TIJD VOOR HET BAD

De ziekte van Alzheimer veroorzaakt verschillende stoornissen die kunnen leiden tot verlies van zelfstandigheid bij dagelijkse handelingen, zoals de persoonlijke verzorging. Daarom heeft iemand met dementie vaak hulp nodig bij die verzorging.

De manier van helpen moet worden aangepast aan de mate waarin de persoon afhankelijk is. Hieronder volgen enkele aanknopingspunten voor de verschillende stadia van de ziekte.

In het begin van de ziekte maakt het respect voor de persoonlijke levenssfeer hulp bij het wassen tot een delicate taak. Wanneer die hulp onhandig wordt aangepakt, kan dat agressie oproepen. Het is ook mogelijk dat iemand met de ziekte van Alzheimer de aangeboden hulp als een persoonlijk falen ervaart. Dat kan somberheid veroorzaken en ertoe leiden dat de persoon elke vorm van lichaamsverzorging weigert of vermijdt.

- Geef de voorkeur aan een helper van hetzelfde geslacht.
- Nodig de persoon op een zachte manier uit voor een moment van welbevinden, waarbij ontspanning meer centraal staat dan lichaamsverzorging. ‘Zou je zin hebben in een lekker bad om te ontspannen?’
- Stel de persoon gerust en benadruk het plezier van de activiteit. ‘Ik heb je lievelingsbadolie meegebracht, het kussentje dat je graag onder je nek legt, en we zouden een plaat van Yves Montand kunnen opzetten… Je zult ervan genieten, dat weet ik zeker!’
- Blijf tijdens het bad aanwezig en geruststellend. Help bij het in en uit bad stappen en bij moeilijke bewegingen, maar laat de persoon zo veel mogelijk zelf doen. Omdat hij of zij in het zeepwater zit, kunnen we bepaalde vergeten handelingen door de vingers zien of ze overnemen via een massage in het water of een scrubbehandeling.
- Benut dit intieme moment om dichter bij de persoon te komen, ruimte te geven om zich te uiten en hem of haar te laten voelen dat er geluisterd wordt.
- Als de persoon zich op zijn of haar gemak voelt en voldoende georiënteerd is, laat hem of haar dan enkele ogenblikken alleen ontspannen in bad…
- Was het hoofd als laatste, vlak vóór het afspoelen.
- Breng het spoelwater vooraf op een aangename temperatuur. Begin bij de handen, ga via de armen naar de schouders, vervolgens achter de nek en masseer de rug. Ga daarna weer omhoog, langs de hals en naar beneden over de borstkas…
- Kies bij voorkeur zeep die gemakkelijk afspoelt of een olie die niet hoeft te worden afgespoeld.

In het matige stadium van de ziekte is geleidelijk meer hulp nodig. Geheugenverlies en het ontbreken van inzicht in de eigen problemen maken die hulp echter niet gemakkelijker.

De persoon weet dan niet meer wat hij of zij al dan niet heeft gedaan: ‘Ik heb me al gewassen’, ‘Ik heb gisteren andere kleren aangetrokken!’…

- Help bij voorkeur meteen na het opstaan of na het ontbijt, zodat de begeleiding doorlopend kan worden voortgezet.
- Bied uw hulp in alle gevallen tactvol en doordacht aan. De persoon voelt zich prima, dus waarom zou hij of zij u laten helpen? ‘Als je het goed vindt, ga ik mee om je rug en je voeten te wassen…’

© All rights reserved

- Ga voorzichtig te werk wanneer u de persoon met de werkelijkheid confronteert!
- Als mantelzorger: 'Ik begrijp dat je je niet graag omkleedt, maar je kleindochter vindt die jurk zo mooi. Zou je die vandaag niet aantrekken voor haar bezoek?'
- Als zorgkundige aan huis: 'Ik ben hier om u te helpen, om te voorkomen dat u valt. Ik begrijp dat u zich ongemakkelijk voelt; ik ben ook een vrouw, u mag me vertrouwen…' 'U hebt vroeger al zo veel voor anderen gedaan, nu is het uw beurt om u te laten verwennen…'
- Let in alle gevallen op eigen initiatieven en moedig ze aan: geef bijvoorbeeld een washandje met schuim aan of doe de handelingen voor…
- Bescherm de privacy: leg een handdoek klaar voor het uit bad komen en een tweede om te helpen bij het afdrogen.

In dit stadium is het ook zinvol de omgeving aan te passen om de oriëntatie en de organisatie van taken te vergemakkelijken. Breng pictogrammen of naametiketten op voorwerpen aan, laat alleen het nodige materiaal zichtbaar liggen en maak de badkamer veilig met antislipmatten, handgrepen, een badzitje… Dit alles helpt eigen initiatief en zelfstandigheid te behouden.

In een gevorderd stadium is hulp onmisbaar. Afhankelijk van de gevolgen van de stoornissen kan die hulp moeilijk te bieden zijn. De angst die ontstaat doordat de persoon een als vijandig ervaren wereld niet meer begrijpt, kan zich uiten in onrust, een angstige blik, een verstijfd lichaam of het herhalen van woorden of geluiden.

In dit stadium helpt een warme en empathische houding om de geborgenheid te bewaren waarin de persoon beschutting vindt. Binnen die veilige omgeving zal onze hulp gemakkelijker worden aanvaard. Contact maken met iemand in een gevorderd stadium van de ziekte gebeurt steeds vaker zonder woorden. Als de persoon u niet als bedreigend ervaart, kan lichamelijk contact gelukkig zeer welkom zijn en de communicatie bevorderen.

- Laat de persoon niet schrikken! Benader hem of haar rustig en van voren.
- Zoek nabijheid en maak rustig, vriendelijk oogcontact.
- Maak geruststellend lichamelijk contact: houd de handen vast of leg een hand op de schouder.
- Open beide handen om de persoon uit te nodigen u te volgen als hij of zij nog kan stappen.
- Ondersteun de persoon veilig bij verplaatsingen en/of transfers.

In alle gevallen helpt kennis van de leefgewoonten om het wassen of baden veilig en aangenaam te maken: een verwarmde ruimte, een bad dat al gevuld is met water op de juiste temperatuur en zeep die klaarligt, ontspannende muziek, een gesloten deur om binnenlopen te voorkomen, en in dit stadium grote spiegels afdekken om illusies of de indruk van een aanwezige onbekende te vermijden…

Aanvullende informatie

Le Guide des Aidants van Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved