



## Omgaan met dementie buitenshuis

---

*Hoe kan je iemand het beste ondersteunen bij zijn of haar sociale leven en activiteiten buitenshuis?*

---

### Behoud je eigen leven buitenshuis

Mantelzorgers zeggen dat zijzelf en hun naaste soms makkelijker vereenzamen. Zorgen over vervoer, de weg vinden en omgaan met geld kunnen allemaal redenen zijn die het lastiger maken om er op uit te gaan.

Je voorbereiden op eventuele problemen is normaal. Maar als je zorgen ertoe leiden dat je dingen vermijdt of niet meer doet, kan dit leiden tot sociale eenzaamheid of depressieve gevoelens. Een mantelzorger waarschuwt dat je moet oppassen dat je dingen gaat vermijden vanwege de 'wat als' vragen:

- Wat als mijn naaste het verkeerde zegt?
- Wat als mijn naaste verdwaalt?
- Wat als anderen het niet begrijpen?

### Wat te doen als je naaste 'het verkeerde' zegt of doet?

Het is makkelijk om je zorgen te maken of alles wel goed gaat als je er samen met je naaste op uit gaat. Mantelzorgers maken zich soms zorgen over dat hun naaste namen vergeet, een gesprek niet kan volgen of sociaal onwenselijk gedrag vertoont zoals (per ongeluk) voorkruipen in de rij bij de kassa. Het is waarschijnlijk dat deze dingen op een gegeven moment gaan gebeuren. De beste strategie is om ze te verwachten en er mee te leren omgaan.

Het leren accepteren van fouten van je naaste is belangrijk. Iemand in het openbaar corrigeren kan er juist voor zorgen dat je naaste zich schaamt. Zelf in de stress schieten kan bij je naaste ook voor meer stress zorgen.



Willem vond dat eerlijkheid het beste werkte – als er iets niet goed gaat, zegt hij of zijn moeder: *‘Het is Alzheimer, zo’n rotziekte’*. Bijna iedereen kent wel iemand met dementie in zijn omgeving, dus dat zorgt voor meer begrip.

Pieter probeert om zijn eigen fouten te lachen. *‘Dat maakt de hele situatie een stuk luchtiger’*. Soms kunnen simpele aanpassingen helpen. Betty heeft moeite met namen en gezichten onthouden. Bij de bingo dragen mensen nu een naamkaartje zodat Betty ze altijd bij hun naam kan aanspreken.

## Omgaan met de reactie van anderen

Soms zijn het de reacties van anderen op je naaste met dementie die dingen onnodig ingewikkeld maken. Je kan dan de neiging hebben om te zeggen dat je naaste dementie heeft. Het is niet aan jou om een diagnose te delen, stem daarom van te voren af hoe jij en je naaste hier mee willen omgaan.

Jan hecht meer waarde aan het genieten van uitstapjes dan aan af en toe een vreemde blik of opmerking. Bij lastige situaties haalt hij een aantal keer diep adem en loopt dan weg.

Soms heeft iemand met dementie baat bij een buddy of vrijwilliger om samen dingen buitenshuis mee te ondernemen. Denk bijvoorbeeld aan iemand die elke week even een uurtje gaat wandelen met je naaste of een vriend die je naaste meeneemt naar de kerk. Via Steunpunt Mantelzorg is het mogelijk om een vrijwilliger aan te vragen

Soms vinden vrienden het lastig om te gaan met een diagnose dementie van iemand in hun omgeving. Veel mantelzorgers merken dat sommige vrienden betrokken blijven terwijl anderen het laten afweten. Dit van tevoren weten maakt het mogelijk makkelijker om te gaan met mensen die het laten afweten. Andere mantelzorgers ervaren dat er juist meer mensen betrokken raken, vooral dankzij bijvoorbeeld Alzheimer Café’s of andere lotgenotencontactgroepen. Het fijne hieraan is dat mensen geen uitleg nodig hebben omdat ze dementie begrijpen.



## Dementievriendelijke gemeenten

Steeds meer gemeenten hebben aandacht voor mensen met dementie die nog actief willen deelnemen aan de samenleving. Deze dementievriendelijke gemeenten hebben bijvoorbeeld hun personeel getraind om dementie beter te kunnen herkennen en goed om te gaan met iemand met dementie.

### Zorgen over verdwalen

De weg vinden, met name in een nieuwe omgeving, kan een enorme uitdaging zijn voor iemand met dementie. Een aantal tips:

- Probeer je naaste gebruik te laten maken van navigatie op zijn of haar telefoon. Navigatie is mogelijk voor routes die je te voet, op de fiets of met de auto aflegt. Op sommige telefoons is dit ook spraakgestuurd te activeren.
- Een foto van de parkeerplek waar de auto staat of de bushalte waar je naaste is uitgestapt kan het gemakkelijker maken om deze terug te vinden.
- Zorg ervoor dat je naaste altijd een kaartje met jouw contactgegevens meeneemt in bijvoorbeeld zijn portemonnee of jaszak.
- Oefen samen met je naaste veelgebruikte routes naar bijvoorbeeld de bushalte of de supermarkt. Loop telkens precies dezelfde route.

### Openbare toiletten

Soms hebben mensen met dementie al in een vroeg stadium moeite met het onderscheiden van de symbolen voor een heren- en damestoilet. Je kunt je naaste dan ook wijzen op het mindervalide toilet, dit symbool is makkelijker te herkennen.

Er zijn ook diverse apps die de dichtstbijzijnde openbare toiletten en faciliteiten aangeven, zoals de HogeNood App.

## Logopedie en ergotherapie

Logopedie en ergotherapie kunnen je naaste helpen om zijn of haar zelfstandigheid te behouden en er makkelijker op uit te gaan.



## Logopedie

Logopedie wordt gegeven door een logopedist (een opgeleide zorgverlener). Logopedisten kunnen ondersteunen bij alle aspecten van communicatie zoals spraak, jezelf uitdrukken en anderen begrijpen. Woord-vind problemen, problemen met het vertellen van een samenhangend verhaal of het volgen van een gesprek zijn allemaal dingen waarbij een logopedist iemand met dementie kan ondersteunen.

## Ergotherapie

Ergotherapeuten zijn getrainde zorgverleners die iemand onder andere kunnen ondersteunen bij het zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Een ergotherapeut bekijkt samen met iemand of en welke aanpassingen er in huis nodig zijn of hoe de dag het beste ingedeeld kan worden. Ook kunnen ze bijvoorbeeld met je naaste het gebruik van navigatie oefenen. Als je naaste moeite hebt met koken kunnen ze bijvoorbeeld samen met hem stappen bedenken om de dingen waar hij tegenaan loopt op te lossen. Onderzoek laat zien dat mensen met dementie veel baat kunnen hebben bij een ergotherapeut.