

Leven met
dementie



alzheimer
nederland

een
ander
leven

Leven met dementie

Als de diagnose is gesteld en u weet dat u of uw naaste dementie heeft, betekent dat meestal het einde van een lange periode van onzekerheid. Maar het is ook een klap: dementie is een ingrijpende ziekte en heeft een grote impact op uw leven. Als u zelf dementie hebt, maar ook als uw naaste dementie heeft. U zult met de ziekte moeten leren leven. En hoewel dat zwaar is, kunt u er wel mee leren leven. Met deze brochure helpen we u daarbij op weg.

Bij dementie leiden beschadigingen in de hersenen ertoe dat het verstandelijk functioneren geleidelijk achteruitgaat. Stoornissen in het geheugen vallen vaak het meest op. Allerlei dagelijkse vaardigheden, spraak en besef van plaats en tijd kunnen worden aangetast. Bovendien veranderen sommige mensen door dementie van karakter en gedrag. Omdat deze problemen samen voorkomen en steeds erger worden, wordt iemand met dementie steeds afhankelijker van de zorg van anderen.

Dit boekje beschrijft wat de gevolgen zijn van dementie, hoe u dit merkt en wat dat voor u en uw naasten betekent. En hoe u kunt omgaan met de veranderingen die komen, wat u moet regelen voor nu en de toekomst. Het is goed om al aan het begin van de ziekte te overleggen hoe u de zorg straks organiseert, zodat uw partner, kind of naaste er niet alleen voor komt te staan en ook de hulp van anderen in kan roepen. Samen kunt u leren leven met dementie. Alzheimer Nederland kan u hierbij helpen. 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] Dementie:
wat gebeurt er met u?
- [10] Praktische zaken regelen
- [14] Zorgen voor iemand met dementie
- [17] Hulp bij dementie
- [22] Meer informatie

Dementie: wat gebeurt er met u?

Bij dementie doen zich al in een vroeg stadium de eerste ziekteverschijnselen voor. Iemand is bijvoorbeeld steeds meer met zichzelf bezig; zijn¹ sociale gedrag neemt af. Geleidelijk ontstaan meer stoornissen in het geheugen, de oriëntatie en het denken. De veranderingen in de hersenen kunnen ook leiden tot veranderde emoties. Met welke verschijnselen iemand te maken krijgt, is afhankelijk van de vorm van dementie en de persoonlijke situatie.

Ziekteverloop bij verschillende vormen van dementie
Afhankelijk van de vorm van dementie verloopt het ziekteproces anders.

- Bij de *ziekte van Alzheimer* vallen in het begin meestal geheugenstoornissen op. Later krijgt iemand met dementie problemen met denken, handelen en de taal. Ook kan hij te maken krijgen met veranderingen in karakter en gedrag. Vaak ontwikkelen de verschijnselen zich zo geleidelijk dat de ziekte in het begin niet wordt opgemerkt. De ziekte duurt gemiddeld 8 jaar, maar kan 2 tot wel 25 jaar bestrijken.
- *Vasculaire dementie* ontstaat soms plotseling na een hersenbloeding of herseninfarct (verstopping van een bloedvat in de hersenen). De verschijnselen zijn afhankelijk van de beschadigde plekken in de hersenen. Stemningswisselingen, depressie, bewegingsstoornissen en epilepsie kunnen voorkomen. Mensen met vasculaire dementie worden traag in denken en doen, vaak in combinatie met concentratieproblemen en lusteloosheid.

¹ Dementie komt voor bij mannen en vrouwen. Waar 'hij' of 'zijn' staat, kunt u ook 'zij' of 'haar' lezen.

- *Lewy body dementie.* Kenmerkend voor deze vorm van dementie zijn de sterke schommelingen in de achteruitgang van het verstandelijk functioneren. En verschijnselen van de ziekte van Parkinson, zoals stijfheid, langzame beweging, een afnemende gelaatsuitdrukking en een zachtere stem. In het begin vallen vooral aandachtsstoornissen op. Ook zijn er vaak problemen met het benoemen van allerlei zaken. Het geheugen en het uitvoeren van handelingen blijven meestal lange tijd goed. Al vroeg in het ziekteproces kunnen visuele hallucinaties optreden, mensen zien dingen die er niet zijn. De achteruitgang verloopt vaak sneller dan bij de ziekte van Alzheimer. De meeste mensen overlijden 5 tot 7 jaar na de diagnose.

- *Frontotemperale dementie.* De eerste verschijnselen zijn afhankelijk van de plaats in de hersenen die het eerst wordt aangetast. Meestal staan veranderingen in gedrag, persoonlijkheid en spraak op de voorgrond. Geheugenstoornissen vallen vaak pas later op. Eén van de meest opvallende kenmerken is dat frontotemperale dementie al op relatief jonge leeftijd voorkomt. Het grootste deel van de mensen die deze ziekte krijgen, is tussen de 40 en 60 jaar oud. De meeste mensen overlijden 5 tot 10 jaar na de eerste verschijnselen.

