

PATIËNTEN INFORMATIE

Tips voor samen reizen met iemand met dementie

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Voor mensen die zorgen voor iemand met dementie is een vakantie niet altijd logisch. Maar met een goede voorbereiding is er meer mogelijk dan u denkt.

Een goede voorbereiding is belangrijk

Misschien bent u het gewend om uw partner of naaste veel uit handen te nemen. In het geval van het bedenken en boeken van een vakantie is het toch een goed idee om dat samen te doen. Voor uw partner of naaste is het fijn om te weten waar hij of zij aan toe is en zo kan hij of zij alvast een beetje wennen aan het idee.

Reis buiten het hoogseizoen als het minder druk is.

Bedenk, of **samen met anderen (vrienden, familie)** op vakantie gaan een optie kan zijn, zij kunnen dan af en toe de zorg overnemen. Maak hier van tevoren wel duidelijke afspraken over.

Voor mensen met dementie kan een **nieuwe omgeving heel verwarrend zijn**. U kunt er voor kiezen een vakantie te plannen naar een plek waar u al eerder bent geweest. Gaat u naar een hele nieuwe omgeving of plek? Laat dan alvast foto's zien van de accommodatie die u op het oog heeft. Neem wat vertrouwde voorwerpen van huis mee op vakantie. Bijvoorbeeld foto's of een beeldje of kussen waar veel waarde aan wordt gehecht.

Bekijk vooraf wat de mogelijkheden zijn voor **medische ondersteuning** op de vakantiebestemming. Vraag de huisarts van uw reisgenoot om een **medische verklaring**. Bij voorkeur in **de taal van het land** waar u op vakantie gaat. Dit is handig als u voor hem/haar een beroep op de verzekering moet doen. Het komt voor dat reisverzekeringen de kosten anders niet dekken. Ook bij de douane kan een medische verklaring van pas komen. Mocht uw naaste zich anders gedragen dan anderen, dan kunt u met de verklaring laten zien wat er aan de hand is. Denk ook aan een **laatste versie van de medicatielijst**, deze kunt u bij uw apotheek vragen.

Sluit een **annuleringsverzekering** af. Zodat u daarmee ook de mogelijkheid openhoudt om in te spelen op de gemoedstoestand van uw naaste en als het nodig is de vakantie kan annuleren.

Zorg voor een **calamiteitenplan** met telefoonnummers van mensen die u kunt bellen in een noodsituatie.

Maak plannen wat u wilt gaan doen, betrek ook uw naaste hierbij door het laten zien van foto's en brochures, maar bedenk vooraf ook andere plannen. Zo kunt u tijdens de vakantie goed reageren op hoe uw naaste zich voelt.

De reis

Reist u met **de auto**, pauzeer dan regelmatig en **beperk de afstand die u per dag aflegt**. Als u pauzeert zorg dan voor wat **beweging**, loop een stuk heen en weer doe wat rek- en strekoefeningen.

Gaat u **vliegen** dan is het wel verstandig om wat voorzorgsmaatregelen te nemen.

- Probeer lange vluchten te vermijden en kies voor een directe vlucht naar de bestemming.
- Arriveer ruim op tijd en spreek een ontmoetingsplaats af op het vliegveld.
- Zorg dat uw naaste genoeg afleiding heeft door bijvoorbeeld bladen, puzzels of foto's mee te nemen.
- Vraag bij het boeken van de vlucht een DPNA-status (disabled passenger with intellectual or developmental disability needing assistance) voor uw naaste aan. Daarmee kunt u ervoor zorgen dat u als eerste kan boarden, goede zitplaatsen krijgt en u niet gescheiden wordt. Op het vliegveld kunt u assistentie krijgen en het cabinepersoneel weet wat u nodig heeft, omdat u dit bij de aanvraag hebt aangegeven.

- Bewaar belangrijke documenten en medicatie van uw naaste in de eigen handbagage.
- Heeft hij/zij last van de drukte op het vliegveld? Met een koptelefoon en zonnebril vermindert u de prikkels uit de omgeving.

Structuur behouden

Probeer alles zo **vertrouwd** mogelijk te houden. Bied structuur door vast te houden aan **bedtijden en etenstijden zoals thuis** en neem bijvoorbeeld favoriete nachtkleding of een eigen kussen mee. Vraag om een grote en rustige kamer wanneer u in een hotel verblijft. Vermijd kamers met glazen deuren en wanden. Informeer eventueel naar een mogelijkheid om de deur te vergrendelen zodat uw naaste 's nachts niet kan gaan dwalen.

Gaat u op vakantie naar een **vakantiepark**, zorg dat het vakantiehuiseje/caravan herkenbaar is door bijvoorbeeld iets aan de voordeur te hangen

Denk aan voldoende rustmomenten

Een vakantie in een nieuwe omgeving vraagt veel energie van uw naaste met dementie. Hij/zij heeft tijd nodig om te wennen aan de nieuwe omgeving en kan alle indrukken niet meer zo snel verwerken. Zorg daarom voor een **niet te vol programma** en **voeg voldoende rustmomenten in**.

Op de plaats van bestemming is het prettig om een aparte woon- en slaapkamer te hebben, zodat uw naaste zich kan terugtrekken. **Vergeet trouwens niet uw eigen behoefte aan rust en ontspanning!**

Legitimatie en adresgegevens

Zorg ervoor dat uw naaste met dementie een identiteitsbewijs en de adresgegevens bij zich draagt, zo ook uw telefoonnummer en het adres van het vakantiehuisje, de camping of het hotel. Hang deze gegevens aan een kettinkje om de nek of stop deze gegevens in de jaszak of broekzak. Misschien is een gps-tracker een idee?

(www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/hulpmiddelen-bij-dwalen)

Georganiseerd op reis

Als zelfstandig op vakantie gaan niet meer lukt zijn er andere mogelijkheden om georganiseerd op vakantie te gaan. Kijk hiervoor eens bij:

- www.hetvakantiebureau.nl
- <https://www.allegoedsvakanties.nl>

Het belangrijkste

Probeer niet te bang te zijn dat het mis gaat. Als je zelf ontspannen bent is de kans groot dat uw naaste ook rustig blijft.

Geniet van elkaar en van het moment!

Maak foto's en maak daar samen na de vakantie een album van zodat u na de vakantie nog gezamenlijk terug kan kijken.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maaseniik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

