

Veilig thuis
met dementie



alzheimer
nederland

in
eigen
huis

Veilig thuis met dementie

Dementie is een aandoening waarbij de verwerking van informatie in de hersenen is verstoord en mensen geestelijk achteruitgaan. Hierdoor raakt degene die er aan lijdt de regie over het eigen leven en gedrag steeds meer kwijt. De verschijnselen worden geleidelijk zo ernstig dat ze het dagelijks functioneren sterk belemmeren. Het is belangrijk dat mensen met dementie hun leven zo waardig mogelijk kunnen voortzetten, zowel sociaal als emotioneel. Dat vergt aanpassingen in de omgang met elkaar en aanpassingen in de huiselijke omgeving. Maar soms kan de woning letterlijk en figuurlijk een struikelblok zijn voor mensen met dementie. Dan wordt het belangrijk om de woning aan te passen aan het leven en de ritmes van de persoon met dementie.

In deze brochure doen we suggesties voor aanpassingen. De bruikbaarheid van de adviezen zal echter van persoon tot persoon verschillen. Een advies dat voor de één prima werkt, kan voor een ander misschien niet, of zelfs averechts, uitpakken. Dat hangt onder meer af van de fase van de dementie, hoe de woning en het huishouden zijn ingericht en of het advies past bij uw naaste.

Aanpassingen in huisraad en huishouden bij mensen met dementie blijft een kwestie van proberen wat helpt, maar één zaak staat vast: op een gegeven moment zal er een kantelpunt zijn dat de vertrouwde omgeving niet meer veilig is. Dan moet u afwegingen gaan maken tussen vertrouwd en veilig. Daarom hebben we deze brochure in twee delen gesplitst. Het eerste deel gaat meer over vertrouwd en veilig. Het tweede deel biedt adviezen en suggesties als vertrouwd niet meer veilig is. In het derde

aanvullende hoofdstuk beschrijven we een aantal technologische voorzieningen, die kunnen bijdragen aan het vrijheidsgevoel van uw dierbare met dementie.

Om de zorg voor je naaste goed vol toe houden, is elke vorm van ondersteuning welkom. Een nieuwe strategie, handige hulpmiddelen of aanpassingen in huis kunnen een behoorlijk verschil maken. Soms zijn er maar kleine veranderingen of handigheidjes voor nodig om te zorgen dat uw naaste zichzelf niet bezeert, meer overzicht houdt en bepaalde dingen (weer) zelf kan (blijven) doen.

In deze brochure treft u suggesties aan voor aanpassingen die kunnen helpen het zelfstandig wonen voor uw naaste met dementie gemakkelijker te maken.

Uitgave
Alzheimer Nederland
april 2019

Teksten
Hogeschool Utrecht, Theo Royers en
Alzheimer Nederland

Vormgeving
Studio Dumbar

Lay-out en drukwerk
Boom + Verweij Grafiservices

© 2019 Alzheimer Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming en met duidelijke vermelding van de bron van herkomst.

inhoud

- [6] Vertrouwde omgeving
- [9] Als vertrouwd niet meer veilig is
- [25] Veilig, vrij of vrijheidsbeperking?
- [30] Alzheimer Nederland werkt aan oplossingen
- [31] Zo helpt Alzheimer Nederland u
- [32] Zo kunt u ons helpen

Vertrouwde omgeving

Doordat uw naaste geleidelijk minder goed in staat zal zijn om zijn¹ handelingen goed te overzien of uit te voeren, is het van belang om zijn omgeving eens kritisch te bekijken. Hoe is het met de veiligheid en gebruiks-vriendelijkheid van de woning en inrichting?

Zijn er drempels of snoeren waar hij over kan struikelen? Staan er veel overbodige spullen in de kamer, waardoor hij het overzicht kan kwijtraken? Zijn er scherpe hoeken of randen waaraan hij zich kan bezeren? Hangen er rookmelders in huis? Gaat het koken nog veilig?

Naarmate de dementie toeneemt, zijn er waarschijnlijk meerdere aanpassingen in huis nodig. Het is zeker niet nodig om al deze aanpassingen onmiddellijk door te voeren en alles in één keer te doen. Vooral in het eerste stadium zijn mensen met dementie juist gebaat bij een vertrouwde en herkenbare omgeving. Laat daarom meubilair en huisraad zoveel mogelijk op de vaste plek staan. Regel aanpassingen in huis pas als de omstandigheden daar om vragen en probeer het zoveel mogelijk in overleg met uw naaste te doen. Geef hem het gevoel zelf ook regie te houden. Houd rekening met emotionele reacties als u veranderingen in huishouden en huisraad aanbrengt. Belangrijk is in ieder geval om inboedel waaraan uw naaste gehecht is, te laten staan of hangen. Deze voorwerpen kunnen er voor zorgen dat hij de woning als eigen thuis herkent.

¹ Dementie komt voor bij mannen en vrouwen. Waar 'hij' of 'zijn' staat, kunt u ook 'zij' of 'haar' lezen.

Artikelen aanschaffen

U kunt zelf het best beoordelen wat voor u of uw naaste nuttige adviezen zijn om uit te proberen. Het gaat om kleine en grotere aanpassingen die u in huis kunt doen om het wonen zo aangenaam en veilig mogelijk te maken. De meeste artikelen die we in deze brochure noemen, zijn verkrijgbaar bij doe-het-zelf-zaken, kinderspeciaalzaken, keuken- en badkamerleveranciers, meubelzaken, ijzerwaren winkels, installatiebedrijven, seniorenwinkels, huishoudzaken en winkels met beveiligingsartikelen.

Tip: Een telefoon met nummerherkenning en antwoord-apparaat is handig, omdat u achteraf kunt zien of horen wie er gebeld heeft. Een telefoon met foto's op voorgeprogrammeerde toetsen helpt als een nummer kiezen niet meer lukt. Genoemde apparaten zijn verkrijgbaar bij gespecialiseerde seniorenwinkels en telefoonwinkels.

Overzichtelijk

Een regelmatige huishouding en vaste routines zorgen voor minder desoriëntatie en verwarring. Dat is niet alleen belangrijk om de weg in eigen huis te vinden, maar ook om te weten waar dingen zijn.

- Berg spullen daarom op een vaste en herkenbare plek op, zodat deze gemakkelijker te vinden zijn.
- Ook kunt u lades en potten voorzien van etiketten met namen of afbeeldingen die de inhoud van de lade of pot weergeven.
- In doorzichtige bewaardozen of blikken met vensters is de inhoud direct zichtbaar.
- Voorzie kastdeuren en laden van afbeeldingen die tonen wat erin zit. U kunt deze afbeeldingen bijvoorbeeld uit tijdschriften halen.
- Doorzichtige kastplanken en kastdeuren tonen in één oogopslag de inhoud van de kastjes.

- Een opgeruimde badkamer geeft overzicht en is eenvoudiger schoon te houden.

Een kast met schuifdeuren voorkomt stoten aan open-slaande deuren en is voor rolstoelgebruikers gemakkelijker in gebruik. Met schuifdeuren is bovendien maar één helft van de kastinhoud zichtbaar. Dit vergroot de overzichtelijkheid en leidt tot minder verwarring omdat er minder keuze is. Veel vakken en laden in een kast verhogen de kans dat spullen zoekraken. Om de keuzemogelijkheden beperkt te houden kunt u gebruik maken van een tweede (verborgen) kast, die eventueel ook afsluitbaar is.

Denk aan een kast achter een gordijn of elders in huis. Een boodschappenbord kan handig zijn als geheugensteuntje voor wat nog gedaan moet worden of voor boodschappen die nog moeten worden gekocht. U kunt daartoe ook een deur behandelen met schoolbordverf. Een bord waarop u eenvoudige aanwijzingen zet om een maaltijd te bereiden helpt bij het koken.

Tip: Hang hand- en theedoek in het zicht, dan worden deze eerder gebruikt.

Rook- en koolmonoxidemelder

Plaats rookmelders en koolmonoxidemelders in de woonkamer, keuken en slaapkamer, zodat uw naaste op tijd gewaarschuwd wordt bij rookontwikkeling en brand. Een rookmelder geeft meer tijd om te vluchten. Houd er wel rekening mee dat het signaal van een brandmelder niet door iedereen wordt opgemerkt door een verminderd gehoor of omdat het signaal niet begrepen wordt. Sommige brandmelders verliezen aan sterkte van het alarm na verloop van jaren. Zorg ook voor een goed bereikbare verbanddoos en een brandblusser.

Verwarming

In de woonkamer moet het niet te warm zijn, waardoor uw dierbare slaperig wordt, maar ook weer niet te koud. Meestal volstaat een kamertemperatuur tussen de 21 en 23 graden, maar individuele verschillen blijven. Een vloer waarbij kou optrekt aan de voeten kan onrust veroorzaken.

Onrust door koude voeten kunt u voorkomen met vloerverwarming of tapijt; anders zijn warme pantoffels ook een oplossing.

De aanbevolen bovengrens voor de temperatuur in de slaapkamer is 20 °C, maar persoonlijke wensen of een andere beleving van de gevoelstemperatuur vragen soms om aanpassing van de temperatuur. Tijdens het aan- en uitkleden is soms een hogere temperatuur wenselijk.

Ter bescherming tegen vallen en stoten kunt u kiezen voor ombouwkasten om de radiatoren. Een eenvoudig herkenbare thermostaat met een hoog/laagknop is meestal het gemakkelijkst te bedienen, terwijl voorgeprogrammeerde digitale thermostaten al snel te ingewikkeld zijn. Dit kan leiden tot frustratie. De ingebouwde vertraging op analoge thermostaten maakt vaak dat herhaaldelijk aan de knop wordt gedraaid, waardoor de temperatuur veel te hoog of te laag wordt. Dit kan leiden tot irritatie, boosheid of agressie, tot uitkleden of (te) warm aankleden. Indien nodig kunt u de thermostaat verplaatsen of aan het directe zicht onttrekken.

Als vertrouwd niet meer veilig is

Dementie is een hersenziekte. Door de veranderingen in de hersenen verloopt de informatieverwerking steeds moeizamer. Dit kan de communicatie met de (sociale) omgeving beperken. Ook begrijpt men (de werking van) apparaten steeds moeilijker. Dit leidt dan tot meer frustratie en onzekerheid. Het wordt voor uw naaste lastiger om grip op de werkelijkheid te houden en ook hierdoor kan onrust ontstaan.

Ook kan het zijn dat hij voorheen vertrouwde voorwerpen, geluiden of bewegingen niet meer herkent of anders opvat. Allerlei bronnen kunnen oorzaak van onrust zijn zoals geluid van een apparaat of wapperende gordijnen. Misschien is ook de verlichting of de inrichting een bron van onrust of is er te veel lawaai. Eveneens is het mogelijk dat dwaal- of zoekgedrag ontstaat. Dat kan aanleiding zijn om de woning nog overzichtelijker te maken om verwarring te voorkomen. Daarnaast kunnen verveling of een teveel aan energie ook onrustig maken. Mensen lopen dan te ijsberen of willen het huis uit. Stimuleer (huishoudelijke) klusjes en zorg voor een zo rustig mogelijke omgeving met minder prikkels. Kies zo min mogelijk verschillende en zo rustig mogelijke inrichtingselementen en materialen. Ook gedempte kleuren op de muren kunnen rustgevend werken.

Onrust verminderen

De woonomgeving heeft invloed op de gesteldheid van een mens met dementie. Onrust ontstaat onder meer doordat hij de wereld om zich heen niet goed begrijpt. Met beeldmateriaal maakt u bijvoorbeeld duidelijk waar de wc is of hoe een alarmbel werkt.

- Een grote klok kan rustgevend werken, doordat uw naaste zich kan oriënteren in de tijd.
- Klokken met een tijdweergave in ochtend, middag en avond zijn een prettige geheugensteun. Gecombineerd met een duidelijk dagschema geeft dat houvast.
- Hetzelfde geldt voor klokken en kalenders met een datumaanduiding in dag, maand en jaar. U kunt deze op verschillende plaatsen in de woning ophangen.
- Een bord dat dagelijkse activiteiten in volgorde aangeeft, verheldert de dagstructuur zodat een routine ontstaat.

Prikkels vermijden

De woning, de kamer, de keuken herkenbaar maken met bijvoorbeeld kleuren of beeldmateriaal, kan de oriëntatie vergroten en onrust verminderen. Een huiselijke sfeer maakt dat iemand zich veiliger en daardoor rustiger voelt. Een overdaad aan prikkels moet vermeden worden. Dit kan door allerlei prikkels (tv, radio, geluid, posters) te verminderen of door bijvoorbeeld te zorgen voor een prikkelarme ruimte, eventueel gekoppeld aan de woonkamer, zodat iemand er zelf voor kan kiezen om naar een rustigere omgeving te gaan.

- Glanzende en spiegelende oppervlakken (tafels, spiegels, tegelwanden, gepolijst meubilair, vloeren) kunnen hinderlijke reflecties geven en tot verblinding leiden. Ook kunnen deze reflecties onrust en angstgevoelens veroorzaken.
- Witte meubels, wanden en vloeren reflecteren meer licht en veroorzaken sneller verblinding. Vermijd daarom witte glanzende en spiegelende materialen.
- Een lavalamp, mobile of muziekdoosje kan een kalmerende werking hebben.

Allerlei bronnen kunnen oorzaak van onrust zijn.

