



Acute verwardheid

praktische tips

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Beste familie en/of mantelzorger,

U ontving zonet een mapje met daarin een informatieve brochure, een poster, een brochure met praktische tips en een werkbundel met oefeningen. De informatieve brochure kan u rustig nalezen. In deze brochure vindt u praktische tips waarmee u als familie of mantelzorger aan de slag kunt gaan. Op deze manier kan u uw familielid actief mee helpen en ondersteunen tijdens opname.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u terecht bij de sociale dienst of een verpleegkundige van de desbetreffende afdeling.

INHOUDSTAFEL

| | |
|--|----|
| 7 strategieën om een acute verwardheid te voorkomen | 3 |
| 1. Denk aan mijn bril en hoorapparaat | 4 |
| 2. Fixeer me niet, stimuleer me om te bewegen | 5 |
| 3. Zorg dat ik goed eet en drink | 7 |
| 4. Toon begrip voor mijn angst en discussieer niet | 8 |
| 5. Vertel me welke dag het is/waar ik ben/hoe laat het is | 9 |
| 6. Stimuleer mijn geheugen | 10 |
| 7. Waak over mijn dag/nacht ritme | 14 |
| 8. Wat brengt u mee? | 15 |

7 STRATEGIEËN OM EEN ACUTE VERWARDHEID TE VOORKOMEN

Op de poster staan de 7 strategieën die u kunnen helpen om de kans op acute verwardheid bij uw familielid te minimaliseren. Bevestig deze op een zichtbare plaats in de kamer.



01 DENK AAN MIJN BRIL EN HOORAPPARAAT

Onderstaande tips kunnen u helpen om op een goede manier contact te leggen met uw familielid.

- Zorg ervoor dat uw familielid steeds zijn bril en hoorapparaat bij zich heeft en draagt.
- Voorzie eventueel poetsdoekjes en extra batterijen.
- Maak oogcontact met uw familielid.
- Neem, wanneer hij/zij hardhorig is, plaats aan de kant waarlangs hij/zij nog het beste hoort.
- Zorg voor een rustige omgeving door eventueel de deur te sluiten en de radio en/of televisie uit te zetten.
- Spreek voldoende langzaam en gebruik duidelijke korte zinnen.
- Vraag uw familielid om in hun eigen woorden te herhalen wat u vertelt heeft. Zo weet u of hij/zij de boodschap ook goed begrepen heeft.



02 FIXEER ME NIET, STIMULEER ME OM TE BEWEGEN

Bewegen is belangrijk. Beweeg of stap twee tot drie keer per dag, dit heeft een positief effect op het lichamelijke en mentale welzijn van uw familielid. Wij oefenen graag met u onderstaande techniek om uw familielid op een veilige manier uit het bed of de zetel te halen, zodat u eventueel samen kan gaan wandelen op de gang.

In de werkbundel vindt u ook oefeningen terug die u samen met uw familielid vanuit lig of zit kunt doen.

Let wel: informeer steeds bij de verpleegkundige of de patiënt mag opkomen uit bed en of er eventueel bewegingen zijn die uw familielid niet mag uitvoeren!

- Zet het bed in de laagste stand en doe de bedbaren naar beneden.
- Help uw familielid naar een zittende houding:
 - Help hem/haar op de zij rollen en breng de benen naar de rand van het bed
 - Vraag hem/haar om zich recht te duwen met behulp van de armen. Ondersteun, zo nodig, aan de schouder en leidt de benen.
 - Laat hem/haar even op de rand van het bed of voorin de stoel zitten.
- Doe gesloten schoenen aan.
- Help uw familielid van zit naar stand. Biedt indien nodig uw familielid een loophulpmiddel aan of ondersteun onder de arm.
 - Zorg dat hij/zij de voeten plat op de grond kan zetten.
 - Ga zelf naast uw familielid staan.-.
 - Geef ondersteuning onder de arm en nodig hem/haar uit om op te staan, beweeg mee met uw familielid.

- Ondersteun uw familielid tijdens het stappen:
 - Blijf steeds aan de zij van uw familielid.
 - Moedig hem/haar aan om rustig te stappen.
 - Stap niet te ver en neem tijdens het stappen even rust op een bankje.
 - Keer onmiddellijk terug als hij/zij zich zwak of duizelig voelt.
- Help uw familielid van stand naar zit en leg hem/haar terug in bed indien gewenst.
 - Laat uw familielid aan de rand van het bed staan op reikwijdte van het kussen.
 - Laat uw familielid een hand op het bed plaatsen en buig de heupen en knieën tot een zittende positie.
 - Doe de schoenen uit en help uw familielid naar een liggende positie door de benen op het bed te draaien.
- Leg de bel binnen handbereik.

