



Wegwijzer dementie

voor praktische hulp en ondersteuning

Dementie is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte die veel vragen oproept. Wat is dementie? Is er behandeling mogelijk? En vooral, waar vind ik antwoorden op mijn vragen en bij wie kan ik terecht voor praktische hulp en ondersteuning?

Vergeetachtigheid lijkt bij het ouder worden te horen. Het geheugen werkt wat trager en als we niet meer zoveel dingen tegelijk kunnen onthouden, is dat geen reden daar direct ongerust over te zijn. Het wordt anders als u het gevoel heeft dat u niet zo goed meer kunt nadenken. Dat het warrig is in uw hoofd. Dat vage 'niet pluis' gevoel waarmee u geen raad weet, maakt u misschien onzeker. Mensen om u heen merken subtiele maar terugkerende veranderingen; u vergeet dingen en soms gedraagt u zich wat anders. Of u bemerkt die veranderingen bij mensen in uw omgeving.

Houd uw zorgen niet voor uzelf

U vraagt zich af: is het alleen maar vergeetachtigheid of is het dementie? Blijf niet lopen met die onzekerheid. Bespreek uw zorgen met uw huisarts of bel de Alzheimer telefoon.



Hoe herkent u dementie?

Vergeetachtigheid

- Vergeten wat kort geleden gebeurd is;
- Hele gebeurtenissen vergeten;
- Moeite om de weg te vinden;
- Steeds hetzelfde vragen of vertellen.

Gedagsverandering

- Wisselende stemmingen;
- Achterdochtig en wantrouwend;
- Boosheid, opstandigheid;
- Ongepast, schaamteloos gedrag.

Taalproblemen

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

Problemen met dagelijks handelen

- Rekenen en met geld omgaan;
- Persoonlijke hygiëne neemt af;
- Nieuwe dingen leren lukt niet;
- Vermijden van het maken van keuzes en het nemen van beslissingen.

Zorg voor uw naaste en voor uzelf

Mantelzorger zijn van iemand met dementie is waardevol, maar tegelijk erg intensief. In een cursus leert u omgaan met de dementie en het (veranderende) gedrag van uw naaste en leert u goed te zorgen voor uw naaste én voor uzelf.

Zorgen voor iemand met dementie is een vak apart. Waarschijnlijk bent u al heel vaardig in dat vak! Toch hebben veel mantelzorgers vragen. De ziekte dementie is ingrijpend en de zorg voor uw naaste vraagt veel van uw tijd en energie.

Cursus

In een korte cursus krijgt u praktische tips en handvatten, toegespitst op uw persoonlijke situatie. Zo krijgt u meer grip op de situatie en kunt u nog beter voor uw naaste zorgen.

Omgaan met dementie

De cursus Omgaan met dementie van VIT-hulp bij mantelzorg bestaat uit vier bijeenkomsten op een vaste dag in de week. Deelname is gratis.

Bel voor meer informatie VIT-hulp bij mantelzorg: (0544) 82 00 00.

DementieOnline

Misschien denkt u: een cursus? Daar heb ik geen tijd voor. Een logische gedachte. Daarom kunt u nu ook de korte internetcursus DementieOnline volgen. U volgt dan vijf lessen via uw eigen computer en in uw eigen tijd. Handig via internet. En u krijgt persoonlijke begeleiding en feedback van een coach op afstand.

DementieOnline verzorgt de declaratie van de cursus bij uw zorgverzekeraar. Ook wanneer de zorgverzekeraar de kosten niet vergoedt, kunt u als mantelzorger van iemand met dementie kosteloos meedoen aan de cursus. U betaalt geen eigen bijdrage en ook het eigen risico zorgverzekering is niet van toepassing.

Kijk voor meer informatie op:
www.dementieonline.nl/online-cursus.

Uw huisarts

Maakt u zich zorgen? Blijf er niet mee rondlopen. Maak een afspraak met uw huisarts. Met uw huisarts kunt u vragen en twijfels bespreken omtrent geheugenproblemen van uzelf of uw naaste. De huisarts kan nader onderzoek doen en een diagnose stellen of u doorverwijzen naar de geriater voor nader onderzoek. Ook kunt u de huisarts vragen om persoonlijke begeleiding in gang te zetten.

