

**Is het  
dementie?**



alzheimer  
nederland

meer

weten

over

# Is het dementie?

U loopt naar de keuken om iets te pakken, maar daar aangekomen weet u niet meer wat het was. Komt u de laatste tijd wel vaker niet op het juiste woord? Of vindt u dat uw partner of ouder zich de laatste tijd anders gedraagt? In deze brochure leest u wanneer u reden heeft om u zorgen te maken.

Jong of oud, iedereen vergeet wel eens wat. Als u ouder wordt, gaat uw geheugen anders werken, waardoor het vaker gebeurt dat u iets vergeet. Dat is heel gewoon. Maar wanneer is het dat niet? Kan het dementie zijn? In deze brochure zetten we alle verschillen tussen vergeetachtigheid en dementie voor u op een rij. Achterin vindt u een vragenlijst. Daarmee ontdekt u of u zich terecht zorgen maakt over dementie. Als u na het lezen van deze brochure nog twijfelt, is het goed om naar de huisarts te gaan.

Als u, uw partner of uw ouder dementie heeft, komt dat hard aan. In deze brochure vertellen we u over de verschillende vormen en ziektebeelden. En over de gevolgen die dementie heeft voor uzelf en uw naasten. Hebt u na het lezen van deze brochure behoefte aan meer informatie? Neem dan contact op met Alzheimer Nederland. Wij zetten ons al bijna dertig jaar in voor een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun naaste omgeving. Hierdoor kennen wij uw zorgen als geen ander.

*Uitgave*  
Alzheimer Nederland,  
2012

*Teksten*  
Alzheimer Nederland en  
Sabel Communicatie

*Vormgeving*  
Studio Dumbar

*Drukwerk*  
Verweij Printing

*Fotografie omslag*  
Pieter Claessen

# inhoud

- [4] Verschijnselen van vergeetachtigheid en dementie
- [6] Vergeetachtigheid, reden tot ongerustheid?
- [8] Oorzaken van vergeetachtigheid
- [11] Tien signalen van dementie
- [14] Wat is dementie?
- [21] Blijf niet rondlopen met vergeetachtigheid
- [23] Vragenlijst voor iedereen die zich zorgen maakt
- [34] Alzheimer Nederland werkt aan oplossingen

# Verschijselen van vergeetachtigheid en dementie

Veertig procent van de mensen tussen de 24 en 85 jaar vindt zichzelf vergeetachtig. Dementie komt gelukkig veel minder vaak voor: boven de 65 jaar heeft tien procent dementie.

Wat is het verschil tussen vergeetachtigheid en dementie? Heeft u reden om zich zorgen te maken? Of heeft u gewoon last van vergeetachtigheid?

Bij vergeetachtigheid werkt uw geheugen misschien niet meer zoals u zou willen. U vergeet details en komt niet op namen of woorden. Dementie gaat veel verder dan dat. Het is een hersenaandoening die meer functies van de hersenen aantast dan alleen het geheugen. Bij dementie treden daardoor gedragsveranderingen op en worden vaardigheden, spraak of besef van tijd verstoord. Dementie belemmert het dagelijks leven.

## Verschijselen van vergeetachtigheid

- U vergeet de details, bijvoorbeeld wie u op uw verjaardag allemaal hebben gefeliciteerd.
- U kunt niet op een naam komen. Als u de naam hoort, weet u het weer.
- Het opnemen van nieuwe informatie gaat iets langzamer en kost wat meer moeite.

## Verschijselen van dementie

- Bij dementie vergeet u in het geheel dat u uw verjaardag heeft gevierd.
- Het is alsof informatie uit het geheugen verdwijnt. Als u niet op een naam komt, herkent u die naam ook niet als u hem hoort.
- Het leervermogen neemt af, nieuwe informatie komt nauwelijks binnen.
- Bij dementie vergeet u wat u eerder wel wist, bijvoorbeeld hoe de kinderen heten, of hoe je een boterham smeert.

### Mevrouw van de Pol

*“Ik was altijd pietje precies, maar de laatste tijd vergat ik wel eens iets. Bijvoorbeeld om een brief die ik in mijn jaszak had gestoken, onderweg naar het winkelcentrum op de bus te doen. Een dag later overkwam me hetzelfde. Ook was ik vergeten dat ik voor mijn verjaardag van mijn oudste zus een boek had gekregen. Ik schaamde me ervoor en dacht aan mijn moeder die rond haar zeventigste waarschijnlijk ook dementie heeft gekregen. Uiteindelijk ging ik naar de huisarts, die me allerlei vragen stelde. Hij gaf uitleg over vergeetachtigheid. Dit stelde me gerust. Nu ga ik gewoon weer boodschappen doen, mét een envelop in mijn jaszak.”*

# Vergeetachtigheid, reden tot ongerustheid?

Een naam die met geen mogelijkheid te binnen wil schieten, boodschappen doen en in de winkel niet meer precies weten wat u nodig had. Gewoonlijk staan mensen daar niet lang bij stil. Maar als u zich zorgen maakt over dementie, dan is zo'n gebeurtenis vaak aanleiding voor ongerustheid. Toch is het maar goed dat u niet alles onthoudt wat u hoort, ziet en meemaakt. Onze hersenen werken juist omdat we af en toe iets vergeten.