03 ZORG DAT IK GOED EET EN DRINK

Om het herstel spoedig te laten verlopen is het belangrijk om goed te eten en drinken. Stimuleer daarom uw familielid om overdag regelmatig te drinken en probeer aanwezig te zijn tijdens eetmomenten.

Tips waarmee u kunt ondersteunen:

- “Zien eten doet eten” eet of drink indien mogelijk samen met uw familielid en zet u bij hem/haar aan tafel.
- Zorg dat uw familielid goed recht en op een goede afstand aan tafel zit. Een goede houding geeft minder kans op verslikken.
- Controleer of uw familielid zijn/haar gebit aan heeft en of het goed zit.
- Volg bij slikproblemen het advies van de logopediste op.
- Zorg dat uw familielid ziet wat hij/zij eet. Zet hun bril op en zorg voor voldoende licht.
- Indien uw familielid niet meer zelfstandig kan eten kunt u hem/haar hiermee helpen.
 - Zet u tegenover hem/haar
 - Geef kleine porties en zorg steeds dat de mond leeg is.
 - Zorg dat u een servet of handdoek bij de hand hebt.
 - Focus op het eten, vermijd afleiding
 - Laat uw familielid regelmatig drinken tijdens het eten.



04 TOON BEGRIP VOOR MIJN ANGST EN DISCUSSEER NIET

Tips waarmee u kunt ondersteunen:

- Als u op bezoek komt, zeg dan wie u bent en wat u komt doen. Herhaal dit zo nodig.
- Vertel uw familielid dat hij/zij in het ziekenhuis ligt en zeg ook waarom.
- Stel eenvoudige vragen. Bijvoorbeeld "Heb je goed geslapen?" en niet "Heb je goed geslapen of ben je veel wakker geweest?"
- Te veel vragen kan onrust doen toenemen.
- Bezoek is belangrijk, maar te veel mensen (meer dan 2 personen) of een te lang bezoek kan vermoeiend en verwarrend zijn.
- Het kan zijn dat uw familielid dingen ziet of hoort die niet overeenstemmen met de realiteit. Het is belangrijk dat u hier niet in meegaat. Maak er geen ruzie over. Praat met de patiënt over bestaande personen en echte gebeurtenissen.
- Vertel wanneer u de volgende keer op bezoek komt en schrijf het op.

05 VERTEL ME WELKE DAG HET IS/WAAR IK BEN/ HOE LAAT HET IS

In het mapje vindt u één of meerdere afbeeldingen van een maandkalender.

Overloop deze kalender dagelijks met uw familielid en kruis de correcte datum aan, dit helpt om de oriëntatie in tijd te stimuleren.

JANUARY

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

06 STIMULEER MIJN GEHEUGEN

Interessante apps

Apps (programma's die u op een smartphone/tablet kunt installeren) u kan deze als zorgverstreker, familie of mantelzorgersamen met uw familielid gebruiken om hen cognitief te ondersteunen.

Dementie en herinneringen

- App als hulpmiddel voor het ophalen van positieve herinneringen (reminiscentie) binnen het contact met mensen met acute verwardheid.
- Omvat foto's, geluidsfragmenten, beeld- en muziekfragmenten.

Dementia Clock

- Geeft de dag, het dagdeel, de datum en het uur weer.
- Bij aanraking van het scherm spreekt de klok dag en dagdeel uit. (Er zijn voorgesprokene stemmen of je kan het zelf inspreken.)

Fello

- Familieplanner voor mantelzorgers.
- Met enkele klikken plan je afspraken, verdeel je taken en chat je met elkaar.

StreetViewMap

- Leuk om dorp/straat waar mensen vroeger gewoon hebben terug op te zoeken. Hoe was de omgeving vroeger en nu, wat is er allemaal veranderd...

Zoek de 5 verschillen

- Spel waarbij je de 5 verschillen moet zoeken tussen twee foto's.

Jigsaw HD

- Spel met puzzels van dieren, planten, landschappen,.. Het aantal puzzelstukken kan zelf gekozen worden etc.

Block Puzzle-Woody 992020

- Spel waarbij je zoveel mogelijk blokjes in een rooster moet plaatsen met behulp van je vingers.