Bewegende gordijnen bij een open raam of het geruis van een ventilatiesysteem kunnen angstgevoelens veroorzaken. Verder kan een ventilatiesysteem dat is aangesloten op het lichtnet / een lichtschakelaar leiden tot onrust, angst of verwarring. De persoon met dementie denkt het licht aan te doen, maar in plaats daarvan is het geluid van het ventilatiesysteem te horen. Een geluidsarm ventilatiesysteem voorkomt dit. Het is beter om de verblijfsruimte goed te ventileren door even een raam open te zetten.

In de plooiën van gordijnen kan uw naaste gezichten zien.

En ook elektrisch bedienbare gordijnen kunnen een schrikreactie geven. Gordijnen die hij handmatig moet openen en sluiten stimuleren tot eigen activiteit.

Drukke patronen, tweedimensionale en grote figuren in vloerbedekking, behang of gordijnen leiden soms tot optische illusies, interpretatie- of evenwichtsproblemen.

Dit kan verwarring veroorzaken. Vermijd ook tralievormen (geven een opgesloten gevoel), pijlen, patronen met diepte (lijken afstapjes, drempels of gaten), prints die lijken te bewegen en donkere vloerkleden. Vloeren kunnen bij fel (zon)licht gaan glimmen en zo schittering en verblinding veroorzaken. Dit kunt u voorkomen door een vloer te leggen die niet glimt zoals tapijt of sommige soorten hout of laminaat.

Een televisie kan soms het ongemakkelijke gevoel geven dat er iemand meekijkt of in de woonkamer aanwezig is. Ook reflecties in het beeldscherm of televisiebeelden van oorlog of geweld kunnen opwinding of angstgevoelens veroorzaken. Prikkelende beelden kunnen leiden tot seksuele opwinding. Met een televisie in een afsluitbare kast kunt u het beeld afschermen. Veroorzaken televisie en radio onrust, zet ze dan uit. Aan de andere kant kan het de moeite lonen om naar films, documentaires of muziekprogramma's te zoeken waar uw naaste altijd veel plezier aan heeft beleefd. Dat geldt trouwens ook voor de muziek waar hij altijd van gehouden heeft.

Tip: Een koptelefoon om muziek te beluisteren of televisie te kijken beperkt geluidsoverlast. Kies voor een draadloos exemplaar. Dit voorkomt struikelen en verstrikt raken in het snoer.

Vereenvoudigen

Ook grote portretfoto's of posters geven soms het ongemakkelijke gevoel dat er iemand meekijkt; dat geldt ook voor de slaapkamer waar uw naaste zich aan- en uitkleedt. Berg in dat geval foto's op en dek de spiegel af.

- Als foto's of schilderijen niet kloppen met wat door het raam buiten zichtbaar is, kan verwarring ontstaan (bijvoorbeeld: het sneeuwt buiten en op een afbeelding binnen is een lentetafereel te zien).
- Angstgevoelens of achterdocht kunnen ook ontstaan als iemand zichzelf niet meer in het spiegelbeeld of een foto herkent. Berg in dat geval foto's op of dek de spiegel af.
- Een klein fotohoekje kan juist weer prima werken ter herkenning of als tijdverdrijf.

Dwalen

Mensen met dwaalneigingen hebben vaak oriëntatieproblemen. Ze vinden bijvoorbeeld na een bezoek aan de wc in het donker de weg niet meer terug. Ook kunnen ze soms dromen en werkelijkheid niet uit elkaar houden. Dwaalgedrag kan ook te maken hebben met het verloren geheugen. Dwalen is dan een zoektocht naar steunfiguren van vroeger zoals de ouders en het verlangen om naar het ouderlijk huis terug te gaan. Lange gangen kunnen rusteloosheid veroorzaken en loopgedrag uitlokken. Ook een tochtportaal (halletje) bij de voordeur als overgangsruimte van buiten naar binnen geeft soms extra prikkels. Een entree zonder hal kan dit voorkomen.

- Rode verlichting als routeverlichting of als nachtlampje heeft de minste invloed op het dag/nachtritme.
- Gekleurde lijnen of kleuraccenten in de vloer bieden soms steun bij de oriëntatie.
- Een foto of speciale markering op deuren maakt de slaapkamer, toilet en badkamer herkenbaar.
- Houd de looproute van het bed naar het toilet logisch en zo kort mogelijk. Zo kan het toilet gemakkelijk gevonden en snel bereikt worden.
- Plaats geen meubilair of losse spullen in de looproute.

Inrichting

Plaats favoriete stoelen bij voorkeur zo dat degene in de stoel de hele ruimte kan overzien en ook naar buiten kan kijken. Haal meubels die het overzicht belemmeren weg. Gebrek aan overzicht kan onrust veroorzaken.

Meubilairverhogers en speciale sta-op-kussens of -stoelen kunnen het opstaan vergemakkelijken. Let op: de bediening hiervan kan juist weer tot verwarring leiden. Zachte inrichtingsmaterialen, zoals gordijnen, textiele vloerbedekking (tapijt), kussens, planten, en gestoffeerde meubels absorberen geluid en geven minder galm.

Looproutes

Korte looplijnen die niet onderbroken zijn zorgen voor een duidelijke route in de woning. Dit verkleint het risico op vallen. Ook zorgen zulke looplijnen voor beter zicht. Ruimtes die duidelijk van elkaar gescheiden zijn, zorgen voor een duidelijk karakter en gebruik. Te veel gangen, halletjes en trappen, kunnen daarentegen voor verwarring en desoriëntatie zorgen.

Houd de looproute van woonkamer en slaapkamer naar de wc zo kort en overzichtelijk mogelijk. Zo wordt het toilet

gemakkelijk gevonden en snel bereikt. Plaats geen meubilair en losse spullen in de looproute. Plaats objecten als een kapstok, schoenenrek en paraplubak allemaal aan één zijde van de gang. Dit vergemakkelijkt de doorgang en maakt het mogelijk de andere kant van de gang te gebruiken om te leunen/steunen.

Niet verleiden

Jassen die in het zicht in de gang hangen en schoenen die in de gang staan, kunnen uitnodigen om naar buiten te gaan. Berg ze zo nodig uit zicht op. Donkere matten bij de voor- en achterdeur kunnen worden aangezien voor gaten in de vloer en uw naaste beletten naar buiten te gaan. Ook ramen en deuren naar de tuin of balkon kunnen uitnodigen om naar buiten te gaan. Als dat te onveilig is, kunt u raamsloten of sluishaken aanbrengen om te voorkomen dat iemand naar buiten valt of via het raam naar buiten gaat. Met een raamkierventilatieset (schroefogen met staaldraad), kunststof raamsluiser of raamuitzetter kan een raam of deur niet verder dan zo'n acht tot tien centimeter open. Dit maakt het mogelijk om te ventileren en voorkomt dat iemand met dementie uit het raam valt of via het raam naar buiten gaat. Als uw woning deel uitmaakt van een groter gebouw en is de route naar de nooduitgang een andere dan de normale uitgang, zorg dan dat u deze route samen geregeld neemt, zodat deze route al bekend is. Dit voorkomt angst en verwarring op een cruciaal moment.

