# DAGELIJKSE ZORG: HYGIËNE

Mensen met dementie krijgen geleidelijk moeite met dagelijkse handelingen, waaronder persoonlijke hygiëne. Daardoor hebben ze steeds meer en steeds vaker hulp nodig.

Het is belangrijk om hulp bij de dagelijkse verzorging tactvol, geduldig en empathisch te bieden. Doseer de hulp zorgvuldig: geef zoveel hulp als nodig, maar bied die aan als aanvulling op wat de persoon al heeft gedaan. Doe het samen, in plaats van alles over te nemen. Het is belangrijk dat de persoon de hygiënehandelingen zo lang mogelijk zelf blijft uitvoeren. In het begin kunnen geheugensteuntjes helpen (zeggen dat het tijd is om de tanden te poetsen, de handeling zelf voordoen zodat de ander die kan nadoen, post-its of pictogrammen gebruiken enz.). Later kan gerichtere en concretere hulp nodig zijn (duidelijkere aanwijzingen, daadwerkelijk helpen bij bepaalde handelingen enz.).

Ondanks alle tact die een mantelzorger kan tonen, kan het pijnlijk zijn voor iemand met de ziekte van Alzheimer om te merken dat hulp nodig is. Bovendien kan hulp worden ervaren als een aantasting van de vrijheid en privacy. De persoon kan zich dan verzetten en hulp weigeren om het zelfbeeld te beschermen. Ook andere oorzaken kunnen leiden tot weigering of moeilijkheden bij de persoonlijke hygiëne.

Mogelijke oorzaken van weigering of problemen bij de persoonlijke hygiëne

- Naakt zijn in het bijzijn van iemand anders kan heel moeilijk zijn en leiden tot weigering van de zorg. Schaamte of ongemak kan sterker worden als de persoon met dementie de naasten niet meer herkent en het gevoel heeft door een vreemde te worden aangeraakt en gewassen.
- Sommige ouderen hebben andere hygiënegewoonten dan jongere mensen (zich aan de wastafel wassen in plaats van dagelijks douchen, eenmaal per week van ondergoed wisselen ...). Houd bij de hygiënezorg rekening met die verschillen en respecteer ze.
- Door desoriëntatie in de tijd en geheugenproblemen kan iemand met dementie zich niet meer herinneren wanneer die zich voor het laatst heeft gewassen, of denken dat dit al gebeurd is. Persoonlijke verzorging en aankleden vereisen bovendien beslissingen en geplande handelingen. Die vaardigheden nemen geleidelijk af. De persoon heeft dan veel tijd, een herkenbare situatie en een zachte benadering van de zorgverlener en mantelzorger nodig. Tijdens de hygiënezorg kunnen kleine successen worden bevestigd, behouden vaardigheden worden benadrukt en manieren worden gezocht om de sfeer te ontspannen.
- Als de persoon persoonlijke hygiëne categorisch weigert, kunt u beter niet meteen aandringen. Na een korte pauze of op een rustiger moment lukt het misschien wel.

Enkele mogelijke oplossingen

- Een vast ritueel instellen: zorg ervoor dat de hygiënezorg telkens op dezelfde manier verloopt. Houd ook rekening met de gewoonten, voorkeuren en wensen van de persoon. Het wassen en verzorgen kan een bijzonder en aangenaam moment worden met badolie, favoriete zeep, muziek, een massage enz.
- Stap voor stap te werk gaan: vereenvoudig de handelingen zoveel mogelijk en ga stap voor stap vooruit. Leg de verschillende handelingen in eenvoudige, duidelijke woorden uit. U kunt de routine in stappen verdelen. Bij het aankleden kan het helpen de kleding in de juiste volgorde klaar te leggen.
- Let op de huid: de huid van ouderen vraagt bijzondere aandacht. Voorkom uitdroging met een hydraterende lotion. Let op roodheid, irritatie en kleine wondjes op drukpunten, die na verloop van tijd pijnlijk kunnen worden.



© Alle rechten voorbehouden

- Besteed extra aandacht aan de mondhygiëne: een goede mondhygiëne en verzorging van het kunstgebit zijn heel belangrijk voor voldoende voeding, welzijn en algemene gezondheid. Controleer regelmatig of het kunstgebit goed zit om wondjes aan het tandvlees te voorkomen.
- Hulp inschakelen: als de persoon met dementie zich tijdens het wassen sterk tegen de mantelzorger verzet of de hygiënezorg voor u als naaste te zwaar of zelfs onmogelijk wordt, kunnen thuiszorg- en thuisverplegingsdiensten bepaalde taken overnemen en helpen de relatie met uw naaste te beschermen.

Aanvullende informatie

De Gids voor mantelzorgers van de Ligue Alzheimer ASBL; de Gespreksgroep voor mantelzorgers, opleiding van de Ligue Alzheimer ASBL; overzicht van hulp en thuiszorg; Leven in verwarring van de Ligue Alzheimer ASBL



© Alle rechten voorbehouden