

DEMENTIE WIJZER



MEIERIJSTAD



COLOFON

Speciaal woord van dank voor het mogelijk maken van deze uitgave:

Betrokken organisaties en vrijwilligers bij de Dementievriendelijke gemeente Meierijstad.

Stichting Vrienden van Dementie Vriendelijk Meierijstad

Stichting i-support

Foto's: Gemaakt tijdens activiteiten in Meierijstad

Layout: Marc Tooten

Druk: GOZI Veghel

Oplage: 6000 ex.

September 2023



VOORWOORD

De komende jaren neemt het aantal mensen met dementie flink toe. Dementie vraagt de aandacht van ons allemaal. De verwachting is dat in de gemeente Meierijstad in 2025 ongeveer 1600 mensen met dementie wonen, en in 2050 ongeveer 3300. Ongeveer 79 % van de mensen met dementie woont thuis.

In Meierijstad zijn 1584 straten, dus dat betekent dat in 2025 bijna in iedere straat iemand met dementie woont. Dus ook bij jou in de straat.

De toekomstvoorspelling van het aantal mantelzorgers per zorgvrager is alarmerend. Waar op dit moment nog vijf mantelzorgers zijn per zorgvrager, zal dat in 2040 gedaald zijn naar drie mantelzorgers per zorgvrager. We zullen dus met z'n allen moeten omzien naar elkaar.

Mensen met dementie wonen gewoon tussen ons in. Zij zijn onze burens, klant of sportvriend. Het ideaal is dat mensen met dementie en hun families een zo normaal mogelijk leven kunnen leiden en kunnen meedoen zo lang als dat mogelijk is. Dat vraagt om een positieve benadering van iedereen in onze gemeente. Samen kunnen we er dan voor zorgen dat mensen met dementie en hun mantelzorgers vitaal blijven, zich gesteund voelen en kunnen blijven meedoen in het dagelijks leven. Dát maakt Meierijstad een dementievriendelijke en mensvriendelijke gemeente.

Deze dementiewijzer richt zich in de eerste plaats op mantelzorgers. De tips zijn lang niet altijd één op één over te nemen. De behoeftes en dus ook de oplossing verschillen per persoon. Laat je dus vooral inspireren!

1 HOE HERKEN IK DEMENTIE?

De eerste verschijnselen van dementie verschillen per persoon en per ziekte. Bij dementie verwerken de hersenen informatie niet goed meer.

Dementie is een verzamelnaam. Er zijn vele vormen met ieder hun eigen symptomen.

De meest voorkomende soorten dementie zijn:

- Ziekte van Alzheimer
- Vasculaire dementie
- Frontotemporale dementie
- Lewy body dementie

Veel voorkomende symptomen zijn:

vergeetachtigheid, problemen met dagelijkse handelingen, vergissingen in tijd en plaats, taalproblemen, kwijtraken van spullen, verminderd beoordelings- en inlevingsvermogen, veranderingen in gedrag en karakter, minder initiatief, onrust en terugtrekking uit sociale activiteiten.

Tip

Doe een geheugentest via de website: www.alzheimer-nederland.nl

Alzheimer

Start met

Geheugenproblemen: nieuwe informatie onthouden is moeilijk. Daarna verlies van andere vaardigheden.

Verloop

Klachten nemen in ernst toe. Mensen krijgen geleidelijk nieuwe verschijnselen.

Erfelijkheid

Boven de 65 jaar zelden tot zeer zelden.

Meeste diagnoses

Boven de 65 jaar

In Nederland

Ongeveer 200.000 patiënten.

Vasculaire dementie

Start met

Traagheid in denken, spreken en handelen. Vaak als gevolg van (kleine) beroertes en tia's.

Verloop

Begint vaak plotseling en verloopt stapsgewijs. Kent soms betere periodes.

Erfelijkheid

Erfelijke aanleg speelt een kleine rol.

Meeste diagnoses

Tussen de 65 en 75 jaar

In Nederland

Ongeveer 50.000 patiënten.

Lewy body dementie

Start met

Concentratieproblemen. Daarna geheugenproblemen en vaak problemen met bewegen.

Verloop

Klachten wisselen van dag tot dag en uur tot uur. Problemen nemen over de jaren in ernst toe. Wanen komen vaak voor.

Erfelijkheid

Zelden tot zeer zelden.

Meeste diagnoses

Boven de 65 jaar

In Nederland

Ongeveer 30.000 patiënten.

FTD

Start met

Verandering in sociaal gedrag, taal of bewegen. Daarna pas verlies van geheugen.

Verloop

Onvoorspelbaar, Sommige mensen gaan snel achteruit, anderen geleidelijker.

Erfelijkheid

In 25-40% van de gevallen.

