitleg	Om vallen uit bed te voorkomen is het van belang dat de kans dat dit gebeurt verkleind word. Door het bed van de persoon met dementie tegen de muur te plaatsen kan dit al bewerkstelligd worden.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Er is met deze maatregel minder toezicht op de persoon met dementie nodig. Daardoor kan de persoon met dementie langer thuis blijven wonen en hoeft hij of zij niet in een instelling.
Kosten	Kosteloos
Verdere informatie	http://www.thuiswonenmetdementie.nl/Slaapkamer/Inrichting.aspx

Reisberg stadium 1-7

(Vilans, Alzheimer Nederland en Hogeschool Utrecht, 2012)

Tip	Zorg ervoor dat er geen giftige planten en stoffen in het huis van de persoon met dementie aanwezig zijn. Voor schoonmaakmiddelen en bijvoorbeeld luchtverfrissers kan een kastje met een slot gebruikt worden
Uitleg	Planten kunnen voor iemand in de latere fases van dementie lijken op voedsel. Om te voorkomen dat wanneer iemand toch een plant opeet er iets misgaat is het dus belangrijk dat er geen giftige planten in huis staan. Giftige stoffen, zoals luchtverfrissers en schoonmaakmiddelen kunnen ook gezien worden als voedsel of drinken.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Iemand kan langer thuis wonen met deze maatregel, omdat er minder toezicht nodig is. Iemand kan langer zelfstandig in huis wonen en wanneer er toch een ongelukje gebeurd is dit niet levensbedreigend
Kosten	Kosteloos
Verdere informatie	http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf

Reisberg stadium 4-5

(Van Hoof J., 2010)

Tip	Plaats in de keuken kastjes antislipmatten om te voorkomen dat spullen van de planken glijden
Uitleg	Om ervoor te zorgen dat breekbare spullen niet van de planken in de keukenkastjes afvallen, kunnen er antislipmatten in de kastjes geplaatst worden. er kan zo voorkomen worden dat er iets breekbaars kapot valt en de persoon met dementie zich zo bezeerd.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Met deze maatregel kunnen gevaarlijke situaties voorkomen worden, zodat een persoon met dementie langer op zichzelf thuis kan blijven, zonder dat er constant toezicht gehouden hoeft te worden op de persoon met dementie.
Kosten	Antislipmatten zijn al verkrijgbaar voor onder de €5,-
Verdere informatie	http://www.thuiswonenmetdementie.nl/Keuken/Inrichting.aspx

Reisberg stadium 1-7

(Vilans, Alzheimer Nederland en Hogeschool Utrecht, 2012)

Tip	Dwaalbeveiliging (GPS)
Uitleg	Voor iemand met dementie is het extra van belang om naar buiten te blijven gaan. Bewegen remt dementie, buitenlicht en buitenlucht zijn gezond. Er is een oplossing voor de vaak voorkomende angst van naasten om de persoon met dementie alleen te laten wandelen. Een speciaal ontwikkeld gps systeem dat de weg naar huis verteld wanneer de persoon verdwaald is. De naasten kunnen wanneer de persoon met dementie buiten is, hem door middel van het gps systeem precies volgen, opsporen en zo nodig weer naar huis brengen.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Mensen met dementie kunnen zelf nog dingen blijven ondernemen en toch veilig de weg naar huis vinden. Hierdoor zijn ze minder afhankelijk van naasten om 'even een wandelingetje te maken'. Daarnaast remt bewegen het dementieproces en kan de persoon met dementie langer thuis blijven wonen.
Kosten	Rond de € 280
Verder informatie	http://www.moderne-dementiezorg.nl/hulpmiddelenartikel.php?id=45 http://www.moderne-dementiezorg.nl/onderzoeksrubriek.php?id=36

Stadium 4

(Dirkse anders zorgen, 2012)



Rubriek: De bevordering van de zelfredzaamheid van de patiënt.

Tip	Ruimten herkenbaar maken
Uitleg	Op elke deur wordt een tekening of een schrift geplaatst, waarop wordt beschreven waar de kamer voor is. Dit kan ook gebruikt worden voor kasten en andere opberg plaatsen.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Door dit hulpmiddel weet de persoon met dementie welke kamer zich waar bevindt.
Kosten	Hierbij worden alleen kosten gemaakt voor het kopen van papier en inkt. Het kan zo duur worden als men zelf wil.
Verdere informatie	http://www.moderne-dementiezorg.nl/hulpmiddelenartikel.php?id=15

Reisberg stadium 4-5

(Dirkse anders zorgen, 2012)

Tip	Kleur codering
Uitleg	Aan de sleutelbos van de persoon met dementie wordt aan elke sleutel een kleur codering aangebracht. Dezelfde kleur wordt aangebracht op het bij passende slot, zodat de persoon met dementie weet welke sleutel bij welk slot hoort.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Ouderen met dementie worden door dit hulpmiddel geholpen bij het vinden van de juiste deur, waardoor zij langer thuis kunnen blijven wonen.
Kosten	De kosten van het uitvoeren van deze tip zijn gering. Het enige wat nodig is, is een paar sleutel hoesjes, verkrijgbaar bij elke schoenmaker, en gekleurde stickers voor op de sloten.
Verdere informatie	http://www.moderne-dementiezorg.nl/hulpmiddelenartikel.php?id=15

Reisberg stadium 4-5

(Dirkse anders zorgen, 2012)

Tip	Sleutelzoeker
Uitleg	Met de sleutelzoeker kan een persoon met dementie makkelijk zijn sleutels vinden als hij ze kwijt is. Dit werkt met een apparaatje dat men aan de sleutelbos bevestigt en een pasje dat men bijvoorbeeld in de portefeuille kan bewaren. Als men de sleutelbos kwijt is, pakt men het pasje en drukt op een knopje. Op dat moment gaat het apparaatje op de sleutelbos geluid maken. Op deze manier kan iemand met dementie gemakkelijk zijn sleutels vinden.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Ouderen met dementie worden door dit hulpmiddel geholpen bij het vinden van hun sleutels. Op deze manier kan de persoon met dementie langer zelfstandig functioneren.
Kosten	Deze sleutelzoekers zijn verkrijgbaar vanaf €20,-
Verdere informatie	http://www.icadeau.nl/nl/keyfinder-sleutelzoeker-sleutelvinder
Reisberg stadium	4-5
(I Cadeau.nl, 2007)	
Tip	Aangepast meubilair.
Uitleg	Het aanschaffen van aangepast meubilair. Zoals een sta-op stoel of een in hoogte verstelbaar bed. Hierdoor heeft de persoon met dementie minder moeite met opstaan.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De persoon met dementie heeft geen hulp nodig bij het opstaan.
Kosten	Hiervan kunnen de kosten zo hoog oplopen als men zelf wil. De prijs begint rond de €600,- Er kan eventueel wel een vergoeding aangevraagd worden.
Verdere informatie	http://www.moderne-dementiezorg.nl/hulpmiddelenartikel.php?id=18
Reisberg stadium	3-6
(Dirkse anders zorgen, 2012)	

Tip	Fototelefoon
Uitleg	Een telefoon met grote toetsen waarop foto's te zien zijn van bekenden. Onder elke foto kan een telefoonnummer geprogrammeerd worden.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De persoon met dementie kan zijn familie bellen door op de foto te drukken. Hier heft hij/zij geen hulp bij nodig.
Kosten	De prijs van een fototelefoon begint rond de €25.-
Verdere informatie	http://www.telefoonsvoorsenioren.nl/ of http://www.moderne-dementiezorg.nl/hulpmiddelenartikel.php?id=1
Reisberg stadium	4-5
(Dirkse anders zorgen, 2012)	



Rubriek: het voorkomen van angst, onrustigheid, misinterpretatie en optische illusies.