Search

- Woordzoekers

Sudoku.com

- Cijferspel

Tap Aquarium

- Door met je vinger op het scherm te tikken verschijnen er vissen in het aquarium.

Chamy

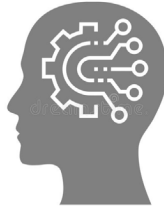
- Kleur je tekening in op nummer.

Cognitieve oefeningen

In de bijgevoegde werkbundel zitten een aantal cognitieve oefeningen die u samen met uw familielid kunt doen om het geheugen te stimuleren.

De onderstaande oefeningen vind je terug in de bundel:

- Sudoku (verschillende oefeningen volgens moeilijkheidsgraad)
- Zoek de 10 fouten.
- Woordzoekers (verschillende oefeningen volgens moeilijkheidsgraad)
- Mandala kleurplaten.



Muziek als therapie

Muziek kan bepaalde emoties oproepen en daarmee de gemoedstoestand van je familielid positief beïnvloeden.

Afhankelijk van de gemoedstoestand kies je voor een vrolijk deuntje dat aanzet tot bewegen, of voor rustige achtergrond muziek die je familielid tot rust brengt.

Belangrijk is dat je familielid de muziek als aangenaam ervaart, vraag bijvoorbeeld naar welke muziek hij/zij vroeger vaak luisterde en stem de muziekkeuze daarop af.

Via de tv kan je al een keuze maken uit een aantal radiozenders.

Indien je merkt dat je familielid heel onrustig/geagiteerd/prikkelbaar is, kan je beter alle prikkels wegnemen.

Zet in dat geval de radio en de tv uit, sluit eventueel de deur indien er op de afdeling veel lawaai is en benader de patiënt op een rustige manier.

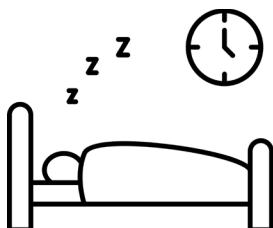


07 WAAK OVER MIJN DAG/NACHT RITME

Om een normaal dag/nacht-ritme te kunnen behouden is een goede nachtrust heel belangrijk. Hieronder vindt u een aantal tips waarmee u uw familielid kan helpen om zijn slaapkwaliteit te verbeteren. In de werkbundel vindt u ook de uitleg over een handmassage die u bij uw familielid kan doen om hem/haar tot rust te brengen.

Tips voor een goede nachtrust

- Vermijd 's avonds cafeïne (koffie, cola, zwarte thee), kies voor een alternatief zoals een tas warme melk of een kop kruidenthee voor het slapen.
- Zorg dat de kamer voldoende donker is.
- Vermijd computer en tv-schermen voor het slapen gaan.
- Ga niet te vroeg slapen, zo voorkom je dat je te vroeg wakker wordt doordat je reeds voldoende uren geslapen hebt.
- Ga op vaste tijdstippen slapen en opstaan.
- Doe een ontspanningsoefening of houd je aan een avond routine voor het slapen gaan.
- Vermijd een dutje 's avonds. Een kort dutje, voor 15 uur, kan wel.
- Blijf in beweging overdag en blijf opzitten in je zetel. Je bed gebruik je enkel voor je middagdutje of om te slapen.
- Vermijd slaapmedicatie, het werkt verslavend.
- Zorg voor een aangename slaapomgeving: een goede kamertemperatuur ligt tussen 18-22° en voorzie voldoende luchtventilatie.
- Een goede matras en kussen zorgen voor een comfortabele houding en een beter slaapcomfort.



08 WAT BRENGT U MEE?

Om het comfort en de beleving van uw familielid te bevorderen, vragen we om onderstaande lijst, indien van toepassing, zeker mee te nemen gedurende de ziekenhuisopname.

- Hoorapparaten en batterijen
- Tandprothese
- Bril
- Analoge of digitale klok, afhankelijk van wat de patiënt gewoon is
- Indien mogelijk GSM of tablet
- Foto's van thuis/familie/huisdieren
- Vertrouwde voorwerpen zoals een dekentje/kussen/kleding/parfum
- Krant of tijdschrift: gebruik deze om een gesprek aan te gaan over actuele gebeurtenissen, datum, plaats een link met iets dat ze vroeger hebben meegemaakt
- Loophulpmiddel, indien van toepassing

Tip: Noteer de naam van uw familielid zoveel mogelijk op de spullen die u meebrengt van thuis, zo kunnen deze spullen niet verloren gaan.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be