



WELSAAM



Contact per e-mail

wageningen@dementiegeldersevallei.nl
post@odensehuiswageningen.nl

10 x Hoe om te gaan met iemand met dementie

- 1 Praat met mensen, niet over hen.
- 2 Praat rustig, duidelijk en langzaam. Gebruik korte zinnen en eenvoudige vragen.
- 3 Kijk goed of je wordt begrepen; maak oogcontact en blijf op ooghoogte.
- 4 Vermijd correcties en vragen waarbij iemand uit zijn recente verleden moet putten.
- 5 Bied veiligheid door vriendelijk en geduldig te zijn.
- 6 Leg uit wat je gaat doen.
- 7 Wees bemoedigend in jouw 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 je 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

De dag door met dementie

Anneke van der Plaats

Op alzheimer-nederland.nl meer boekentips.



Interessante websites

alzheimer-nederland.nl

dementie.nl

mantelzorg.nl

odensehuiswageningen.nl

dementievriendelijk.nl

dementiegeldersevallei.nl

Belangrijke telefoonnummers

Startpunt Wageningen

0317 410160

Solidez Welzijn

0317 317553

Odensehuis Wageningen

0317 358711

Alzheimertelefoon

0800 5088

*'Je kunt
jouw eigen
huisarts
bellen'*

GEHEUGEN STEUNTJE

*Vergeet
je ook wel
eens wat?*

Geheugensteuntje

Vergeet je ook wel eens wat?

Vergeetachtigheid hoort bij het ouder worden. 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 je het gevoel hebt dat je niet meer zo goed kunt nadenken. Dat het warrig is in jouw hoofd. Van het vage NIET PLUIS gevoel kun je heel onzeker worden. Ook de mensen om je heen merken soms kleine maar terugkerende veranderingen.

Wanneer je last krijgt van vergeten, kan dat veel vragen oproepen. 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 jou of jouw naasten hierbij te helpen is deze folder gemaakt.

Hoe herken je de eerste signalen van dementie?

Problemen met dagelijks handelen

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

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

Vergeetachtigheid

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

Waar kun je terecht?

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

- Jouw huisarts denkt met je mee, biedt medische begeleiding en kan doorverwijzen naar andere zorgprofessionals;
- Durf familie, vrienden en buren om hulp te vragen. Mensen zijn vaak blij iets voor een ander te kunnen doen;
- De wijkverpleegkundige bekijkt samen met je welke zorg er nodig is om langer thuis te wonen;
- In de gemeente Wageningen bel je met het startpunt, het eerste aanspreekpunt voor vragen over zorg, ondersteuning en welzijn;

- De casemanager dementie is een persoonlijk begeleider die gespecialiseerd is in dementie. Zij biedt een luisterend oor en zoekt mee naar oplossingen voor jouw situatie;
- Bij jouw gemeente (Wmo) is aanvraag tot ondersteuning in het huishouden, ontmoeting, begeleiding thuis en tijdelijke opvang (respijtzorg) mogelijk;
- Solidez zet zich in om mantelzorgers te ondersteunen, te begeleiden en te ontzorgen. Onze ouderenadviseurs kunnen je helpen oriënteren bij de zoektocht naar de juiste hulp. Ook bij Solidez kunt je de Geheugensteun-informatie-koffer lenen, vol boeken, dvd's en folders met informatie over dementie;
- Alzheimer Nederland organiseert diverse Alzheimer Cafés in de regio. Kijk eens op alzheimer-nederland.nl voor meer informatie.
- Loop eens binnen bij het Odensehuis Wageningen, een plek voor ontmoeting, informatie en ondersteuning.