DEMENTIE WIJZER

Veel gestelde vragen over dementie:

bij wie of waar kan ik antwoorden vinden?

HANDIGE ADRESSEN

www.alzheimer-nederland.nl

www.alzheimercentrum.nl

www.dementie.nl

www.dementieonline.nl

www.dementievriendelijk.nl

www.hersenstichting.nl

www.langerthuiskompas.nl

www.mantelzorg.nl

www.moderne-dementiezorg.nl

www.samendementievriendelijk.nl

WEBSITES

1 WIE KAN ME INFORMATIE GEVEN OVER DEMENTIE?

De huisarts, zorgtrajectbegeleider, wijkverpleegkundige, specialistische zorg (GGZ) en/of steunpunt Mantelzorg.

Bezoek het Alzheimercafé bij uw naaste in de buurt. U kunt hier informatie krijgen en contact leggen met ervaringsdeskundigen, zorgtrajectbegeleiders en lotgenoten.

TIP!

Omgaan met dementie leert u met vallen en opstaan. U begint onervaren, maar geleidelijk aan krijgt u meer ervaring. Sta u zelf toe fouten te maken.

TIP 20

Gedragsverandering

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.

GEDRAGSVERANDERING

2 WAAR VIND IK INFORMATIE OVER DEMENTIE?

In een Openbare Bibliotheek, het Alzheimercafé en op het internet. Een aantal websites staan vermeld in deze wijzer.

TIP!

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

TIP 19

Juiste toon en houding

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

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

JUISTE TOON EN HOUDING

3 WAAR KAN IK TERCHT VOOR EEN DIAGNOSE?

Wanneer u vermoedt dat er sprake is van dementie kunt u via de huisarts doorverwezen worden naar een geriater van een ziekenhuis, GGZ specialist, neuroloog of specialist ouderenzorg.

Een goede en tijdige diagnose is belangrijk. Soms zijn er medische oorzaken die nog verholpen kunnen worden, bijvoorbeeld een tekort aan vitaminen, slecht werkende schildklier, een depressie of een infectie.

TIP!

Een diagnose is noodzakelijk voor het tijdig inzetten van hulp en begeleiding.

TIP 18

Positieve benadering

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.

Durf te zeggen als u het moeilijk vindt, maak het bespreekbaar.

POSITIEVE BENADERING

4 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, telefoonnummer 0900-0210. Zolang iemand slaagt voor deze test is autorijden gewoon mogelijk.

TIP!

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

TIP 17

Betrek een persoon

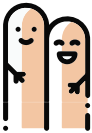
Spreek de persoon met dementie aan als een gelijkwaardig volwassene, zoals u dat voorheen ook deed.

Laat, ook zonder woorden, blijken dat u het beste voor heeft met de persoon met dementie.

BETREK EEN PERSOON

5 WAAR VIND IK HULPMIDDELEN?

U kunt terecht bij thuiszorgwinkels, speciaalzaken en de apotheker. Op internet kunt u ook hulpmiddelen vinden. De zorgtrajectbegeleider geeft u graag praktische tips. Tevens kunt u ook het Langer Thuis Kompas raadplegen via www.langerthuiskompas.nl.



TIP!

Vraag bij de gemeente of zorgverzekeraar of u een financiële tegemoetkoming kunt krijgen voor het hulpmiddel dat u wilt kopen of lenen.

TIP 16

Reactie

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

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

ACTIE REACTIE

6 WIE KAN ONS HELPEN IN HET HUISHOUDEN?

Particuliere aanbieders en diverse thuiszorgaanbieders kunnen u helpen. Huishoudelijke hulp regelt u via een aanvraag van de Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning), eventueel met een regeling van de gemeente. Denk ook aan familie, vrienden en buren die u kunnen helpen.

TIP!

Durf praktische hulp uit handen te geven zodat u af en toe op adem kunt komen. Dit geeft u zelf meer draagkracht zodat u de zorg beter en langer aan kunt.

