

Handige geheugensteun voor mensen met dementie

# Don't Forget It..

Een jaar geleden kreeg Anneke Dekker (68) de diagnose Alzheimer. Ze woont alleen en kan zich met hulp nog aardig redden. Maar steeds vaker vergat ze haar afspraken, ook al had ze die netjes in de agenda geschreven. “Ik keek vaak in mijn agenda, maar dat hielp niet omdat ik de dagen door elkaar haalde”, vertelt ze. De spiekbriefjes die ze maakte, raakten steeds kwijt. Of ze vergat dat ze er eentje in haar broekzak had gestopt. “Ik werd er onzeker van. Iedere keer opnieuw dat vervelende gevoel dat je hebt gefaald.”

Sinds een paar maanden staat er een digitaal fotolijstje op een tafeltje in haar huiskamer. ‘Vandaag is het woensdag 5 maart’, staat er op. ‘Om acht uur vanavond komt Linda koffiedrinken.’ Even later komt er een andere tekst in beeld. ‘Morgen is het donderdag 6 maart. Om 12 uur wordt je

gende dag naar de dokter moest. Jan van Galen besloot een digitaal hulpmiddel voor hem te ontwerpen, dat op afstand te bedienen was. Zodat hij de afspraken van zijn vader er vanuit zijn eigen huis op kon zetten. Het

beviel zo goed, dat hij besloot het lijstje samen met dementiespecialisten verder te ontwikkelen voor anderen met beginnende dementie. Inmiddels hebben al meer dan 100 mensen het lijstje thuis staan. Ook enkele verpleeghuizen hebben het aangeschaft. Yvette Zaat, ergotherapeut bij Ergo aan huis,

*“Als ergotherapeuten werken we steeds vaker in de omgeving waar mensen hun handelingsvraag hebben.”*

maaltijd gebracht, bij jou thuis.’ Anneke weet weer wat voor dag het is, of ze een afspraak heeft en wie wanneer op bezoek komt. “Ik heb houvast aan dat lijstje”, vertelt ze. “Dat geeft me zoveel rust.”

## Hulpmiddel uit de praktijk

Don't Forget It..! is de naam van het digitale fotolijstje, dat is ontwikkeld door media-specialist Jan van Galen. Zijn vader, die vasculaire dementie had, stond soms al om twee uur 's nachts op. Zo bang was hij dat zou vergeten dat hij de vol-

raadde Anneke aan om Don't Forget It..! uit te proberen. “Het is een heel handig hulpmiddel voor mensen met beginnende dementie”, zegt ze. “En voor mantelzorgers die niet om de hoek wonen.” Voorwaarde is dat beiden een vaste of mobiele internetverbinding hebben. Ook moet de mantelzorger de afspraken consequent invoeren. “Alleen dan kan de vergeetachtige vertrouwen op het digitale fotolijstje”, zegt Yvette. Een voordeel is dat mensen met dementie zelf niets hoeven te doen. Yvette: “Sommige ouderen zijn bang voor techniek. Ze hoeven alleen maar een paar keer per dag naar het scherm-

pje te kijken.” Dat het lijstje alleen op afstand kan worden bediend, voorkomt ook dat dementerenden er aan gaan sleutelen en per ongeluk hun agenda overhoop halen.

## Geen gehandicapting

Yvette gebruikte het lijstje eerder bij haar eigen moeder, die in een verpleeghuis woonde. Ze zette er ook foto's in van uitstapjes die ze met haar moeder had gemaakt. “Mijn moe-



der vond dat fijn en mijn zussen konden zien wat we hadden gedaan. Als je er ook leuke dingen opzet, wordt het ook niet zo'n gehandicapting.”

Ze raadt aan om het lijstje op een goed zichtbare plaats te zetten. Dat kan aan de keukentafel of op een andere plaats waar iemand regelmatig zit of langsloopt. De afspraken worden de hele dag door getoond. Yvette: “Doordat mensen vaak naar het lijstje kijken, worden afspraken in het geheugen geprent, ook als ze al behoorlijk vergeetachtig zijn.”

Toen Yvette Anneke vertelde over Don't Forget It..! was ze niet direct enthousiast. ‘Ik kan mijn afspraken zelf onthouden, hoor’, zei ze. ‘Probeer het een maand’, stelde Yvette voor. Anneke is blij dat ze heeft ingestemd. Na twee weken was ze gewend en nu zou ze niet meer zonder kunnen. “Je kan merken dat Don't Forget It..! vanuit de praktijk is ontwikkeld”, zegt Linda, de dochter van Anneke. Het grote pluspunt vindt ze dat het lijstje, anders dan de kalenderklok die haar moeder een tijdje probeerde, steeds haar aandacht trekt. “Omdat het beeld steeds verandert, wordt mijn moeder getriggerd om te kijken.” “Dat gaat automatisch”, zegt Anneke. “Als ik er langs loop, moet ik gewoon kijken.”

## Simpel systeem

Linda komt een keer per week bij Anneke om haar agenda door te nemen. Die houdt Anneke nog zelf bij. Thuis logt Linda via haar computer in op het invulscherf van Don't Forget It..! en vult ze alle afspraken in. “Het is een simpel systeem”, zegt ze. “Iedereen die wel eens op een computer werkt, kan het bedienen.” Linda heeft de instelling om de weersverwachting op het lijstje weer te geven, aangevinkt. “Mijn moeder houdt van fietsen. Als ze op het lijstje ziet dat het mooi weer wordt, stimuleert dat om de fiets te pakken.” Als afspraken niet doorgaan, kan Linda ze eenvoudig verwijderen: vanuit haar eigen huis of op elke andere plek waar ze verbinding heeft met internet.

Een uur voordat haar moeder een afspraak heeft, wordt alleen die afspraak getoond op het lijstje. Komt er een medewerkster van de thuiszorg, dan zet Linda er een foto bij, zodat Anneke weet wie er straks langskomt. 's Avonds om tien uur, als Anneke naar bed gaat, wordt het lijstje automatisch uitgeschakeld. Zodat ze niet in verwarring raakt, als ze alle lichten wil uitdoen. Het lijstje kan door meerdere personen worden ingevuld, bijvoorbeeld door broers en zussen. Linda heeft de casemanager van Anneke gemachtigd om in te loggen in het systeem. Zij vult in wanneer ze komt en wanneer Annekes maaltijden worden bezorgd.

## Langer thuis wonen

Linda vindt het prettig dat het lijstje steeds kan worden aangepast. Als Anneke straks minder goed kan lezen, kan ze pictogrammen gebruiken in plaats van tekst. Ook kan ze de periode verkorten, die het lijstje laat zien: niet meer alle afspraken van de komende week, maar van drie dagen. Of alleen van vandaag. Stel dat Annekes dag- en nachtritme in de war raakt, dan kan ze een tweede lijstje naast haar bed zetten.

“Binnenkort ga ik er ook foto's van de jaargetijden opzetten”, zegt Linda tegen Anneke. “Zodat je goed onthoudt of het lente of zomer is.” “Zet er dan gelijk nieuwe foto's van de kleinkinderen op”, zegt Anneke. “Dat is zo gezellig om naar te kijken.” Ze hoopt dat het lijstje haar helpt om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. “Dat is wat ik het liefste wil.” ➤

Meer informatie over Don't Forget It..! kan gevonden worden op de website: [www.dontforgetit.eu](http://www.dontforgetit.eu).