

“Waar liggen mijn sleutels en mijn bril”
vraagt opa aan zijn zoon

“Ik vergeet zoveel tegenwoordig, ik kan niets meer onthouden”
zucht opa tegen oma

“Wat is jouw naam nu weer”
vraagt oma aan haar kleinkind

PRATEN MET MENSEN MET DEMENTIE

- Praat over het wat er nu te zien, horen, ruiken, voelen valt en stel geen vragen
- Vertrek van wat wél kan en geef waardering voor wat goed gaat
- Stel gevoelens centraal en zeg wat je ziet gebeuren bij de ander
- Geef aandacht en zorg voor oogcontact
- Spreek begrijpelijk in korte zinnen en vertel altijd wat je doet
- Communiceer op maat en herhaal sleutelwoorden
- Vermijd te veel prikkels
- Ga niet in discussie
- Blijf niet doorvragen als hij of zij het niet meer weet

- Neem gevoelens serieus
- Benader de oudere altijd met respect

PRAKTISCHE TIPS IN DE ZORG VOOR MENSEN MET DEMENTIE

- Ga (buiten) wandelen in plaats van koffie te drinken
- Doe samen klusjes zodat persoon met dementie zich nuttig voelt
- Zorg voor vaste structuur
- Stimuleer zelfredzaamheid
- Pas je tempo aan, volg het tempo van de persoon met dementie
- Ga respectvol om met het verdriet van de persoon met dementie
- Ontken de hallucinaties van de persoon met dementie niet



Nachtrust bij dementie

Mensen met dementie krijgen te maken met geheugenstoornissen die steeds ernstiger worden, met veranderd gedrag en veranderingen in hun karakter. Ze zijn daardoor 's nachts ook vaak onrustig. De partner en/of mantelzorgverer kan hierdoor sterk onder druk komen. **Hoe kan u hiemee omgaan en de nachtrust van iemand met dementie ondersteunen?**

NOG VRAGEN?



Zorgbedrijf Antwerpen ondersteunt u als mantelzorgverer.
Aarzel niet om contact met ons op te nemen.
tel. 03 431 31 31
klantendienst@zorgbedrijf.antwerpen.be
www.zorgbedrijf.antwerpen.be/mantelzorg



www.zorgbedrijf.antwerpen.be

 **Zorgbedrijf**
Antwerpen



Woonzorgcentrum Hof De Beuken van Zorgbedrijf Antwerpen werkte mee aan een onderzoek van LUCAS (KU Leuven) in samenwerking met de Alzheimer Liga Vlaanderen over nachtrust bij mensen met dementie. Het onderzoek zocht **manieren om de nachtrust te ondersteunen zonder medicijnen**, want slaapmiddelen hebben nevenwerkingen en leiden tot gewenning.

DEMENTIE KAN LEIDEN TOT SLECHTE NACHTRUST

Heel vaak gaat dementie samen met slaapstoornissen. Door het ziekteproces verandert er heel wat in de persoon zelf. Zijn geheugen wordt langzaam aangetast. Zo kan iemand met dementie opstaan om naar het toilet te gaan en de weg niet meer terugvinden of vergeten dat hij aan het slapen was. Ook honger, dorst of pijn kunnen de slaap verstoren. Als u voor iemand met dementie zorgt en ook 's nachts in de buurt bent, wordt ook uw nachtrust verstoord. Mantelzorgers slapen vaak te weinig: ze begeleiden het nachtelijk toiletbezoek, ze slapen op één oor om waakzaam te blijven, iemand met de dementie kan 's nachts gaan ronddwalen... En dan is er nog de fysieke en emotionele belasting waardoor mantelzorgers minder goed slapen.



VASTE GEWOONTES HELPEN NACHTRUST VERBETEREN

Een avondritueel kan helpen om de nacht rustig in te zetten. Dat is voor mensen met dementie niet anders. Sommige factoren verstoren daarentegen de nachtrust. U kent de persoon voor wie u zorgt best. Vraag u af wat er voorafging aan een slechte nacht of noteer het eventueel kort. Ziet u dezelfde dingen terugkomen? Probeer die dan te vermijden. Doe dat rustig aan: probeer één ding per keer en verander niet te veel tegelijk.

Een prikkelarme en stressvrije omgeving (licht, geluid, temperatuur, geur...) is belangrijk om rust te creëren. Dagelijkse gewoontes, zowel een beker melk voor het slapengaan, kunnen een rustig avondritueel ondersteunen zodat iemand rustig en op een vertrouwde manier kan gaan slapen. We helpen u graag met een aantal tips.

10
tips

VOOR EEN GOEDE SLAAPHYGIËNE BIJ MENSEN MET DEMENTIE

- 1 Hou min of meer vaste tijdstippen aan om te gaan slapen en op te staan
- 2 Ga in de ochtend in fel daglicht zitten
- 3 Kom overdag buiten of ga in het daglicht zitten: zeker in de latere namiddag, zonder zonnebril, heeft daglicht een positief effect
- 4 Beperk dutjes overdag tot een halfuur in de late ochtend of in het begin van de namiddag
- 5 Beweeg regelmatig
- 6 Breng niet te veel tijd door in bed
- 7 Eet een lichte snack (bv. glas melk, sneetje brood) vooraleer u naar bed gaat
- 8 Vermijd cafeïne, tabak of alcohol na het avondeten en beperk het drinken 's avonds om te voorkomen dat u 's nachts moet opstaan om naar het toilet te gaan
- 9 Raakt u echt niet in slaap? Sta dan even op en ga nadien weer slapen
- 10 Probeer lawaai en licht tijdens de nacht zo veel mogelijk te vermijden

10
tips

OM UW DRAAGKRACHT ALS MANTELZORGER TE VERGROTEN

- 1 Informeer u over dementie en over u ermee kunt omgaan
- 2 Zorg voor ontspanning en neem daarvoor zelf de tijd
- 3 Zoek steun bij lotgenoten
- 4 Durf hulp vragen van familie, vrienden en professionals
- 5 Geniet van het samenzijn met de persoon met dementie
- 6 Leer signalen van overbelasting kennen
- 7 Wees mild voor uzelf
- 8 Onderhoud ook uw eigen sociale contacten
- 9 Informeer u over tegemoetkomingen: zorgen voor een persoon met dementie én voor uzelf kost ook geld
- 10 Zorgbedrijf Antwerpen kan u helpen door de zorg voor uw naaste even over te nemen: we kunnen thuis voor ondersteuning zorgen zodat u met een gerust hart even de deur uit kan, het dienstencentrum in uw buurt biedt diensten en activiteiten aan, u kunt een beroep op ons doen voor dagverzorging of kortverblijf... Bel ons op 03 431 31 31 zodat we samen kunnen bekijken hoe we u kunnen ondersteunen in de zorg voor uw naaste. We zijn 24u/24 bereikbaar.