Tip	Apparatuur uitzetten
Uitleg	Zorg ervoor dat apparatuur die niet gebruikt wordt, maar dat wel geluid maakt uit wordt gezet. Ook van geluiden kan een persoon met dementie onrustig of bang worden. Hou hier vooral rekening mee als de persoon met dementie een activiteit moet uitvoeren zoals eten of aankleden.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De persoon met dementie kan alleen thuis zijn zonder angstig te zijn.
Kosten	Geen
Verdere informatie	http://www.thuiswonenmetdementie.nl/Woonkamer/Apparatuur.aspx of http://www.invoorzorg.nl/docs/ivz/zorg%20op%20afstand/proefschrift_Joost_van_Hoof.pdf
Reisberg stadium	3-7
(Van Hoof J., 2010)	

Tip	Spiegels
Uitleg	Als de persoon met dementie in een stadium komt waar hij zichzelf niet meer herkent, dek dan alle spiegels af of haal ze helemaal weg.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De persoon met dementie kan alleen thuis zijn zonder angstig te zijn.
Kosten	Geen
Verdere informatie	http://www.vierstroom.nl/Gezondheid-ziekte/Leven-met-dementie/Adviezen-Tips
Reisberg stadium	4-7
(Vierstroom, 2012)	

Tip	Geluiden
Uitleg	Om te helpen bij het dempen van ongewenste en desoriënterende geluiden kan er gekozen worden voor zacht, geluiddempend meubilair
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De persoon met dementie kan alleen thuis zijn zonder angstig te zijn.
Kosten	Hiervan kunnen de kosten zo hoog oplopen als men zelf wil. De prijs is v.a. €500,- Er kan eventueel wel een vergoeding aangevraagd worden.
Verdere informatie	http://www.thuiswonenmetdementie.nl/Nieuwbouw/Inrichting.aspx

Reisberg stadium 4-7

(Vilans, Alzheimer Nederland en Hogeschool Utrecht, 2012)

Tip	Het toilet
Uitleg	Denk er in het toilet aan om bijvoorbeeld een witte pot met een zwarte bril te nemen zodat de persoon met dementie niet gedesoriënteerd raakt. Een gekleurde wc-bril, bijvoorbeeld een zwarte bril op een witte pot, geeft meer contrast en zorgt voor betere en snellere oriëntatie
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De veiligheid van de persoon met dementie wordt gewaarborgd.
Verdere informatie	http://www.thuiswonenmetdementie.nl/Toilet/Inrichting.aspx

Reisberg stadium 4-7

(Vilans, Alzheimer Nederland en Hogeschool Utrecht, 2012)

Tip	Sloten in het huis
Uitleg	Plaats geen sloten op de deuren van het toilet en de badkamer, zo kan de persoon met dementie, mocht hij toch in paniek raken, de kamer snel verlaten en kan ook de hulpverlener of mantelzorger snel bij de persoon met dementie mocht er iets mis gaan.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De veiligheid van de persoon met dementie wordt gewaarborgd
Kosten	De kosten van het weghalen van sloten op deuren zijn gering. Het enige wat gedaan hoeft te worden is het afdekken van het sleutelgat, dit kan gedaan worden door een nieuwe handgreep zonder gat te plaatsen.
Verdere informatie	http://www.thuiswonenmetdementie.nl/Toilet/Inrichting.aspx
Reisberg stadium	4-7

(Vilans, Alzheimer Nederland en Hogeschool Utrecht, 2012)

Rubriek: het voorkomen van een verstoord dag-nachtritme

Tip	Deel de dag van de persoon met dementie zo in dat 's avonds minder van hem verwacht wordt.
Uitleg	Wanneer richting de avond de persoon met dementie zeer actief is, kan dit leiden tot overactiviteit in de nacht. Waardoor de persoon met dementie uiteindelijk in een verstoord dag nachtritme komt.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Het gaat een verstoord dagnachtritme tegen, zodat de biologische klok normaal blijft.
Kosten	Geen
Verdere informatie	http://www.seniorennet.be/Pages/Gezond_leven/gezondheid_dementie_leven_met_verwardheid.php
Reisberg stadium	4-5
(seniorenNet, 2001)	
Tip	Zet in de slaapkamer alleen slaapkamerspullen en in de woonkamer alleen woonkamerspullen
Uitleg	Om te voorkomen dat de persoon met dementie in de woonkamer gestimuleerd word te slapen door slaapkamerspullen en actief te blijven door woonkamerspullen in de slaapkamer.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Het wordt voor de persoon met dementie duidelijk wanneer het tijd is om actief te zijn, woonkamerspullen, en te rusten, slaapkamerspullen, hierdoor voorkom je over activiteit in de avond en dus een verstoord dagnachtritme
Kosten	Geen
Verdere informatie	n.v.t
Reisberg stadium	4-5
(OsiraGroep, 2012)	

Tip	Storende geluiden, lawaai en fel licht 's nachts vermijden. Een nachtluchtje kan soms nuttig zijn.
Uitleg	Door storende geluiden, lawaai en fel licht kunnen de persoon met dementie wakker worden. En de persoon met dementie kan hierdoor problemen krijgen met in slaap vallen.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Preventie tegen verstoord dagnachtritme.
Kosten	Geen
Verdere informatie	http://www.tijdwinnenopalzheimer.be/slaap_tips.php
Reisberg stadium	4-5
(PRIDE NV, 2012)	

Tip	Niet roken en geen stimulerende producten of alcohol nuttigen in de uren voor het slapen gaan (koffie en thee).
Uitleg	Genotsmiddelen veroorzaakt veelvuldig waken, hierdoor neemt de hoeveelheid slaap af.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Preventie voor verstoord dagnachtritme
Kosten	Geen
Verdere informatie	http://www.multiplus.be/literatuur/slaapproblemen.pdf
Reisberg stadium	4-5
(Ruijter de L., 2012)	

Tip	Houd zoveel mogelijk een vast dag- en weekritme aan. Bied een duidelijke dag structuur aan met een vaste indeling en herkenningspunten (ontbijt, middageten, avondeten).
Uitleg	Door de vaste dagstructuur op de dag met de herkenningspunten weet de persoon met dementie op welk tijdstip van de dag hij zich bevindt. Ontbijt- ochtend, middageten-'s middags, avondeten- 's avonds
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Door de vaste dagritme geeft het de persoon met dementie een houvast om te refereren in welk tijdstip de persoon met dementie zich bevindt.
Kosten	Geen.
Verdere informatie	http://www.osiragroep.nl/dementie_599.html
Reisberg stadium	4-5
(Osiragroep, 2012)	

Tip	Extra daglicht.
Uitleg	Extra daglicht stimuleert het slaap/waakcentrum in de hersenen.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Hierdoor wordt de biologische klok in de hersenen, die een cruciale rol speelt bij het regelen van het dagnachtritme, weer gelijk gezet
Kosten	Geen
Verdere informatie	http://www.kennislink.nl/publicaties/gevolgen-dementie-remmen-met-daglicht of http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/jama.299.22.2642
Reisberg stadium	4-5
(Rixt F. e.a., 2008)	