TIP 15

Vragen stellen

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

.

VRAGEN STELLEN

7 WIE KAN MIJ HELPEN MET DE DAGELIJKSE VERZORGING?

Er zijn diverse thuiszorgorganisaties die verzorgenden en verpleegkundigen in kunnen zetten die u kunnen helpen met de dagelijkse verzorging en verpleegkundige hulp.

Een wijkverpleegkundige indiceert de zorg die uiteindelijk betaald wordt vanuit de ziektekostenverzekering. Denk ook aan familie, vrienden of buren die u kunnen helpen.

TIP!

Durf bijkomende zorg door anderen toe te laten zodat u af en toe op adem kunt komen. Dit kan de dagelijkse stress en hoge zorglast verminderen.

TIP 14

Begrijpen

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

BEGRIJPEN

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

De huisarts, wijkverpleegkundige en de zorgtrajectbegeleider kunnen helpen of eventueel zorgen voor een gerichte doorverwijzing naar specialistische zorg wanneer uw naaste gedrags- en/of stemmingsproblemen ervaart.

TIP!

U kunt ook informeren en tips krijgen bij het Alzheimercafé of bij bijeenkomsten over dementie. Praat erover en 'leer' begrijpen waar het gedrag vandaan komt.

TIP 13

Duidelijkheid

Spreek bij voorkeur in korte duidelijke zinnen. Stel geen dubbele vragen en geef enkelvoudige opdrachten. Vertel telkens wat u doet of wat u gaat doen.

DUIDELIJKHEID

9 WIE KAN ONZE FAMILIE BEGELEIDEN BIJ HET OMGAAN MET CONFLICTEN?

Bij groeiende spanningen en conflicten kunt u een beroep doen op de huisarts, wijkverpleegkundige of de zorgtraject-begeleider. Ook maatschappelijk werkers of de GGZ kunnen hierin een rol hebben. Tevens kunt u informeren en tips krijgen bij het Alzheimercafé.

TIP!

Een deskundige en onafhankelijke hulp-verlener kan een nieuwe kijk bieden op de situatie.

TIP 12

Aandacht

Ga op gelijke hoogte staan of zitten. Zoek oogcontact. Zorg tevens voor een rustige omgeving.

Doe geen twee dingen tegelijk en vraag ook geen twee dingen tegelijk.

AANDACHT

10 MET WIE BESPREEK IK MOGELIJKE MISHANDELING?

Mogelijke mishandeling of financiële uitbuiting kan besproken worden met de huisarts, wijkverpleegkundige, zorgtrajectbegeleider of vertrouwens-persoon.

Ook kunt u dit melden bij de Alzheimer-telefoon 0800-5088 of slachtofferhulp van de politie.

TIP!

Mishandeling of uitbuiting is nooit goed te praten.

TIP 11

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 u ziet terwijl u spreekt.

11 HOE MAAK JE VAN JE HUIS EEN VEILIGE WOONOMGEVING?

Om van het huis van uw naaste een veilige woonomgeving te maken kunt u contact leggen met de thuiszorgwinkel, ergotherapeut, zorgtrajectbegeleider, wijkverpleegkundige of de Wmo consulent van de gemeente.

TIP!

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

TIP 10

Stel gevoelens centraal

Discussieer niet over feiten. Neem niet alles te letterlijk en persoonlijk. Ga op zoek naar de gevoelens achter de woorden.

Zeg wat u ziet gebeuren bij de ander, zoals: 'Ik zie dat je boos bent, vertel eens...'.

STEL GEVOELENS CENTRAAL

12 HOE KUNNEN WE DE VEILIGHEID VAN EEN PERSOON MET DEMENTIE VERHOGEN?

De veiligheid van een persoon met dementie kan verhoogd worden met een personenalarmsysteem of een GPS-systeem. Besteed tevens extra aandacht aan valpreventie en veiligheid in de woning. U kunt hiervoor terecht bij de zorgtrajectbeleider, ergotherapeut of thuiszorgwinkel.