Meer tips

- Plaats grote deurklinken op deuren.
- Zorg voor een duidelijk kleurcontrast tussen deurklink en deur.
- Gebruik geen glazen deuren die reflecteren. De reflecties kunnen angstgevoelens oproepen of verwarring veroorzaken.

- Plaats geen sloten op binnendeuren, bijvoorbeeld op de deur van de slaapkamer. Zo voorkomt u dat uw naaste zichzelf opsluit.
- Deurstoppers, deurklemmen en deurstrips voorkomen het afklemmen van vingers.
- Is het niet wenselijk dat uw naaste gebruik maakt van bepaalde deuren? Plaats sloten of het beveiligingsmechanisme dan buiten zijn gezichtsveld op de deur. Let erop dat u en anderen in noodgevallen wel snel door deze deuren heen kunnen!

Trappen

Reflecterende antislipstrips en strips in contrastkleur maken de trap treden beter zichtbaar en beter begaanbaar. Gebruik felgekleurde tape of reflecterende strips om de eerste en laatste trede goed zichtbaar te maken.

Stootborden die contrasteren met de kleur van de treden maken het verschil in diepte en hoogte duidelijker. Als het valrisico op trappen hoog is, bijvoorbeeld door mobiliteits- of evenwichtsproblemen, kan een traphekje voorkomen dat uw naaste ongeleid de trap neemt. Studies hebben echter aangetoond dat traphekken soms uit kunnen nodigen tot klimmen. Een bewegingsmelder kan eventueel waarschuwen bij beweging rond een traphekje. Een traplift is ook een mogelijkheid en veiliger.

Tip: Zorg ervoor dat de woning altijd goed toegankelijk is, zodat zorgverleners bij geplande zorg en in noodsituaties de woning snel en gemakkelijk kunnen binnengaan. Via een speciaal zorgservice abonnement kunnen professionele zorgverleners sloten op toegangsdeuren openen vanaf een zorgcentrale of via een mobiele telefoon (vergelijkbaar met het openen van garagedeuren).

Huishouden

Bewegen is goed voor mensen met dementie. Met bewegen is de dementie niet te stoppen, maar het kan de achteruitgang wel vertragen. Stimuleer uw naaste (huishoudelijke) klusjes te doen. Ook stofzuigen, afwassen, aardappels

schillen en tuinieren is bewegen. Laat hem de dagelijkse dingen zoveel mogelijk zelf doen. Dat geldt ook voor het pakken van een kopje, tandenpoetsen, aankleden, zelfstandig lopen naar de wc. Neem de activiteit niet te snel over. Probeer de activiteit eens voor te doen aan uw naaste en kijk of hij dan wel zelf de activiteit uit kan voeren. Voor veel mensen met dementie is initiatief nemen lastig. Zorg daarom dat u dingen 'in beeld' zet. Leest uw naaste graag de krant en geeft dit rust? Leg deze dan in zijn blikveld. Doe dit ook met eten en drinken. Het is vaak geen goed idee om de hele dag de televisie aan te laten: dit kan leiden tot overprikkeling.

Regelmaat bieden

Zorg dat uw naaste iedere dag op ongeveer dezelfde tijd opstaat, houd regelmaat aan in de maaltijden en zorg dat hij dagelijks voldoende beweegt. Een vaste structuur kan een positief effect hebben op iemand met dementie: hij weet precies hoe de dag eruit gaat zien. Dat geeft rust.

- Leg op verschillende plaatsen blocnotes en pennen neer zodat iemand zaken op kan schrijven die niet vergeten mogen worden.
- Zorg voor reserve-exemplaren van spullen die kunnen weg raken, zoals sleutels of afstandsbedieningen.
- Een reservesleutel bij de burens of bekenden is handig als de kans bestaat dat uw naaste zichzelf buitensluit.
- Verwijder om dezelfde reden sleutels uit sloten die niet gebruikt worden.
- Plaats eventueel een afsluitbare brievenbus aan de buitenkant van de voordeur zodat post niet zoekraakt.

Eten en drinken

Bij een open keuken verspreidt de geur van eten zich door de woning. Dit biedt herkenning en kan de eetlust opwekken. Een open keuken maakt het ook mogelijk om tijdens het koken contact met elkaar te houden als de ander

zich in de aangrenzende ruimte bevindt. Overweeg daarom de eettafel vlakbij de keuken te plaatsen. Ook kan uw naaste dan meekijken en meedoen met de activiteiten in de keuken, bijvoorbeeld bij het bereiden van een maaltijd. Voor sommige mensen met dementie is het prettig om de omgevingsgeluiden te beperken tijdens de maaltijd in verband met afleiding. De maaltijd is een belangrijk moment voor rust en samenzijn.

- Verwijder overbodige spullen uit de keuken en van het aanrechtblad, zodat er voldoende werkruimte is.
- Zeker als uw naaste nog zelf kookt, is het raadzaam een brandblusser of brandblusdeken binnen handbereik te hebben.
- Vervang servies van aardewerk en glas door stevige en duurzame exemplaren van kunststof die niet kunnen breken of splinteren.
- Drukke prints op placemats, tafelkleden en borden kunnen onrust veroorzaken. Ook een print of foto van voedsel kan verwarring veroorzaken.

Gevaarlijk en giftig

Als u bang voor gevaarlijke toestanden bent, dan kunt u bijvoorbeeld een elektrische waterkoker met droogkookbeveiliging kopen. Verberg stoppen van aanrecht, badkuip en wastafels zonder overloop om te voorkomen dat er een waterballet ontstaat als uw naaste vergeet de kraan dicht te draaien. U kunt voor het bad ook een Magiplug gebruiken, deze opent zodra het water een bepaald niveau bereikt. Met een thermostaatkraan is de temperatuur regelbaar. Zo voorkomt u verbranden. Er zijn ook beschermknoppen verkrijgbaar die de knoppen van een gasfornuis en schakelaars afschermen, zodat ze niet per ongeluk worden ingeschakeld. Met slimme elektronica kunt u met één knop bij de voordeur of het bed alle apparatuur en verlichting in huis in één keer in- of uitschakelen. Dit kan de veiligheid in

relatie tot elektriciteit en kortsluiting in huis vergroten en bespaart energie.

Tip: Zorg ervoor dat de zwanenhalzen onder de gootsteen en wastafels goed bereikbaar zijn. U kunt er dan gemakkelijker bij wanneer er per ongeluk waardevolle spullen door zijn gespoeld. Ook kunt u gebruik maken van een afvoerzeefje.