Meeste diagnoses

Tussen de 40 en 60 jaar

In Nederland

Minder dan 5.000 patiënten.

2 WIE KAN INFORMATIE GEVEN OVER DEMENTIE EN HOE JE ERMEE OM KUNT GAAN?

- Huisarts
- Casemanager
- Wijkverpleegkundige
- Sociaal werker
- Steunpunt Mantelzorg gemeente Meierijstad

Bezoek de Dementheek in de bibliotheek of het Alzheimer Café in je omgeving. Je kunt hier informatie krijgen en contact leggen met ervaringsdeskundigen, casemanagers en lotgenoten.

Tip

Omgaan met dementie leer je met vallen en opstaan. Je begint onervaren, maar geleidelijk krijg je meer ervaring. Sta jezelf toe fouten te mogen maken.



3 WAAR VIND IK INFORMATIE OVER DEMENTIE?

Nuttige telefoonnummers en websites:

Casemanagers dementie in gemeente Meierijstad:

<https://sameninzorg.nu/ketens-en-netwerken/netwerk-dementie-geriatrie/>

Sociaal werkers / Steunpunten Mantelzorg Meierijstad:

www.ons-welzijn.nl tel: 088-3742525

www.welzijndemeerij.nl: tel: 073-5441400

Gemeente Meierijstad: www.meerijstad.nl tel: 14 0413

Website: www.dementievriendelijkmeerijstad.nl

Facebook: www.facebook.com/dvgmeerijstad

Tevens vind je informatie over dementie in de Dementheek van de Openbare Bibliotheek, het Alzheimer Café en op het internet. Zoals bijvoorbeeld bij: www.dementie.nl

www.alzheimer-nederland.nl

www.alzheimer-nederland.nl/regios/noordoost-brabant



Tip

Informatie biedt inzicht in dementie en leert je er begripvol mee om te gaan.

4 WAAR KAN IK TERECHT VOOR EEN DIAGNOSE?

De huisarts of praktijkondersteuner (POH) kan een geheugentest afnemen om een eerste indruk te krijgen van eventuele geheugenproblematiek. De huisarts kan je zo nodig doorverwijzen naar een geriater of specialist ouderenzorg. Deze verricht uitgebreider onderzoek en stelt uiteindelijk een diagnose.

Een huisarts of geriater kan een verwijzing maken naar de casemanager dementie voor (praktische) ondersteuning.

Tip

Een goede en tijdige diagnose is belangrijk. Soms zijn er medische oorzaken die verholpen kunnen worden, zoals een tekort aan vitaminen, een slecht werkende schildklier, een depressie of een infectie. Een diagnose is ook noodzakelijk om tijdig hulp en begeleiding te kunnen inzetten.



5 WIE KAN ME LEREN OMGAAN MET GEDRAGS- EN STEMMINGSPROBLEMEN?

De huisarts, wijkverpleegkundige en de casemanager kunnen ondersteunen of eventueel zorgen voor een gerichte doorverwijzing naar specialistische zorg wanneer je naaste gedrags- en/of stemmingsproblemen ervaart. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een psycholoog.

Tevens zijn er cursussen en lotgenotengroepen voor mantelzorgers van mensen met dementie, waar je de ziekte beter leert begrijpen, waardoor je er beter mee om kunt gaan. Steun van lotgenoten biedt herkenning en erkenning van de eigen situatie. Je voelt je minder alleen, want praten helpt!

Geef ook ruimte aan emoties.

Dementie betekent altijd verandering en verlies en wordt ook wel eens ervaren als een rouwproces. Dat kan zwaar zijn. Ruimte geven aan je emoties is belangrijk. Je hoeft ze niet te verstoppen. Het is mooi als je ze kunt delen met anderen. Vind je dit lastig of weet je geen raad met je emoties? Dan is het goed om professionele hulp in te schakelen.

Voor steun (van lotgenoten) kun je terecht bij het Alzheimer Café, de welzijnsorganisaties van gemeente Meierijstad, mantelzorgbijeenkomsten en ondersteuningsgroepen.

Met een Virtual Reality (VR)-bril kun je ervaren wat het is om dementie te hebben. Je kunt voor deze dementie-ervaring een afspraak maken bij de lokale bibliotheek.

Tip

*Praat erover en 'leer' begrijpen waar het gedrag vandaan komt.
Een deskundige kan een nieuwe kijk bieden op de situatie.*

6

WIE KAN MIJ HELPEN MET DE HUISHOUDELIJKE ZORG, DAGELIJKSE VERZORGING EN VERPLEEGKUNDIGE HULP?

