



Dwaalgedrag

Dwaalgedrag kan een enorme belasting betekenen voor u als verzorger. U moet continu een oogje in het zeil houden, met name omdat dwalen risico's met zich meebrengt. De patiënt kan vallen, verdwalen, een verkeersongeluk veroorzaken en zelfs onderkoeld of uitgedroogd raken. Daarnaast is er de schaamte, als buurtbewoners of de politie de patiënt (weer) thuis komen brengen.

In de Informatieverserie *Omgaan met dementie* zijn ook verschenen:

- Activiteiten voor dementerenden
- Agressief gedrag
- Autorijden en dementie
- Doorliggen
- In gesprek met een dementerende
- Incontinentie
- Intimiteit en seksualiteit
- Na de diagnose
- Veilig koken
- Veiligheid in huis
- Verdriet om dementie
- Wassen en baden

Andere Informatieverseries:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Verschijnselen
- Ziektebeelden

Dwaalgedrag

Dwaalgedrag komt heel vaak voor. Overdag, maar ook nachtelijke onrust is niet ongewoon. Iemand met dementie hoeft niet erg verward te zijn om in zijn eentje op stap te gaan. Er zijn veel mogelijke redenen voor dwaalgedrag:

- ▶ het ziekteproces zelf,
- ▶ het gebruik van medicijnen,
- ▶ stress of angst, bijvoorbeeld doordat hij u 'kwijt' is,
- ▶ pijn,
- ▶ 'naar huis' willen, vaak het ouderlijke huis,
- ▶ verveling,
- ▶ weinig contact met anderen waardoor de greep op de werkelijkheid verloren gaat.

Verbetering

U kunt zelf veel doen om het dwalen te verminderen of in goede banen te leiden. In eerste instantie kunt u proberen bij te houden op welke momenten de persoon met dementie onrustig wordt en weg wil. Mogelijk zijn bepaalde situaties te vermijden, of helpt afleiding op die momenten.

Geen discussies

Dwaalgedrag kan bij u veel negatieve gevoelens naar boven brengen. Het is heel logisch dat u bezorgd en angstig bent als uw partner of familielid zoekt is, of dat u zich ergert als u in uw slaap gestoord wordt door nachtelijke onrust. Ga echter niet in discussie met de patiënt over zijn onrust: het is zijn ziekte die het gedrag veroorzaakt. Realiseert u zich dat iemand met dementie hier geen controle over heeft, hoe vervelend het ook is.

Let op uzelf!

Het is heel normaal dat de continue zorg voor de patiënt u op een gegeven moment teveel wordt. Let goed op uzelf en probeer uzelf rust te gunnen. Vraag of andere familieleden overdag of 's nachts een tijdje in huis komen, zodat u aan rust toekomt. Zorg ervoor dat u uw gevoelens kwijt kunt. Schrijf het van u af, praat erover met lotgenoten en schaam u niet om professionele hulp in te schakelen.

Tips bij nachtelijke onrust

- ▶ Laat een nachtlampje aan; het vermindert de kans op ongelukken en desoriëntatie.
- ▶ Laat ook op de gang en de wc een lampje branden.
- ▶ Zorg voor verduisterende gordijnen. De dementerende kan gemakkelijk in de war raken van (zon)licht.
- ▶ Zorg dat de patiënt voor het slapen naar de wc is geweest. In het geval dat hij naar het toilet wil en dit niet kan vinden, kan een po-stoel uitkomst bieden.
- ▶ Zorg dat de dementerende niet te vroeg naar bed gaat en overdag actief is. Dit vergroot de kans op vermoeidheid 's avonds en 's nachts.
- ▶ Zorg ervoor dat de patiënt 's avonds geen cafeïnehoudende dranken drinkt.

Aanpassingen in en om huis

- ▶ Plaats een hek rond de tuin en sluit dit af.
- ▶ Attendeer de burens, wijkagent en winkeliers in de omgeving op het dwaalgedrag.
- ▶ Schilder de deuren van belangrijke vertrekken in verschillende opvallende kleuren, of maak gebruik van naamplaatjes voor wc, keuken, etc.
- ▶ Camoufleur buitendeuren met een spiegel, gordijn of scherm, of met het behang dat ook op de muur zit.
- ▶ Een spiegel in de slaapkamer kan bij de dementerende angst teweegbrengen. U kunt hem beter afdekken, of weghalen.
- ▶ Installeer een deuralarm (zoals in veel winkels).
- ▶ Een donkere plek (bijv. donkere

tegels) van ± een halve meter breed voor de deur kan voor een gat aangezien worden en vermeden.

- ▶ Plaats sloten aan boven- of onderkant van de deur.
- ▶ Plaats traphekjes.
- ▶ Probeer lawaai uit de omgeving te beperken. Vermijd opzweepende muziek en gewelddadige tv-programma's.
- ▶ Hang jassen en sjaals uit zicht; zet laarzen e.d. in de kast.

Andere voorzorgsmaatregelen die u kunt nemen

- ▶ Observeer iemand met dementie regelmatig. Ga als uitwonend kind zo nu en dan logeren bij uw ouder(s).
- ▶ Zorg ervoor dat de patiënt zich lichamelijk prettig voelt, door regelmatige maaltijden en toiletgang te organiseren.
- ▶ Probeer spanning en onrust te vermijden.
- ▶ Gebruik een notitiebord waar u opschrijft wat er vandaag gaat gebeuren en wanneer u weg bent, zodat de patiënt niet verrast wordt.
- ▶ Probeer de patiënt af te leiden - stel voor thee te gaan drinken of foto's te bekijken, of ga samen wandelen of een eindje rijden.
- ▶ Probeer een vrijwilliger te vinden die met de persoon met dementie meeloopt als hij een erge loopdrang heeft.
- ▶ Gebruik een S.O.S.-armband met naam, telefoonnummer, vermelding van de geheugenstoornis en andere belangrijke medische informatie. Of doe een briefje met deze gegevens in een doorzichtige sleutelhanger en bevestig deze aan een

ceintuurlusje van broek of rok.

- ▶ Merk schoenen, tas, portefeuille, sleutels of andere zaken die de patiënt altijd bij zich heeft met uw telefoonnummer.
- ▶ Merk al zijn kleding.
- ▶ Bevestig reflectorbanden op jassen of laarzen.
- ▶ Noteer elke dag wat de patiënt aanheeft.
- ▶ Let op zijn stemming.
- ▶ Probeer erachter te komen waar de patiënt meestal heen loopt. Denk bijvoorbeeld aan zijn vroegere werk of de plaats waar hij vroeger heeft gewoond.
- ▶ Als je veel met iemand wandelt, weet je welke wegen hij mijdt.
- ▶ Weet dat rechtshandige mensen op kruisingen meestal rechtsaf slaan.

Als de dementerende zoek is

1. Probeer kalm te blijven.
2. Zoek bekende plaatsen en de directe omgeving af, waarbij u de patiënt roept.
3. Ga hulp halen.
4. Vraag de burens of zij de patiënt gezien hebben.
5. Vraag winkeliers en wijkagent of zij naar de patiënt willen uitkijken.
6. Vraag familieleden of vrienden te helpen zoeken.
7. Zorg er voor dat er iemand thuis bij de telefoon blijft, voor het geval de patiënt gevonden wordt, opbelt, of uit zichzelf thuiskomt.
8. Waarschuw de politie. Er zijn 25 regionale politiekorpsen. Iemand die dwaalt blijft niet altijd in de regio, dus vraag de politie ook daarbuiten te zoeken.