Berg gevaarlijke voorwerpen en middelen zo op dat ze geen gevaar kunnen opleveren. Denk bijvoorbeeld aan scherp keukengerei, medicijnen, lucifers, aanstekers, gereedschap, olie, verf, oplosmiddelen, was- en schoonmaakmiddelen en alcohol. Gebruik bij voorkeur zoveel mogelijk niet-bijtende stoffen. Wees ook alert op gevaarlijke apparaten zoals een elektrisch mes, keukenmachine, mixer, blender, snijapparaat, boor- en zaagmachine.

- Kasten waarin u gevaarlijke stoffen of apparaten opbergt kunt u afsluiten met een magneetslot, dat alleen open en dicht kan met een magneetsleutel.
- Bij andere kasten kan een kastalarm (zoals een zoemer of schellenkoord) een signaal geven zodra de kast geopend wordt. De mate waarin u dit soort oplossingen toepast, is afhankelijk van de situatie thuis.
- Wees voorzichtig met onder andere potpourri en luchtverfrissers. Ze kunnen worden aangezien voor iets eetbaars.
- Zet geen giftige planten in de buurt van de plek waar gegeten wordt. Op Wikipedia is een lijst te vinden met giftige kamerplanten. Let op: hydrocultuurkorrels kunnen worden aangezien voor etenswaar.

Verlichting

Het is belangrijk dat er per ruimte in huis een goed verlichtingsniveau is. Dit zorgt ervoor dat activiteiten soepel gaan. Voldoende licht bevordert niet alleen de

overzichtelijkheid en veiligheid, maar heeft ook invloed op het waak- en slaapritme. Zorg dat uw dierbare veel daglicht krijgt. De beste manier om dit te doen is naar buiten gaan. Zorg daarnaast dat er genoeg licht via de ramen binnenkomt. Plaats tafels en stoelen in de woonkamers zo dicht mogelijk bij de ramen.

Licht in de woonkamer

Er zijn verschillende eisen per ruimte. Zo is een lichtniveau van 1000 tot 2500 lux aan te bevelen voor activiteiten in de woonkamer. Voldoende licht overdag draagt bij aan een normaal dag/nachtritme en maakt het gemakkelijker om goed te zien. Het beste is als uw naaste iedere dag tenminste een half uur naar buiten gaat. Maar als dat om een of andere reden niet kan, is blauw-verrijkt licht een goed alternatief. Blootstelling aan blauwverrijkt licht met een sterkte van meer dan 1000 lux kan de biologische klok van mensen met dementie herstellen en daarmee nachtelijke onrust verminderen. Het best is een tl-verlichting met een zogenaamde kleurtemperatuur van 6500 Kelvin. De kleur van deze tl lijkt op die van daglicht en heeft een enigszins blauwe gloed. Het is daarnaast wenselijk om het daglicht aan te vullen via het raam. Een stoel aan het raam draagt bij aan het halen van het aanbevolen lichtniveau. Laat uw naaste met dementie tussen 9.00 uur en 18.00 uur minimaal twee uur onder blauw-verrijkte verlichting plaatsnemen, bijvoorbeeld tijdens de maaltijden en het koffie- en thee-drinken. Dat heeft een positief effect op het gedrag en welbevinden. In het algemeen luidt het advies: voldoende licht overdag en 's avonds afbouwen met zachter licht zodat dit het normale slaap/waakritme stimuleert.

Tip: Energiezuinige verlichting en led lampen worden minder warm. Het risico op verbranden of brand is daardoor kleiner.

Licht in de slaapkamer

In de slaapkamer wordt ter oriëntatie een lichtniveau van 100 tot 300 lux aanbevolen. Een plafondlamp volstaat. Als leeslamp/bedlamp wordt 1000 lux aanbevolen. Zorg dat ieder zijn (lees)lamp naar eigen wens kan gebruiken zonder de ander te hinderen, qua plek en qua lichtsterkte.

Tip: Verlichting die u kunt dimmen maakt het mogelijk de sfeer in de slaapkamer af te stemmen op wat u prettig vindt. Gedempte verlichting verstoort het dag/nachtritme minder.

Licht in de badkamer

In de badkamer zorgt een hogere lichtintensiteit (meer dan 500 lux) voor goed zicht en verkleint de kans op vallen. Voor een rustgevend en aangename sfeer in de badkamer wordt in de praktijk vaak gekozen voor 200 lux in een warme lichtkleur. In de wc zorgt een verlichting van meer dan 200 lux voor betere oriëntatie. De betere zichtbaarheid verkleint ook de kans op vallen.

Zorg in de *hal, gang en trap* ook voor goede verlichting, liefst aan beide zijden van de trap. Dit vermindert schaduwwerking. De minimaal aanbevolen verlichtingssterkte is 200 lux, maar 500 lux is veiliger. Ook verlichte treden zijn mogelijk.

Badkamer en toilet

In de badkamer kunnen allerlei bronnen van onrust aanwezig zijn. Zo kunnen weerkaatsingen in spiegels en tegels beangstigend zijn. Sommige mensen herkennen zichzelf niet meer in hun spiegelbeeld. Dit kan angst oproepen. Dek dan de spiegel af of verwijder deze. Ook kunnen mensen met dementie angstig worden van een harde douchestraal. Er zijn verschillende douchekoppen in de handel die een variatie aan zachte stralen bieden zoals een regendouche. Een warmtelamp (infrarood-lamp) in het plafond is een veilige verwarmingsbron. Isoleer de aan- en afvoerleidingen van het warme water. Dit voorkomt dat uw naaste zich eraan brandt.

In het toilet en in de badkamer is het gebruik van contrastkleuren heel belangrijk. Vaak zijn deze ruimtes 'hygiënisch'

wit. Het gevolg hiervan is dat bij een verslechterd zicht, de witte tegels op de muur, de witte toiletspot en witte vloertegels moeilijk van elkaar te onderscheiden zijn. Het kan dan heel erg helpen om bijvoorbeeld een rode toiletbril te installeren en de witte tegels op de muur een zachte kleur te geven. Ouderen en mensen met dementie hebben heldere kleuren en goede contrasten nodig. Ze kunnen rood, oranje en geel beter zien dan blauw en paars. Daarom zijn kleuren en contrasten in het toilet en de badkamer belangrijk. Idealiter zouden deze kleuren dan gecombineerd moeten worden met contrastkleuren om er voor te zorgen dat de kleur die met name gezien moet worden er echt uitspringt. Zo bestaat er een dementiewastafel met een rode kleurmarkering aan de zijkant.

Tip: Soms wordt de wasmand aangezien voor een toilet. Wanneer dit het geval is, kunt u de wasmand uit de badkamer verwijderen en in een kast of uit het zicht plaatsen.