Iemand met dementie heeft naarmate het ziektebeeld vordert steeds meer zorg nodig. Het is niet vanzelfsprekend dat je die allemaal zelf kunt geven als mantelzorger. Durf hulp te vragen. Bijvoorbeeld van iemand uit je omgeving, een vrijwilliger of een zorgprofessional. Er zijn ook hulpmiddelen die de zorg en ondersteuning makkelijker maken. Het helpt wanneer je zo concreet mogelijk aangeeft wat je nodig hebt.

Een casemanager, onafhankelijk cliëntondersteuner (kijk voor meer informatie op de website van de gemeente) of een mantelzorgmakelaar (vraag informatie bij je zorgverzekeraar) kunnen je hierbij eventueel ondersteunen.

Naast familie, vrienden en buren kunnen particuliere aanbieders en diverse thuiszorgaanbieders je mogelijk helpen bij huishoudelijke werkzaamheden. Huishoudelijke hulp kan misschien ook geregeld worden via een aanvraag bij het Wmo-loket (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) van de gemeente.

Indien persoonlijke verzorging en verpleging door professionals gegeven dient te worden, indiceert de wijkverpleegkundige deze zorgvraag.

De financiering en de eigen bijdrage van de zorg is afhankelijk van de indicatie en verloopt via de ZorgverzekeringsWet, de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) of de Wet Langdurige Zorg (Wlz). Zie voor meer info: www.regelhulp.nl o.a. voor de verschillen tussen de Wmo, Zvw en Wlz.

Tip

Durf zorg door anderen toe te laten zodat je af en toe op adem kunt komen. Dit kan de dagelijkse stress en hoge zorglast verminderen, waardoor je de zorg beter en langer kunt volhouden.

7 WAAR VIND IK HULPMIDDELEN?

Voor hulpmiddelen kun je terecht bij thuiszorg-winkels of uitleenorganisaties, speciaalzaken en de apotheek. Op internet kun je ook hulpmiddelen vinden. De casemanager geeft je graag praktische tips.

Zie voor informatie, inspiratie en instructievideo's:

- www.thuisleefgids.nl
- www.samenbeterhuis.nl
- www.hulpmiddelenwijzer.nl
- www.langerthuisinhuis.nl

Tip

Veel hulpmiddelen zijn een half jaar gratis te leen via een uitleenorganisatie. Vraag tijdig bij de gemeente of zorgverzekering na wat de mogelijkheden zijn na de uitleenperiode.



8 HOE MAAK JE VAN JE HUIS EEN VEILIGE WOONOMGEVING?

Een veilige woonomgeving geeft rust en zelfvertrouwen. Denk hierbij aan praktische oplossingen die gevaarlijke situaties in huis voorkomen. Zoals goede verlichting, stevig meubilair en een slot op kastjes met gevaarlijke of brandbare stoffen.

Om van het huis een veilige woonomgeving te maken kun je contact leggen met:

- thuiszorgwinkel
- ergotherapeut
- casemanager
- wijkverpleegkundige
- Wmo-consulent van de gemeente

Ook domotica (handige technologische hulpmiddelen) kan praktische ondersteuning bieden.

Tip

Door een veilige woonomgeving kan de persoon met dementie langer in zijn vertrouwde omgeving wonen. Grote aanpassingen zijn vaak niet nodig.

9

HOE KUN JE ZORGEN DAT IEMAND MET DEMENTIE VEILIG THUIS IS EN JE MET EEN GOED GEVOEL WEG KUNT GAAN?

Onderstaande tips bieden een extra gevoel van veiligheid en verhogen de zelfstandigheid van de persoon met dementie:

Tip

- *Leg een briefje op tafel met waar je bent en hoe laat je weer terug bent.*
- *Houd contact met elkaar via de telefoon.*
- *Breng buren op de hoogte en vraag ze een oogje in het zeil te houden.*
- *Geef de persoon met dementie een alarmsysteem, een telefoon of GPS-horloge en train hem/haar dit te gebruiken wanneer er hulp nodig is.*
- *Breng sensoren in huis aan die bewegingen opvangen en alarm slaan als iemand bijvoorbeeld is gevallen of de deur uitgaat.*



10 KAN IEMAND MET DEMENTIE VEILIG ALLEEN NAAR BUITEN GAAN?

Even een blokje om of een rondje fietsen. Veel mensen met dementie hebben de behoefte om zelfstandig op pad te kunnen gaan.

Voor mantelzorgers is dat echter een punt van zorg.
Kan men de weg nog wel vinden?
Is het veilig in het verkeer?