Tip	Neem de persoon met dementie mee naar buiten zodat hij zelf kan ervaren welk jaargetijde het is.
Uitleg	Doordat men naar buiten geweest is, kan de persoon met dementie zelf zien in welk jaargetijde hij zit. Bv herfst, winter, zomer, Lente
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Hierdoor ontstaat er geen desoriëntatie in de tijd en voorkomt men daarmee dus het dag-nachtritme.
Kosten	Geen
Verdere informatie	http://www.osiragroep.nl/dementie_599.html
Reisberg stadium	4-5

(Osiragroep, 2012)

Tip	Veel alzheimerpatiënten zijn 's nachts onrustig en zitten daardoor overdag een beetje te dutten in de stoel. Zoveel mogelijk 'middagdutjes' vermijden.
Uitleg	Een middagdutje dat te lang uitloopt kan 's avonds het inslapen verstoren.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Hierdoor voorkom je een verstoring in het dag nachtritme en behoudt je de normale biologische klok
Kosten	Geen
Verdere informatie	n.v.t.
Reisberg stadium	4-5

(Swaay-Butter M., Stikkers C.A., 1999)

Tip	Hang een grote, goed zichtbare klok op waarop dag/nacht duidelijk wordt aangegeven.
Uitleg	Het is voor de persoon met dementie duidelijk in welk tijd van de dag hij zich bevind.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Hierdoor raakt hij niet desoriënteert in de tijd en zo wordt zijn biologische klok behouden.
Kosten	Geen
Verdere informatie	http://www.bouwenaanleefbaarheid.nl/index.php/Verstoord_dag-_nachtritme
Reisberg stadium	4-5

(Bouwen aan leefbaarheid, 2009)

Tip	Gebruik recente kranten en tijdschriften. Gooi oude weg
Uitleg	Wanneer er nog oude tijdschriften van maanden geleden liggen, kan de persoon met dementie gedesoriënteert raken in de tijd.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Geen verwarring in tijdsbesef bij de persoon met dementie.
Kosten	Geen
Verdere informatie	http://www.osiragroep.nl/dementie_599.html
Reisberg stadium	4-5

(Osiragroep, 2012)

Tip	Op een vaste tijd gaat 's ochtends geleidelijk het licht aan in de slaapkamer om daarmee het begin van de dag te simuleren.
Uitleg	Hierdoor heeft de persoon met dementie een vaste tijd wanneer hij moet opstaan.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Door op een vaste tijd het licht aan te laten gaan voorkom je dat de persoon met dementie met dementie te lang uitslaapt.
Kosten	n.v.t.
Verdere informatie	http://www.bouwenaanleefbaarheid.nl/index.php/Verstoord_dag-nachtritme
Reisberg stadium	4-5

(Bouwen aan leefbaarheid, 2009)

Tip	Zorg dat er overdag feller licht is dan 's avonds en 's nachts.
Uitleg	Wit of blauw licht activeert een hormoon dat men doet ontwaken. Rood of oranje licht, wat de zonsondergang simuleert, het geeft met een avond gevoel.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Preventie tegen een verstoord dag-nachtritme. Door het wit of blauwe licht ontwaakt men, en door rood of oranje licht geeft een rustige sfeervolle gevoel.
Kosten	n.v.t
Verdere informatie	http://www.goodlite.nl/onderzoek-lichttherapie-bij-alzheimer
Reisberg stadium	4-5

(Goodlite, 2007 en bouwen aan leefbaarheid, 2009)



Rubriek: Het voorkomen van problemen met medicatie en incontinentie

Tip	Een geautomatiseerde pillendoos
Uitleg	Deze geautomatiseerde pillendoos is in tegenstelling tot de 'normale' pillendozen beter omdat deze uitgerust is met een geluidssignaal, deze wordt afgegeven wanneer de medicatie ingenomen moet worden.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Dit is echter geen echte oplossing voor de ouderen om langer thuis te wonen. Wel is deze pillendoos voor in de thuissituatie toepasbaar.
Kosten	Deze pillen dozen zijn verkrijgbaar vanaf €16,-
Verdere informatie	http://www.moderne-dementiezorg.nl/hulpmiddelenartikel.php?id=14
Reisberg stadium	2-4

(Dirkse anders zorgen, 2012)

Tip	Drink niet te veel koffie, thee en alcohol.
Uitleg	Deze drankjes zorgen er voor dat veel vocht wordt afgedreven, verder kan het de blaaswand irriteren.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Door op te letten op de hoeveelheid inname van deze drankjes, wordt de kans op mogelijke ongelukjes en dus incontinentie verkleind. Dit is voor de oudere zelf prettig en dus ook voor zijn thuissituatie.
Kosten	n.v.t.
Verdere informatie	http://www.incontinentie.net/ouderen/htm/ouderen3.htm
Reisberg stadium	1-5(6)

(Stichting Brentano 2012)

Tip	Kies gemakkelijke kleding
Uitleg	Het is slim om kleding aan te trekken die vlot uit te trekken zijn, bijvoorbeeld met klittenband of rits.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Als het te lang duurt voordat de kleding uit is, is er de kans dat de oudere in zijn broek plast. Gemakkelijke kleding is handig op het moment dat de oudere naar het toilet moet. Dit kan de mogelijke ongelukjes voorkomen.
Kosten	Als de persoon nog geen gemakkelijke kleding heeft, kan deze het kopen voor een redelijke prijs. Deze prijzen lopen uiteen van vrij goedkoop tot erg duur.
Verdere informatie	http://www.henw.org/archief/volledig/id2694-urine-incontinentieboekbesprekinggezondheidsraadcontinentie.html
Reisberg stadium	1-5(6)
(Huisarts en Wetenschap 2002)	

Rubriek: Het voorkomen van gedragsproblemen

Tip	Validation-therapie
Uitleg	Validation is het zich verplaatsen in de wereld van de dementerende om hem beter te leren begrijpen.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Deze therapie zorgt er niet direct voor dat iemand met dementie langer thuis kan blijven wonen. De therapie is vooral bedoeld om de stress van dementerende mensen te verminderen. De dementerende persoon kan er rustig van worden.
Kosten	Het is niet helemaal zeker hoeveel deze therapie gaat kosten, wel is het mogelijk dat het gedeeltelijk vergoed wordt. Het verschilt natuurlijk ook wel per therapeut hoeveel zo'n therapie kost.
Verdere informatie	Meer informatie is te bereiken op de website hieronder weergegeven
Reisberg stadium	3-5

(Stichting validation, 2012)

Tip	Reminiscentietherapie
Uitleg	Remiscentie betekent herinnering. Bij de therapie halen dementerenden herinneringen op. Hier worden de ouderen rustiger van en hebben zij het gevoel dat er iemand naar hun luistert. Verder wordt hierbij het positieve in de mensen naar boven gehaald. Remiscentie therapie komt voor in verschillende vormen, zowel in individuele gesprekken als in groepsvormen. Meer informatie is te vinden op onderstaande website.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Deze therapie zorgt er niet voor dat de dementerende langer thuis kan blijven wonen. Wel wordt de persoon rustiger van het ophalen van herinneringen.
Kosten	Het is niet helemaal zeker hoeveel deze therapie gaat kosten, wel is het mogelijk dat het gedeeltelijk vergoed wordt. Het verschilt natuurlijk ook wel per therapeut hoeveel zo'n therapie kost.
Verdere informatie	http://www.remiscentie.nl/item/211/remiscentie.html
Reisberg stadium	3-4