Problemen met het geheugen

Als gevolg van dementie wordt het geheugen aangetast. U kunt daardoor dingen niet goed meer onthouden of u herinneren. Ook krijgt u moeite met uw oriëntatie.

Moeite met oriëntatie

Herkenningspunten bieden u geen houvast meer, waardoor u problemen kunt krijgen met:

- *Gevoel voor tijd:* Het wordt moeilijker te bepalen welke dag het is, of welk jaargetijde. Later kunt u het verleden steeds vaker beschouwen als het hier en nu.
- *De weg vinden:* U weet niet altijd goed meer waar u bent en kunt verdwalen in een vertrouwde omgeving. In een nieuwe omgeving is het moeilijk de weg te leren kennen.
- *Mensen herkennen:* Nieuwe gezichten kunt u niet meer onthouden. Daardoor blijft de nieuwe buurman voor u een nieuw gezicht, ook al heeft u hem al een paar keer ontmoet. Later wordt ook het herkennen van bekenden lastiger.

Problemen met denken

- *Rekenen en omgaan met geld.* Het lukt u misschien niet meer om eenvoudige rekensommen te maken, waardoor gepast betalen bij het boodschappen doen lastig wordt.
- *Situaties inschatten.* U kunt spreekwoorden letterlijk opvatten of denken dat de nieuwslezer op tv bij u in de kamer zit.
- *Logisch denken.* Het wordt moeilijk verbanden te leggen, zoals bedenken dat het in huis koud is omdat de verwarming uit staat.
- *Taal.* Spreken en schrijven worden moeilijk, omdat u niet op woorden komt of de verkeerde betekenis gebruikt. Ook begrijpen van taal kan later in de ziekte moeilijker worden. Het lukt steeds minder goed om tekst tijdelijk te onthouden, waardoor u middenin een gesprek of in een boek niet meer weet waar het over gaat.
- *Herkennen van voorwerpen, geluiden of geuren.* U vindt bijvoorbeeld uw koffiekopje niet, terwijl het voor u staat. Uw hersenen herkennen het niet als kopje.
- *Handelingen.* De volgorde van handelingen wordt lastig, waardoor u bijvoorbeeld vergeet hoe u thee moet zetten, of in welke volgorde u uw kleren aantrekt.

Stemmingswisselingen

Mensen met dementie zijn zich er nog lang van bewust dat er iets mis is. Dat besef kan u angstig maken, omdat uw greep op de wereld verslapt. Sommigen leggen de schuld bij zichzelf, waardoor ze somber worden, of lusteloos: als je niets doet, kan er ook niets misgaan. U kunt uw emoties minder goed onder controle houden. U kunt last krijgen van stemmingswisselingen. Bijvoorbeeld onbedaarlijk lachen of huilen zonder reden, of ineens onredelijk boos zijn.

Gedragsveranderingen

Karaktertrekken kunnen door dementie verdwijnen of juist worden versterkt. Dit kan een reactie zijn op de ziekte, of op de manier waarop de omgeving ermee omgaat. Maar het kan ook het gevolg zijn van veranderingen in de hersenen. Mensen met dementie worden bijvoorbeeld achterdochtig, onrustig of agressief, of vertonen ongeremd gedrag.

Aanvullen van de werkelijkheid

Mensen met dementie hebben het gevoel dat een deel van hun wereld verloren gaat. Ze herstellen dat verlies van delen uit het verleden, door de ontbrekende delen er onbewust bij te fantaseren. Zo maken ze hun geschiedenis weer tot een sluitend geheel.

Hallucinaties

Soms zien of horen mensen met dementie dingen die er niet zijn. Dit kunnen aangename of vervelende ervaringen zijn. Bijvoorbeeld mooie bloemen zien in een tuin die in werkelijkheid kaal is, maar ze kunnen ook stemmen horen van vreemde mensen die kwaad willen.

Meer over deze en andere vormen van dementie vindt u op www.alzheimer-nederland.nl/informatie

-
-
-

Houd rekening met uzelf en anderen

Probeer anderen uit te leggen hoe u het leven met dementie beleeft, of zeg het als u iets niet begrijpt of een slechte dag hebt. Als mensen weten dat u door dementie anders kunt reageren, lopen ze niet weg als u onbedoeld iets kwetsends zegt. Maak regelmatig uw hoofd leeg. Uw hersenen zijn de hele dag bezig om de binnengekomen informatie zo goed mogelijk een plaats te geven. Het helpt om momenten van rust in te bouwen en regelmatig te bewegen.

Praktische zaken regelen

Wat moet u regelen als u dementie hebt? Na de diagnose breekt een tijd aan waarin uw naasten geleidelijk dingen van u moeten overnemen. Dat is lastig, maar het is goed daar nu al over te praten en samen te bedenken wie u op welk terrein straks gaat vertegenwoordigen.

Als u nog werkt

Als u nog werkt, merkt u misschien dat u steeds vaker tegen problemen oploopt.