Tip

- *Stop een naamkaartje of boekje met adres, telefoonnummer en eventueel uitleg van de situatie in de portemonnee of kleding.*
- *Zorg dat voldoende mensen in de omgeving weten dat je naaste dementie heeft. Denk hierbij ook aan de vaste bakker, supermarkt, etc.*
- *Laat de persoon met dementie naar buiten gaan op momenten dat het niet druk is op de weg.*
- *Maak gebruik van een GPS-tracker (bijvoorbeeld via de mobiele telefoon of een GPS-horloge).*
- *Wat doe je als hij of zij niet op tijd terug is? Stippel **NU** een plan uit en vraag hierbij eventueel hulp van mensen in je omgeving.*
- *Gaat alleen naar buiten echt niet meer? Kijk dan welke mogelijkheden er zijn om onder begeleiding naar buiten te gaan. Samen, met een bekende, een maatje of vrijwilliger.*
- *Zorg dat je een recente foto hebt van de persoon met dementie om een zoekactie te vergemakkelijken. Schakel tijdig de politie in!*

11 MAG IEMAND MET DEMENTIE NOG AUTORIJDEN?

Bespreek dit altijd met de huisarts of geriater. Zodra de diagnose is gesteld mag een persoon met dementie alleen autorijden op voorwaarde dat hij/zij jaarlijks een rijvaardigheidstest van het Centraal Bureau voor Rijvaardigheid (CBR) aflegt. Dit gebeurt nadat men een gezondheidsverklaring heeft ingevuld (die aan te vragen is bij het CBR).

Zie voor meer informatie de website van

www.dementie.nl

of bel met het CBR, telefoonnummer 0900-0210.

Zolang iemand slaagt voor deze test is autorijden gewoon mogelijk.

Tip

Voorkom teleurstellingen en leer tijdig gebruik te maken van openbaar vervoer, buurtbus of (regio)taxi. Sommige diensten zoals boodschappen en medicijnen kunnen ook aan huis geleverd worden.



12 EEN GOED NETWERK IS VAN GROOT BELANG, ZOWEL VOOR DE PERSOON MET DEMENTIE ALS VOOR DE MANTELZORGER. HOE REGEL IK DIT?

Probeer regelmatig contact te houden met vrienden, familie of kennissen. Sociale contacten zijn belangrijk, juist ook in moeilijke tijden. Zorg voor voldoende momenten waarop je elkaar kunt zien, bellen of mailen. De steun van anderen is hard nodig en het contact voorkomt dat je eenzaam wordt.

Naast gezelligheid en samen iets ondernemen, kan het sociale netwerk ook praktische hulp of emotionele steun bieden.

Ontdek uw netwerk

Met wie heb je allemaal contact? Familie, vrienden, kennissen en buren, van vroeger en nu. Denk ook eens aan mensen in een gemeenschap waar je deel van uitmaakt(e): je (vrijwilligers)werk, een buurtvereniging, hobby- of sportclub. Zou je met hen weer eens contact kunnen opnemen? Wellicht staan deze mensen ervoor open om samen iets te ondernemen.





Vertel over dementie

Het is ook belangrijk om mensen uit je netwerk voor te lichten over dementie. Het is misschien lastig om er met mensen over te praten, maar als zij er meer over weten is het juist gemakkelijker om contact te blijven houden. Uitleg geeft dan een verklaring voor het veranderde gedrag.

Je kunt ook met hulp van een casemanager / sociaal werker een netwerkgesprek organiseren. Je nodigt dan een aantal mensen uit je netwerk uit om te praten over de dementie en de gevolgen die het heeft voor jullie leven. In dit gesprek kun je bijvoorbeeld aangeven waaraan jullie behoefte hebben. De genodigden kunnen aangeven wat zij graag willen en kunnen doen (samen met of) voor jullie.



Een goed sociaal netwerk is erg belangrijk, zeker voor de momenten dat het lastiger wordt. Investeer daarom nu, voor later.

13 HOE KUN JE SAMEN ONTSPANNEN EN ACTIEF BLIJVEN?

Het is belangrijk om jezelf niet van de maatschappij af te sluiten, maar vereenvoudig sommige activiteiten.

Blijf naar je vereniging gaan. Eventueel kan een geschoolde ambassadeur van de dementievriendelijke gemeente Meierijstad voorlichting geven aan verenigingsleden over hoe om te gaan met dementie, zodat je zolang mogelijk (samen) mee kunt blijven doen.