(Reliëf, 2012)

Tip	Realiteits Oriëntatie Training (ROT) of Realiteits Oriëntatie Benadering (ROB)
Uitleg	ROT of ROB is het stimuleren en activeren van verwarde personen om het contact met de werkelijkheid terug te vinden. Dit is vooral om het dementeringsproces te vertragen.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De personen met dementie leren beter om te gaan met de werkelijkheid en hiermee ook met hun thuissituatie.
Kosten	Het is niet helemaal zeker hoeveel deze therapie gaat kosten, wel is het mogelijk dat het gedeeltelijk vergoed wordt. Het verschilt natuurlijk ook wel per therapeut hoeveel zo'n therapie kost.
Verdere informatie	http://www.btsg.nl/infobulletin/rot.html
Reisberg stadium	3-5

(BTSG Innovatie in ouderenzorg, 2012)

Tip	Muziektherapie
Uitleg	Deze therapie is een vorm waarbij muzikale middelen gebruikt worden om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te realiseren op verschillende gebieden (emotioneel, sociaal, enz.)
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Personen met dementie kunnen beter met hun gevoelens omgaan. De muziek werkt zowel bevorderend als rustgevend. Zo wordt de omgeving van de oudere ook minder prikkelend.
Kosten	Het is niet helemaal zeker hoeveel deze therapie gaat kosten, wel is het mogelijk dat het gedeeltelijk vergoed wordt. Het verschilt natuurlijk ook wel per therapeut hoeveel zo'n therapie kost.
Verdere informatie	http://www.reflectieklanken.nl/index.php/muziektherapie
Reisberg stadium	2-5

(Zantopp J., 2012)

Tip	Rustgevende geluiden laten horen
Uitleg	De persoon krijgt verschillende geluiden te horen, dit zijn bijvoorbeeld natuurgeluiden. Deze zorgen voor rust en ontspanning bij de persoon.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	De oudere kan rustiger worden van de geluiden. De geluiden kunnen op allerlei momenten van de dag beluisterd worden. De rust en ontspanning kunnen helpen bij het doen van activiteiten door de oudere.
Kosten	Er zijn veel verschillende cd's met rustgevende geluiden, de prijzen zijn rond de €18,-
Verdere informatie	http://www.seniorweb.nl/tip/37263/surftip-rustgevende-geluiden
Reisberg stadium	2-6(7)

(Seniorweb 2010)

Tip	Aromatherapie
Uitleg	Dit is werken met geuren van planten. Deze geuren geven een bepaald gevoel, ze roepen herinneringen op en de daarbij horende emoties komen naar boven.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Ouderen met dementie die deze therapie gebruiken kunnen van sommige geuren rustiger worden en zich beter voelen in hun thuissituatie.
Kosten	Wordt soms vergoed door zorgverzekeringen.
Verdere informatie	http://www.moderne-dementiezorg.nl/uploads/aromatherapie%20bij%20dementerenden.pdf
Reisberg stadium	2-6

(Lisbeth 2010)

Rubriek: Sociale contacten/ Communicatie en steun

Tip Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

Uitleg In een ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers wordt tijdige ondersteuning geboden bij het omgaan met de gevolgen van dementie. Dit wordt gedaan door middel van educatie, emotionele en praktische ondersteuning en het bieden van mogelijkheden tot sociale integratie. Dit alles wordt gedaan met ondersteuning van een vast team en begeleiders. Voor de persoon met dementie en mantelzorger zijn er verschillende activiteiten te doen, men kan informatiebijeenkomsten en/of gespreksgroepen bijwonen en speciaal voor de mantelzorgers is er ook een spreekuur en worden er sociale activiteiten gehouden.

Waarom kun je hiermee langer thuis wonen De mantelzorger raakt minder/ niet overbelast doordat hij de mogelijkheid heeft tot goede ondersteuning en deze ook krijgt. En doordat hij niet dag-in-dag-uit heel de dag op zijn partner/ naasten met dementie hoeft te letten en te verzorgen. Hierdoor heeft de mantelzorger meer tijd voor zichzelf om te ontspannen en zich opnieuw 'op te laden'.

Kosten na CIZ- indicatie, wordt het vergoed door de AWBZ

Verdere informatie www.ontmoetingscentradementie.nl

Reisberg stadium 1-5

(VUMC, 2012)



Tip De beeldtelefoon

Uitleg Bij de beeldtelefoon hoor je niet alleen de stem van de andere persoon maar kun je hem ook zien. Mensen met dementie kunnen soms alleen aan de hand van een stem niet meer bepalen met wie ze nu eigenlijk in gesprek zijn. Wie de persoon achter de stem is aan de telefoon. Omdat er bij deze telefoons een ingebouwde camera is kunnen ze zien met wie ze praten en ook non- verbale signalen oppikken. Een nadeel van de beeldtelefoon is wel dat beiden (beller en gebelde) een beeldtelefoon moeten hebben. Naast de 'gewone' beeldtelefoon is ook beeldtelefonie mogelijk via de computer, zoals met bijvoorbeeld met MSN en Skype. Echter programma's als deze kunnen voor de oudere mens ingewikkeld zijn en dus al helemaal voor iemand die lijdt aan dementie. Tenslotte zijn er ook speciale touchscreens, waarbij er gedrukt moet worden op een foto om met iemand te (beeld)telefoneren.

Waarom kun je hiermee langer thuis wonen Goed communicatie is voor iedereen belangrijk, zo ook voor mensen met dementie. Door deze telefoon kunnen mensen met dementie zelfstandig iemand opbellen zonder daar eerst hulp van anderen voor te vragen. Ze kunnen telefonisch iets navragen of hulp vragen aan naasten. Mede door deze telefoon kunnen zij, wanneer ze niet in staat zijn om het huis uit te gaan, hun sociale contacten onderhouden. Deze telefoon is vooral geschikt voor mensen in de eerste van fasen van dementie, wanneer zij nog in staat zijn om te telefoneren.

