



**VERGEET  
U OOK WEL  
EENS WAT?**

# GEHEUGEN STEUNTJE



**WELZIJN  
BOMMELERWAARD**

## GEHEUGENSTEUNTJE

# VERGEET U OOK WEL EENS WAT?

Vergeetachtigheid lijkt bij het ouder worden te horen. Het geheugen werkt trager en als we niet zoveel dingen tegelijk kunnen onthouden is dat niet meteen reden om ongerust te zijn.

Het wordt anders als u het gevoel heeft dat u niet meer zo goed kunt nadenken. Dat het warrig is in uw hoofd. Van het vage NIET PLUIS gevoel kunt u heel onzeker worden Ook de mensen om u heen merken soms kleine maar terugkerende veranderingen.

Dementie is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte die veel vragen oproept. Wat is dementie? Is er behandeling mogelijk? Waar vind ik antwoorden op mijn vragen en bij wie kan ik terecht voor praktische hulp en ondersteuning? Om u of uw naasten hierbij te helpen is deze folder gemaakt.

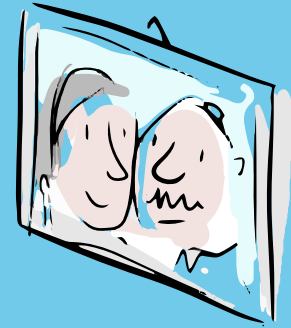
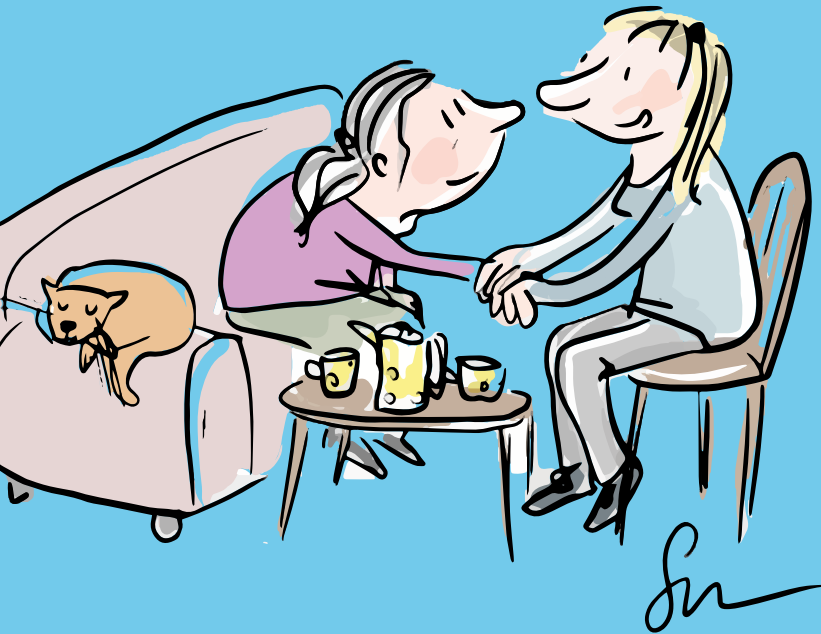
# HOE HERKENT U DE EERSTE SIGNALEN VAN DEMENTIE?

## VERGEETACHTIGHEID

- Vergeten wat er kortgeleden is gebeurd
- Hele gebeurtenissen vergeten
- Moeite om de weg te vinden
- Steeds hetzelfde vragen

## SPRAAK- EN TAALPROBLEMEN

- Juiste woord niet kunnen vinden
- Woorden niet begrijpen
- Moeite om een gesprek te voeren



## GEDRAGSVERANDERING

- Wisselende stemmingen
- Achterdochtig en wantrouwend
- Boosheid, opstandigheid
- Moeite om een gesprek te voeren

## PROBLEMEN MET DAGELIJKS HANDELEN

- Rekenen en met geld omgaan
- Persoonlijke hygiëne neemt af
- Nieuwe dingen leren lukt niet

## WELKE HULP IS ER?



**Leren omgaan met dementie kost tijd en energie. Gelukkig zijn er mensen die u kunnen helpen. Vanaf het NIET PLUIS gevoel, om zo lang mogelijk thuis te wonen of als thuis wonen niet meer gaat.**