Tips ter inspiratie

- *Fan van voetbal? Neem wedstrijden op televisie op of ga samen bij een wedstrijd van amateurs kijken. Helemaal mooi als dat kan bij de vereniging waar men vroeger zelf gespeeld heeft. Op YouTube staan ook veel oude voetbalfragmenten.*
- *Denk ook eens aan massage. Handmassage is daarbij een laagdrempelige vorm van aanraking die bij veel mensen met dementie voor ontspanning zorgt. Datzelfde geldt voor nagelverzorging en nagels lakken.*
- *Een foto- of levensboek maken is een mooie manier om herinneringen op te halen. Samen zo'n boek maken zorgt voor nog meer herinneringen en fijn contact.*
- *Gek op dieren? Vraag of je af en toe de hond van buren, vrienden of familie mag uitlaten.*
- *Heeft degene met dementie groene vingers? Zoek een maatje bij de volkstuinvereniging. Ga koffie drinken in een tuincentrum of buurtparkje en vraag of ze misschien nog vrijwilligers zoeken.*

Tip

- *Muziek luisteren, naar een muzikoptreden of samen zingen. Maak een favoriete muziekafspeellijst. Weet je niet welke muziek de ander graag beluistert? Probeer dan muziek uit de tijd dat betrokkene 15-25 jaar oud was. Deze muziekherinneringen blijven lang bewaard in het geheugen.*
- *Maak (samen) foto's van wat je op een dag beleeft. Dat helpt bij het herinneren wat je die dag hebt gedaan.*
- *Samen eten. Nodig vrienden uit voor een eenvoudige maaltijd. Samen boodschappen doen en koken is een fijne daginvulling met een gezellig vooruitzicht.*
- *Er zijn allerlei mogelijkheden voor het doen van vrijwilligerswerk voor mensen met dementie. Denk bijvoorbeeld aan voorlezen op een peuterspeelzaal, als bijrijder meerijden met de maaltijdsdienst, meehelpen op een kinderboerderij, of helpen met onderhoudswerkzaamheden bij een sportvereniging. Maak voor mogelijkheden een afspraak met één van de Vrijwilligerspunten Meierijstad.*
- *Samen op vakantie. Vraag de casemanager naar de mogelijkheden of kijk op www.dementie.nl voor tips om rekening mee te houden.*

14 HOE ZORG JE VOOR VOLDOENDE BEWEGING?

Uit onderzoek blijkt dat ook mensen met dementie baat hebben bij beweging. Het uitvoeren van alledaagse activiteiten verloopt daardoor beter en veel mensen met dementie zijn nog graag actief. Fietsen, zwemmen, yoga, wandelen, naar de sportschool gaan.

Wat is er mogelijk?

Informeer bij het wijkcentrum in uw buurt of bij de welzijnsorganisatie of er bewegings- of danslessen worden aangeboden, zoals meer bewegen voor ouderen of walking sports.

Stimuleer visite om van hun bezoeken iets actiefs te maken. Denk aan een korte wandeling, een brief naar de brievenbus brengen of tuinieren. Samen fietsen kan ook met behulp van een tandem of duofiets. Kijk op de website van de gemeente waar duofietsen te leen zijn.

Tip

Ook thuis kun je sporten. Denk eens aan een hand- of voetfiets, een hometrainer met een virtuele fietstocht op een videoscherm, Wii of een andere spelcomputer. Er zijn ook apps die bewegen stimuleren.

Zoek een beweegbuddy of vrijwilliger via www.voormekaaronswelzijn.nl

www.welzindemeerij.nl/maatje-voor-maatje



15 BESTAAN ER OOK OPVANGMOGELIJKHEDEN THUIS / IN DE EIGEN WONING?

De mogelijkheid bestaat om een vrijwilliger bij je thuis in te zetten. Hiervoor kun je contact opnemen met de welzijnsorganisatie in jouw buurt.

Daarnaast bestaat de mogelijkheid om individuele begeleiding thuis in te zetten met een professional. Er zijn verschillende organisaties die deze aanvullende mantelzorg aanbieden. Vraag voor meer informatie uw casemanager.

Tip

Ook de zorgverzekeraars hebben mantelzorgondersteuning opgenomen in hun polissen. Check of er vanuit jouw polis financiële vergoedingen mogelijk zijn.



*Alles wat je aandacht geeft groeit.
Laten we samen groeien naar een
dementievriendelijke buurt.*

Vergeet-me-niet
(*myosotis sylvatica*)

Zaaiadvies:

- buiten: eind van de lente
- binnen: hele jaar door
- plek: zonnig of half in de schaduw
- grond: liefst kalkhoudend en licht vochtig

16

BESTAAN ER TIJDELIJKE OPVANGMOGELIJKHEDEN BUITENSHUIS VOOR MENSEN MET DEMENTIE?

Er bestaan tijdelijke opvangmogelijkheden buitenshuis voor personen met dementie. Je kunt informeren bij zorgcentra met kort verblijf, logeermogelijkheden met dag- en/of nachtzorg. Er zijn ook dagbestedingsmogelijkheden bij zorgcentra of bij zorgboerderijen.

Voor deze opvang is een indicatie nodig die je bij de Wmo of het CIZ kunt aanvragen www.ciz.nl
De casemanager kan je daarbij ondersteunen.

