

Langer buiten met dementie

In Nederland verblijven veel meer mensen met dementie in verpleeghuizen, achter een zogenaamde deurcode, dan in het buitenland. Dit 'opsluiten' van mensen met dementie heeft heel veel met de heersende waarden en normen van zorgverleners en familieleden te maken. Zij vinden het eng dat iemand met dementie buiten loopt en wellicht verdwaalt. Ook is men bang voor verkeersongevallen. Door iemand binnen te houden, denkt men risico's te vermijden. Dat is maar gedeeltelijk zo. Als iemand het grootste deel van een dag binnen verblijft, ontstaan er andere risico's. Veel zitten en minder bewegen leidt onder andere tot:

- meer risico op hart- en vaatziekten
- slappere spieren en daarmee meer risico op vallen
- meer isolement en eenzaamheid
- snellere ontwikkeling van de dementie (bewegen werkt remmend op het dementeringsproces)
- slechter functionerende hersenen en geheugen (door verminderde doorbloeding, minder aanmaak van de hormonen endorfine en dopamine)
- meer risico op depressie (bewegen en licht werken preventief/genezend voor depressies, een aanzienlijk deel van de mensen met dementie in verpleeghuizen is ook depressief)
- mensen die gewend zijn veel buiten te zijn en die in een verpleeghuis worden 'opgesloten', vertonen vaak 'lastig gedrag' uit boosheid, frustratie en onwennigheid. Een negatieve spiraal ligt op de loer, waarbij ook gedragsdempende medicatie wellicht in beeld komt, met alle nadelen van dien.

Als iemand in een verpleeghuis achter een deurcode woont, en diegene 'ontsnapt', dan is de buitenwereld veel minder vertrouwd, met alle risico's van dien ten aanzien van verkeersonveiligheid, verdwalen e.d.

Kortom, meer *veiligheid* op één aspect leidt tot meer *onveiligheid* op andere aspecten. Het gaat over het verstandig afwegen van alternatieven. Baseer keuzes op feitelijke waarnemingen en niet op aannames!

Bij deze afweging is het van belang om een aantal zaken langs te lopen. De belangrijkste vraag is: wat doet iemand als die (alleen) buiten is? Daar kom je alleen maar achter door observaties en iemand ook daadwerkelijk naar buiten te laten gaan.

- Sommige mensen met dementie vinden alleen buiten zijn heerlijk maar ook 'eng'. Zij gaan in de regel niet ver weg en zijn dus altijd makkelijk 'terugvindbaar'. Voor deze groep hoeft vaak niet veel geregeld te worden.
- Als uit observaties blijkt dat iemand slecht verkeersinzicht heeft, is het zaak om uiterst alert te zijn. Dan komt veiligheid in het geding, voor de persoon zelf, maar wellicht ook voor anderen. De ervaring leert dat dit slechts bij een zeer klein percentage speelt.
- Een derde groep betreft mensen die er graag wat langer op uit willen, maar die niet altijd de weg even goed terug weten te vinden. Bij deze groep is het van belang om in de gaten te houden wat zij doen als ze de weg kwijt raken. Vragen zij de weg? Weten zij om te gaan met hulpmiddelen om het thuisfront te bereiken?
- De vierde groep is waarschijnlijk het grootst, namelijk mensen die op basis van hun nog wel werkende lange termijn geheugen, lang de weg weten te vinden.

Het is goed om voor ogen te houden dat bewegen zo ongeveer het beste is dat iemand met dementie kan doen. Hoe erg is het als iemand dat wat langer doet, doordat men de weg lastiger weet te vinden? Natuurlijk is het heel vervelend voor familie en zorgverleners als iemand langer dan verwacht buiten blijft en misschien een tijdje niet 'opspoorbaar' is. De omgeving maakt zich dan terecht zorgen.

Uiteindelijk gaat het om verantwoord risico's nemen, want risico's mijden is onmogelijk.

10 tips om mensen met dementie zo lang mogelijk naar buiten te kunnen laten gaan:

1. Kijk of er regelmatig iemand mee kan lopen. Dit kan een gezinslid, familielid of bekende zijn.
2. Twee of meer mensen met dementie die samen naar buiten gaan, kunnen elkaar bij staan.
3. Kijk of er mensen in de straat of directe omgeving zijn die een hond uitlaten. Vraag of af en toe de persoon met dementie mee mag lopen. Wellicht is het op termijn zelfs mogelijk dat de persoon met dementie de hond uitlaat en de hond de persoon met dementie helpt om weer thuis te komen.
4. In het verlengde van het vorige punt: overweeg om voor iemand met dementie een hond aan te schaffen.
5. Het is mogelijk om mensen met dementie een vaste wandelroute aan te leren.
6. In het verlengde van het vorige punt: is het mogelijk een route uit te zetten die iemand volgt als een soort speurtocht?
7. Op het moment dat iemand hecht aan alleen erop uit trekken, kan betrokkene hulpmiddelen meekrijgen om te gebruiken als de weg kwijt is. Voorbeelden van dergelijke hulpmiddelen:
 - a. Een eenvoudige mobiele telefoon om iemand te bellen.
 - b. Een kaartje met adres- en contactgegevens dat getoond kan worden aan voorbijgangers.
 - c. Een kaart.
 - d. Een wandel tom-tom.Hier is wellicht het 'aanleren' van het gebruik van een dergelijk hulpmiddel nodig, maar regelmatig gaat dit vanzelf.
8. Geef betrokkene een GPS-apparaat (Global Positioning System = systeem waardoor iemand via satellieten traceerbaar is) mee. Hierdoor is iemand weer 'vindbaar'. Bewaak dat het GPS-apparaat goed is opgeladen. Moderne telefoons hebben deze 'vindfunctie' ook ingebouwd zitten. Zorg voor reminders bij de huisdeur dat als iemand uit huis gaat, die het GPS-apparaat niet vergeet. Er bestaan ook GPS-systemen die bijvoorbeeld in een schoen zijn ingebouwd. De technische ontwikkelingen gaan razendsnel waardoor GPS-apparatuur steeds betrouwbaarder wordt.
9. Met behulp van speciale GPS-apparaten zijn leefcirkels in te stellen. Dit kan ook een gebied van enkele kilometers zijn. Komt iemand buiten dit gebied gaat er een signaal naar familie of vrijwilligers uit de buurt, die de persoon dan opzoeken om weer binnen de leefcirkel brengen.
10. Geef betrokkene een concreet doel voor de wandeling/fietstocht. Bij het einddoel kan iemand weer geïnstrueerd worden rond de terugtocht, of daar opgehaald worden.

Uiteraard is deze lijst niet compleet en is een combinatie van deze tips ook mogelijk. Maatwerk per persoon en per situatie staat voorop.

Mocht iemand onverhoopt een keer verdwalen en langer dan gepland wegblijven, ga dan niet 'automatisch' over tot opname op een gesloten afdeling, maar zoek uit wat er mis ging, wat er dit keer anders was dan alle keren dat iemand wel gewoon terug kwam. En kijk vervolgens wat daar aan te doen is.

Meer info: www.anderszorgen.nl, www.moderne-dementiezorg.nl, www.dementietraining.nl

Boeken: www.hadikhetmaargeweten.nl, www.opnieuwgeleerdoudgedaan.nl, www.handigbijdementie.nl