Een goed werkend geheugen zorgt ervoor dat allerlei informatie over wat u dagelijks hoort, ziet, voelt, ruikt en proeft wordt opgeslagen. Allerlei systemen in het geheugen werken nauw met elkaar samen om te verwerken wat we op een dag meemaken. Maar ook om herinneringen weer naar boven te halen. Dat opnemen van informatie gaat snel en vaak onbewust. Lange zenuwbanen brengen informatie uit de buitenwereld die via de ogen, huid, neus, mond en oren binnenkomt, naar de hersenen. Daar gaan hersencellen aan de slag om prikkels te verwerken en vertalen.

## Hoe het geheugen werkt

Alle binnengekomen informatie gaat eerst naar ons 'zintuiglijk geheugen'. Al snel stuurt dit zintuiglijk geheugen de informatie door naar het kortetermijngeheugen: een soort buffer waar een beperkte hoeveelheid informatie kan worden opgeslagen. In deze 'geheugenspanne' kunt u een paar minuten informatie vasthouden, bijvoorbeeld om even een telefoonnummer te onthouden en op te schrijven.

Alle belangrijke informatie wordt vervolgens geselecteerd en opgeslagen in het langetermijngeheugen, zodat u morgen en misschien zelfs volgend jaar nog weet wat u vandaag hebt beleefd. Dit geheugen is oneindig groot en de informatie wordt er geordend opgeslagen, zodat ze een leven lang kan worden bewaard.

### **Herinneringen ophalen**

In het langetermijngeheugen zoeken we informatie op als we ons dingen willen herinneren, bijvoorbeeld een naam, of wat u vorig jaar voor uw verjaardag hebt gekregen. De informatie is ingebed in een complex systeem van herinneringen, zodat u deze niet zomaar verliest. Hoe meer aanknopingspunten er zijn, hoe eenvoudiger u iets terugvindt. Daardoor is het gemakkelijker om informatie te herkennen, dan om zelf een herinnering op te roepen. Het gezicht van een politicus kunt u zich bijvoorbeeld niet helemaal herinneren, maar als u hem ziet, herkent u hem wel.

### **Het oudere geheugen**

Naarmate we ouder worden werkt alles minder snel, ook het geheugen. Oudere mensen onthouden daardoor minder goed. Ook hebben ze meer moeite om hun aandacht vast te houden. Daardoor wordt het moeilijker om tegelijkertijd met verschillende dingen bezig te zijn: u raakt sneller afgeleid. Lichamelijke of psychische klachten kunnen er ook voor zorgen dat uw geheugen tijdelijk minder goed werkt.

### **Op het puntje van de tong**

Als u vergeetachtig bent, kunt u bepaalde informatie in uw geheugen niet goed terugvinden. Het gevoel dat het antwoord 'op het puntje van uw tong' ligt, is daarbij herkenbaar. De informatie is ergens in uw hoofd opgeslagen, bijvoorbeeld hoe dat plaatsje in Spanje heette waar u op vakantie bent geweest, maar u kunt het even niet vinden. Meestal schiet zoiets na een tijdje wel weer te binnen.



# Oorzaken van vergeetachtigheid

Als iemand vergeetachtig is, kan er van alles aan de hand zijn, zonder dat er sprake is van dementie. Vaak is het lastig om één duidelijke oorzaak aan te wijzen. Mensen kunnen last hebben van (ouderdoms)vergeetachtigheid, maar vergeetachtigheid kan ook een lichamelijke of psychologische oorzaak hebben.

## Oudere leeftijd

Veel mensen merken dat ze vaker iets vergeten als ze ouder worden. Dat komt vooral doordat het geheugen langzamer werkt. Met het ouder worden gaat alles meer tijd kosten en ook het geheugen doet er langer over om informatie op te slaan of herinneringen op te halen. Daarnaast hebben ouderen meer moeite met het vasthouden van hun aandacht. Het lukt niet meer goed om twee dingen te gelijk te doen en concentreren gaat moeilijker. Hierdoor slaat het geheugen de informatie minder goed op.

## Geneesmiddelen

Het gebruik van slaapmiddelen of een combinatie van verschillende geneesmiddelen kan geheugenklachten geven. Bent u onzeker over het effect van uw medicijnen op uw geheugen? Noteer dan goed wat u slikt en ga naar de huisarts. Noteer ook de middelen die u zelf bij de apotheek of drogist hebt gehaald, zoals homeopathische middelen.

## **Voeding**

Wanneer het lichaam van sommige vitaminen te weinig binnenkrijgt, kunnen de hersenen minder goed werken. Vooral vitamine B, dat veel voorkomt in vlees, speelt hierbij een belangrijke rol. Ook als u te weinig drinkt, kunt u geheugenproblemen krijgen. Daarnaast heeft ook (te veel) alcohol invloed op het geheugen. Zeker bij ouderen, omdat zij gevoeliger zijn voor de effecten van alcohol dan jongeren.

## **Ziekten**

Bepaalde ziekten, zoals infectieziekten, kunnen vergeetachtigheid veroorzaken. Ook als de schildklier te veel of te weinig werkt, kan vergeetachtigheid ontstaan. Soms treden geheugenproblemen op na een hersenschudding of narcose. Of als vrouwen in de menopauze komen. Meestal kunnen deze oorzaken worden verholpen of ze gaan voorbij.

