

DEMENTIEWIJZER

voor de gemeente Heeze-Leende



Veel gestelde vragen over dementie: bij wie of waar kan ik antwoorden vinden?

NUTTIGE ADRESSEN

Voor informatie en/of een persoonlijk gesprek:

- ➔ Sociaal Team Heeze-Leende
040 224 1455 (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 12.30 uur) of per e-mail: sociaalteam@heeze-leende.nl.
- ➔ Dementieverpleegkundige (zorgtrajectbegeleider), bereikbaar via Sociaal Team Heeze-Leende: Ria Lennards en Berdine Muurling.
- ➔ Steunpunt Mantelzorg Heeze-Leende, Cordaad Welzijn, Gonnie van der Vorst 06-51861354, per e-mail: gonnievandervorst@cordaadwelzijn.nl
- ➔ Alzheimertelefoon (gratis) 0800-5088

www.alzheimer-nederland.nl

www.alzheimerassistent.nl

www.thuiswonenmetdementie.nl

www.hersenstichting.nl

www.moderne-dementiezorg.nl

www.alzheimercentrum.nl

www.mezzo.nl

www.dementievriendelijk.nl

www.dementie.nl

www.sensoor.nl

1

Wie kan me informatie geven over dementie en hoe je ermee om kunt gaan?

De huisarts, het Sociaal Team Heeze-Leende, de wijkverpleegkundigen, de dementieverpleegkundigen (zorgtrajectbegeleiders), de specialistische zorg (GGzE) en/of het steunpunt Mantelzorg.

Bezoek het Alzheimercafé in een naburige gemeente (bijv. Maarheeze), hier kunt u informatie krijgen en contact leggen met ervaringsdeskundigen en lotgenoten. U kunt ook lotgenoten leren kennen via het steunpunt Mantelzorg.

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

TIP



20

Juiste toon en houding

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

Waar vind ik informatie over dementie?

In een Openbare Bibliotheek, het Alzheimercafé, op het internet. Een aantal websites staan vermeld in deze wijzer, op de laatste pagina. De Alzheimer Assistent (een app) voor smartphone, tablet of computer bevat veel nuttige tips en is een hulp in het dagelijks leven met dementie. Artikelen, foto's en filmpjes in deze app helpen u in de omgang met en verzorging van mensen die dementie hebben.

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

3

Waar kan ik terecht voor een diagnose?

Via de huisarts kunt u doorverwezen worden naar een geriater van een ziekenhuis, GGZ specialist, neuroloog, specialist ouderenzorg.

TIP ➔ Een goede en tijdige diagnose is belangrijk, want soms zijn er medische oorzaken die nog verholpen kunnen worden, bijvoorbeeld een depressie of een infectie. Een diagnose is noodzakelijk als in de toekomst een indicatie voor zorg nodig is.

TIP



18

Positieve benadering

Ga ervan uit dat de persoon met dementie beseft heeft van de situatie. Betrek de persoon met dementie zoveel mogelijk bij keuzes en beslissingen.

4

Mag een persoon met dementie nog autorijden?

Bespreek dit altijd met de huisarts of geriater. Zodra de diagnose is gesteld mag de persoon met dementie alleen autorijden op voorwaarde dat hij/zij jaarlijks een rijvaardigheidstest van het Centraal Bureau voor Rijvaardigheid 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, de buurtbus de (regio)taxi (Taxibus) of vraag familie, vrienden en/of burens. Sommige diensten als boodschappen en medicijnen kunnen aan huis geleverd worden.

TIP



17

Betrek een persoon

Spreek de persoon met dementie aan als een volwassene. Laat, ook zonder woorden, blijken dat u het beste voor hebt met de persoon met dementie.



5

Waar vind ik hulpmiddelen om de zorg thuis draaglijker te maken?

Bij thuiszorgwinkels, geheugenwinkels, speciaalzaken, zorgwinkels, apotheker. Natuurlijk kunt u ook via internet hulpmiddelen vinden.

TIP ➔ In sommige situaties kunt u van de gemeente of zorgverzekeraar een financiële tegemoetkoming krijgen voor het hulpmiddel dat u wilt kopen of lenen.

TIP



16

Begrijpen

Ondersteun uw woorden met gebaren waar mogelijk. Informatie verwerken vraagt meer tijd. Wacht daarom wat langer op een antwoord of een actie.

Wie kan ons helpen bij het huishouden?

Familie, vrienden en/of buren kunnen u helpen bij het huishouden. Maar ook particuliere aanbieders, huishoudelijk medewerkers van diverse thuiszorgaanbieders. Voor meer informatie neem contact op met het Sociaal Team Heeze-Leende.

TIP ➔ Durf praktische hulp uit handen te geven. Dit geeft u zelf meer draagkracht zodat u de zorg beter en langer aan kunt.