Naast geïndiceerde zorg zijn er ook ontmoetingsmogelijkheden zonder indicatie. Zoals in Meierijstad bijv: de huiskamerprojecten, de onvergetelijke kookclub, atelier bijzonder ontmoeten / bijzonder leuk en wandelgroepen.

Zie voor meer mogelijkheden in Meierijstad: www.dementievriendelijkmeierijstad.nl

Tip

Het delen van de zorg met dagbesteding of kortverblijf kan langer thuis wonen mogelijk maken. Overleg hierover met de casemanager.

17 HOE ZORG JE ALS MANTELZORGER GOED VOOR JEZELF?

Als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook goed voor een ander zorgen.

Mantelzorgers vinden het vaak moeilijk om hun eigen wensen en behoeften onder woorden te brengen, omdat al je aandacht gericht is op de persoon met dementie. Een goede vraag aan jezelf is dan: Wat heb ik nodig om het vol te kunnen houden? Ligt er teveel op mijn bordje?

Belangrijk:

- Voel je als mantelzorger niet schuldig. Het is belangrijk om tijd voor jezelf te nemen.
- Streef niet naar perfectie en maak jezelf niet onmisbaar.
- Inventariseer wat belemmeringen zijn om tijd voor jezelf te maken.
- Durf hulp te vragen en de zorg te delen.
- Maak inzichtelijk wat je allemaal doet. Hierdoor kun je beter zien waar je ondersteuning bij kunt gebruiken.
- Het kan ook thuis. Creëer een plek voor een hobby, nodig familie en vrienden thuis uit of trek je lekker terug met een boek.

Het onderhouden van sociale contacten kan iemand met dementie op een positieve manier prikkelen en plezier geven en voorkomt eenzaamheid. Als een goede buur of vriend de ondersteuning van de persoon met dementie een paar uurtjes overneemt, heb je ook als mantelzorger even tijd voor jezelf. Een ander wil graag iets voor je doen, maar weet soms niet wat. Denk dan ook heel concreet. Vraag bijv. eens aan je bezoek om samen een ritje met de auto te maken, bijvoorbeeld langs plekken van vroeger. Kleine moeite, groot plezier.

Tip

Wees open over dementie naar anderen, dan krijg je hulp in plaats van dat mensen zich van je afkeren.

18 WIE KAN MIJ INFORMEREN OVER FINANCIËLE TEGEMOETKOMINGEN & JURIDISCH ADVIES?

De bank, casemanagers, sociaal werkers, sociaal raadslieden en medewerkers van de gemeente kunnen je informeren over eventuele toeslagen, subsidies en financiële tegemoetkomingen.

Via www.hetcak.nl kun je de eigen bijdrage voor de zorg berekenen.

Dementie is een ziekte waarbij moeilijke keuzes horen. Eén daarvan is het tijdig aanwijzen van een gevolmachtigde en het delen van persoonlijke keuzes rondom behandelingen. De bank en notaris kunnen je hierover vrijblijvend informeren.

Tip

*Begin tijdig met regelen van financiën en bevoegdheden. Een persoon moet nog wilsbekwaam zijn om een volmacht te kunnen regelen.
Zie ook de informatie op www.dementie.nl m.b.t. “rechtsbescherming bij dementie”.*

19 MET WIE BESPREEK IK MOGELIJKE ONTSPOORDE ZORG?

Fysiek geweld, maar ook vernedering, agressie, financiële uitbuiting of verwaarlozing komen helaas voor. Het is belangrijk om signalen goed op te vangen. Bij een vermoeden hiervan mag je niet zwijgen.

Bespreek het met de huisarts, casemanager dementie, maatschappelijk werker, vertrouwenspersoon of meld het bij Veilig Thuis.

www.veiligthuis.nl

Tip

Wanneer je een vermoeden hebt van ontspoorde zorg of een situatie kent waarover je je zorgen maakt, praat er dan over.



20 WAT ALS HET THUIS ECHT NIET MEER KAN?

Als het thuis echt niet meer kan, komt de verhuizing naar een zorgorganisatie in zicht. Informeer tijdig naar de verschillende woon(zorg)vormen die mogelijk zijn en zoek naar dat wat bij de persoon met dementie past.

Voor meer informatie hierover kun je terecht bij de casemanager. Die kan samen met je kijken naar het aanwezige aanbod.

In crisissituaties kun je je wenden tot de huisarts en de casemanager. Die zullen beoordelen of opname direct geregeld kan worden of niet.

Tip

Zorgen voor een persoon met dementie kan belastend zijn. Probeer tijdig hulp in te schakelen om crisissituaties te voorkomen.



Tips

Praten in plaats van vragen

Stel zo min mogelijk vragen over het recente verleden. Praat samen over wat er nu te zien, te horen, te ruiken, te proeven of te voelen is.