Kosten Geen, vergoed door verzekering (bron: <http://www.vvaa.nl/sites/default/files/attachments/reglement-hulpmiddelen-2012.pdf>)

Verdere informatie <http://www.moderne-dementiezorg.nl/hulpmiddelen.php>

Reisberg stadium 1-4

(Dirkse anders zorgen, 2012)

Tip	Alzheimer café en lotgenotencontact
Uitleg	Mensen met dementie kunnen in het Alzheimer café terecht voor gezelligheid, een gesprek, 'een drankje', ontmoeting met anderen en ook voor informatie. Iedere bijeenkomst is er een thema, dit door middel van een spreker, een film, een discussie of er wordt informatie gegeven door deskundigen of iemand met dementie. Naast het Alzheimer café worden er ook lotgenotencontacten georganiseerd. Hier kunnen mantelzorgers of mensen met dementie hun ervaring delen, vragen stellen of oplossingen aanreiken aan lotgenoten die in een vergelijkbare situatie zitten. (Meestal is hier deskundige leiding bij aanwezig).
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Door contact te hebben met mensen die in eenzelfde situatie zitten, weet de persoon met dementie en/of de mantelzorger dat hij niet de enige is die dit doormaakt. Lotgenoten kunnen elkaar veel steun van elkaar ontvangen. Doordat de persoon met dementie zijn ervaringen en vragen kan delen kan hij tot een oplossing komen waardoor hij bijvoorbeeld langer zelfstandig dingen kan ondernemen. Ook de mantelzorger heeft veel baat bij lotgenoten, hij kan zijn hart luchten en tips krijgen hoe te handelen in bepaalde situaties.
Kosten	Gratis
Verdere informatie	http://www.alzheimer-nederland.nl/ of http://www.dementheek.nl/tips--suggesties/?p=3
Reisberg stadium	1-4
(Dementheek, 2012)	



Tip	Gespreksgroepen
Uitleg	Tijdens de gesprekken komen familieleden en direct betrokkenen van dementerende ouderen bij elkaar. In een gespreksgroep komt u zelf aan het woord. Er zijn vaak een aantal bijeenkomsten, met in elke bijeenkomst een ander onderwerp wat aan bod komt.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Praten met andere mensen in eenzelfde situatie geeft het gevoel van herkenning en erkenning. En kan net het steuntje in de rug zijn waardoor u, als mantelzorger, de zorg langer volhoudt. Waardoor de persoon met dementie langer thuis kan blijven wonen.
Kosten	Over het algemeen zijn er geen kosten aan verbonden, maar dit verschilt per woonplaats/gemeente.
Verdere informatie	http://www.alzheimer-nederland.nl/hulp-en-advies/activiteiten/gespreksgroepen.aspx
Reisberg stadium	1-7
(Dementheek, 2012)	

Tip

Vakantie, TOCH UIT

Uitleg

Alzheimer Nederland heeft een vakantieproject genaamd, TOCH UIT. Dit project organiseert vakanties voor thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorger. Tijdens een vakantie met Alzheimer Nederland wordt ontspanning gecombineerd met informatie, tips en persoonlijke adviezen. U kunt verblijven in een hotel in een mooie omgeving, waar de coordinator en deskundige vrijwilligers klaar staan om u en de andere gasten een onvergetelijke week te bezorgen.

Waarom kun je hiermee langer thuis wonen

Tijdens deze vakanties wordt informatie, tips en persoonlijke adviezen gegeven, waardoor de mantelzorger meer kennis krijgt over de ziekte van zijn/haar naaste en hierdoor beter met bepaalde situaties om kan gaan. Hierdoor kan de mantelzorger de zorg langer volhouden. Ook kan de mantelzorger tijdens deze vakantie zijn/haar energie opnieuw opladen, ontspannen en de zorg even uit handen geven. Waardoor ze weer met nieuwe energie en moed de nabije toekomst tegemoet kunnen.

Kosten

Hangt af van de reis die u wilt maken.

Verdere informatie

<http://www.dementheek.nl/vakantie/?p=7>

www.deblauwegids.nl

www.rodekruis.nl

Reisberg stadium 1-7

(Dementheek, 2012)

Tip	'Sportief bewegen' (wandelgroepen)
Uitleg	Sportief bewegen': Dit is een project waarbij wandelgroepen worden georganiseerd voor mensen met dementie en hun partners. Dit project is opgestart vanuit het feit dat beweging goed is voor het hart, de doorbloeding en de conditie van het lichaam. Regelmatig bewegen bevordert immers ook de spierkracht en de coördinatie. Tenslotte zijn lichamelijke inspanning en buitenlucht goed voor de nachtrust. Tijdens de wandelingen, die onder begeleiding staan van een gekwalificeerde sportleider die bekend is met dementie, is er voldoende tijd om ervaringen uit te wisselen met elkaar.
Waarom kun je hiermee langer thuis wonen	Mensen met dementie kunnen door dit project langer thuis blijven wonen door dat hun algehele lichaamstoestand (conditie) in betere staat is. Hierdoor worden de verschijnselen van dementie vertraagd en heeft men minder last van toenemende klachten. Daarnaast kunnen de persoon met dementie en mantelzorger ervaring uitwisselen, waardoor ze steun ervaren.
Kosten	Onbekend
Verdere informatie	http://www.alzheimer-nederland.nl/hulp-en-advies/activiteiten/sportief-bewegen.aspx
Reisberg stadium	1-3 (4)
(Alzheimer Nederland, 2012)	

Tip	Persoonlijke website
Uitleg	Het is voor de verschillende hulpverleners en mantelzorgers makkelijker om met elkaar te communiceren. Zo kan de verschillende hulp makkelijker op elkaar afgestemd en gepland worden.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Doordat er een betere afstemming is tussen mantelzorgers en andere betrokkenen, kan er beter en gelijke zorg worden verleend. Er is minder kans op conflicten omdat er op de site precies staat beschreven hoe dingen gedaan moeten worden en hoe te handelen in bepaalde situaties.
Kosten	Geen
Verder informatie	http://www.moderne-dementiezorg.nl/hulpmiddelenartikel.php?id=4
Reisberg stadium	1-7

(Dirkse anders zorgen, 2012)

Rubriek: Tips m.b.t. de omgang/communicatie met dementerende ouderen.

Onderstaande tips zijn punten die u als mantelzorg/ naaste kunnen helpen om met de gevolgen van de dementie bij uw naaste betreft de communicatie en omgang om te leren gaan. Doordat deze tips toe te passen in de praktijk, leert u hoe u het beste met iemand met dementie kunt communiceren. Waardoor er minder snel verwarringen of conflicten zullen ontstaan en het langer mogelijk is dat de persoon met dementie thuis blijft wonen. Aan deze tips zijn geen kosten verbonden.

Tip Benader de oudere met respect

Uitleg Iemand met dementie is een volwassen persoon, ook al reageert de persoon anders dan een andere volwassene het zou doen, het is geen klein kind. De persoon met dementie heeft al een heel eigen geschiedenis, alleen heeft helaas hulp nodig in toenemende mate.

(BTSG Innovatie in ouderenzorg, 2012)

Tip Activeren

Uitleg Neem niets uit handen wat de persoon met dementie zelf nog kan, ook al loopt dit niet helemaal als gewenst of duurt het te lang. Kijk naar wat hij/zij nog kan en zoek daarbij naar het evenwicht tussen zelf laten doen en dingen overnemen.

(BTSG Innovatie in ouderenzorg, 2012)

Tip Aanpassing

Uitleg Stel uzelf de vraag of bepaalde dingen *moeten* gebeuren, wanneer ze niet meer op de vertrouwde manier gaan en u een andere weg wilt zoeken. Bijvoorbeeld wanneer iemand niet meer in staat is om met mes en vork om te gaan maar wel met een lepel. Is het misschien beter om het gewoon zo te laten en niet er iets aan willen/ moeten veranderen.

(BTSG Innovatie in ouderenzorg, 2012)

Tips+ uitleg

- Praat langzaam en gebruik korte zinnen
- Stel maar één vraag/ opmerking tegelijk in een zin, anders wordt het verwarrend. En twee of meer vragen onthouden kan men niet meer. Net als het geven van taken of adviezen, geef er altijd maar één tegelijk.
- Probeer taal en objecten met elkaar te koppelen. Bijvoorbeeld wanneer je het over iemand hebt, laat een foto zien van die persoon. Wanneer je over het weer praat, ga bij het raam staan.
- Wanneer je om hulp vraagt, ga dit dan ook gelijk doen. Voeg meteen de daad bij het woord.
- Benader de persoon met dementie altijd van voren.
- Besteed ook aandacht aan het non-verbale gedrag van de persoon met dementie.

