



Dementie en (zelfstandig) wonen

Dementie kan dingen zoals schoonmaken, tuinieren, koken en persoonlijke verzorging moeilijker maken. Voor oudere mensen met dementie wordt het vaak nog moeilijker omdat ze minder kracht hebben of wellicht minder mobiel zijn.

Naasten van mensen met dementie maken zich soms zorgen over veiligheid. Ze maken zich zorgen over valrisico of over het vergeten om de kookplaat uit te zetten of de deur af te sluiten. Als je niet samenwoont met naaste met dementie zijn er vaak meer zorgen omdat er soms minder zicht is op problemen op het moment dat ze zich voordoen.

Hieronder hebben we aantal tips verzameld over hoe anderen het aanpakken.

Zelfstandig blijven wonen of verhuizen?

Een veelgestelde vraag na een diagnose is of iemand nog zelfstandig kan blijven wonen of dat verhuizing naar een aanleunwoning of verpleeghuis nodig is. Zelfstandig blijven wonen en verhuizen hebben beide voor- en nadelen. Hieronder delen we het verhaal van Annemarie & Tom, die ervoor kozen om te verhuizen, en Piet en Wilhemina die thuis bleven wonen.

Annemarie en Tom woonden op het platteland. Het was drie kwartier rijden naar hun kinderen. Tom heeft een aantal jaar geleden een klein beroerte gehad en loopt een hoger risico om te vallen door krachtverlies in zijn linkerbeen. Recent heeft Annemarie de diagnose beginnende dementie gekregen. Ze maakten zich zorgen over hun zelfstandigheid in de toekomst. Na uitvoerig overleg met hun kinderen besloten ze te verhuizen naar een aanleunwoning bij hun kinderen in de buurt. In het begin maakten ze zich zorgen dat een nieuwe omgeving en nieuwe mensen voor Annemarie heel zwaar zou zijn. Inmiddels wonen Tom en Annemarie bijna drie jaar in hun aanleunwoning. Tom zegt over de verhuizing: *‘De verhuizing is de goede keuze geweest! We genieten ervan dat we in de buurt van onze kinderen wonen en Annemarie had voldoende tijd om de weg te leren kennen en te wennen aan de nieuwe omgeving.’*



Wilhelmina en Piet wonen al bijna vijftig jaar in hun woning. Ze hebben veel vrienden en familie in de buurt wonen en bezoeken regelmatig hun favoriete restaurant en gaan graag samen naar de bingo. Toen Piet geheugenproblemen kreeg besloten ze om thuis te blijven wonen, in de buurt van familie en vrienden en in hun vertrouwde omgeving. Samen met een ergotherapeut hebben ze gekeken waar ze hun huis moesten aanpassen. Piet had visuele problemen waardoor het uitvoeren van dagelijkse taken lastiger werd en hij een hoger risico liep om te vallen. Samen met de ergotherapeut hebben ze gekeken hoe ze het huis veiliger konden maken voor Piet. Wilhelmina en Piet zijn blij dat ze thuis zijn blijven wonen.

Een gesprek over een eventuele verhuizing gaat niet over één nacht ijs. Het is vaak een lang proces waarin er voor beide keuzes voor- en nadelen bestaan. Zorgverleners, zoals een huisarts, kunnen ondersteuning bieden bij het praten over de toekomst. Soms is de situatie thuis niet meer houdbaar en moet iemand naar een verpleeghuis verhuizen. Dit gebeurt vaak wanneer iemand niet meer zelfstandig kan blijven wonen in een latere fase van de dementie.

Een dementievriendelijk huis

Vaak zijn er simpele aanpassingen in huis mogelijk om thuis wonen veiliger te maken, waardoor je naaste langer zelfstandig kan wonen. Vaak zijn dit relatief simpele aanpassingen, zoals zorgen voor goede verlichting op plekken waar het nodig is of zorgen voor duidelijke en veilige looproutes in huis. Om te inventariseren welke hulpmiddelen geschikt zijn voor je naaste kun je samen met naaste een keuzewijzer invullen.

Goede verlichting.

Een goed verlicht huis is belangrijk omdat dit het valrisico kan verlagen. Door ouderdom worden de ogen minder gevoelig voor licht. Sterkere lichten, geopende gordijnen, extra verlichting op donkere plekken of lichten die automatisch aangaan als je een ruimte binnenloopt zijn allemaal manieren om een huis beter te verlichten.



Kleurcontrast.

Soms heeft iemand met dementie meer moeite om dingen te herkennen als ze een vergelijkbare kleur als de omgeving hebben. Een witte handdoek op een witte badkamermuur valt niet op. Door gebruik te maken van kleurcontrasten zorg je ervoor dat items meer opvallen en beter herkend worden. Denk bijvoorbeeld aan een gekleurd randje aan het begin van elke traprede. Een ergotherapeut heeft vaak verstand van hoe kleurcontrasten het beste toegepast kunnen worden.

Houd de omgeving zoveel mogelijk hetzelfde

Grote aanpassingen in het huis van iemand met dementie kunnen ervoor zorgen dat bepaalde dingen lastiger worden. Iemand kan objecten moeilijker herkennen omdat ze vervangen zijn er anders uitzien dan gewend. Of iemand moet opeens zoeken naar iets omdat het op een heel andere plek staat. Bij Jan en Hetty is de keuken gemoderniseerd. Ze hebben een losstaande koelkast vervangen voor een ingebouwde koelkast en een nieuwe kraan geïnstalleerd. Hetty is vaak op zoek naar de koelkast omdat hij verstopt is achter een keukenkastdeur.

Thuiszorg

Voor mensen die moeite hebben met het huishouden en persoonlijke verzorging is er thuiszorg. Thuiszorg wordt vaak geleverd door een wijkverpleegkundige of thuiszorgmedewerker.

Met ondersteunende technologie kan je zelfstandigheid behouden

Ondersteunende technologie is een heel breed begrip dat producten aanduidt die taken makkelijker maken of in zijn geheel overnemen. Ze zijn vaak gericht op een of meerdere van onderstaande dingen:

- Verbindingstechnologie zoals videobellen
- Veiligheid
- Vermaak



Ze bieden vele mogelijkheden om mensen met dementie langer zelfstandig thuis te laten wonen. Er is zoveel aanbod dat het soms lastig is om te bepalen wat er nodig is. Mensen nemen vaak de volgende vragen mee om te bepalen wat ze aanschaffen:

- Wat heb ik precies nodig?
- Wie kan mij helpen om te beslissen wat de beste optie is?
- Welke varianten zijn er?
- Hoeveel wil ik ervoor betalen?
- Welke voor- en nadelen hebben product A en B?

Schoonmakers, tuinmannen en klusjesmannen

Als er klusjes in of rondom het huis gedaan moeten worden die je naaste misschien zelf niet meer kan doen, kun je hiervoor hulp van anderen inschakelen. Vaak zijn er binnen je kennissen- en vriendenkring genoeg mensen die ergens mee willen helpen. Je kan ook besluiten om iemand in te huren om bijvoorbeeld je tuin te snoeien. Door dingen uit te besteden maak je het je naaste en jezelf makkelijker.