## **Te veel zorgen**

Soms worden mensen zó door iets in beslag genomen, dat er in hun hoofd als het ware geen plaats meer is voor andere dingen. Bijvoorbeeld als ze zich snel zorgen maken, veel stress hebben en piekeren, een grote tegenslag te verduren hebben of depressief zijn. Geheugenproblemen door te veel zorgen zijn in principe onschuldig. Over het algemeen verdwijnen de klachten vanzelf wanneer de zorgen afnemen.

## **Te weinig prikkels**

Als iemand af en toe eens iets vergeet, schaamt hij zich misschien voor zijn vergeetachtigheid. Dit kan reden zijn om situaties uit de weg te gaan, waarbij andere mensen zijn vergeetachtigheid kunnen opmerken. Een begrijpelijke, maar ook gevaarlijke reactie. Hierdoor kan iemand zich terugtrekken uit het gewone leven en erg eenzaam worden. Wanneer hij te weinig prikkels krijgt, wordt het geheugen te weinig gestimuleerd en kan het geheugen afnemen.

### **Vergeetachtigheid: lastig maar niet verstorend**

Vergeetachtigheid is misschien lastig, maar de meeste mensen kunnen dit goed oplossen met geheugensteuntjes, aantekeningen of een agenda. Het zijn de details die u niet onthoudt: uw hersenen kunnen de informatie even niet terugvinden, maar deze is wel opgeslagen. Uw dagelijks leven wordt er niet door verstoord. Als u weinig onthoudt, maar wél zonder problemen het huishouden doet, de financiën regelt, of ergens naartoe reist, dan is de kans klein dat u dementie heeft. Een lijstje voor de boodschappen is normaal. Het wordt zorgelijk als u een kladje nodig hebt om u te herinneren dat u kleinkinderen hebt.

### **Dementie: dagelijks leven wordt verstoord**

Mensen die lijden aan dementie kunnen nauwelijks nieuwe informatie meer in het geheugen opnemen en daardoor gebeurtenissen slecht onthouden. Als de telefoon gaat, kunnen ze vijf minuten later vergeten zijn wie er heeft gebeld, maar ook dát er is gebeld. De dagelijkse dingen die normaal vanzelf gaan, zoals aankleden, afwassen en koffie zetten, kosten meer tijd. En omdat iemand met dementie alledaagse situaties niet meer goed kan inschatten, gaat hij bijvoorbeeld in pyjama boodschappen doen of krijgt hij problemen met autorijden. Ook kan hij geleidelijk van karakter veranderen en bijvoorbeeld onrustig of wantrouwend worden.

# Tien signalen van dementie

Dementie kenmerkt zich door een geleidelijke achteruitgang van het geestelijk functioneren. Onderstaande verschijnselen doen zich in samenhang voor. We spreken pas van dementie als deze verschijnselen zo ernstig zijn dat ze het dagelijks leven verstoren.

1. **Vergeetachtigheid**  
Mensen met dementie vergeten nieuwe informatie, belangrijke data of gebeurtenissen. Ze stellen steeds dezelfde vragen en zijn afhankelijk van spiekbriefjes of familie.
2. **Problemen met dagelijkse dingen**  
Gewone dingen, zoals hobby's of de financiën regelen gaan steeds moeilijker. Ook plannen, of activiteiten in een bepaalde volgorde, leveren problemen op. Bijvoorbeeld koffie zetten of een maaltijd bereiden.
3. **Vergissingen met tijd en plaats**  
Het besef van tijd en plaats wordt minder, waardoor iemand met dementie moeilijker kan bepalen hoe laat, welke dag, welk seizoen of welk jaar het is. De weg vinden wordt moeilijker. Mensen met dementie vergeten soms waar ze zijn en hoe ze er zijn gekomen.
4. **Taalproblemen**  
Het gebruiken en begrijpen van taal kan moeilijker worden. Hierdoor kunnen mensen met dementie gesprekken lastig volgen, eenvoudige woorden vergeten, niet meer goed schrijven en steeds moeilijker op namen komen.

5. **Spullen kwijtraken**  
Iemand met dementie raakt spullen kwijt en kan niet achterhalen waar hij ze gelaten heeft. Vaak blijken spullen op vreemde plekken te liggen, bijvoorbeeld een portemonnee in de koelkast.
6. **Slecht beoordelingsvermogen**  
Situaties inschatten en keuzes maken wordt lastiger. Mensen met dementie kunnen aanbiedingen slecht inschatten, spullen kopen die niet nodig zijn of grote sommen geld uitgeven.
7. **Terugtrekken uit sociale omgeving door faalangst**  
Doordat mensen met dementie problemen onder- vinden bij het uitvoeren van hobby's en het voeren van gesprekken, kunnen zij door de dementie een soort faalangst krijgen. Uit angst het fout te doen onderneemt iemand met dementie minder en zit bijvoorbeeld urenlang voor de televisie en slaapt veel langer.
8. **Veranderingen in gedrag en karakter**  
Gedrag en karakter kunnen veranderen en stemmingen opeens wisselen. Door de dementie wordt iemand vaak verward, achterdochtig, depressief of angstig en zonder aanleiding kwaad of verdrietig.
9. **Onrust**  
Het lijkt of iemand met dementie steeds iets zoekt, moet opruimen of iets anders moet doen. Dit constante gevoel van onrust leidt vaak tot slaapproblemen.
10. **Visuele problemen**  
Problemen bij lezen, afstand inschatten of onder- scheiden van kleur of contrast, terwijl de ogen op zich goed werken. Ook herkennen mensen met dementie zichzelf soms niet in de spiegel.

