

Visuele problemen bij dementie

-Tips en aanbevelingen-

Er zijn verschillende vormen van dementie die invloed kunnen hebben op de visuele waarneming. Dit komt niet door een oogprobleem, maar door een probleem in de hersenen. Vaak zijn patiënten al uitgebreid bij de opticien of oogarts gecontroleerd en heeft die geen oorzaak voor de klachten kunnen vinden.

Zo kunnen patiënten bijvoorbeeld problemen hebben met het waarnemen van verschillende tinten van een kleur, of diepte. In medische termen wordt er van een visuele agnosie gesproken, dit is het onvermogen bepaalde afbeeldingen of kleuren te herkennen. Daarnaast kan het moeilijk zijn om meerdere voorwerpen, of meerdere onderdelen van een voorwerp tegelijk waar te nemen. Bijvoorbeeld: als er op een tafel een pen, rijbewijs, koffiekopje en een agenda ligt dan kan het voorkomen dat iemand de pen niet kan vinden. Dit noemt men simultaanagnosie. Het kan ook zo zijn dat een patiënt moeite heeft met het herkennen van gezichten, dan wordt er van een prosopagnosie gesproken.

Er zijn verschillende vormen van dementie die een invloed op visuele waarneming kunnen hebben. Dit zijn:

- Posterieure Corticale Atrofie (PCA) als uiting van de ziekte van Alzheimer
- Corticobasale degeneratie
- Dementie met Lewy lichaampjes

Hieronder vind u een aantal tips om de veiligheid in huis en de onafhankelijkheid van een patiënt te vergroten:

Algemeen:

- Schrijf en type in HOOFDLETTERS
- Werk met contrasterende kleuren om bijvoorbeeld met gekleurde tape een deurpost of vertrek te markeren of de startknop op de magnetron aan te geven.
- Hanteer vaste plekken voor spullen; bv agenda naast telefoon, dek de tafel altijd op dezelfde manier, berg voedingsmiddelen op dezelfde plek op.
- Voorkom dat er rommel/spullen die niet gebruikt worden op plekken liggen waar ze niet horen.
- Gebruik een liniaal of afdekvel om geprint materiaal te lezen, eventueel met een vergrootglas.
- Het wordt afgeraden om auto te rijden, machines te bedienen, of alleen te wandelen in gebieden met veel verkeer.
- Controleer, of laat uw belastingspapieren goed controleren zodat u voordeel heeft van bepaalde regelgeving voor visueel beperkten. Op de website van de Rijksoverheid is hier informatie over te vinden (zie onder).
- Gebruik een sleutelgeleider (Lock Aid) voor het vergemakkelijken van het openen van de deur.
- Als lezen niet meer lukt, kan gebruik worden gemaakt van luisterboeken

Versimpel de omgeving, met name gebieden waarin veel gelopen wordt. Verwijder rommel en objecten die niet gebruikt worden en houdt looplijnen vrij (geen snoeren etc in loopgebied). Verwijder onveilige meubelstukken zoals lage tafeltjes, kleden of matten. Breng gepast licht aan: gebruik nachtlampen, of breng lichtpunten aan. Doe lampen aan voordat het gaat schemeren. Plak stickers op grote ramen of deuren zodat men er niet tegenaan loopt.

Creëer **contrast** tussen vertrekken, knoppen. Geef kamers een naam, gebruik geel papier en een zwarte stift. Verf deurposten en lichtknoppen in een contrasterende kleur ten opzichte van de muren. Gebruik bij automatische deurknoppen een contrasterende kleur om de knop/ nummer aan te geven. Gebruik contrasterende kleuren strips of een tastbare cue onder en boven aan trappen, en aan de rand van elke trede.

Hieronder volgen tips voor **specifieke vertrekken en handelingen**:

Keuken

- Zeer belangrijk: plaats schoonmaakmiddelen niet bij voedingsmiddelen, maar berg gevaarlijke substanties veilig op (desnoods in kasten met sloten) of gooi substanties die niet langer gebruikt worden weg.
- Houd kastdeuren ten alle tijden gesloten en zorg ervoor dat spullen altijd op de juiste plaats zijn opgeborgen.
- Breng een goed organiseerde structuur in de keuken aan zodat iemand zelfstandig spullen kan vinden en mee helpen bij het bereiden van maaltijden. Gebruik een vaste plek voor

veelgebruikte voedingswaren. Probeer veelgebruikte materialen elke dag op dezelfde plek op een contrasterende plaat of blad te leggen.

- Hou het aanrecht zo leeg mogelijk en verwijder rommel.
- Markeer knoppen van de kookplaat/oven met contrasterende kleuren zodat het makkelijker wordt om te zien en te weten wanneer de elementen heet zijn. Assisteer een persoon die de kookplaat gebruikt, en indien nodig, trek de stekker uit apparaten/ sluit gas af wanneer persoon alleen thuis is.
- Markeer veelvuldig gebruikte instellingen op de oven of andere apparaten (bv. 250 graden, of normaal programma vaatwasser) met een stip of contrasterend marker.
- Overweeg het gebruik van apparaten die zichzelf automatisch uitschakelen (waterkoker ipv fluitketel).
- Een zwanenhalslamp boven het aanrecht kan hulp bieden bij het zien.
- Gebruik een duidelijke maatbeker en timer met grote knoppen en display.
- Herlabel potten en blikken door op een wit vel/sticker met zwarte pen duidelijk er op te schrijven wat er in zit. Label producten met een audio labeler: een Penfriend Audio Labeler of een vergelijkbaar product.

