



## Wassen en baden

**Wassen en baden zijn intieme handelingen. Als u een persoon met dementie bij het baden helpt, moet u dus voorzichtig en respectvol werken. Hieronder enkele suggesties.**

### In de Informatievenserie *Omgaan met dementie* zijn ook verschenen:

- Activiteiten voor dementerenden
- Agressief gedrag
- Autorijden en dementie
- Doorliggen
- Dwaalgedrag
- In gesprek met een dementerende
- Incontinentie
- Intimiteit en seksualiteit
- Na de diagnose
- Veilig koken
- Veiligheid in huis
- Verdriet om dementie

### Andere Informatievenseries:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Verschijnselen
- Ziektebeelden

Het is belangrijk dat de persoon met dementie zich zo lang mogelijk zelfstandig blijft wassen. Wanneer u hem uiteindelijk toch moet helpen, is het belangrijk om op een aantal dingen te letten. Volg het wasritme van de patiënt. Is hij gewend twee keer per week te douchen, houdt u zich dan aan dit ritme. Let er verder op dat de badkamer op goede temperatuur is, dat het niet tocht; de vloer droog is en de temperatuur van het water niet te warm of te koud. Een thermostaatkraan kan hier uitkomst bieden.

Het komt nogal eens voor dat iemand met dementie zichzelf insluit. Dit is te voorkomen door het slot van de badkamerdeur te verwijderen of te zorgen dat het aan de buitenkant zit.

### Onrust en angst

Een wasbeurt zorgt bij mensen met dementie vaak voor onrust en angst.

Sluit daarom zoveel mogelijk aan bij de gewoontes van de patiënt. De keuze voor een bad of douche bijvoorbeeld. Sommige mensen vinden het fijner in een warm bad te liggen dan een straal op hun hoofd te voelen. Anderen durven niet in een bad te stappen en zitten liever op een stoel onder de douche. Weer anderen weigeren onder de douche of in bad te gaan, maar stappen probleemloos in een ouderwetse tobbe.

Andere oorzaken van angst:

- ▶ *Teveel water in het bad.* Misschien moet u het bad niet te vol doen of pas bijvullen als de patiënt al in bad zit.
- ▶ *Een waterstraal van bovenaf.* Dit kan bedreigend en desoriënterend werken. Een handdouche kan een oplossing bieden.
- ▶ *Uit het bad stappen.* Als u het bad eerst leeg laat lopen, vermindert u de angst.
- ▶ *Koude handdoeken en onderkleding,* met name in de winter. Dit verhelpt u door deze eerst even op de verwarming te leggen.

### Schaamte

Van kleins af aan zijn we gewend onszelf alleen te wassen. Gevoelens van schaamte ten opzichte van de verzorger zijn dan ook niet ongevoel. U kunt de gêne op een aantal manieren verminderen. Zo kunt u een deel van het lichaam afdekken, terwijl u een ander deel wast. Kleine stappen tijdens de wasbeurt verminderen de angst. Ook wil het wel eens helpen eerst zelf een douche te nemen. Dit zorgt voor herkenning en vertrouwen. Ook incontinentie kan voor veel verzet en gevoelens van schaamte en vernedering zorgen.

Toch moeten mensen met incontinentie vaker worden gewassen om hen fris te houden. U kunt hier het

beste geduldig, maar daadkrachtig mee omgaan. Maak in elk geval duidelijk dat u de gevoelens van de persoon met dementie begrijpt.

### Tips voor het wassen:

- ▶ Laat de patiënt nooit alleen achter in het bad.
- ▶ Pas op met het gebruik van badschuim. Dit kan het bad erg glad maken. Een antislipmat in het bad kan uitkomst bieden.
- ▶ Het toevoegen van een liter tomatensap aan het badwater, in plaats van badschuim, lijkt zweetgeurtjes tegen te gaan.
- ▶ Ga in geen geval in discussie met de patiënt als hij een wasbeurt niet nodig vindt, of in uw ogen 'moeilijk doet'. Het kan goed zijn dat hij zich later op de dag bedenkt.
- ▶ Hij reageert misschien goed op aanwijzingen; als u hem een washandje aangeeft, weet hij dat het tijd is voor een wasbeurt.
- ▶ Humor is altijd een goede manier om met onrust en problemen om te gaan.
- ▶ Een persoon met dementie kan niet teveel informatie tegelijkertijd verwerken. Verdeel het wassen dan ook in stappen. Geef bijvoorbeeld eerst de shampoo aan. Na het haren wassen reikt u een washandje en zeep aan, enz.

Hulpmiddelen en aanpassingen:

- ▶ antisliptegels en -matten;
- ▶ handdouche;
- ▶ stevige kruk of plastic tuinstoel voor in de douche;
- ▶ opklapbare, aan muur bevestigde douchestoel met armleuningen;
- ▶ armsteunen en handgrepen;
- ▶ flexibele doucheslang;

- ▶ zeep aan een touwtje, als de patiënt de zeep vaak laat vallen;
- ▶ stoppen van wastafels verwijderen als de patiënt de kraan vergeet dicht te draaien;
- ▶ een Magiplug is een badstop die opent zodra het water een bepaald niveau heeft bereikt;
- ▶ gebruik wegwerphandschoenen, vooral wanneer de patiënt incontinent is;
- ▶ speciale geurende zeep.

### Mondverzorging

Een goede mondhygiëne is belangrijk en vereist veel zorg, zeker voor mensen met dementie. Een goede mondgezondheid komt de algemene gezondheid ten goede, sterkt het zelfvertrouwen en stelt iemand in staat goed te kauwen. Oudere mensen hebben vaak een kunstgebit en veel tandvlees in plaats van eigen tanden. Het beste is om zodra de diagnose gesteld is, de tandarts te vragen om een lange termijn aanpak.

Stimuleer de patiënt om zijn tanden dagelijks te poetsen. Wanneer hij dit zelf niet meer kan, zult u het voor hem moeten doen.

- ▶ Ga achter de (liefst zittende) patiënt staan en houdt zijn hoofd in uw arm. Dit maakt het poetsen makkelijker.
- ▶ Druk niet te hard met de borstel. Dit beschadigt het tandvlees en veroorzaakt ontstekingen.
- ▶ Een elektrische tandenborstel kan het poetsen vereenvoudigen. Overleg eventueel met de tandarts.
- ▶ De patiënt kan op de tandenborstel kauwen. Om dit te vermijden kunt u het beste een prop in de ene kant stoppen, als u de andere kant poetst.

- ▶ Licht meteen de tandarts in bij problemen zoals gevoelig of ontstoken tandvlees, een slecht passend kunstgebit, missende vullingen of afgebroken tanden.

### Bijzondere tandheelkunde

Mensen die niet meer begrijpen wat bij de tandarts van hen wordt verwacht of die heel angstig zijn, zijn aangewezen op centra voor Bijzondere tandheelkunde. Voor adressen zie [www.cobijt2.nl](http://www.cobijt2.nl)