TIP



15

Begrijpen

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

Wie kan me helpen met de dagelijkse verzorging en bij verpleegkundige hulp?

Verzorgenden/verpleegkundigen van diverse thuiszorgorganisaties of zorgcentra of zelfstandig werkende (ZZP) verzorgenden/verpleegkundigen, maar ook familie, vrienden of buren.

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 demen-
tie u heeft begrepen. Let op het gedrag
en de gezichtsuitdrukking. Doe dingen
voor en toon hoe het kan.

Wie kan me leren omgaan met gedrags- en stemmingsproblemen?

De huisarts, de dementieverpleegkundigen (zorgtrajectbegeleiders) of de wijkverpleegkundigen kunnen helpen of zorgen voor een gerichte doorverwijzing naar bijvoorbeeld specialistische zorg van de GGzE.

TIP ➔ U kunt informeren en tips krijgen bij het Alzheimercafé of bij bijeenkomsten over dementie die aangeboden worden o.a. door het steunpunt Mantelzorg of ouderenvonden. Praat erover en 'leer' begrijpen van waar het gedrag komt.

TIP



13

Begrijpen

Spreek bij voorkeur in korte duidelijke zinnen. Stel geen meerkeuzevragen. Vertel steeds wat u doet of gaat doen.

Wie kan onze familie begeleiden bij het omgaan met groeiende spanningen en conflicten?

De huisarts, de dementieverpleegkundigen (zorgtrajectbegeleiders), het steunpunt Mantelzorg, de wijkverpleegkundigen, maar ook bijvoorbeeld het maatschappelijk werk of de GGzE.

TIP ➔ Een deskundige hulpverlener kan een nieuwe kijk bieden op de situatie.

TIP



12

Horen en aandacht

Ga op gelijke hoogte staan of zitten. Zoek oogcontact. Zorg voor een rustige omgeving. Doe geen twee dingen tegelijk.

10

Met wie bespreek ik mogelijke mishandeling?

De huisarts, de wijkverpleegkundige, de dementieverpleegkundigen (zorgtrajectbegeleiders), een vertrouwenspersoon, de Alzheimer-telefoon 0800-5088, Veilig Thuis Zuidoost Brabant, telefoonnummer 0800-2000 of slachtofferhulp van de politie.

TIP ➔ Mishandeling is te begrijpen, maar nooit goed te praten.

TIP



11

Horen en aandacht

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

Hoe maak je van je huis een veilig thuis?

Leg contact met de thuiszorgwinkel, ergotherapeut, de dementieverpleegkundigen (zorgtrajectbegeleiders), de wijkverpleegkundige of het Sociaal Team Heeze-Leende. Bekijk de folder "Woonplezier, zo blijft uw huis uw thuis" voor tips en nuttige adressen. Deze is te verkrijgen via het Sociaal Team Heeze-Leende.

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 alles niet te letterlijk. Ga op zoek naar de gevoelens achter de woorden. Zeg wat u ziet gebeuren bij de ander: 'Ik zie dat je boos bent, vertel eens...'

Hoe kunnen we de veiligheid van een persoon met dementie verhogen?

Met een personenalarmsysteem, een GPS-systeem, extra aandacht voor valpreventie (bijvoorbeeld door een training van een fysiotherapeut, vaak betaald door de zorgverzekeraar), aandacht voor veiligheid in de woning en beeldbellen. U kunt hiervoor terecht bij de in punt 11 genoemde instanties/personen.

TIP ➔ Deze ondersteuning kan een extra gevoel van veiligheid bieden en de autonomie van de persoon met dementie verhogen.

TIP



9

Communiceren op maat

Herhaal sleutelwoorden om het verhaal op gang te houden. Probeer te verwoorden wat u denkt dat de persoon met dementie wil zeggen.

Wat als de persoon met dementie de neiging heeft om te dwalen of weg te lopen?

Zorg voor een naamkaartje in de portefeuille of jas, naai of schrijf of plak een telefoonnummer in de kleding of bestel via www.2109.nl een speldje. Licht buren, winkels en politie in zodat zij op de hoogte zijn van de ziekte dementie. Een andere mogelijkheid zijn GPS apparaten (o.a. een mobiele telefoon). Bespreek uw vragen/zorgen voorafgaand met de dementieverpleegkundigen (zorgtrajectbegeleiders).

TIP ➔ Zorg dat u een recente foto heeft van de persoon met dementie om een zoekactie te vergemakkelijken. Verwittig de politie na twintig minuten zoeken!

TIP



8

Neem de tijd en ondersteun

Neem de tijd om te luisteren naar het verhaal van de persoon met demen-tie. Ondersteun rustig, dring niet te lang aan en vul eventueel aan. Heb aandacht voor gebaren die woorden vervangen of ondersteunen. Gebruik zelf ook beeldmateriaal of gebaren-taal.

