



Gezond blijven

Een zo goed mogelijke gezondheid is erg belangrijk voor mensen met dementie. Ons functioneren wordt immers mede beïnvloed door hoe wij ons voelen. Ofschoon niet alle bijeenkomende aandoeningen zijn te voorkomen, kunnen de volgende adviezen helpen de gezondheid van de dementerende op peil te houden.

In de serie *Algemeen* zijn ook verschenen:

- Downsyndroom en dementie
- Erfelijkheid en risicofactoren

Andere *Informatie*series:

- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Omgaan met dementie
- Verschijnselen
- Ziektebeelden

Een goede gezondheid begint bij goed functionerende zintuigen. Zo gauw de diagnose dementie is gesteld, moeten oren en ogen van de dementerende goed worden onderzocht. Dan is de patiënt namelijk nog in staat informatie over zichzelf te geven, en kan hij nog omgaan met eventuele aanpassingen zoals sterkere brillenglazen. Gezichts- en gehoorproblemen kunnen de patiënt verwarder maken en isoleren. Laat de zintuigen regelmatig controleren. Als de patiënt op een gegeven moment te verward is om zelf zijn gehoorapparaat te checken, doet u dit dan. Zorg ervoor dat het aanstaat en goed werkt.

Medicatie

In de regel is het aan te raden zo weinig mogelijk en een zo laag mogelijke dosering medicijnen te gebruiken. Let erop dat de patiënt geen onnodige medicijnen inneemt of overbodige herhalingsrecepten krijgt.

Met name medicijnen die het gedrag beïnvloeden moeten regelmatig worden gecontroleerd. Informeer de huisarts als u vermoedt dat een bepaald geneesmiddel, of een combinatie van medicijnen, de verwarring

van de dementerende vergroot of onvoorziene bijwerkingen veroorzaakt heeft.

- ▶ Schaf een doosje aan met compartimenten en labeltjes, zodat duidelijk is welke dag van de week, welk medicijn ingenomen moet worden.
- ▶ Wanneer de geheugenproblematiek toeneemt, kunt u de medicatie het beste uit zicht bewaren. Op deze manier voorkomt u dubbele doses.

Warm houden

De dementerende kan u vaak niet vertellen of hij het koud of warm heeft. Het onopgemerkt dalen van de lichaamstemperatuur is gevaarlijk: bewusteloosheid en zelfs de dood kunnen het gevolg zijn.

Houd in ieder geval de kamertemperatuur in de gaten en zorg dat de dementerende goed aangekleed is, vooral als hij naar buiten gaat.

Wanneer het buiten warm is, moet u er op toezien dat de dementerende niet te lang in de zon zit en voldoende drinkt.

Eten

Goede voeding is uiteraard belangrijk. Met het verergeren van de

dementie moet u erop letten dat de patiënt genoeg voedingsstoffen en vocht binnen krijgt, omdat hij dit kan vergeten. Als de dementerende weigert voedsel te eten dat hij in uw ogen nodig heeft, dan kunt u de huisarts vragen voedingssupplementen en extra vitamines voor te schrijven.

Obstipatie

Een verstopte stoelgang is een vaak voorkomend probleem bij ouderen. Om dit te voorkomen, dient de patiënt minimaal een liter vocht per dag te drinken. Ook regelmatige lichaamsbeweging en een gevarieerd dieet (groenten en fruit, bruin brood, vezels) zijn aan te raden. Blijft de stoelgang moeilijk, dan kunt u het beste contact opnemen met de huisarts.

Slaap/waakritme

U kunt de kans op nachtelijke onrust verminderen door de dementerende overdag actief te houden en ervoor te zorgen dat hij 's avonds niet teveel cafeïnehoudende dranken gebruikt. Regelmatige lichaamsbeweging kan ook bijdragen aan een normaal slaap- en waakpatroon.

Roken en alcohol

Als de dementerende rookt, moet u hem wel in de gaten houden met het oog op brandgevaar! Hem zijn sigarette verbieden kan op veel verzet stuiten. Bovendien: als roken zijn leven wat aangener maakt, waarom niet? Hetzelfde geldt voor alcoholische dranken. Een drankje kan relaxend werken, maar ook voor verwarring zorgen. Lees de bijsluiters van de medicijnen die de dementerende gebruikt na op de eventuele onwense-

lijkheid van het gebruik van alcohol. Weegt u de risico's en de voordelen goed tegen elkaar af.

Depressie en angst

Vooraf bij beginnende dementie, wanneer de patiënt doorheeft wat er met hem gebeurt, komen depressies en angsten vaak voor. Als de dementerende hier met u over wil praten, wuif het dan niet weg; deze emoties zijn echt. Laat hem zien dat u luistert en hem probeert te begrijpen. Steun hem zoveel u kunt en bied zekerheid en een liefdevolle schouder. Wanneer de depressies heviger worden, kunt u wellicht beter contact opnemen met de huisarts.

Lichaamsbeweging en mobiliteit

Ook voor mensen met dementie is het heel belangrijk dat ze in beweging en mobiel blijven, zolang dit kan. Lichaamsbeweging is essentieel voor een goede nachtrust vermindert stress en depressieve gevoelens en zorgt voor een goede bloedcirculatie en soepele spieren. Goede mobiliteit maakt het vooral voor u gemakkelijker om de patiënt te helpen.

Voeten

Als de dementerende nog mobiel is, is het heel belangrijk dat zijn voeten gezond zijn. Let erop dat de nagels geknipt zijn en dat de patiënt niet te lang op slippers loopt. Bij pijnlijke, gezwollen voeten of bijvoorbeeld ingegroeide teennagels, kunt u het beste contact opnemen met de huisarts of pedicure.

Eigen gezondheid

Omdat zorgen voor een dementerende veel van u vergt, dient u ook op

uw eigen gezondheid te letten. Het is in het belang van zowel uzelf als de patiënt dat u er niet aan onderdoor gaat.