Meer tips

- Houd vaste dagen en rituelen aan voor het douchen of baden.
- Aanwijzingen helpen uw dierbare de logische volgorde aan te houden van wat hij moet doen.
- Leg een washandje over het doucheputje als hij daar bang voor is. Gebruik humor om met onrust, angst en problemen om te gaan.
- Gebruikt je naaste graag badschuim of badolie, zorg dan voor een antislipmatje in bad of douche, want badschuim kan het bad erg glad maken.
- Zorg dat u de badkamer goed kunt ventileren. Stoom kan probleemgedrag, zoals onrust veroorzaken of verergeren.
- Gebruik hulpmiddelen zoals: een handdouche; afspoelen gaat makkelijker met een handdouche (een

douche die aan de doucheslang vast zit) met een aan-
en uitknop; een stevige kruk of plastic tuinstoel voor
onder de douche, armleuningen en handgrepen.

- Gebruik lekker geurende zeep aan een touwtje.
De geur van kruidige badolie kan een rustgevend
effect hebben.

Tip: Plaats een bordje op of naast de deur van de badkamer
en toilet met het woord of een afbeelding van de badkamer
of toilet, zodat deze ruimte sneller te vinden is.

Een schuifdeur in plaats van een openslaande deur kan ook
uitkomst bieden, mits de bouwkundige constructie van de
woning dit toestaat. U kunt ook overwegen om de deur van
de toiletruimte open te laten staan of deze te verwijderen.
Zo blijft het toilet zichtbaar, waardoor het makkelijker te
vinden is. Zorg ervoor dat het slot op de wc-deur ook van
buitenaf geopend kan worden of verwijder het, zodat bij
paniek snel hulp geboden kan worden. Verwijder eventueel
het deksel van het toilet; dit voorkomt gebruik van het toilet
met het deksel dicht.

Tip: Een verrijdbare poststoel kan een oplossing zijn als de wc
niet langer bereikt of gebruikt kan worden.

Slapen

Slaapstoornissen komen vaak voor bij mensen met
dementie. De dag- en nachtritmes draaien dan langzaam
om. Ze zijn overdag suf en 's nachts juist onrustig. Hierdoor
kunnen ze gaan dwalen. Bij mensen met dementie ontstaat
slapeloosheid veelal door ontregeling van de biologische
klok. Door iemand overdag voldoende helder daglicht te
laten ervaren, maakt het lijf beter het slaaphormoon
melatonine aan en kan het dus beter slapen. Mensen met
dementie kennen soms het verschil tussen dag en nacht niet
meer. Ze zijn daarnaast niet meer zo actief is als vroeger en
kunnen daarom met minder slaap toe. Voldoende beweging
en helder omgevingslicht helpen daar het beste bij, maar
ook een vast ritme. Laat uw dierbare liever niet teveel

uitslapen of middagdutjes doen; wie overdag teveel slaapt kan vaak 's nachts niet slapen. Zorg er in ieder geval voor dat het verschil tussen dag en nacht zichtbaar is, zodat het dag/nachtritme in stand blijft. Bedek ramen daarom overdag niet teveel met lamellen of rolgordijnen en maak 's nachts gebruik van verduisteringsgordijnen. Verlichting die automatisch uitschakelt of dimt via een ingestelde tijdschakelklok kan als signaal dienen om te gaan slapen. Ook ondersteunt dit het dag/nachtritme. Let op: tijdschakelklokken kunnen soms tot verwarring leiden.

- Een speciaal nachtlampje dat rechtstreeks in het stopcontact kan worden gestoken en blijft branden, geeft net voldoende licht voor oriëntatie.
- Een stoel naast het bed biedt steun en rust bij het aankleden.
- Een in hoogte verstelbaar bed maakt in en uit bed stappen gemakkelijker. Let er bij aanschaf op dat het bed geen scherpe hoeken heeft of plaats hoekbeschermers om stoten te voorkomen.
- Verwijder de sleutel uit een slaapkamerslot zodat niemand buiten- of ingesloten kan worden.
- Plaats een lichtsakelaar bij de deur en bij het bed. Dit maakt het gemakkelijker om het licht aan of uit te doen.
- Met een telefoon naast het bed kunt u altijd gemakkelijk en snel bellen, ook in noodgevallen. Zorg wel dat de telefoon altijd opgeladen is.

Slapen met een open raam biedt ventilatie, maar vergroot de kans op onrustig slapen door geluidsoverlast van buiten. Oordoppen kunnen uitkomst bieden, als deze verdragen worden. Airconditioning en ventilatiesystemen bevorderen in warme nachten de nachtrust. Voorwaarde is wel dat ze stil zijn, geen tochtstroom geven en dat de luchtstroom niet op beweegbare objecten (bijvoorbeeld gordijnen of papier)

gericht staat, omdat dit onrust, angstgevoelens of achterdocht (indringer in huis) kan oproepen. Bij sommige mensen met dementie die zich 's nachts angstig of onrustig voelen, kan een speciale bedtent een rustgevend en veilig gevoel geven.

Tip: Als u het bed met één zijde tegen de muur plaatst, is de kans om uit bed te vallen kleiner. Beveilig de andere zijde zo nodig met een bedhek. Let bij de keuze van een bedhek op de veiligheid ervan.

Tuin en balkon

Een belevingstuin of -balkon kan de zintuigen prikkelen, herkenning geven en ontspanning bieden. Denk aan planten verpotten, een beetje scharrelen, kruiden en groenten verbouwen. Dat beleven gaat vooral om zintuiglijke elementen. Mensen met dementie leven in het moment. En naarmate de dementie vordert, wordt de zintuiglijke waarneming steeds belangrijker en het kan belangrijk zijn om planten en kruiden te kunnen voelen en ruiken. Kruiden van vroeger, zoals de maggiplant, selderij, krulpeterselie en citroenmelisse. Als u bang bent dat uw dierbare de tuin uitloopt, kunt u een schutting plaatsen en de tuindeur 'verstoppert' of het laatste stuk van het pad naar buiten met met gras beleggen. U kunt de belevingstuin ook aanpassen met veilige paden en rubberen tegels en plekken die afleiding bieden zoals een windvanger of een fonteintje. Een belevingsbalkon kan een belevingstuintje op hoogte worden met bijvoorbeeld een tuintafel en bloembakken. Acht u het balkon niet veilig genoeg, dan kunt u overwegen om bloembakken aan de balustrade te hangen of een veiligheidsnet te bevestigen. Door bijvoorbeeld planten van vroeger te planten, of groenten en kruiden, biedt een belevingstuin of -balkon herkenning en geeft het gelegenheid er samen over te praten. Sommige bloemen zijn eetbaar zoals de bloemen van de Oost-Indische kers en de courgette, viooltjes, goudbloemen en komkommerkruid. Een overzicht van eetbare en niet-eetbare planten en bloemen vindt u op www.mooiemoestuin.nl. Als het niet meer lukt om naar buiten te gaan, haal dan de natuur naar binnen: ruikertjes, hooi, kruiden, dennenappels, de bloemen en de planten die op het balkon of in de tuin staan.