Waar kan ik terecht voor steun van lotgenoten?

Bij Cordaad Welzijn, het steunpunt Mantelzorg, mantelzorgbijeenkomsten, GGzE, het Alzheimercafé of andere ondersteuningsgroepen (o.a. via zorgverzekeraars).

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, goed verstaanbaar en met een warme stem. Ga in op gevoelens. Leid indien nodig af naar een ander onderwerp. Doe samen iets leuks.

Wie kan me informeren over zorgtoeslagen, subsidies, tegemoetkomingen?

Het Sociaal Team Heeze-Leende, de dementieverpleegkundigen (zorgtrajectbegeleiders), de mantelzorgmakelaar, het steunpunt Mantelzorg of stichting Alzheimer Nederland. Ook de vrijwillige ouderenadviseurs kunnen u hierin bijstaan.

TIP ➔ Vragen staat vrij.

TIP



6

Voorkom angst

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

Waar kan ik terecht voor financieel en juridisch advies?

Bij een notaris, Mentorschap Zuid-oost Brabant, stichting Alzheimer Nederland, www.postbus51.nl, www.rijksoverheid.nl.

De persoon met dementie moet een geldig legitimatiebewijs hebben: een ID-kaart, paspoort of rijbewijs.

TIP ➔ Heldere afspraken over financiën en bevoegdheden scheppen rust. Begin er tijdig aan!

TIP



5

Voorkom falen

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

Bestaan er vakantiemogelijkheden voor personen met dementie?

Wanneer gewone vakanties niet meer haalbaar zijn, kunt u informatie inwinnen over zorgvakantie o.a. via de blauwe gids (www.deblauwegids.nl), het Rode Kruis, de Zonnebloem en stichting Alzheimer Nederland.

TIP ➔ Wees er op tijd bij. Deze vakanties zijn meestal beperkt in het aantal deelnemers.

TIP



4

Vertrek van wat wel kan

Ga uit van wat de persoon met dementie nog kan. Geef waardering voor wat goed gaat. Corrigeer geruisloos; zo onopvallend mogelijk.

Bestaan er tijdelijke opvangmogelijkheden buitenshuis voor een persoon met dementie?

Ja, u kunt zich richten tot zorgcentra met kortdurend verblijf, informeren bij het steunpunt Mantelzorg naar respijtzorg, check logeermogelijkheden met dag- en/of nachtzorg, vraag naar dagbestedingsmogelijkheden bij zorgcentra of zorgboerderijen.

TIP ➔ Het delen van de zorg met dagopvang of respijtzorg kan thuiszorg langer haalbaar maken.

TIP



3

Aanwezigheid en luisteren

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

Bestaan er tijdelijke opvangmogelijkheden voor een persoon met dementie in de eigen woning?

Ja, u kunt een beroep doen op zorgorganisaties die 24-uurs zorg verlenen, vrijwilligersorganisaties, buurt-, en wijkorganisaties.

TIP ➔ Opvang in een vertrouwde omgeving geeft een gevoel van veiligheid aan de persoon met dementie.

TIP



2

Voorkom onrust

Sluit aan bij de interesse, gewoontes en voorkeuren van vroeger. Zorg voor orde, regelmaat, structuur, een vaste dagindeling met terugkerende rituelen.

Wat als het thuis echt niet meer kan?

In crisissituaties kunt u zich wenden tot de huisarts en om hulp vragen bij het Sociaal Team Heeze-Leende, de dementieverpleegkundigen (zorgtrajectbegeleiders) of u kunt contact opnemen met de zorgadviseur van een woonzorgcentrum.

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, horen, ruiken, voelen is. Spreek over dingen van vroeger.

COLOFON



gemeente
HEEZE-LEENDE

Deze dementiewijzer voor de gemeente Heeze-Leende is geïnspireerd op de gepubliceerde dementiewijzers van de gemeenten Oisterwijk en Gilze & Rijen en op de dementieklapper gemaakt door de partners van het Dementienetwerk Provincie Antwerpen. Dank voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Tot stand gekomen door de inzet van de Adviesraad Sociaal Domein Heeze-Leende en met financiële ondersteuning van de **gemeente Heeze-Leende**.

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

Dementieonline.nl

Foto voorzijde: © **www.onthoumens.be**

DEMENTIEWIJZER

voor de gemeente Heeze-Leende



Het **SOCIAAL TEAM** is er voor alle burgers in Heeze-Leende. Heeft u vragen, problemen of zorgen over uzelf of iemand anders en weet u niet waar u terecht kunt? Neem dan contact op met het Sociaal Team.

Wij gaan graag met u in gesprek en samen op zoek naar een oplossing of antwoord op uw vraag.