TIP!

Deze producten bieden een extra gevoel van veiligheid en verhogen de autonomie van de persoon met dementie.

TIP 9

Communiceren op maat

Herhaal sleutelwoorden om het verhaal op gang te houden. Vertel waar jullie het over hadden om zo de draad weer op te pakken. Probeer te verwoorden wat u denkt dat de persoon met dementie wil zeggen. Maak oogcontact.

COMMUNICEREN OP MAAT

13 HOE KAN ER OMGEGAAN WORDEN MET NEIGING TOT WEGLOPEN?

Zorg voor een naamkaartje in de portefeuille of jas van de persoon met dementie wanneer er sprake is van dwalen of weglopen.

Licht tevens buren, winkels en politie in zodat zij op de hoogte zijn.

Een andere mogelijkheid is het inzetten van een GPS tracker (bijvoorbeeld op een mobiele telefoon).

TIP!

Zorg dat u een recente foto heeft van de persoon met dementie om een zoekactie te vergemakkelijken. Schakel tijdig de politie in!

TIP 8

Neem de tijd en ondersteun

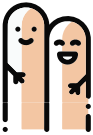
Neem de tijd om te luisteren naar het verhaal van de persoon met dementie. Ondersteun rustig. Dring niet te lang aan en vul eventueel aan. Heb aandacht voor gebaren die woorden vervangen of ondersteunen.

U kunt vragen of de persoon met dementie kan uitleggen wanneer u hem/haar niet goed begrijpt. Gebruik zelf ook beeldmateriaal of gebarentaal.

NEEM DE TIJD

14 WAAR KAN IK TERECHT VOOR STEUN VAN LOTGENOTEN?

Voor steun van lotgenoten kunt u terecht bij de welzijnsorganisatie van uw gemeente, ondersteuningsgroepen, mantelzorgbijeenkomsten, GGZ, het Alzheimercafé of u kunt het internet raadplegen.



TIP!

Steun van lotgenoten biedt herkenning en erkenning van uw eigen situatie. U voelt zich minder alleen, want praten helpt.

TIP 7

Voorkom achterdocht

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

VOORKOM ACHTERDOCHT

15 WIE KAN ME INFORMEREN OVER TEGEMOETKOMINGEN?

De zorgtrajectbegeleider, thuiszorgverpleegkundige of verzekeringsmaatschappij kan u informeren over toeslagen, subsidies en eventuele tegemoetkomingen.

Via www.hetcak.nl kunt u uw eigen bijdrage berekenen.

TIP!

Durf te vragen!
Zorg dat u goed geïnformeerd bent.

TIP 6

Voorkom angst

Vermijd woorden en thema's die angst uitlokken. Vermijd fluisteren.

VOORKOM ANGST

16 WAAR KAN IK TERECHT VOOR FINANCIEEL EN JURIDISCH ADVIES?

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.

Mocht het moment komen dat iemand met dementie zijn of haar wil niet goed meer duidelijk kan maken, dan mag hij of zij juridisch gezien niet meer zelf handelen. De notaris kan helpen bij het opstellen van een volmacht.

TIP!

Is het nog een stap te ver om bovenstaande te regelen? Probeer het dan wel vast bespreekbaar te maken. Wilt u hierover meer lezen? Raadpleeg dan de folder 'Rechtsbescherming bij dementie'.

TIP 5

Voorkom falen

Vul aan wat niet meer kan. Gebruik geheugensteuntjes. Wees voorzichtig met woorden die bestraffend overkomen, zoals ‘altijd’ en ‘nooit’.

VOORKOM FALEN

17 BESTAAN ER VAKANTIE-MOGELIJKHEDEN VOOR PERSONEN MET DEMENTIE?

Er bestaan zeker vakantiemogelijkheden voor personen met dementie. U kunt informeren naar een zorgvakantie bij het Rode Kruis, zorgtrajectbegeleider, of stichting Alzheimer Nederland.

