OP REIS

Reizen en uitstappen kunnen zowel voor de persoon met dementie als voor de mantelzorger een gelegenheid zijn om te ontspannen en afleiding te vinden. Ze blijven mogelijk ondanks de ziekte, bij voorkeur tijdens stabiele periodes. Enkele voorzorgen kunnen helpen om met een gerust hart op reis te gaan.

De ziekte van Alzheimer kan sneller vermoeidheid veroorzaken en het uithoudingsvermogen verminderen.

- Een uitstap kan mentale en/of lichamelijke inspanning vragen. Om vermoeidheid te voorkomen, is het raadzaam goed uitgerust te vertrekken en korte trajecten met pauzes te verkiezen boven lange reizen, of dat nu met het vliegtuig, te voet of met de auto is.
- Bepaalde medicijnen kunnen slaperigheid veroorzaken. Het is belangrijk daarmee rekening te houden. Slaapmiddelen worden afgeraden tijdens vliegreizen of lange reizen waarbij men blijft zitten: ze verhogen het risico op trombose en de slaperigheid bemoeilijkt voldoende drinken. Als slaapmiddelen tot uw gebruikelijke medicatie of die van uw naaste behoren, raadpleeg dan uw arts om de voordelen en risico's tijdens de reis af te wegen. Eenmaal op de vakantiebestemming kunnen slaapmiddelen daarentegen helpen om opnieuw goed te slapen.
- Om onnodige stress en vermoeidheid te vermijden, is voorbereiding belangrijk: vermijd wachtrijen bij de douane door een rolstoel te gebruiken, plan regelmatige stops en zorg voor voldoende drinken…

De ziekte van Alzheimer kan periodes van verwardheid en moeite met veranderingen veroorzaken.

- Voordat u een langere reis plant, kan een kort verblijf vooraf helpen om de organisatie en het aanpassingsvermogen van de persoon met dementie uit te proberen.
- Informeer vóór de reis naar het vervoer en de vakantiebestemming, om te beoordelen of die aan de specifieke behoeften van de persoon met dementie voldoen.
- Vraag gerust aan uw huisarts welke aandachtspunten belangrijk zijn tijdens de reis: vervoermiddel, medicatie, zorg, voeding, vochtinname…
- Een vertrouwd vervoermiddel verdient de voorkeur om onnodige angst te voorkomen. Wees daarentegen voorzichtig met vliegreizen, die stress en verwarring over tijd en plaats kunnen veroorzaken.
- Vertrek bij voorkeur rustig, overdag en buiten de drukte van de jaarlijkse vakantieperiodes.
- De gewoonten van thuis zoveel mogelijk behouden op de vakantiebestemming helpt de persoon met dementie om zich aan te passen. Het kan ook nuttig zijn enkele vertrouwde en belangrijke voorwerpen mee te nemen als houvast.
- Leg indien nodig aan de mensen die u ontmoet uit welke ziekte u of uw naaste heeft en welke reacties daaruit voortkomen.

Houd ondanks al deze voorzorgen voor ogen dat een reis een stressvolle gebeurtenis blijft en bij iemand met dementie ernstige periodes van verwardheid kan veroorzaken.

© All rights reserved