

Veiligheid in die huis

Dit is belangrik om die regte balans tussen onafhanklikheid en die behoefte aan beskerming te vind wanneer u 'n persoon met demensie versorg. Daar bestaan nie so iets soos 'n heeltemal risikovrye omgewing vir enigeen van ons nie. U sal waarskynlik moet aanvaar dat sommige kleiner ongevallen onvermydelik is, maar daar is 'n paar verstandige voorsorgmaatreëls wat u kan volg. Hier is 'n paar voorstelle.

Demensie lei na veranderinge in 'n persoon se vermoë en gedrag. Dit word deur die proses van die siekte veroorsaak. Neem kennis van hierdie veranderinge en aanpassings sal u moet maak soos wat nodig is.

Natuurlik verskil elke persoon met demensie en varieer elke huislike situasie. Die volgende is egter risikofaktore:

- *Assesseer die huis: kyk daarna deur die oë van iemand met demensie.*
- *Fisiese gebreke maak dit moeiliker om sommige aktiwiteite te verrig.*
- *'n Persoon se sin vir balans en reaksiespoed neig om af te neem namate 'n persoon ouer raak.*

- 'n Persoon se sin vir balans en reaksiespoed neig om af te neem namate 'n persoon ouer raak.
- Fisiese gebreke maak dit moeiliker om sommige aktiwiteite te verrig.
- Demensie beïnvloed geheue en oordeel. Dit affekteer ook insig, sodat 'n persoon met demensie nie bewus sal wees van die gevare vir hulself of ander mense nie.
- Versorgers is dikwels moeg en onder druk. Ongelukke neig om te gebeur wanneer mense gestres is.
- Assesseer die huis: kyk daarna deur die oë van iemand met demensie.



Hoe om ongelukke te vermy

Dit is onvermydelik dat versorgers van tyd tot tyd moeg en geïrriteerd voel. Ongelukkig sal die persoon met demensie u luim uit u liggaamstaal kan aflei, selfs al sê u niks nie.

Indien dit gebeur, haal diep asem en raak rustiger. Nog beter sal wees om 'n paar minute 'af te skakel'.

'n Arbeidsterapeut (AT) kan u raad gee (adviseer) oor maniere om u woning veiliger te maak, asook oor hulpmiddels om die persoon met demensie by te staan. U kan 'n AT deur u dokter, kliniek of gesondheidsorgsentrum kontak.

SAFETY

**HARD HAT AND
SAFETY GOGGLES
REQUIRED**

Ref. speedysigns.com/images

Beligting

- Maak seker dat die beligting in u woning helder genoeg is sodat u albei duidelik kan sien wat u doen.
- Indien die persoon wat u versorg geneig is om in die nag op te staan, laat 'n lig in 'n gang brand wanneer u bed toe gaan, asook 'n nagliggie in die slaapkamer.
- Egalige beligting.
- Spesiale ligtoebehore.
- Maak seker dat daar 'n lig in die badkamer of toilet aan is sodat die persoon sy weg in die nag kan vind.

Hulpmiddels en aanpassings

Pas die omgewing aan, eerder as om te probeer om die persoon met demensie veiligheid te leer.

Handrelings in die gange en op die trappe, gryprelings in die badkamer en toilet sal help as 'n persoon nie stewig op sy voete is nie. Soortgelyk kan spesiale aanpassings aangebring word om dit veiliger te maak om te bad. 'n AT kan raad gee.

Val

Ouer persone kan onvas op hulle voete wees en is meer geneig om te val. Dit kan gevaarlik wees. Kontroleer u woning vir enigiets wat kan veroorsaak dat die persoon kan val, soos matjies, los tapyte, veral op die stappe en gladde vloere. Verwyder los drade, onvaste meubels en rommel of voorwerpe wat op

“Handrelings in die gange en op die trappe, gryprelings in die badkamer en toilet sal help as 'n persoon nie stewig op sy voete is nie.”

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

die grond rondlê. Maak seker dat water/vloeistof wat gemors het onmiddellik opgevee word om te verhoed dat iemand gly.

Indien die persoon 'n ernstige val oorkom, moenie probeer om hom te beweeg of om hom enigiets te gee om te drink nie. As die persoon 'n been gebreek het, mag hy later narkose benodig. Hou hom warm en kontak 'n ambulans.

Gevaarlike stowwe

Bêre altyd medisyne en bewaar huishoudelike chemikalieë buite bereik van die persoon met demensie. Indien die persoon nie in staat is om sy eie medikasie veilig toe te dien nie, sal u reëlings moet tref dat dit deur 'n bevoegde persoon gedoen word. Houers wat u in staat stel om medisyne vir die hele week uit te meet kan van 'n apteek bekom word. Vra u dokter vir raad as dit 'n probleem is.

Sluit enige giftige stowwe soos verf-verwyderaar, bleikmiddel of ontsmettingsmiddels weg. 'n Persoon met demensie mag dit nie herken vir wat dit is nie en mag ditdalk drink.

Indien u dink dat die persoon moontlik iets giftig ingesluk het, ontbied 'n ambulans of neem hom onmiddellik na die naaste noodgevalle.

Neem die houer en enige oorblyfsels van die stof saam met u sodat die dokter sal weet watter behandeling om te gee.

- Hou toesig oor rook, indien nodig.
- Pasop vir items wat vir voedsel aangesien kan word.
- Vereenvoudig aktiwiteite tot verstaanbare stappe/sekwense.
- Ondersteun sy behoeftes – moenie probeer om die woning “risikovry” te maak nie.
- Maak aanpassings, maar hou die omgewing bevorderlik vir sosialisering, betekenisvolle aktiwiteite en onafhanklikheid/eenvoudige keuses.

