



Dementie en zelfstandig wonen

Zelfstandig blijven wonen is voor velen belangrijk. Thuiszorg en ergotherapie helpen hierbij

Dementie maakt het dagelijks leven thuis moeilijker

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.

Mensen met dementie en/of hun naasten 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.

Hieronder hebben we aantal tips verzameld over hoe anderen met dementie het aanpakken. Een ergotherapeut kan samen met jou je huis doorlopen op veiligheid en bekijken of er aanpassingen in de woning nodig zijn. Op deze manier kun je zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen en je eigen regie behouden.

Hoe anderen met dementie het doen

Wat gaat minder goed?

'Ik heb moeite met koken en vergeet de kraan of kookplaat uit te zetten.'

Tips van anderen

- Zorg ervoor dat de kookplaat automatisch uitgaat wanneer dit nodig is. Je kan ervoor kiezen om een kookbeveiliger te laten installeren of gebruik te maken van een losse keramische, elektrische of inductie kookplaat die automatisch uitgaat na 15 minuten.



- Als je naaste thuis is als je kookt, kan hij of zij helpen controleren of bijvoorbeeld de kookplaat uitstaat na het koken.
- Doe een label of sticker op dingen die je vaak gebruikt. Je kunt bijvoorbeeld de plek waar je borden staan labelen, zodat je ze altijd makkelijk kan vinden en op de goede plek kan terugzetten.
- Schrijf de recepten die je veel gebruikt op en stop ze in een map die je er makkelijk bij kan pakken tijdens het koken. Koken is makkelijker als er minder stappen en ingrediënten nodig zijn in een recept. Het is handig om tijdens het koken een stukje papier of een boekenlegger te gebruiken om aan te geven wat je al gedaan hebt.

Wat gaat minder goed?

'Ik of de mensen om mij heen maken zich zorgen over mijn veiligheid.'

Tips van anderen

- Praat met mensen over veiligheid en hoe groot of klein een risico daadwerkelijk is. Op deze manier kunnen jullie samen nadenken over oplossingen en behoud je een deel van je onafhankelijkheid.
- Accepteer hulp van anderen, maar geef aan dat je fijn vindt om te kunnen meebeslissen.
- Zorg ervoor dat je naast de telefoon een lijst hebt liggen met nummers die je in geval van nood kunt bellen.
- Maak gebruik van een videodeurbel zodat je kan zien wie er aanbelt



- Als je veel thuis bent kun je overwegen om een persoonlijke alarmbel (sociale alarmering) te dragen. In geval van nood kun je de knop indrukken en wordt er contact gezocht met hulpdiensten. Deze kan via het Wmo-loket worden aangevraagd.
- Als je vaak vergeet af te sluiten of je sleutels vergeet, plak dan een briefje met een korte instructie of een foto van je sleutels op de binnenkant van de deur om je hier aan te helpen herinneren.

Wat gaat minder goed?

'Ik heb moeite om mijn huis op orde te houden.'

Tips van anderen

- Als er iets in je huis kapot is of niet goed werkt, vraag dan aan iemand in je omgeving om er naar te kijken.
- Maak gebruik van huishoudelijke thuiszorg die je elke week of om de week helpt met de grote klussen in het huishouden, zoals stofzuigen of het bed verschonen.
- Probeer dingen altijd op een vaste plek terug te leggen nadat je ze gebruikt hebt.

Ergotherapie en aanpassingen in huis

Ergotherapie

Ergotherapeuten zijn getrainde zorgverleners die onder andere kunnen ondersteunen bij het zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Een ergotherapeut kijkt samen met iemand of en welke aanpassingen er in huis nodig zijn of hoe de dag het beste ingedeeld kan worden. Als je moeite hebt met koken kunnen ze bijvoorbeeld samen met jou stappen bedenken om de dingen waar je tegenaan loopt op te lossen.



Aanpassingen in huis

Vaak zijn er simpele aanpassingen in huis mogelijk om je huis veiliger te maken, waardoor je 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 looproutes in je huis. Om te inventariseren welke hulpmiddelen voor jou geschikt zijn kun je een keuzewijzer invullen.

Bij ouderdom en bij dementie is er een grotere kans om te vallen. Om een val en blessures te voorkomen kan je kleine aanpassingen doen of een valpreventietraining doen. Vraag je zorgverlener om meer informatie over deze valpreventietrainingen.

Ondersteuningsmogelijkheden in huis

Thuiszorg

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

Schoonmakers, tuinmannen en klusjes mannen

Als er klusjes in of rondom je huis gedaan moeten worden die je misschien zelf niet meer kan doen, kun je hiervoor hulp van anderen inschakelen. Vaak zijn er binnen je kennissen- en vriendenkring genoeg mensen die je 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 jezelf makkelijker.