Alzheimertelefoon

Voor hulp, advies of een luisterend oor kunt u de Alzheimertelefoon bellen. De vrijwilligers aan de telefoon zijn ervaringsdeskundigen of deskundigen met een professionele achtergrond.

T (0800) 50 88 (gratis)
Iedere dag tussen 9.00 en 23.00 uur

Helpdesk Kwetsbare Ouderen

Voor al uw vragen over dementie en passende zorg in de regio.

T (0314) 32 91 91 / (085) 48 57 580
maandag tot en met vrijdag
van 11.00 tot 17.00 uur
E trajectbegeleiding@helpdeskkwetsbareouderen.nl

Zorgloket gemeente Aalten

Voor het aanvragen van voorzieningen zoals huishoudelijke hulp, vervoer op maat of dagopvang. U vindt het Zorgloket in het gemeentekantoor aan de Hofstraat 8 in Aalten.

T (0543) 49 33 33
maandag tot en met donderdag
van 8.30 tot 17.00 uur,
vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur

E gemeente@aalten.nl

I www.aalten.nl/zorgloket

VIT-hulp bij mantelzorg

Bent u mantelzorger voor iemand met dementie? Voor informatie en advies kunt u terecht op het inloopspreekuur van VIT, iedere vrijdagochtend van 11.00 tot 12.30 uur in het gemeentekantoor aan de Hofstraat 8 in Aalten. U hoeft hiervoor geen afspraak te maken.

VIT kan ook een vrijwilliger zoeken die in uw situatie passende hulp of gezelschap biedt (een dementie-maatje).

T (0544) 82 00 00
maandag tot en met vrijdag
van 9.00 tot 15.00 uur

E info@vithulpbijmantelzorg.nl

I www.vithulpbijmantelzorg.nl



Alzheimer Café en thema-avonden

In het Alzheimer Café in Lichtenvoorde en in Doetinchem komen mensen met dementie, hun naasten, hulpverleners en belangstellenden maandelijks samen. Tijdens de informele bijeenkomsten, veelal rond een thema, krijgt u informatie over dementie en kunt u uw ideeën en ervaringen met de overige aanwezigen uitwisselen. Deelname is gratis.

In Dinxperlo en Aalten worden met enige regelmaat thema-avonden georganiseerd.

Meer informatie over data, tijdstippen en onderwerpen vindt u via de regiopagina's van Alzheimer Nederland:
www.alzheimer-nederland.nl/regios.
Of bel: 06 - 13 51 44 11.

Andere nuttige websites

www.dementieachterhoek.nl

www.alzheimer-nederland.nl

www.dementie.nl

Naast informatie de mogelijkheid in contact te komen met anderen

www.samendementievriendelijk.nl

Tips hoe u kunt helpen uw buurt dementievriendelijker te maken

www.thuiswonenmetdementie.nl

Tips om het wonen zo aangenaam en veilig mogelijk te maken

www.dementie-winkel.nl

Voor een stimulerende leefomgeving

www.actiefbijdementie.nl

Ideeën voor activiteiten

Voor iemand met dementie is een veilige woonomgeving extra belangrijk. Met relatief eenvoudige aanpassingen kunt u de woning veiliger en comfortabeler (laten) maken.

Doe de Gelderse Huistest, test zelf de veiligheid van de woning en ontdek verbeterpunten:

www.geldersehuistest.nl

Vrijwilligers van Woongemak Aalten geven gratis en vrijblijvend advies over hoe u de woning veilig en comfortabel kunt maken:

www.aalten.nl/woongemak

Veilig en bekend

Voor mensen met dementie is, naast veiligheid, een herkenbare woonomgeving van groot belang. Het ondersteunt het zelfvertrouwen waardoor iemand langer zijn onafhankelijkheid kan behouden.