Eten

- Gebruik contrasterende gekleurde borden in één kleur (geen patronen of versierde randen): licht gekleurd eten is beter te zien op een donker bord.
- Gebruik een effen tafelkleed, een donkere placemat en lichte borden of vice versa.
- Gebruik verbale instructies als herinnering waar de spullen staan. Bv: 'jouw glas staat aan je rechterkant' of 'het zout en peper staan links van je'.

Slaapkamer

- Gebruik contrasterende gekleurde lakens, hoeslakens, kussenslopen etc. Het beste is als alles in een andere kleur is zodat het bed goed te vinden is en de onderdelen goed te onderscheiden zijn.
- Gebruik een helder gekleurd contrasterende mat op het nachtkastje, zodat de spullen die erop staan goed opvallen.

Kleding

- Label laden en schappen duidelijk met woorden of afbeeldingen.
- Herorganiseer en versimpel de wijze waarop kleding is opgeborgen. Leg bijvoorbeeld alle t-shirts bij elkaar in een la en leg naast elkaar in plaats van achter elkaar.
- Berg kleding die niet geschikt is voor het seizoen tijdelijk elders op en gooi kleding die niet meer gebruikt worden weg.

- Leg eventueel kleding die die dag gedragen gaan worden alvast klaar.
- Minimaliseer het gebruik van knopen en ritsen en vervang ze door (kleding met) elastische tailles. Truien in plaats van overhemden.

Badkamer

- Gebruik een contrasterende antislip badmat en installeer contrasterende handgrepen in de douche of badkuip; gebruik tactiele strips op bestaande handgrepen zodat ze anders aanvoelen dan bijvoorbeeld de badrand.
- Indien het lastig is om de wc-pot te vinden kan een fel gekleurde w.c.-bril uitkomst bieden. Tape de doorspoelknop van de w.c. in een contrasterende felle kleur.
- Berg zeep in een makkelijk te onderscheiden doos op; een rood doosje met daarin witte zeep. Gebruik tandpasta met een andere kleur dan de tandenborstel (rode tandpasta op een witte tandenborstel).
- Berg veelgebruikte voorwerpen (tandpasta, tandenborstel) in een ondiep bakje op of leg ze op een contrasterende kleur ondergrond.
- Indien nodig, dek spiegels af; soms zien mensen met visuele problemen niet wat het echte voorwerp is en wat de spiegel is.

Medicatie

- Toezicht bij medicatiegebruik is meestal aan te raden.

- Berg medicatie op een veilige plek op.
- Verwijder medicatie die niet meer gebruikt worden of niet meer houdbaar zijn.
- Informeer hoe de medicatie routine vereenvoudigd kan worden (bv. één in plaats van drie keer per dag).
- Andere manieren: voorverpakte doseringen, lijst met huidige medicatie bijhouden, medicatieschema, medicatie-inname alarm/herinneringen.

Trap

- Zorg dat er geschikte verlichting boven de trap is, met schakelaars boven en onder aan de trap.
- Installeer trapeuningen aan ten minste een zijde van de trap met eventueel verlengde trapeuningen aan de onder- en bovenkant van de trap.
- Verwijder of vervang onveilige bekleding op de trap door bekleding met een antislip onderkant.
- Breng contrasterende gekleurde tape of verf, of een tactiele strip aan de onder- en bovenkant van de trap. Geef eventueel de rand van elke trede een contrasterende kleur.
- Tel de treden van trappen die geregeld gelopen worden, zo weet men wanneer men boven/beneden is.

Communicatie

- Creëer een 'geheugen centrum' van de telefoon, sleutels, aantekeningenblok, een groot whiteboard waarop met zwarte stift geschreven kan worden.
- Gebruik een telefoon met grote toetsen en een contrasterende kleur cijfers en voorgeprogrammeerde nummers.
- Programmeer alarmnummers en veel gebruikte nummers, zodat ze makkelijk gebeld kunnen worden.
- Indien mogelijk, maak gebruik van een telefoonservice waardoor er met behulp van een stem gebeld kan worden.
- Gebruik sprekende horloges of klokken voor de tijd of om er afspraken in bij te houden.

Bij progressie van de klachten

- Breng een veiligheidshekje aan om de trap af te sluiten.
- Regel dat er op een verdieping geleefd wordt.

Handige links:

- Nederlandse Vereniging van Blinden en Slechtzienden:
www.nvbs.nl
- Bartiméus, specialist in leven met een visuele beperking:
www.bartimeus.nl

- Visio, expertisecentrum voor slechtzienden en blinden:
www.visio.org/home
- Penfriend Audio Labeler:
<http://jaapvanlelieveld.xs4all.nl/penfriend.htm>
- Rijksoverheid:
www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/tegemoetkoming-chronisch-zieken-en-gehandicapten-wtcg
- De Britse website over PCA support:
<http://www.raredementiasupport.org/pca/>
- Luisterboeken:
www.aangepastlezen.nl
- Hulpmiddelen:
www.worldwidevision.nl