Spreek over dingen van vroeger. Gesprekken worden anders, maar hoeven niet minder waardevol te zijn.

Zeg nooit: “dat heb ik net gezegd”, en onthoud: „vragen is plagentesten is pesten!”

Voorkom onrust

Sommige mensen met dementie zijn rusteloos. Zo kan het voorkomen dat je naaste de hele dag door het huis loopt te zoeken, alle laden overhoop haalt of onrustige bewegingen maakt.

Probeer te begrijpen wat er precies gebeurt in het brein, zodat je beter begrijpt waarom de persoon met dementie bepaald gedrag laat zien.

- De **omgeving** kan je naaste onrustig maken. Ga na waar de persoon met dementie in huis onrustig van wordt; de verlichting, de inrichting, een plank met tierelantijntjes, kleuren, foto's, geluiden, mensen, harde stemmen, fel licht, de tv die aanstaat, gordijnen, te koud of te warm.
- **Verveling** of een **teveel aan energie** kan je naaste ook onrustig maken. Men moet zijn/haar energie kwijt, maar weet niet hoe dat anders kan, dan door te ijsberen of door het huis uit te lopen.
Heeft je naaste te veel energie, zorg dan dat hij/zij voldoende beweegt of meehelpt in het huishouden. Denk aan afstoffen, planten water geven, aardappels schillen, groentes snijden of tafeldekken. Ga puzzelen of samen eropuit.

- Onrust kan ook voortkomen uit **lichamelijke ongemakken** zoals een slechte stoelgang/naar het toilet moeten, pijn, te warm of te koud of honger/dorst. Je naaste kan uitgedroogd zijn of last hebben van een infectie waarvan jij geen weet hebt. Ga na of degene recent andere medicatie heeft gekregen.
- Voor iemand met dementie is de **wereld** vaak **onzeker** en **onoverzichtelijk**. Zorg daarom voor orde, regelmaat en structuur. Een vaste dag-indeling en terugkerende rituelen bieden houvast en herkenning. Bespreek 's ochtends na het ontbijt met elkaar wat er gaat gebeuren die dag. Echter soms geldt ook: begin, om onrust te voorkomen, niet te vroeg van tevoren over activiteiten of uitjes die pas later plaatsvinden.
- Schrijf activiteiten in een **agenda** of op een **dagkalender**. Deel taken op in overzichtelijke stappen.
- Ga na waar de persoon met dementie juist **rustig** van wordt. Denk bijvoorbeeld aan een eigen plekje, bepaalde muziek, een luisterboek, hand- of hoofdmassage, rustgevende geuren en kleuren, samen wandelen of natuurfilms kijken.



Tips

Aanwezigheid en luisteren

Het aanwezig zijn en een rustige uitstraling zijn vaak belangrijker dan woorden. Vertel iets over jezelf. Ook stilte of er gewoon zijn, kan heel zinvol zijn.

Ga uit van wat wel kan

Ondersteun, maar neem niet over. Ga uit van wat de persoon met dementie nog wel kan. Vul dat niet zelf in, maar ga het ontdekken. Geef waardering voor wat goed gaat. Corrigeer geruisloos, zo onopvallend mogelijk. Overvraag niet.

Probeer eigen normen en waarden niet leidend te laten zijn, maar probeer te achterhalen wat voor de persoon met dementie belangrijk is.

Voorkom falen

Vul aan wat zelfstandig niet meer lukt. Gebruik geheugensteuntjes. Wees voorzichtig met woorden die bestraffend overkomen, zoals 'altijd' en 'nooit'.

Voorkom achterdocht

Praat mét en niet over de persoon met dementie. Daarmee voorkom je dat men zich buitengesloten voelt en zich niet meer betrokken voelt.

Antwoord zo eerlijk mogelijk op vragen. Spreek rustig met een warme stem en zorg dat je goed verstaanbaar bent. Ga in op gevoelens. Leid indien nodig af naar een ander onderwerp. Doe iets leuks samen.

Voorkom angst

Vermijd woorden en thema's die angst uitlokken.
Vermijd fluisteren.
Benader de persoon niet van achteren, maar van voren.

Neem de tijd

Informatie verwerken vraagt bij een persoon met dementie meer tijd. Wacht daarom wat langer op een antwoord of een actie.

Pas je tempo van spreken aan en ondersteun je woorden met gebaren waar mogelijk. Controleer of de persoon met dementie de boodschap heeft begrepen.

Neem de tijd om te luisteren naar het verhaal van de persoon met dementie. Dring niet te lang aan en vul eventueel aan.

Je kunt vragen of de persoon met dementie iets kan aanwijzen wanneer je hem/haar niet goed begrijpt.