Enkele praktische tips

- Laat meubels zoveel mogelijk op dezelfde plaats staan.
- Zorg voor een vaste indeling van bijvoorbeeld de keukenkastjes.
- Breng contrasten aan, bijvoorbeeld een zwarte wc-bril, markeer lichtknoppen en verf de trapleuning in een contrasterende kleur.

Domotica

Technische oplossingen (domotica) zorgen ervoor dat mantelzorgers, maar ook de mensen met dementie, meer vrijheid en minder beperkingen ervaren. Zo zijn er apparaatjes die een signaal afgeven aan de mantelzorger als de persoon met dementie ongemerkt het huis verlaat. Ook een intercom, slimme thermostaat en elektrische gordijnen kunnen handig zijn.

Neem contact op met ZlimThuis voor een gratis adviesgesprek, een bezoek aan het Beleefhuis in Doetinchem of voor de gratis ZlimThuis workshop: **www.zlimthuis.nl / (0314) 357 005**.

Voorzorgsmaatregelen

Iemand met dementie kan minder goed beoordelen of iets gevaarlijk is. Meestal is het onmogelijk om iemand continu in de gaten te houden. U kunt wel een aantal voorzorgsmaatregelen nemen:

Voorkom vallen

Kijk het huis na op zaken die een val kunnen veroorzaken, zoals losse kleden, gladde vloeren, snoeren op de grond, enz. Zet dingen die dagelijks worden gebruikt binnen handbereik, voorkom dat iemand op een trapje of stoel moet klimmen om ze te pakken.

Geef houvast

Breng aan weerszijden van de trapleuningen aan en plaats handgrepen bij het bad en de wc.

Zorg voor goede verlichting

Vooraf in de slaapkamer, de keuken, de badkamer, de wc, op de trap en de overloop is goede verlichting belangrijk. Laat een lampje branden in de slaapkamer en op de gang als iemand de neiging heeft 's nachts op te staan.

Gevaarlijke zaken achter slot

Berg medicijnen, schoonmaakmiddelen en dergelijke achter slot. Berg scherpe messen en apparaten op als iemand daar niet veilig meer mee kan omgaan.

Deugdelijke verwarming

Gas- en elektrische kachels kunnen voor iemand met dementie een gevaar vormen. Gebruik geen elektrisch kacheltje in de badkamer. Informeer bij uw energiebedrijf naar mogelijkheden om de gaskachel te beveiligen.

Andere voorzorgsmaatregelen

- Gewone rookmelders zijn zinvol als er ook andere mensen in huis wonen. Iemand met dementie weet mogelijk niet wat het alarmgeluid betekent. Er bestaan rookmelders die een signaal naar een meldcentrale kunnen geven.
- Gebruik geen elektrische deken als er risico op incontinentie is.
- Maak de sloten van de badkamer en wc onklaar. Zo voorkomt u dat iemand met dementie zichzelf opsluit.
- Zorg dat deuren niet van binnen met grendels afgesloten kunnen worden. In noodgevallen kunt u dan altijd binnenkomen.



10 omgangstips

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. Ondersteun waar mogelijk uw woorden met lichaamstaal.
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).

Samen op weg naar een dementievriendelijke samenleving

De gemeente Aalten wil, samen met tal van lokale organisaties die betrokken zijn bij de zorg, een bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van mensen met dementie. Deze organisaties hebben hun krachten gebundeld in de werkgroep 'Dementievriendelijke gemeente Aalten'. Deze Wegwijzer dementie is samengesteld in afstemming met de werkgroep.

In de werkgroep 'Dementievriendelijke gemeente Aalten' zijn vertegenwoordigd:

- Netwerk Dementie Oost Achterhoek / Kwetsbare Ouderen
- Alzheimer Nederland afd. Oost-Gelderland
- VIT-hulp bij mantelzorg
- St Zorgcombinatie Marga Klompé
- Careaz
- Sensire
- Figulus Welzijn
- Gemeente Aalten

Met dank aan Alzheimer Nederland e.a. voor informatie en foto's

Gemeente Aalten T (0543) 49 33 33
Postbus 119 E gemeente@aalten.nl
7120 AC Aalten I www.aalten.nl



@gemeente_aalten



Gemeente Aalten