## Feiten over dementie

Vijf procent van de Nederlanders tussen de 65 en 70 jaar heeft dementie, boven de 80 is dit twintig procent. Naar schatting zijn er in ons land 12.000 mensen met dementie jonger dan 65. Ieder uur krijgen in Nederland vier mensen dementie. Ruim 250.000 mensen lijden aan dementie, dat aantal verdubbelt de komende jaren. Naarmate de leeftijd vordert, stijgt de kans op dementie.

## De dochter van meneer Klaassen

*“Mijn vader is 75 jaar en al 20 jaar weduwnaar. Hij veranderde en ook zijn toenemende vergeetachtigheid viel ons op. Hij stelde vaak dezelfde vragen, raakte regelmatig iets kwijt. Terwijl hij er altijd onberispelijk uitzag, was zijn overhemd nu vaak verkeerd geknoopt. Ik verweet hem dat hij zelden meer zelf opbelde en nooit informeerde naar de kleinkinderen. De huisarts verwees mijn vader door naar het ziekenhuis. Daar deden ze een geheugentest, een bloedonderzoek en maakten ze een computerfoto van zijn hersenen. De diagnose was: de ziekte van Alzheimer. We schrokken hier erg van, maar het luchtte ook op. We lazen meer over de ziekte en sinds we weten wat er aan de hand is, zijn er ook minder wrijvingen.”*

# Wat is dementie?

Dementie is een aandoening waarbij de verwerking van informatie in de hersenen is verstoord en mensen geestelijk achteruitgaan. Er zijn meer dan honderd ziekten die dementie kunnen veroorzaken. De verschijnselen worden geleidelijk zo ernstig dat ze het dagelijks functioneren sterk belemmeren.

## Verloop van de ziekte

Mensen met dementie leven gemiddeld acht jaar met de ziekte. Zeventig procent van de mensen met dementie woont thuis, met hulp van hun naasten. De klachten nemen gedurende het ziekteproces toe. Op den duur hebben bijna alle mensen met dementie 24 uur per dag zorg nodig. Uiteindelijk overlijden ze meestal aan de gevolgen van dementie.

### **Kans op dementie verkleinen**

Er is nog niet genoeg bekend over de oorzaken van dementie om het ontstaan ervan tegen te gaan. Een slechte conditie van hart en bloedvaten kan de kans op vasculaire dementie en de ziekte van Alzheimer verhogen. Gevarieerd en niet te vet eten, matig met alcohol, niet roken en regelmatig bewegen verkleinen de kans op dementie. Dementie is zelden erfelijk.

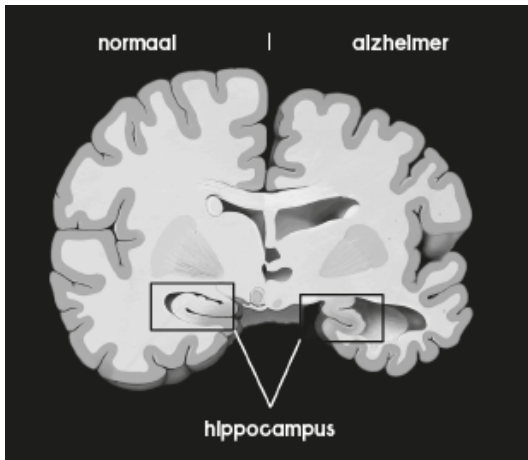
### **Oorzaken van dementie**

Dementie is het gevolg van schade in de hersenen.

Het verloop van de ziekte en de ziekteverschijnselen zijn afhankelijk van de vorm van dementie, welke functie van de hersenen beschadigd is, en verschillen per persoon.

De ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie en Lewy body dementie komen het meest voor. Als dementie is vastgesteld, is het belangrijk te achterhalen welke vorm het is. Er is nog geen genezing mogelijk, maar de mogelijkheden voor behandeling en begeleiding verschillen per aandoening.

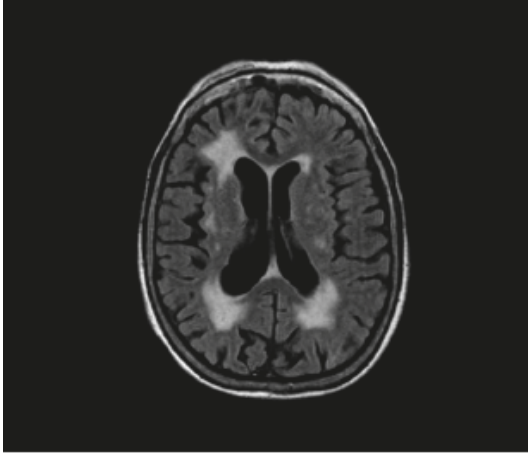




### Ziekte van Alzheimer

De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende oorzaak van dementie (zeventig procent) en is genoemd naar de Duitse zenuwarts Alois Alzheimer. Hij beschreef begin twintigste eeuw de hersenafwijkingen die bij deze ziekte horen. De oorzaak van de ziekte is nog niet gevonden en genezing nog niet mogelijk. Wel zijn er medicijnen die bij sommige mensen de achteruitgang tijdelijk vertragen. Andere behandeling is erop gericht om zo goed mogelijk om te kunnen gaan met de ziekte, en op ondersteuning van de persoon met dementie en zijn naasten.