Veilig: vrij of vrijheidsbeperking?

In de eerste twee hoofdstukken van deze brochure draaide het om een vertrouwde en veilige woonomgeving.

In de praktijk is de afweging of het veilig genoeg is niet gemakkelijk te beoordelen. Als moeder graag naar haar vriendin loopt twee straten verderop, is het dan nog wel verantwoord en veilig om haar te laten gaan? En als het vandaag verantwoord is, is het dan morgen ook nog zo? Zijn we niet te bezorgd? Moet die voordeur wel echt op slot om te voorkomen dat pa naar buiten gaat? Hoe groot zijn de risico's? Hoe graag wil hij wandelen? Wat weegt zwaarder?

Met dit soort vragen komen we op het terrein van de zogenaamde vrijheidsbeperking: in welke mate laten we iemand met dementie zijn vrijheid of moeten we deze vrijheid beperken om onze dierbare te beschermen en gevaarlijke situaties te vermijden? Of willen we onszelf juist geruststellen? Vier op de tien mensen met dementie die thuis verzorgd worden, hebben te maken met een vorm van vrijheidsbeperking. Het gaat dan om fysieke vrijheidsbeperkende maatregelen, 'onvrijwillige behandeling' en kalmerende medicatie. Wanneer moet iemand met dementie beschermd worden tegen zichzelf of tegen de maatschappij? Het zijn moeilijke vraagstukken die schuldgevoelens kunnen oproepen. Belangrijk in de afweging om in te grijpen is: vaststellen of de veiligheid van uw naaste of de veiligheid van anderen in het geding is. Vervolgens gaat het om de vraag welke betekenis de activiteit voor uw naaste heeft en samen zoeken naar alternatieven.

In dit hoofdstuk geven we informatie over enkele technologische middelen die u van dienst kunnen zijn bij dit soort beslissingen over vrijheid en veiligheid. Net zo min als in de voorgaande hoofdstukken nemen we in dit hoofdstuk een standpunt in. Hoe moeilijk ook, u weegt zelf de voor- en nadelen af en neemt uw eigen beslissingen.

Dementie.nl

Dit platform voor en door mantelzorgers bevat veel informatie, biedt verdieping en handige tips en helpt u een nooit doodlopende weg te vinden in alles wat met (het omgaan met) dementie te maken heeft. Vind herkenning en steun in de ervaringsverhalen van andere mantelzorgers. Volg de online training 'Omgaan met veranderend gedrag bij dementie'. Of stel uw vraag aan een expert.

Kijk op <https://dementie.nl>

Leefstijlmonitoring

Het systeem CareSensus helpt bij de zorg aan de groeiende groep alleenwonende ouderen met dementie. Het systeem heeft kleine sensoren die – met toestemming van de persoon met dementie - op strategische plekken in het huis worden geplaatst, zoals de koelkast en de voordeur.

De sensoren volgen gedragingen van de cliënt 7 x 24 uur.

Deze gegevens worden elders opgeslagen en geanalyseerd.

Zo ontstaat een 'blauwdruk' van het activiteitenpatroon en kunnen veranderingen vroegtijdig worden ontdekt.

Als iemand met beginnende dementie bijvoorbeeld op zeer ongebruikelijke momenten het huis verlaat, kan dit een voorteken zijn van dwalen en risico op verdwalen.

GPS zender

Een GPS-zender geeft een signaal over de plaats waar iemand zich bevindt. Er zijn verschillende apparaten: geïntegreerd in schoenzool of horloge, of een los apparaatje dat bijv. aan een polsband of broekriem kan worden bevestigd. Kijk bij de keuze voor een product vooral naar de totale kwaliteit en het gebruikersgemak. Sommige apparaten worden kant-en-klaar afgeleverd. Andere apparaten moet u helemaal zelf instellen. Bij sommige is er de mogelijkheid dat er een signaal afgaat als iemand buiten een bepaalde cirkel komt. En met sommige apparaten kun je met de persoon bellen, zonder dat deze hoeft op te nemen. Met sommige systemen kunt u op uw PC of tablet zien waar iemand is, met andere op uw mobiele telefoon.

Regel vooraf wie gaat kijken en ophalen, als degene met het apparaatje te ver weg of zoek is. In sommige gemeenten is er ook een zorgcentrale die kan helpen te zien waar iemand met een GPS opsporingszendertje is. Er zijn ook zorgcentrales die landelijk werken. Met sommige apparaten is al jarenlange ervaring, anderen zijn net nieuw op de markt. Thuiszorgwinkels, casemanagers en ergotherapeuten dementie kunnen vaak helpen bij de keuze.

Tip: Neem GPS apparaten op in de dagelijkse routine zoals het opladen 's avonds en het dragen en testen van de tracker in de ochtendroutines en bij het naar buiten gaan.

Welke oplossing in uw situatie het meest geschikt is, hangt ook af van een aantal andere factoren: geld, gebruiksgemak, mogelijkheden, service en betrouwbaarheid. In het huidige aanbod zitten apparaten die variëren in aanschafprijzen van een paar tientjes tot honderden euro's, maar houd er ook rekening mee dat bij een GPS-systeem meestal een abonnement hoort. De maandelijkse kosten daarvan kunnen behoorlijk oplopen.

Lees meer op www.dementie.nl/gps

Zonder GPS

Als iemand zonder GPS op weg is, kan het gebeuren dat hij of zij de eigen woning niet meer herkent. Het kan helpen om

bij de voordeur iets herkenbaars te hangen of te plaatsen of de voordeur een speciale kleur te geven. Het is in ieder geval aan te bevelen om een vaste route te oefenen.

Ook navigatiesystemen zoals een TomTom of Google Maps kunnen iemand die de weg kwijt is, helpen bij het vinden van de juiste route.

- Draag op een goed zichtbare plek voor- en achternaam en de telefoonnummers van goed bereikbare contactpersonen.
- Zorg dat buurtgenoten op de hoogte zijn van de geheugenproblemen, en vraag hen een oogje in het zeil te houden en hulp te bieden in geval van nood.

Medicijnen

Er zijn speciale medicijn-'kastjes' in de handel die met signalen aangeven dat het tijd is om de medicijnen in te nemen en de juiste dosering afgeven. Met sommige systemen kunnen mantelzorgers of zorgverleners op afstand het medicijngebruik volgen. Vraag ernaar bij de apotheek.

Fotolijstje

Vooraf bij alleenstaande ouderen met een haperend geheugen is een slimme geheugensteun meer dan welkom. Met het digitale fotolijstje kunnen mantelzorgers op afstand de agenda en afspraken bijhouden. Inmiddels staan bij tientallen ouderen met dementie dit soort fotolijstjes in de huiskamer met meldingen zoals: 'Vandaag is het woensdag 5 maart'; 'Om acht uur vanavond komt Suzanne koffiedrinken.' 'Morgen is het donderdag 6 maart. Om 12 uur wordt de maaltijd bij je thuis gebracht.'

