

Rondom mensen met dementie ontstaan regelmatig crisissituaties die kunnen leiden tot een acute opname in een ziekenhuis of verpleeghuis. Als mantelzorgers speelt u een sleutelrol in het signaleren en voorkomen van crisissituaties. U staat het dichtst bij de persoon met dementie dus bent u de eerste die kunt merken of de situatie thuis instabiel aan het raken is. Andere mantelzorgers gaven aan dat ze al een aantal 'kleine crises' zoals vallen of dwalen achter de rug hadden voordat een grote crisis met opname ontstond. Maar doordat u middenin de situatie zit, kan dat signaleren van veranderingen juist ook erg moeilijk zijn. Daarnaast weten we dat de aanleiding voor een acute opname vaak overbelasting van de mantelzorgers is. Als we crisisopnames willen voorkomen is het dus ook erg belangrijk om goed voor uzelf te (laten) zorgen. Hieronder vindt u enkele tips om crisissituaties te voorkomen of minder acuut te laten verlopen.

## De zorg voor uw naaste:

1. Zorg dat u weet wie het eerste aanspreekpunt is als het gaat om de zorg voor uw naaste en hoe u diegene snel kunt bereiken.
2. Vraag om voorlichting uw eerste aanspreekpunt over de ziekte en wat u kunt verwachten, voorbeelden/'kleine crisissituaties' die vaak voorkomen bij mensen met dementie en die ook uw naaste en u kunnen overkomen.
3. Bespreek 'kleine crisissituaties' met het eerste aanspreekpunt als ze u en uw naaste overkomen zijn, wat u het beste kunt doen op het moment dat ze weer optreden en wat gedaan kan worden om deze in de toekomst te voorkomen.
4. Gebruik 'kleine crisissituaties' als aanleiding om na te denken en met uw hulpverleners te spreken over toekomstscenario's rondom reanimeren en andere acute en mogelijk levensbedreigende problemen zoals een gebroken heup of een longontsteking. Laat hierbij ook uw naaste zoveel mogelijk meedenken.

## De zorg voor uzelf:

5. Als u het moeilijk vindt om te benoemen hoe het echt met u gaat, vraag dan mensen die dicht bij u staan hoe zij vinden dat het met u gaat. Dat geeft vaak een goed beeld.
6. Beloof uw naaste niet dat hij of zij nooit opgenomen hoeft te worden. Het is immers niet te voorspellen hoe de toekomst eruit zal zien. Daarnaast kan zo'n belofte er voor zorgen dat u er langer mee wacht om aan te geven dat de zorg wel erg zwaar wordt en kan eerder een gevoel van overbelasting ontstaan. Dit kan ertoe leiden dat uw naaste juist sneller moet worden opgenomen, precies het tegenovergestelde van wat u wilde bereiken.
7. Wacht niet te lang met het accepteren van professionele praktische hulp. Deze kan vaak gemakkelijker overgenomen dan de emotionele steun die u uw naaste het beste kunt geven.
8. Als u het gevoel heeft dat de situatie thuis niet onder controle of instabiel is, vraag dan bij uw eerste aanspreekpunt na hoe die daarover denkt. Samen accepteren dat de situatie niet ideaal maar wel de best haalbare is, geeft soms ook wat meer rust.

Voor meer tips voor de zorg voor uzelf raadpleeg de [Goudmantel inspiratie gids](#)

*Deze aanbevelingen zijn voortgekomen uit een onderzoeksproject naar de typering van crises bij dementie. Het project is gefinancierd door ZonMw en uitgevoerd door Geriant, de Waalboog en het Radboudumc, onder leiding van het Radboudumc Alzheimer Centrum. Voor meer vragen kunt u terecht bij: [Marieke.Perry@Radboudumc.nl](mailto:Marieke.Perry@Radboudumc.nl)*