(BTSG Innovatie in ouderenzorg, 2012)

Tip

Vermijd testsituaties

Uitleg

Maak de persoon met dementie niet nog onzekerder door allemaal vragen achter elkaar te stellen. Stop met doorvragen als hij het niet meer weet.

(BTSG Innovatie in ouderenzorg, 2012)

Tip

Tempo aanpassen

Uitleg

Iemand met dementie is sneller vermoeid en overbelast. Dit komt onder andere door alle prikkels die hij binnenkrijgt en op reageert. Vermijd daarom teveel drukte of teveel vreemde situaties (omgevingen, gezichten, tv). Pas uw tempo aan, omdat de betrokken veel van wat hij meemaakt weer vergeet. Hierdoor is veel nieuw en onbekend wat voor ons bekend en vertrouwd is.

(BTSG Innovatie in ouderenzorg, 2012)

Tip

Omgaan met verdriet

Uitleg

Mensen met dementie kunnen soms bijvoorbeeld het idee hebben dat hun (overleden) moeder niet meer thuiskomt, hierdoor kan hij echt verdrietig zijn. Probeer samen er achter te komen dat zijn moeder overleden is of leid na een tijdje de aandacht naar iets anders. Als iemand iets kwijt is, ga dit samen zoeken en leid de aandacht af.

(BTSG Innovatie in ouderenzorg, 2012)



Nieuwe tips

Rubriek: Contact

Tip	Bespreek met de cliënt zijn ziekte
Uitleg	Vaak willen mensen met dementie niet praten over de ziekte waar ze aan lijden. Het is wel van belang om dementie spreekbaar te maken.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Door dementie bespreekbaar te maken, is het niet raar of gênant om erover te praten. Hierdoor kan er ook in sommige situaties beter naar oplossingen gezocht worden. Waardoor er minder conflicten ontstaan. En opname niet noodzakelijk wordt in de nabije toekomst.
Kosten	Geen
Voor wie is deze tip bedoeld?	Hulpverlener/ mantelzorger
Reisberg stadium	1-6

Rubriek: Contact

Tip	Vraag door
Uitleg	Mensen met dementie zijn 'stille lijdens', ze praten niet/ nauwelijks over de ziekte waar ze aan lijden. Maar wanneer je het erover hebt probeer dan door te vragen. Houd het gesprek niet oppervlakkig maar probeer na te gaan hoe iemand zich echt voelt.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Ook al praten mensen met dementie niet graag over hun ziekte en proberen ze dit te vermijden, toch is het belangrijk dat ze hun oprechte gevoelens kunnen uiten. Hierdoor wordt de kans kleiner dat ze zich alleen voelen of onbegrepen.
Kosten	-
Voor wie is deze tip bedoeld?	Hulpverlener en mantelzorger
Reisberg stadium	1-6

Rubriek: Contact

Tip	Oude contacten
Uitleg	Zoek contact met mensen die de patiënt van vroeger kent en vraag hen op visite te komen. Zo kunnen zij samen herinneringen ophalen van momenten die zij samen beleefd hebben. De patiënt herinnert zich deze momenten vaak nog goed.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Door het ophalen van herinneringen, wordt het geheugen getraind, wat de patiënt kan helpen in zijn dagelijkse bezigheden.
Kosten	N.v.t.
Voor wie is deze tip bedoeld?	Ouderen met dementie en hun mantelzorgers
Reisberg stadium	1-5

Rubriek: Contact

Tip	Laat de cliënt in zijn/ haar waarde
Uitleg	Vaak komt het voor dat hulpverleners of naasten van de persoon met dementie, hem/ haar gaan betuttelen. Het geheugen van de patiënt met dementie gaat achteruit, het gedrag verandert, zo ook de denkwijze maar dit betekent niet dat persoon met dementie als een klein kind functioneert. Ook deze persoon heeft een verleden.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	De persoon met dementie voelt zich meer geaccepteerd als een "normaal" volwassen individu. Hierdoor is de kans kleiner dat hij zich zal gaan afzonderen of juist in opstand komt omdat hij het gevoel heeft betutteld te worden.
Kosten	Geen
Voor wie is deze tip bedoeld?	Hulpverlener/ mantelzorger
Reisberg stadium	1-7

Rubriek: Contact

Tip	Neem rustig de tijd om te luisteren naar wat mensen te vertellen hebben
Uitleg	Door de tijd te nemen en rustig naar mensen te luisteren kun je erachter komen wat ze bezig houdt en waar ze plezier aan beleven. Dit kan bijvoorbeeld zijn: muziek, dieren of eten.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	De patiënt krijgt hierdoor het gevoel dat hij serieus genomen wordt en er geluisterd wordt naar wat hem bezig houdt.
Kosten	Geen
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mantelzorgers en hulpverleners
Reisberg stadium	1-7

Rubriek: Contact/ structuur

Tip	Ga bij instellingen kijken waar dagopvang/ begeleiding geboden wordt.
Uitleg	Op een gegeven moment is het van belang voor de persoon lijdend aan dementie naar een dagopvang/ begeleiding te gaan. Dit om een goede dagstructuur te behouden. Het is belangrijk dat u zich thuis voelt bij de betreffende dagopvang. Daarom is het goed om meerdere instellingen te bezoeken en te kijken waar u zich het meest op uw gemak voelt.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Wanneer de persoon met dementie zich op zijn gemak voelt bij een bepaalde instelling, zal er minder bezwaar zijn om langer naar deze opvang te gaan. Hierdoor wordt de mantelzorger ontlast op de dagen dat de persoon met dementie naar de opvang gaat en kunnen ze langer samen blijven wonen.
Kosten	-
Voor wie is deze tip bedoeld?	Persoon met dementie
Reisberg stadium	1-5

Rubriek: Structuur/ autonomie

Tip	Begeleiding bij dagelijkse activiteiten
Uitleg	Het is goed voor de voor de persoon met dementie om zoveel mogelijk activiteiten zelf te blijven doen, zoals boodschappen. Voor de mantelzorger is het soms moeilijk hoe te handelen in situaties. Wanneer er een professionele begeleider aanwezig is bij bepaalde activiteiten,, kan deze de persoon met dementie op de juiste manier benaderen. Waardoor de autonomie zoveel mogelijk intact blijft.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Het is goed om de autonomie van de patiënt met dementie zoveel mogelijk intact te houden. Niet alleen voor de patiënt zelf maar ook voor zijn/ haar naasten. Hierdoor komt er minder druk op de mantelzorger en blijft de veiligheid van de patiënt gewaarborgd.
Kosten	-
Voor wie is deze tip bedoeld?	Persoon met dementie en mantelzorger
Reisberg stadium	1-5