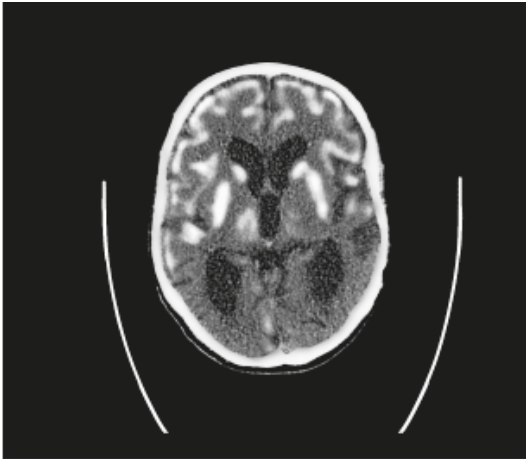
Kenmerkend voor de ziekte van Alzheimer zijn eiwitophopingen (plaques) en eiwitkluven (tangles) in de hersenen en een verschrompeling van de hersenschors. Hersencellen kunnen steeds minder goed contact maken met elkaar en met de zenuwen die informatie van en naar de hersenen doorgeven. De aantasting begint in de hippocampus: dit gedeelte van de hersenen is belangrijk voor de vorming van het geheugen. Hierdoor treden geheugenproblemen op. Andere hersendelen worden vervolgens aangetast, zoals de amandelklier (amygdala) die emoties controleert, en de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor denken, praten en beslissen.



### **Vasculaire dementie**

Vasculaire dementie komt in ongeveer vijftien procent van de gevallen voor. De oorzaak hiervan is een hersenbeschadiging die kan ontstaan door infarcten (stoornissen in de bloedvoorziening), bloedingen of zuurstofgebrek. Als een bloedvatje in de hersenen stukgaat of verstopt raakt, sterft een gedeelte van het hersenweefsel af. Gebeurt dit meerdere keren, dan kan dementie ontstaan. Mensen met deze ziekte hebben meestal ook problemen met hart en bloedvaten. De meest bekende oorzaken van vasculaire dementie zijn: een Cerebro Vasculair Accident (CVA), multi-infarct (MID), de ziekte van Binswanger en CADASIL.

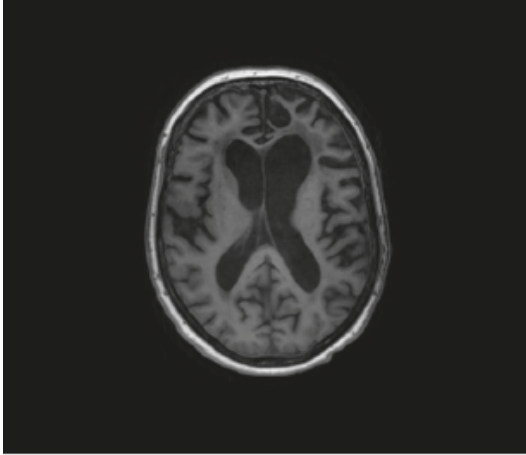
De verschijnselen beginnen vaak abrupter dan bij de ziekte van Alzheimer en zijn afhankelijk van de plaats waar de infarcten of bloedingen optreden. Stemningswisselingen, ernstige depressie, motorische stoornissen, waardoor het lopen moeilijk gaat of de stem zacht klinkt, en epilepsie kunnen optreden. Kenmerkend zijn meestal traagheid, aandachts- en concentratieproblemen en apathie.



### Lewy body dementie

Bij Lewy body dementie treden karakteristieke veranderingen op in de hersenen. Lewy body's (lichaampjes) zijn abnormale inkapselingen van eiwitbevattend materiaal in de hersencellen. Geschat wordt dat deze ziekte 10 tot 25 procent van de gevallen van dementie veroorzaakt.

Kenmerkend voor Lewy body dementie zijn de schommelende achteruitgang in geestelijk functioneren en de verschijnselen die ook voorkomen bij de ziekte van Parkinson, zoals stijfheid, langzame beweging, vlakkere gelaatsuitdrukking en een zachte stem. In vergelijking met de ziekte van Alzheimer blijven het geheugen en het handelen vaak lang gespaard.



### **Frontotemporale dementie**

Bij frontotemporale dementie zijn het voorste deel van de hersenen, de frontaalkwab, en de slaapkwab beschadigd. De beschadigingen leiden tot veranderingen in persoonlijkheid en gedrag. Is ook de temporaal- of slaapkwab aangedaan, dan treden stoornissen in taal en spraak op. Stoornissen in het denkvermogen vallen pas later op.