Dementie zorgt er tevens voor dat woorden niet goed meer begrepen worden. Als de persoon met dementie een gedekte tafel ziet en het eten ruikt, zal men het beter begrijpen wanneer je zegt: "We gaan aan tafel".



Tips

Communiceren op maat

Maak contact, raak de ander voorzichtig aan en vertel dan wat je wilt gaan doen.

Maak oogcontact en blijf in contact. Het gevoel blijft dan hangen en niet de woorden.

Noem iemand bij naam. Stel jezelf voor en vertel wat je komt doen. De persoon met dementie herkent je mogelijk niet.

Vertel waar jullie het over hadden om zo de draad weer op te pakken. Probeer te verwoorden wat je denkt dat de persoon met dementie wil zeggen.

Het is van groot belang om in de communicatie zaken ook zichtbaar te maken.

Pak bijvoorbeeld eerst de jassen en zeg dan: “kom, we gaan wandelen”.

Stel gevoelens centraal


Discussieer niet over feiten. Ga op zoek naar de gevoelens achter de woorden.

Zeg wat je ziet gebeuren bij de ander: „Ik zie dat je boos-verdrietig-blij-angstig bent, vertel eens...”.

Zeg niet “ik vergeet ook weleens wat”, maar bevestig dat het naar is om zoveel te vergeten.

Vat kritiek of boosheid niet te letterlijk of persoonlijk op.

Durf je gevoelens te delen met anderen. Dat kan lucht geven.



Ogen en oren

Ga na of er problemen zijn met ogen of oren als de persoon met dementie traag of vreemd reageert. Spreek niet harder dan gewoonlijk. Zorg ervoor dat de ander je ziet terwijl je spreekt.



Aandacht

Ga dicht bij iemand staan.

- Blijf vriendelijk en geduldig. Ga op gelijke hoogte staan of zitten. Zoek oogcontact.
- Zorg voor een rustige omgeving.
- Toon belangstelling voor iemands verhaal, ook als je het al meerdere keren hebt gehoord. Vraag door naar hoe iemand het beleefd heeft, wat iemand ervan vond.
- Als praten niet meer goed gaat, maak dan op een andere manier duidelijk dat je er voor de ander bent. Een aanraking of een knuffel is een mooie manier om je genegenheid te tonen.
- Ken iemands levensloop. Zorg dat je op de hoogte bent van belangrijke gebeurtenissen of periodes in iemands leven. Vraag eventueel ook naar voorwerpen die veel voor iemand betekenen.



Tips

Duidelijkheid

Praat rustig en langzaam.
Spreek bij voorkeur in korte, duidelijke zinnen.
Stel geen dubbele vragen en geef enkelvoudige opdrachten.
Vertel telkens wat je doet of wat je gaat doen.
Vermijd storende achtergrondgeluiden.


Begrijpen

Controleer of de persoon met dementie je heeft begrepen. Let hierbij op het gedrag en de gezichtsuitdrukking.
Doe dingen voor en toon hoe het kan.
Ondersteun je woorden, waar mogelijk, met gebaren.

Vragen stellen

Deel je boodschap op in verschillende stappen.
Stel geen 'waarom' vragen, maar vragen die beginnen met 'wat', 'hoe', 'wie', 'wanneer' of 'waar'.

Vraag én doe geen twee verschillende dingen tegelijk.



Betrek een persoon

Spreek de persoon met dementie aan als een gelijkwaardige volwassene, zoals je dat voorheen ook deed. Ga serieus in op wat iemand zegt.

Ga ervan uit dat de persoon met dementie besef heeft van de situatie. Betrek de persoon met dementie zoveel mogelijk bij keuzes en beslissingen zolang het besef en inzicht in de eigen situatie aanwezig is.

Juiste toon en houding

Let op de gezichtsuitdrukking om te beoordelen of dat wat je zegt goed overkomt. Spreek niet over het hoofd van de persoon heen als hij of zij erbij is.

Vriendelijkheid, een rustige stem en een glimlach vormen vaak de sleutel tot goede communicatie.

Geef veiligheid

Blijf zelf rustig wanneer de persoon met dementie verward is. Ga mee in de belevingswereld van de persoon met dementie. Vermijd discussies over feiten, maar probeer een veilig gevoel te geven.

Mocht het gedrag plots veranderen in onrust en verwardheid neem dan contact op met de huisarts. Mogelijk is er sprake van een blaas- of longontsteking.

Durf te zeggen dat je het moeilijk vindt, dat je ook niet goed weet hoe er nu mee om te gaan. Maak het bespreekbaar.

Laat, ook zonder woorden, blijken dat je het beste voor hebt met de persoon met dementie.



www.dementievriendelijkmeierijstad.nl dementievriendelijk@meierijstad.nl www.facebook.com/dvgmeierijstad