Rubriek: Structuur/autonomie

Tip	Bedenk activiteiten die aansluiten bij wat mensen bezig houdt en hun plezier geeft.
Uitleg	Dit kunnen bijvoorbeeld activiteiten zijn als: het luisteren naar liedjes van vroeger of een dagje naar een dierentuin.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Doordat de patiënt kan doen wat hij leuk vindt zal hij het naar zijn zin hebben en zich minder afhankelijk opstellen.
Kosten	Ligt aan de activiteit.
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mantelzorgers en hulpverleners
Reisberg stadium	1-7

Rubriek: Autonomie

Tip	Stickerknoppen
Uitleg	Plak gekleurde stickers op de belangrijkste knoppen van bijvoorbeeld de afstandsbediening voor de tv zodat deze knoppen makkelijk te vinden zijn.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Door de belangrijkste knoppen van een sticker te voorzien, kan de patiënt zelf de tv bedienen zonder dat hij hier hulp bij nodig heeft van een naaste of een hulpverlener.
Kosten	€ 2,00
Voor wie is deze tip bedoeld?	Ouderen met dementie
Reisberg stadium	3-6

Rubriek: Autonomie

Tip	Op kleur sorteren
Uitleg	Merk verzorgingsartikelen met kleuren zodat spullen die bij elkaar horen dezelfde kleur hebben
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Doordat de verzorgingsartikelen die de patiënt nodig heeft dezelfde kleur hebben heeft de patiënt minder hulp nodig bij de verzorging. Dit bevordert de autonomie van de patiënt
Kosten	N.v.t
Voor wie is deze tip bedoeld?	Ouderen met dementie en hun mantelzorgers
Reisberg stadium	3-6

Rubriek: Autonomie

Tip	Opruimaafbeelding
Uitleg	Maak foto's van gebruiksvoorwerpen, print deze uit en plak deze op de plaats waar ze horen te staan.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Door foto's te maken en die op te plakken, daar waar bepaalde spullen thuishoren kan de patiënt zijn omgeving gestructureerd houden.
Kosten	N.v.t.
Voor wie is deze tip bedoeld?	Ouderen met dementie en hun mantelzorgers
Reisberg stadium	2-6

Rubriek: Autonomie

Tip	Foto's van bekende plekken
Uitleg	Maak foto's van plaatsen in de omgeving van de woning van de patiënt en ga hierover met de patiënt in gesprek. Op deze manier kunnen over verschillende onderwerpen fotoverhalen gemaakt worden.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Door het bespreken van plaatsen en daar foto's bij te laten zien kan het geheugen van de patiënt getraind worden. Ook helpt het bespreken van deze plaatsen voor als de patiënt alleen buiten is. Zo weet de patiënt waar hij is en hoe hij bij de winkels of bij zijn huis moet komen.
Kosten	N.v.t.
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mantelzorgers
Reisberg stadium	1-4

Rubriek: Autonomie

Tip	Dezelfde schoenen
Uitleg	Maak schoenen met een knijper aan elkaar vast zodat de patiënt schoenen van hetzelfde paar aantrekt.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Door de schoenen van hetzelfde schoenenpaar met een knijper aan elkaar vast te maken, is er minder kans dat de patiënt met twee verschillende schoenen rondloopt. Hierdoor heeft de patiënt minder hulp nodig en dit bevordert de autonomie.
Kosten	N.v.t.
Voor wie is deze tip bedoeld?	Ouderen met dementie en hun mantelzorgers
Reisberg stadium	2-6

Rubriek: autonomie

Tip	Chip knip – sleutelhanger.
Uitleg	Dit is een tip die in de toekomst pas uitgevoerd kan worden. Het idee is dat men de oude chipknip, die in de meeste winkels niet meer gebruikt kan worden, verwerkt wordt tot een sleutelhanger waar mensen mee kunnen betalen zonder een code in te hoeven voeren. Dit is een uitkomst omdat het voor een persoon met dementie moeilijk is om een pincode te onthouden. Maar om met een hoop contant geld rond te lopen is ook niet veilig.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Hierdoor kan een persoon met dementie langer zelfstandig boodschappen doen.
Kosten	Hiervan kan geen inschatting gemaakt worden, omdat dit nog geen bestaand product is.
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mensen met dementie
Reisberg stadium	1 - 5

Rubriek :Autonomie

Tip	Fietszoeker
Uitleg	Het is belangrijk dat mensen met dementie nog zoveel mogelijk zelf blijven doen. Als de patiënt niet meer weet waar hij zijn fiets heeft neergezet kan de fietszoeker gebruikt worden om de fiets weer terug te vinden.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Doordat mensen zelf nog dingen blijven ondernemen, blijven ze langer onafhankelijk van hun naasten.
Kosten	Vanaf €20
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mensen met dementie
Reisberg stadium	1-3

Rubriek: Kleding/ autonomie

Tip	Kleding labels
Uitleg	Label de kleding van de persoon met dementie, waarbij kleding met eenzelfde kleur/ symbool bij elkaar past. Hierdoor is de persoon met dementie in staat om zijn eigen kleding bij elkaar te zoeken. Dit is niet alleen goed voor de autonomie maar ook voor het zelfvertrouwen van de persoon.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Het is voor iedereen belangrijk om zoveel mogelijk zelf te blijven doen, zo ook voor iemand met dementie. Het labelen van de kleding levert een bijdrage aan het instant houden van de autonomie. Wanneer de autonomie zo lang mogelijk instant wordt gehouden is opname nog niet noodzakelijk.
Kosten	Max. € 7 (hangt af van het soort gewenste labels)
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mensen met dementie
Reisberg stadium	1-4 (5)

Rubriek: Structuur/autonomie

Tip	Laat mensen helpen bij het koken van gerechten die zij nog kennen van vroeger.
Uitleg	Door mensen zelf mee te laten helpen bij het koken van gerechten die hij nog kent van vroeger krijgt hij het gevoel dat hij een nuttige bijdrage kan leveren en zijn vaardigheden over kan dragen op een jongere generatie.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Door het meehelpen met koken wordt de zelfstandigheid van de patiënt bevorderd.
Kosten	Niet meer dan een gemiddelde maaltijd
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mantelzorgers en hulpverleners
Reisberg stadium	3-7

Rubriek: Voeding

Tip	Controle op voedselinname
Uitleg	Het komt voor dat mensen met dementie vergeten te eten of voelen niet dat ze honger hebben. Waardoor ze dus niet eten, met gevolg dat ze afvallen en ondervoed kunnen raken. Door op maaltijd tijden de mensen met dementie te bezoeken (dit wordt gedaan door hulpverleners) kan de voedselinname bijgehouden worden. En zo kan ondervoeding worden voorkomen.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Natuurlijk is de mantelzorger ook vaak in de buurt van de persoon met dementie tijdens de maaltijden. Maar soms is het voor de mantelzorger niet altijd even makkelijk om de persoon met dementie aan te sporen om iets/ voldoende te eten. Doordat een hulpverlener langskomt kan hij deels deze taak overnemen en kan zo gelijk de situatie van de persoon met dementie in de gaten gehouden worden.
Kosten	-
Voor wie is deze tip bedoeld?	Hulpverleners en mensen met dementie.
Reisberg stadium	1-5

Rubriek: Structuur

Tip	Kook gerechten die mensen nog kennen van vroeger.
Uitleg	Door mensen te laten vertellen over wat zij vroeger vaak aten, wordt duidelijk wat zij altijd lekker gevonden hebben.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Door de smaak van een bekend gerecht, kunnen patiënten herinnerd worden aan de periode dat ze nog voor zichzelf konden zorgen. Dit verhoogt hun gevoel van eigenwaarde.
Kosten	Niet meer dan een andere maaltijd
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mantelzorgers en hulpverleners
Reisberg stadium	3-7

