



# Dementie

## In het kort:

- Als je dementie hebt kunnen je hersenen niet meer goed omgaan met informatie.
- Dementie veroorzaakt problemen met geheugen, denken, taal én bewegen, waardoor dagelijkse handelingen moeilijk(er) worden. Ook kan je gedrag, stemming en/of karakter (persoonlijkheid) veranderen.
- De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer.
- Je kan niet beter worden van dementie. Wel kunnen medicatie en therapie verergering van de ziekte een beetje vertragen. Ook kan het de kwaliteit van het dagelijks leven verbeteren.
- Als je dementie hebt, is bewegen belangrijk. Het houdt je fit en het lichaam gezond. Bewegen kan daarnaast een positieve invloed hebben op je nachtrust, je eetlust en stemming.
- Zelf zo lang mogelijk je dagelijkse activiteiten blijven doen is ook erg belangrijk.
- Op [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) en [dementie.nl](https://dementie.nl) vind je meer informatie.

# Wat kunnen de fysiotherapeut en ergotherapeut voor jou en jouw naaste betekenen?

Bij dementie heb je, naast moeite met het geheugen en denken, ook moeite met bewegen. Je beweegt namelijk met je hersenen. Je merkt dit bijvoorbeeld aan een hogere spierspanning, trager reageren of langzamer lopen. Onderzoek laat zien dat bewegen en het blijven uitvoeren van je dagelijkse activiteiten erg belangrijk zijn bij dementie. Regelmatig bewegen kan je ziektebeloop vertragen. Bewegen zorgt voor minder lichamelijke onrust. Door activiteiten die voor jou belangrijk en prettig zijn zoveel mogelijk zelf te blijven doen, kun je je langer zelf redden. Hierdoor ervaar je meer plezier, geluk en waarde in het dagelijks leven.

Je komt bij de ergotherapeut of de fysiotherapeut als je moeite hebt met dagelijkse handelingen. De therapeut helpt je om op een veilige manier actief te blijven. Dementie is niet alleen zwaar voor jou als patiënt. Ook je mantelzorger moet zich aanpassen aan de nieuwe situatie. De mantelzorger moet leren leven met jouw dementie en omgaan met verlies. Familie en mantelzorgers zullen daarom actief betrokken zijn bij de behandeling. Zorgverleners letten erop dat het voor de mantelzorg niet te zwaar wordt.

De behandeling van iemand met dementie  
Fysiotherapeuten en ergotherapeuten werken vaak samen in de behandeling van iemand met dementie.

## Ergotherapeut

De ergotherapeut helpt je om belangrijke activiteiten tevreden en veilig uit te voeren. Denk bijvoorbeeld aan wassen, koken, hobby's, het gebruik van apparaten of het indelen van je dag. Hierdoor heb je over de dag minder hulp nodig. De ergotherapeut doet oefeningen met je. Samen bedenk je oplossingen voor je problemen. De ergotherapeut kijkt naar een veilige inrichting van het huis en welke hulpmiddelen je kunnen helpen.

## Fysiotherapeut

De fysiotherapeut helpt je om in beweging te blijven. Je oefent dagelijkse activiteiten die jij graag wilt verbeteren. Bijvoorbeeld (trap)lopen, gaan zitten en opstaan, maar ook sport en spel. Als het kan, doen de personen met wie je samenwoont met je mee. Zo blijf je verbonden met de mensen om je heen. Ook kan de fysiotherapeut je helpen met oefeningen voor je spierkracht, evenwicht en conditie. Hoe meer je oefent en jezelf uitdaagt, hoe meer je kunt bereiken. Naast oefenen heeft de fysiotherapeut ook aandacht voor goede schoenen en het gebruik van een loophulpmiddel.

# Wat kun je zelf doen?

- **Als je dementie hebt is het dus belangrijk om regelmatig te bewegen. Dit gaat het makkelijkst met activiteiten die voor jou belangrijk zijn. Kies een sport- en/of spelvorm die je leuk vindt om te doen. Plezier is belangrijker dan het resultaat.**
- **Probeer dagelijkse activiteiten zoals aankleden, tandenpoetsen en naar het toilet lopen zo veel mogelijk zelf te doen. Ook het doen van huishoudelijke klusjes zorgt ervoor dat je in beweging blijft.**

# Wat kun je als mantelzorger doen?

- **Denk goed na hoe je de dag indeelt. Probeer dat zo in te delen dat elke dag zoveel mogelijk hetzelfde is.**
- **Geef complimenten. Maak geen opmerkingen over 'het niet (meer) weten'.**
- **Neem geen activiteiten over om het 'snel even zelf' te doen.**
- **Vervang apparaten met hetzelfde soort apparaten. Of met apparaten met zo min mogelijk knoppen.**
- **Kijk bij het uitzoeken van dagactiviteiten of er voldoende ruimte en tijd is om te bewegen.**
- **Kijk ook of het verpleeghuis genoeg mogelijkheden tot bewegen aanbiedt.**
- **Sluit zoveel mogelijk aan bij gewoontes van vroeger. Leg spullen klaar om je naaste uit te dagen iets te gaan doen.**
- **Zorg voor een veilige omgeving. Let er bijvoorbeeld op dat er geen spullen en/of vloerkleden op de grond liggen waarover iemand kan struikelen.**
- **Let goed op jezelf. Samen met de ergotherapeut kun je op zoek gaan naar alternatieven, oplossingen en een nieuwe balans die ook voor jou werkt.**

## Bronnen:

- Zorgstandaard dementie (2020)
- [www.paratonia.org](http://www.paratonia.org)
- [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)
- [www.edomah.nl](http://www.edomah.nl)
- [www.ergotherapie.nl](http://www.ergotherapie.nl)