Initiatiefloosheid en passiviteit komen bij frontotemporale dementie vaak voor. De controle over gedrag, gedachten, emoties en gevoelens verdwijnt, waardoor mensen met deze ziekte vaak onberekenbaar gedrag vertonen. Ze lijken soms geen verdriet of angst meer te kennen en hebben moeite om oorzaak en gevolg te onderscheiden. Ziekte-inzicht ontbreekt. Later in de ziekte treden geheugenproblemen op.

## Andere vormen van dementie

Andere oorzaken van dementie komen relatief weinig voor.

De meest bekende zijn:

- *Ziekte van Creutzfeldt-Jakob*. Dit is een zeer snel verlopende vorm van dementie, met een gemiddelde ziekteduur van ongeveer één jaar.
- *Ziekte van Parkinson*. Een deel van de mensen met deze ziekte krijgt symptomen van dementie.

## Milde cognitieve stoornis (MCI)

Een milde cognitieve stoornis is geen dementie.

Mensen met MCI hebben lichte klachten over één gebied van het verstandelijk functioneren, meestal het geheugen. Deze stoornis kan plannen maken, organiseren, logische conclusies trekken, abstraheren of woorden vinden belemmeren. Uiteindelijk krijgt de helft van de mensen met MCI een vorm van dementie.

# Blijf niet rondlopen met vergeetachtigheid

Maakt u zich zorgen over uw eigen vergeetachtigheid, of die van iemand in uw naaste omgeving? Misschien heeft de informatie in deze brochure u al enigszins gerustgesteld. Als u zich zorgen blijft maken, is het verstandig om naar de huisarts te gaan. Deze kan u vaak geruststellen. Ook als het wel dementie is, is een vroege diagnose belangrijk.

## Geheugenonderzoek bij huisarts

Als u met geheugenklachten bij de huisarts komt, gaat deze op zoek naar de oorzaken. Hij of zij verricht een lichamelijk onderzoek en stelt u en iemand uit uw naaste omgeving vragen. De huisarts kan u geruststellen als het om normale vergeetachtigheid gaat. Sommige oorzaken van vergeetachtigheid zijn bovendien snel te achterhalen en goed te behandelen, bijvoorbeeld een niet goed functionerende schildklier, verkeerd medicijngebruik, depressiviteit of een vitaminetekort.

## Doorverwijzing naar specialist

Wanneer de huisarts de diagnose dementie vermoedt, stuurt hij vaak door naar een gespecialiseerde instelling. Hier doen specialisten neurologisch en neuropsychologisch en eventueel aanvullend onderzoek, bijvoorbeeld met een MRI-scan. Hiermee kunnen ze de diagnose dementie bevestigen of ontkennen. Bij een diagnose dementie stellen ze ook de oorzaak ervan vast, bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer.

### **Voordelen van een vroege diagnose**

Misschien wilt u liever niet weten of u dementie hebt, omdat u weet dat het niet te genezen is, of omdat u bang bent voor de gevolgen van de ziekte. Toch is het belangrijk niet met uw klachten rond te blijven lopen. Als blijkt dat u dementie hebt, kan de diagnose hard aankomen. Maar bij een vroege diagnose kan behandeling de ziekte mogelijk vertragen. Bovendien kunt u dan nog veel dingen zelf regelen. Bijvoorbeeld advies inwinnen over zorg, wonen en financiën. Zo kunt u ervoor zorgen dat u de hulp krijgt die u wenst. Dat geeft u en uw familie rust.

### **U staat er niet alleen voor**

Als u dementie hebt, kunnen uw familie en instanties zoals Alzheimer Nederland u adviseren en helpen. Door de ziekte te aanvaarden en uw activiteiten aan te passen, leert u met dementie omgaan. Alhoewel dat natuurlijk gemakkelijker gezegd is, dan gedaan. Ook helpt het om er open over te zijn. Door te zeggen dat u dementie hebt, kan uw omgeving er rekening mee houden. Zo zorgt u ervoor dat u er niet alleen voor staat.

# Vragenlijst voor iedereen die zich zorgen maakt

Maakt u zich zorgen over de vergeetachtigheid van uzelf of een ander? Vul dan de vragenlijst in. De eerste test vult u in als u zich zorgen maakt over uw eigen vergeetachtigheid. Maakt u zich zorgen over een ander? Vul dan de tweede test in.

De Geheugenpolikliniek van het Academisch Ziekenhuis Maastricht en het Alzheimer Centrum Limburg ontwikkelden de eerste vragenlijst. De tweede vragenlijst is een verkorte Nederlandse versie van de veelgebruikte internationale test IQCODE-N. Beide vragenlijsten stellen nadrukkelijk geen diagnose dementie vast, en sluiten deze ook niet uit. De resultaten zijn hoogstens reden om naar de huisarts te gaan voor nader onderzoek.