“Pasop vir items wat vir voedsel aangesien kan word”

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

- Beperk toegang tot potensieel gevaarlike areas of goed in die huis, bv. sleutels, of krane.

Die kombuis

Indien dit lyk asof die persoon nie langer in staat is om gevaar raak te sien nie, maar seker dat potensieel gevaarlike implemente soos skerp messe en skêre verwyder word. Items vir alledaagse gebruik moet binne maklike bereik geplaas word.

Indien nodig, bring 'n isolasieklep aan 'n gasstoof aan sodat die stoof nie aangeskakel kan word en aangeskakel gelaat kan word terwyl u uit is nie, en voorsien 'n elektriese ketel wat outomaties afskakel.

Ongelukke kan gebeur. Indien die persoon homself met die stoof of met kookwater brand, gooi vir ten minste tien minute koue water oor die geaffekteerde area om die hitte en die pyn te verminder. Gebrande vel kan swel. Verwyder daarom enigiets styf soos 'n horlosie of 'n ring. Moenie salf aansmeer nie. Bedek die area met 'n skoon, donsvrye lap.

Kontak die dokter en beskryf die besering of neem die persoon na die naaste ongevalle-afdeling. Moenie vergeet om die dokter of hospitaalpersoneel so diskreet as moontlik van die persoon se demensie in kennis te stel nie.

Verwarming

Vure of 'n verwarmers kan 'n gevaar wees vir iemand wie se geheue en oordeel rakende gevaar belemmer is.

- Sorg altyd vir 'n vaste vuurskerm.
- Moet nooit klere oor 'n vuur of 'n verwarmers droogmaak nie.
- Moet nooit 'n draagbare verwarmers in 'n badkamer inneem nie.
- Maak seker dat alle gas- en elektriese toestelle gereeld gediens word.
- 'n Isolasiestekel kan op dieselfde wyse aan 'n gasverwarmers as aan 'n gasstoof aangebring word.
- Sommige verwarmers kan met 'n tyd- of temperatuurskakelaar gereguleer word.
- Stel die termostaat op die geiser of warmwatersilinder laer. *has dementia because you cannot rely on them to use the system.*

Ander voorsorgmaatreëls

Gasverklikkers en rook-alarms moet geïnstalleer word. Selfs indien die persoon met demensie alleen woon, en nie in staat is om op die alarm te reageer nie, is dit waarskynlik dat ander, soos die bure of diegene wat gereeld verby die huis beweeg, die nodige hulp sal kan verleen. Hierdie alarms kan ook opgestel word om

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org *www.dementiasa.org*

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

ander van die situasie in kennis te stel, soos 'n sekuriteitsmaatskappy of 'n buurtwag-organisasie.

As die water in die kraan baie warm is, stel die termostaat laer. Elektriese komberse kan baie gevaarlik wees vir persone met geheue verlies.

'n Persoon met demensie wat rook, loop die risiko om 'n brand te stig, omdat hulle mag vergeet dat hulle 'n sigaret opgesteek het en dit brandend kan laat, of aan die slaap raak terwyl hulle rook.

Dit is een van die moeilike areas waar die versorger die risiko's teen veiligheid en lewensgehalte moet opweeg.

Indien u saam met 'n roker leef wat aan demensie ly, mag dit die veiligste vir u albei wees indien u die sigarette, of ten minste die vuurhoutjies by u hou. Indien moontlik, installeer rookverklidders in die huis.

Vra die bure

Indien die persoon op sy eie woon, of u vir lang tye uit die huis is, mag 'n vriendelike buurman/vrou dalk bereid wees om 'n oog oop te hou vir tekens dat iets verkeerd is. Laat 'n stel spaarsleutels en 'n telefoonnommer waar u gekontak kan word by hulle.

Verkryging van toegang

Indien die persoon alleen woon, is dit belangrik om seker te maak dat u toegang tot die huis kan verkry, indien nodig. Om hierdie rede mag skuifslotte aan die voordeur nie 'n goeie idee wees nie. Elektroniese alarm-stelsels wat deur die persoon wat om hulp vra, geaktiveer moet word, is van geen nut indien die persoon aan demensie ly nie, omdat u nie op hulle kan staatmaak om die stelsel te gebruik nie.

Dit is die beste om so 'n situasie vooraf te deurdink sodat, indien daar 'n krisis opduik, u dit kan hanteer sonder die bykomende bekommernis om te wonder hoe u gaan inkom.

Nuttige nommers

Dit is 'n goeie idee om 'n lys van nuttige nommers in 'n maklik toeganklike plek te hou.

Byvoorbeeld:

- Noodnommers vir gas, water en elektrisiteit.
- Dokter en hospitaal.
- Maatskaplike werker en tuisversorgingsagentskap, indien betrokke.
- Plaaslike polisie

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org *www.dementiasa.org*

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

- Plaaslike elektrisiën, loodgieter, bouer of slotmaker.
- Plaaslike huurmotormaatskappy.
- Telefoonnommers waar u bereik kan word wanneer u uit is.
- Dementia SA se telefoonnommer.

Sluit inligting in soos:

- Waar om die elektrisiteitsmeter te vind.
- Waarom die stopkraan vir die water te vind.
- Waar die hoofskakelaar en water afgeskakel kan word.
- Waar die sekeringskas geplaas is.

Persone wat hierdie inligting moet weet, behoort ingelig te word waar om die lys te vind.

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org *www.dementiasa.org*

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

Aantekeninge:

Kontak:

Tel: (021) 421 0077/78
Email: info@dementiasa.org
Or support@dementiasa.org

3rd Floor,
State House,
3 Rose Street,
Cape Town

P.O. Box 16421
Vlaeberg
8018



www.dementiasa.org

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679