Rubriek: Dagindeling/structuur

Tip	Hints
Uitleg	Plaats door het huis heen tips die de persoon met dementie kunnen herinneren aan essentiële dingen. Denk hierbij aan een plaatje boven het gasfornuis waarop staat dat de persoon met dementie niet moet vergeten hem uit te zetten. Denk ook aan een brief op de voordeur met een lijst dingen die de persoon met dementie mee moet nemen als hij uit huis gaat. Denk aan: sleutels, portefeuille, jas en de deur op slot doen.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Door op deze manier iemand met dementie aan alledaagse dingen te herinneren, kan de persoon met dementie langer zelfstandig functioneren zonder een gevaar voor zichzelf te vormen.
Kosten	Gering, kosten zijn voor inkt en papier.
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mensen met dementie
Reisberg stadium	2 – 5

Rubriek: Daginvulling/structuur

Tip	Speel spelletjes die mensen nog van vroeger kennen en laat mensen vertellen hoe ze dit altijd gespeeld hebben.
Uitleg	Door patiënten te laten vertellen over hoe ze vroeger spelletjes speelden krijgen ze de gelegenheid om aan de jongere generatie over te dragen waar je plezier aan kunt beleven.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Mensen krijgen het gevoel dat hun ervaringen ook voor anderen belangrijk zijn en dat verhoogt hun zelfvertrouwen.
Kosten	Geen tot weinig
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mantelzorgers en hulpverleners
Reisberg stadium	3-7

Rubriek: reminiscentie

Tip	Fotobord
Uitleg	Hang ergens in huis een bord op met verschillende foto's van bekende van de patiënt en plaats bij elke foto een korte beschrijving van wie het is. Dit kan de patiënt helpen bij het herinneren van mensen.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Hiermee kan een patiënt met dementie langer thuis wonen omdat hij hierdoor langer zijn omgeving zal blijven herkennen en zo zal hij zich veiliger en meer op zijn gemak voelen in zijn huis.
Kosten	Vanaf €15
Voor wie is deze tip bedoeld?	Persoon met dementie
Reisberg stadium	1-6

Rubriek: Nachtritme/ comfort

Tip	Comfortkussen
Uitleg	Mensen met dementie kunnen 's nachts (erg) onrustig zijn. Dit kan komen doordat ze bang zijn. Door een comfortkussen om de persoon heen te leggen, voelt de persoon zich geborgen. Gelijk is het ook een hulpmiddel waardoor de persoon minder makkelijk uit bed kan komen of vallen.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Doordat de persoon met dementie minder makkelijk uit bed kan komen of vallen 's nachts en ook doordat de persoon met dementie minder aan het dwalen is of onrustig is. Heeft de mantelzorger meer kans op een goede nachtrust en kan het dus uiteindelijk langer volhouden om voor zijn naaste met dementie te zorgen.
Kosten	Rond de €35 (afhankelijk van soort kussen)
Voor wie is deze tip bedoelt?	Mensen met dementie
Reisberg stadium	2-7

Rubriek: reminiscentie

Tip	Maak geurzakjes
Uitleg	Geuren kunnen gevoelens oproepen die horen bij gebeurtenissen die al heel lang geleden plaatsgevonden hebben. Soms kan iemand zich de gebeurtenis niet meer herinneren, maar wel het gevoel. Door zakjes te maken met geuren die prettige gevoelens bij patiënten oproepen voelen patiënten zich prettiger.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Wanneer patiënten zich prettiger voelen, zullen ze beter in staat zijn om zelfstandige taken te verrichten.
Kosten	Enkele euro's.
Voor wie is deze tip bedoelt?	Mantelzorgers en hulpverleners
Reisberg stadium	1-7

Rubriek: Veiligheid

Tip Deursymbool

Uitleg Plak een duidelijk symbool op de deuren die naar buiten gaan, zoals huisdeur, balkondeur en/of tuindeur en bespreek dit met de patiënt.

Waarom kun je er langer mee thuis wonen? Door met de patiënt te bespreken welke deuren naar buiten gaan kan worden voorkomen dat de patiënt de verkeerde deur open doet en zichzelf buiten sluit.

Kosten N.v.t.

Voor wie is deze tip bedoeld? Ouderen met dementie en hun mantelzorgers

Reisberg stadium 3 - 6

Rubriek: Veiligheid

Tip Opvallende drempels

Uitleg Plak lichtgevende strips op de drempels zodat deze ook 's nachts zichtbaar zijn

Waarom kun je er langer mee thuis wonen? Door de drempels in het huis zichtbaarder te maken, is er minder kans op valgevaar. Wat de omgeving waarin de patiënt zich bevindt veilig houdt.

Kosten Wisselend, tussen de € 5 - € 20

Voor wie is deze tip bedoeld? Ouderen met dementie.

Reisberg stadium 2-5

Rubriek: Afspraken

Tip	Bespreek met de patiënt zijn toekomst
Uitleg	Ook al weet men dat de kans op een mooie toekomst voor een persoon met dementie zeer klein is. Is het toch goed om over de toekomst te praten. Vaak willen mensen met dementie wanneer ze de diagnose dementie hebben gekregen, snel praktische zaken regelen. Maar ze hebben hier alle tijd voor, doe dit rustig aan. Zodat het duidelijk is wat de persoon met dementie wil, want zijn precieze wensen zijn en deze ook gerealiseerd kunnen worden.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Doordat de toekomst besproken wordt, weten de persoon met dementie en zijn naasten allemaal waar ze aan toe zijn. Hierdoor is de kans kleiner dat er lastige situaties ontstaan, waarin de naasten beslissingen moeten maken waar de persoon met de dementie het eigenlijk helemaal niet mee eens is.
Kosten	-
Voor wie is deze tip bedoelt?	Persoon met dementie, mantelzorger en hulpverleners
Reisberg stadium	1-3

Rubriek: Communicatie

Tip	Probeer als mantelzorger of als naaste van iemand met dementie regelmatig met vrienden, familie of een hulpverlener te praten.
Uitleg	Vaak is het zo dat de mantelzorger het gevoel heeft dat hij zich groot en sterk moet houden voor zijn omgeving en dit dus ook doet. Dit is heel begrijpelijk, want hij wil een steun zijn voor zijn naaste met dementie. Maar ook de mantelzorger is een persoon met gevoelens en het is van belang om deze ook regelmatig te uiten. Juist omdat er veel stress volle en moeilijke situaties zijn.
Waarom kun je er langer mee thuis wonen?	Doordat de mantelzorger regelmatig zijn gevoel kan uiten, kan hij het langer volhouden om voor de persoon met dementie te zorgen.
Kosten	-
Voor wie is deze tip bedoeld?	Mantelzorger
Reisberg stadium	1-7

Nawoord

Hopelijk bent u na het lezen van deze brochure, voldoende ingelicht over mogelijke oplossingen voor problemen bij u of uw dierbare of zorgvrager met dementie thuis.

Verder wordt er gehoopt dat deze tips worden gebruikt zodat u of uw dierbare of zorgvrager met dementie geholpen kan worden en dan ook langer thuis kan blijven wonen.