- Uw huisarts denkt met u mee, biedt medische begeleiding en kan doorverwijzen naar andere zorgprofessionals;
- De casemanager dementie is een persoonlijk begeleider die gespecialiseerd is in dementie. Zij biedt een luisterend oor en zoekt mee naar oplossingen voor uw situatie;
- In de gemeente Maasdriel belt u met het gebiedsteam en in de gemeente Zaltbommel belt u met het Buurteam;
- Uw eigen omgeving kan u misschien helpen. Durf familie, vrienden en burens om hulp te vragen. Mensen zijn vaak blij iets voor een ander te kunnen doen;
- De wijkverpleegkundige kijkt samen met u welke zorg er nodig is om langer thuis te wonen;
- Bij uw gemeente (Wmo) is een aanvraag tot ondersteuning in het huishouden, dagopvang, begeleiding thuis en tijdelijke opvang (respijtzorg) mogelijk;
- Welzijn Bommelerwaard zet zich in om mantelzorgers te ondersteunen, te begeleiden en te ontzorgen. Onze ouderenadviseurs kunnen u helpen oriënteren bij de zoektocht naar de juiste hulp;
- Het Alzheimer Café in de Weesboom in Ammerzoden waar u lotgenoten kunt treffen en informatieavonden bij kunt wonen.

## **X HOE OM TE GAAN MET IEMAND MET DEMENTIE**

- 1** Bied veiligheid door vriendelijk en geduldig te zijn.
- 2** Praat rustig, duidelijk en langzaam. Gebruik korte zinnen en eenvoudige vragen.
- 3** Kijk goed of u wordt begrepen; maak oogcontact en blijf op ooghoogte.
- 4** Vermijd correcties en vragen waarbij iemand uit zijn recente verleden moet putten.
- 5** Negeer mensen in gesprekken en activiteiten niet. Betrek ze, dan voelen zij zich als persoon erkend.
- 6** Zeg wat u gaat doen.
- 7** Wees bemoedigend in uw contact. Wijs mensen niet op hun beperkingen, maar benadruk wat goed gaat.
- 8** Vat kritiek en boosheid niet meteen persoonlijk op.
- 9** Wees flexibel, bekijk per situatie wat u het beste kunt doen voor de persoon met dementie.
- 10** Overweeg het informeren van partner, familie, vrienden of huisarts (indien nodig).



## **BOEKENTIPS**

### **HAD IK HET MAAR GEWETEN**

Ruud Dirkse, Caro Pit

### **LEVEN EN LIEFHEBBEN MET DEMENTIE**

Jeroen Wapenaar, Marc Petit

### **WAT KUN JE DOEN AAN DEMENTIE?**

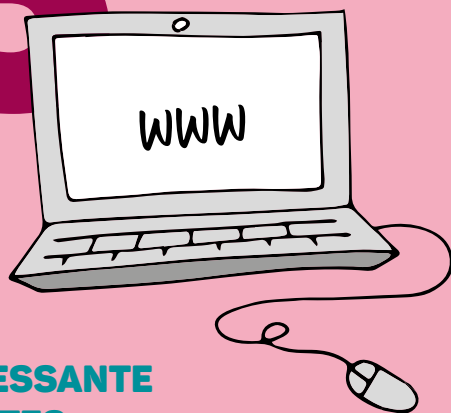
Jurgen Claassen e.a.

### **HANDIG BIJ DEMENTIE**

Ruud Dirkse, Lenie Vermeer

**Op [alzheimer-nederland.nl](http://alzheimer-nederland.nl) meer boekentips.**

5x



## INTERESSANTE WEBSITES

[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

[www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)

[www.dementievriendelijk.nl](http://www.dementievriendelijk.nl)

## BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Gebiedsteam Maasdriel

**0418 63 88 88**

Buurtteam Zaltbommel

**06 12 98 58 19**

Casemanagers dementie  
Santé Partners (STMR)

**0900 8433**

Casemanagers dementie  
Brabantzorg

**088 998 5555**

Buurtzorg

**085 040 3700**

Welzijn Bommelerwaard

**0418 63 42 31**

Alzheimer telefoon

**0800 5088**

'u kunt uw eigen huisarts bellen'