TIP!

Wees er op tijd bij. Het aantal vakantieplaatsen is vaak beperkt. U kunt ook een kijkje nemen op www.hetvakantiebureau.nl.

TIP 4

Ga uit van wat wel kan

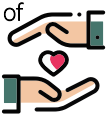
Ga uit van wat de persoon met dementie nog wel kan. Vul dat niet zelf in, maar ga het ontdekken. Geef waardering voor wat goed gaat. Corrigeer geruisloos; zo onopvallend mogelijk.

GA UIT VAN WAT WEL KAN

10 BESTAAN ER TIJDELIJKE OPVANGMOGELIJKHEDEN VOOR PERSONEN MET DEMENTIE?

Ja, er bestaan tijdelijke mogelijkheden voor opvang buitenshuis voor personen met dementie. U kunt informeren bij zorgcentra met kort verblijf, logeermogelijkheden met dag- en/of nachtzorg en mogelijkheden voor dagbesteding bij zorgcentra of zorg-boerderijen.

Informeer bij uw zorgverzekering welke vergoedingsmogelijkheden er zijn of neem contact op met de WMO van uw gemeente.



TIP!

Het delen van de zorg met dagbesteding of kortverblijf kan thuiszorg langer mogelijk maken. Overleg met de voorkeursaanbieder.

TIP 3

Aanwezigheid en luisteren

Uw aanwezigheid en rustige nabije uitstraling zijn vaak belangrijker dan woorden. Vertel iets over uzelf. Stilte kan ook zinvol zijn.

AANWEZIGHEID EN LUISTEREN

19 BESTAAN ER OOK OPVANGMOGELIJKHEDEN IN DE EIGEN WONING?

Ja, voor tijdelijke opvangmogelijkheden in de eigen woning kunt u een beroep doen op particuliere zorgorganisaties die 24 uurs zorg verlenen.

Ook vrijwilligersorganisaties kunnen u daarbij helpen of uw eigen familie, vrienden en buren.

TIP!

De eigen vertrouwde omgeving geeft een gevoel van veiligheid aan personen met dementie. Tegelijk geeft het u de ruimte om even iets voor uzelf te doen.

TIP 2

Voorkom onrust

Sluit aan bij de interesse, gewoontes en voorkeuren van vroeger. Zorg voor orde, regelmaat en structuur. Een vaste dagindeling en terugkerende rituelen bieden houvast en herkenning.

VOORKOM ONRUST

20 WAT ALS HET THUIS ECHT NIET MEER KAN?

Als het thuis echt niet meer kan, komt de verhuizing naar een verpleeghuis in zicht. Zoek naar wat bij u past.

Voor informatie daarover kunt u terecht bij de zorgtrajectbegeleider of zorg-adviseurs van betreffende zorgcentra.

In crisissituaties kunt u zich wenden tot de huisarts die vervolgens GGZ inschakelt om te beoordelen of opname direct geregeld kan worden of niet.

TIP!

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

TIP 1

Praten in plaats van vragen

Stel zo min mogelijk vragen over het recente verleden. Praat over wat er nu te zien, te horen, te ruiken of te voelen is. Informeer hoe het voor de ander is en als je het niet begrijpt, vraag dan of diegene het uit kan leggen.

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

PRATEN I.P.V. VRAGEN

COLOFON

Deze dementiewijzer vanuit het project Voorliggend Veld is geïnspireerd op de eerder gepubliceerde dementiewijzer van de gemeente Oisterwijk. Dank voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Tot stand gekomen door de inzet van Amaliazorg, Ananz, Archipel, Joris Zorg, Oktober en Valkenhof.

Kijk naar mij
Luisterend in de tijd
Die ik niet ken
Beleef ik dingen
In mijn gedachten

Dementieonline.nl

DEMENTIE WIJZER

Communicatietips:

voor een goed contact met personen met dementie