Een digitaal fotolijstje biedt niet alleen de mogelijkheid om data, tijd en afspraken te vermelden, maar kent ook andere instellingen. Bijvoorbeeld een foto van de medewerker van de Thuiszorg of van de jaargetijden. Ook foto's van leuke uitstapjes of andere gebeurtenissen kunnen er op zodat vader of moeder nog kan nagenieten. Ook de weersverwachting kan het lijstje weergeven. Nog een

instelling is de automatische uit-schakeling bij het naar bed gaan en 's ochtends schakelt het lijstje op de ingestelde tijd automatisch weer in.

Vanaf een eenvoudig invulscherf op de computer of mobiele telefoon kunnen afspraken en bezigheden op afstand ingevoerd worden in een agenda. Op het lijstje verschijnen dan meerdere afspraken in een doorlopende presentatie achter elkaar in beeld. Het systeem zorgt ervoor dat afspraken die op de dag zelf, of één of twee dagen later plaatsvinden, voorzien zijn van de melding 'Vandaag', 'Morgen' of 'Overmorgen'. Ook verschijnt er een zogenaamde dagteller in beeld die aangeeft hoeveel dagen het nog duurt voor een bepaalde afspraak plaats vindt.

Meerdere mensen zoals familieleden of een casemanager kunnen de agenda en de overige functies beheren en het systeem voorkomt dubbele afspraken. Voor mantelzorgers die niet om de hoek wonen, is dit systeem extreem handig. De enige voorwaarde is dat beiden een vaste of mobiele internetverbinding hebben. Vergeetachtige mensen hoeven niets anders te doen dan een paar keer per dag naar het schermje te kijken. Dat kan aan de keukentafel of op een andere plaats waar hij of zij regelmatig zit. Dat het lijstje alleen op afstand kan worden bediend, voorkomt ook dat men er aan gaat sleutelen en per ongeluk zijn agenda overhoop haalt. Meer informatie: www.dontforgetit.eu.

Meer weten?

Met de informatie in deze brochure kunt u plannen maken voor aanpassingen in huis. Soms gaat het om eenvoudige oplossingen, maar voor sommige adviezen moet u vakkundige hulp inschakelen. Voor sommige oplossingen is het zelfs nodig om het huis te verbouwen. Bij wie kunt u dan terecht? Heeft u misschien recht op een vergoeding? Lees meer hierover op dementie.nl: • Hulpmiddelen en aanpassingen om langer thuis te wonen • Regelingen voor het aanpassen van de thuissituatie • Informatie over alarmeringssystemen.

Alzheimer Nederland werkt aan oplossingen

In Nederland zijn naar schatting 270.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing verdubbelt dit aantal de komende dertig jaar, waardoor steeds vaker een beroep wordt gedaan op Alzheimer Nederland. We zijn volledig afhankelijk van particuliere giften en hebben het CBF keurmerk voor goede doelen.

Onze droom: dementie voorkomen of genezen

Wetenschappers zijn ervan overtuigd dat er binnen twintig jaar een doorbraak is in het voorkomen of genezen van Alzheimer. Voorwaarde is wel dat er voldoende geld is voor wetenschappelijk onderzoek naar dementie. Het is onze droom dat dementie te voorkomen of genezen zal zijn. Daarom financieren we wetenschappelijk onderzoek.

Werken aan een betere kwaliteit van leven

We werken aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun omgeving. Dit doen we al sinds 1984 jaar door hulp en informatie te bieden. Ook behartigen we de belangen van patiënten bij politici, beleidsmakers en zorgverleners. Met 48 regionale afdelingen en 246 Alzheimer Cafés, Trefpunten en Theehuizen heeft Alzheimer Nederland een landelijk dekkend netwerk om dit ook lokaal voor elkaar te krijgen.

Zo helpt Alzheimer Nederland u

- [Met 246 Alzheimer Cafés, Trefpunten en Theehuizen.](#) Informele bijeenkomsten door heel Nederland. Mensen met dementie, hun naasten en hulpverleners krijgen hier informatie en wisselen ervaringen uit.
- [Met de Alzheimer Telefoon.](#) Onze vrijwilligers zitten zeven dag per week klaar voor iedereen die vragen heeft over dementie. T 0800 – 5088
- [Met het Alzheimer Forum.](#) Via onze website kunt u contact leggen met lotgenoten en professionele hulpverleners. U kunt elkaar vragen stellen, ervaringen delen en tips uitwisselen..
- [Met het magazine Alz...](#) Drie keer per jaar tips en informatie over (het omgaan met) dementie.
- [Met informatie.](#) Via onze website kunt u brochures en ander informatiemateriaal downloaden of bestellen.
- [Met dementie.nl.](#) Tips, informatie en ervaringsverhalen voor iedereen die zorgt voor iemand met dementie, en de steunkring MyInlife

Ook verkrijgbaar in deze serie: Kans op dementie verkleinen - Is het dementie? - Leven met dementie - Dementie op jonge leeftijd - Rechtsbescherming bij dementie - Als thuis wonen niet meer gaat

Zo kunt u ons helpen

• • •

Word donateur.

Help ons met uw bijdrage om ook in de toekomst de strijd tegen dementie aan te gaan. Zo kunnen we onze activiteiten voortzetten en veelbelovend wetenschappelijk onderzoek ondersteunen. U ontvangt bovendien drie keer per jaar het magazine Alz...

U kunt een gift overmaken op NL13 INGB 0000 0025 02, of doneer online op www.alzheimer-nederland.nl/donatie

• • •

Word vrijwilliger.

Als vrijwilliger kunt u bijvoorbeeld meehelpen in een Alzheimer Café, zitting nemen in het bestuur van een regionale afdeling of belangenbehartiger worden.

U krijgt een introductie cursus en volgt regelmatig studiedagen. Werkt u mee? Meer informatie vindt u op www.alzheimervrijwilligers.nl

• • •

Word collectant.

Elk jaar gaan in november zo'n 20.000 collectanten op pad voor Alzheimer Nederland. Ook uw hulp kunnen we in de collecteweek goed gebruiken. Kijk voor meer informatie op www.alzheimer-nederland.nl/collecteweek



alzheimer
nederland

**Help alzheimer overwinnen.
Dan hoeft niemand zichzelf
te verliezen.**

Word donateur

IBAN NLI3 INGB 0000 0025 02

Vragen over dementie?

Kijk op dementie.nl

Bel de Alzheimer Telefoon 0800 - 5088

Of bezoek forum.alzheimer-nederland.nl

Postbus 2077

3800 CB Amersfoort

033 - 303 2502

www.alzheimer-nederland.nl

info@alzheimer-nederland.nl

twitter: @alzheimernl