**Maakt u zich zorgen over uzelf?**

Geef bij elke vraag aan hoe vaak u het meemaakt en *tel aan het eind de scores van alle vragen op*

nooit = 0 punten

zelden = 1 punt

soms = 2 punten

vaak = 3 punten

zeer vaak = 4 punten

1. Iets lezen en vlak daarna niet meer weten wat u gelezen hebt.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

2. Vergeten waarom u naar een bepaald gedeelte van uw huis bent gelopen.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

3. Wegwijzers over het hoofd zien.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

4. Links en rechts verwarren bij het beschrijven van een route.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

5. Per ongeluk tegen mensen opbotsen.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

6. Niet meer weten of u het licht of gas hebt uitgedaan of de deur hebt afgesloten.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

7. Niet luisteren naar de naam van iemand, als hij zich voorstelt.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

8. Iets eruit flappen en achteraf bedenken dat het beledigend zou kunnen zijn.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

9. Niet merken dat iemand iets tegen u zegt als u met iets anders bezig bent.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

10. Boos worden en daar later spijt van hebben.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

11. Belangrijke brieven dagenlang onbeantwoord laten.

nooit zeer vaak  
0      1      2      3      4

12. Vergeten welke straat u moet inslaan als u een route kiest die u goed kent, maar zelden gebruikt.

nooit zeer vaak  
0      1      2      3      4

13. In een supermarkt niet kunnen vinden wat u zoekt, terwijl het er wel is.

nooit zeer vaak  
0      1      2      3      4

14. U plotseling afvragen of u een woord op de juiste manier gebruikt.

nooit zeer vaak  
0      1      2      3      4

15. Moeite hebben met beslissingen nemen.

nooit zeer vaak  
0      1      2      3      4

16. Afspraken vergeten.

nooit zeer vaak  
0      1      2      3      4

17. **Vergeten waar u iets hebt neergelegd.**  
 nooit zeer vaak  
 0      1      2      3      4
18. **Per ongeluk iets weggooien dat u nodig hebt en bewaren wat u weg wilde gooien.**  
 nooit zeer vaak  
 0      1      2      3      4
19. **Dagdromen, terwijl u eigenlijk naar iets of iemand moet luisteren.**  
 nooit zeer vaak  
 0      1      2      3      4
20. **Namen van mensen vergeten.**  
 nooit zeer vaak  
 0      1      2      3      4
21. **Beginnen met iets, maar het niet afmaken omdat u ongemerkt met iets anders bent begonnen.**  
 nooit zeer vaak  
 0      1      2      3      4
22. **Niet op een woord komen, terwijl het 'op het puntje van uw tong' ligt.**  
 nooit zeer vaak  
 0      1      2      3      4

23. In een winkel vergeten wat u komt kopen.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

24. Dingen uit uw handen laten vallen.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

25. In een gesprek niets meer weten om over te praten.

nooit				zeer vaak
0	1	2	3	4

• • •

## Totaalscore

### Score 0 – 9

U hoort bij twee tot drie procent van de mensen die vrijwel geen last heeft van vergeetachtigheid. Een uitstekend geheugen dus.

### Score 10 – 20

U vergeet minder dan gemiddeld. Een goed geheugen. Vijftien procent van de mensen heeft deze score.

### Score 21 – 43

Een gemiddelde score: ruim 65 procent van de mensen heeft deze score. Uw geheugen werkt over het algemeen goed.

### Score 44 – 54

Uw geheugen is minder dan dat van leeftijdsgenoten. Ongeveer vijftien procent van de mensen heeft deze score. Houd voor uzelf bij in welke situaties en omstandigheden u meer of minder problemen heeft en vul over drie maanden opnieuw de vragenlijst in.

### Score 55 en hoger

Uw alledaags geheugen werkt niet erg goed. Slechts twee tot drie procent heeft deze score. Een goede reden om uit te laten zoeken waar dit aan kan liggen.

Een score boven de 44 hoeft helemaal geen beginnende dementie te betekenen. Er zijn wellicht andere verklaringen voor uw vergeetachtigheid. Een slecht werkende schildklier of het gebruik van medicijnen. Bovendien is dementie meer dan alleen vergeetachtigheid. Let daarom ook op andere signalen van dementie. Lees daarvoor deze brochure.

**Maakt u zich zorgen over een ander?**

Geef bij elke vraag aan wat van toepassing is voor degene waarover u zich zorgen maakt en vergelijk het met de situatie van 10 jaar geleden. *Tel aan het eind de scores van alle vragen op.*

veel beter = 1

beter = 2

niet veranderd = 3

slechter = 4

veel slechter = 5 punten

1. Zich feiten herinneren over familieleden en vrienden, zoals beroepen, verjaardagen of adressen.

veel beter				veel slechter
1	2	3	4	5

2. Zich herinneren wat er pas geleden is gebeurd.

veel beter				veel slechter
1	2	3	4	5

3. Zich gesprekken herinneren van een paar dagen geleden.

veel beter				veel slechter
1	2	3	4	5

4. Onthouden van zijn/haar adres en telefoonnummer.

veel beter				veel slechter
1	2	3	4	5

5. Onthouden welke dag en maand het is.  
veel beter veel slechter  
1      2      3      4      5
6. Onthouden waar iets normaal gesproken ligt.  
veel beter veel slechter  
1      2      3      4      5
7. Iets weten te vinden dat niet op z'n gewone plek ligt.  
veel beter veel slechter  
1      2      3      4      5
8. Omgaan met bekende huishoudelijke apparaten.  
veel beter veel slechter  
1      2      3      4      5
9. Leren omgaan met nieuwe huishoudelijke apparaten.  
veel beter veel slechter  
1      2      3      4      5
10. Nieuwe dingen leren in het algemeen  
veel beter veel slechter  
1      2      3      4      5





• • •  
Totaalscore

**Score 16 – 56**

Waarschijnlijk is er sprake van achteruitgang van het geheugen van degene voor wie u de test hebt ingevuld. Heeft u toch nog twijfels of vragen, dan raden wij u aan om in overleg met de betrokkene contact op te nemen met de huisarts.

**Score 57 of hoger**

Waarschijnlijk is er sprake van achteruitgang van het geheugen van degene voor wie u de test heeft ingevuld. Wij raden u aan om in overleg met de betrokkene contact op te nemen met de huisarts.

De score van deze test is niet voldoende om een diagnose te stellen. De huisarts beoordeelt in gesprek met de betrokkenen of er reden is om nader onderzoek te doen. Deze test helpt u misschien ook uw twijfels en zorgen onder woorden te brengen.

*Deze test is vertaald en bewerkt door  
J.F.M. de Jonghe en B. Schmand.*

# Alzheimer Nederland werkt aan oplossingen

In Nederland zijn naar schatting 250.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing verdubbelt dit aantal de komende dertig jaar, waardoor steeds vaker een beroep wordt gedaan op Alzheimer Nederland. We zijn volledig afhankelijk van particuliere giften en hebben het CBF-keurmerk voor goede doelen.

## **Onze droom: dementie voorkomen of genezen**

Wetenschappers zijn ervan overtuigd dat er binnen twintig jaar een doorbraak is in het voorkomen of genezen van Alzheimer. Voorwaarde is wel dat er voldoende geld is voor wetenschappelijk onderzoek naar dementie. Het is onze droom dat dementie te voorkomen of genezen zal zijn. Daarom financieren we wetenschappelijk onderzoek.

## **Werken aan een betere kwaliteit van leven**

We werken aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun omgeving. Dit doen we al bijna dertig jaar door hulp en informatie te bieden. Ook behartigen we de belangen van patiënten bij politici, beleidsmakers en zorgverleners. Met 52 regionale afdelingen en ruim tweehonderd Alzheimer Cafés heeft Alzheimer Nederland een landelijk dekkend netwerk om dit ook lokaal voor elkaar te krijgen.

# Zo kunt u ons helpen

• • •

## **Word donateur.**

Help ons met uw bijdrage om ook in de toekomst de strijd tegen dementie aan te gaan. Zo kunnen we onze activiteiten voortzetten en veelbelovend wetenschappelijk onderzoek ondersteunen. U ontvangt bovendien elk kwartaal het Alzheimer Magazine.

• • •

## **Word vrijwilliger.**

Als vrijwilliger kunt u bijvoorbeeld meehelpen in een Alzheimer Café, zitting nemen in het bestuur van een regionale afdeling of belangenbehartiger worden. U krijgt een introductie cursus en volgt regelmatig studiedagen. Werkt u mee?

• • •

## **Word collectant.**

Elk jaar gaan in november bijna 30.000 collectanten op pad voor Alzheimer Nederland. Ook uw hulp kunnen we in de collecteweek goed gebruiken. Kijk voor meer informatie op [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

## Zo helpt Alzheimer Nederland u

- *Met tweehonderd Alzheimer Cafés.* Informele bijeenkomsten door heel Nederland. Mensen met dementie, hun naasten en hulpverleners krijgen hier informatie en wisselen ervaringen uit.
- *Met de Alzheimer telefoon.* Onze vrijwilligers staan 24 uur per dag klaar voor iedereen die vragen heeft over dementie. T 0800 – 5088
- *Met het Forum en Alzheimer Chat.* Via onze website kunt u contact leggen met lotgenoten en professionele hulpverleners. U kunt elkaar vragen stellen, ervaringen delen en tips uitwisselen.
- *Met het Alzheimer Magazine.* Elk kwartaal tips en informatie over (het omgaan met) dementie.
- *Met informatie.* Via onze website kunt u brochures en ander informatiemateriaal downloaden of bestellen.

Kijk voor meer informatie op  
[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

Ook verkrijgbaar in deze serie: Leven met dementie –  
Dementie op jonge leeftijd – Dementie en rechtsbescherming –  
Als thuiswonen niet meer gaat.

Het is de droom van Alzheimer Nederland om dementie te voorkomen of genezen. Daarom financieren we wetenschappelijk onderzoek. Daarnaast werken we al bijna 30 jaar aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun omgeving. Dit doen we door deskundige hulp en informatie te bieden en door op te komen voor hun belangen. Met 52 regionale afdelingen en ruim 200 Alzheimer Cafés heeft Alzheimer Nederland een landelijk dekkend netwerk van betrokken vrijwilligers, zodat we dichtbij zijn voor iedereen die geraakt is door dementie. Alzheimer Nederland is volledig afhankelijk van particuliere giften en heeft het CBF-keurmerk voor goede doelen.



**Word donateur  
Bank 2502**

**Vragen over dementie?**  
Bel de Alzheimer telefoon  
0800 - 5088  
dag en nacht bereikbaar

Postbus 2077  
3800 CB Amersfoort  
033 - 303 2502  
[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)  
[info@alzheimer-nederland.nl](mailto:info@alzheimer-nederland.nl)  
twitter: @alzheimernl