- Vertel (samen met uw partner of een andere naaste) op uw werk dat u dementie hebt.
- Blijf wensen en mogelijkheden bespreken met uw werkgever. Doe dit eventueel samen met uw partner.
- Overleg met de arbo-arts of u ander werk kunt doen, als uw huidige werk niet meer gaat.
- Bekijk de mogelijkheid van vroege pensionering.
- Stel niet zelf voor om minder te gaan werken of ontslag te nemen.

Belangrijke zaken regelen

Regel geldzaken, verzorging en behandeling op tijd. Op een bepaald moment in het ziekteproces wordt dit lastiger, omdat het steeds moeilijker wordt om situaties te overzien. Hieronder staan tips voor het regelen van belangrijke zaken.

- Bewaar belangrijke papieren, zoals verzekeringspolissen, hypotheekakte of huurovereenkomst, overzichtelijk.
- Laat vaste lasten via een automatische incasso betalen. U zit dan niet plots in de kou, omdat u vergeten bent de energierekening te betalen.
- Wees open over wat u in de toekomst wilt. Bepaal wie straks uw vertegenwoordiger(s) wordt/worden. En bespreek dit met hen, zodat zij u tijdens het dementieproces kunnen helpen bij het nemen van beslissingen.
- Vraag anderen geen beloften te doen over zaken die niet te overzien zijn, zoals dat u nooit zult worden opgenomen in een verpleeghuis.
- Stel een wilsverklaring op.
- Vul – als u dat wilt – een niet-reanimeren-verklaring in.
- Maak een codicil waarin u onder meer uw wensen voor uw uitvaart beschrijft.
- Laat een testament opmaken, of ga na of u nog achter de inhoud van uw testament staat.

-
-
-

Wilsbekwaamheid

Als u de gevolgen en alternatieve mogelijkheden van een bepaalde handeling, situatie of beslissing kunt overzien, bent u wilsbekwaam. Als u dementie hebt wordt het – naarmate de ziekte vordert – steeds moeilijker om beslissingen te nemen over geldzaken, verzorging en behandeling. Hoewel u uw wilsbekwaamheid geleidelijk verliest, wordt op een bepaald moment uw wilsbekwaamheid beoordeeld door een arts, notaris, (kanton)rechter of wettelijk mentor. Om uw belangen te waarborgen kunt u een vertegenwoordiger benoemen, die u helpt bij het nemen van de juiste beslissingen of die beslissingen voor u neemt.

Een wilsverklaring opstellen

In een wilsverklaring beschrijft u hoe u wilt dat een arts handelt als u zelf niet meer aanspreekbaar bent. Er zijn verschillende wilsverklaringen: een euthanasieverzoek, een behandelverbod, een levensverklaring en een volmacht. Uw wilsverklaring moet u voorzien van datum en handtekening. Geef uw (huis)arts en uw kinderen een kopie of zeg hen dat u een wilsverklaring hebt.

Dementie en autorijden

Sinds 2010 mogen mensen die de diagnose zeer lichte of lichte dementie hebben, auto blijven rijden. Een voorwaarde is dat u een rijtest bij het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) goed doorstaat. Ook kan het CBR u doorverwijzen voor specialistisch medisch onderzoek (bijvoorbeeld naar een neuroloog of psychiater). De kosten voor een onderzoek naar de rijvaardigheid zijn voor eigen rekening en kunnen oplopen tot 250 euro. Daarnaast is het raadzaam vooraf contact op te nemen met uw verzekeringsmaatschappij.

Hulpmiddelen

Al in een vroeg stadium van de dementie kunnen aanpassingen en hulpmiddelen u helpen uw zelfstandigheid te behouden. Kalenders, een agenda en klokken met duidelijke notatie, een telefoontoestel met grotere druktoetsen en een eenvoudig uitgevoerde afstandbediening voor de tv zijn bekende voorbeelden.

Kijk voor meer hulpmiddelen op:

www.thuiswonenmetdementie.nl

www.ouderenwinkel.nl

www.geheugenwinkeltilburg.nl

Zorgen voor iemand met dementie

Goede verzorging kan ervoor zorgen dat uw naaste met dementie lang in zijn eigen omgeving kan blijven. Onderstaande praktische richtlijnen kunnen u helpen in de omgang.

Sluit aan bij een veranderende belevingswereld.

Door de dementie verliest uw naaste steeds meer de greep op zijn omgeving. Mensen en situaties – en de samenhang daartussen – worden steeds onduidelijker. Door aan te sluiten bij de veranderende belevingswereld laat u hem zo veel mogelijk in zijn waarde. Hij komt het best tot zijn recht als u hem herkenning, veiligheid, vertrouwdheid en geborgenheid biedt in zijn woonomgeving en in de reactie op zijn gedrag.

Zorg voor een vaste dagindeling.

Mensen met dementie verliezen het overzicht en kunnen hun geheugen niet meer vertrouwen. Structuur in de dag geeft houvast. Op een vaste tijd opstaan en eten helpen bijvoorbeeld.

Regelmatig rusten.

Het beschadigde brein werkt op volle toeren en gebruikt daardoor veel energie. Het helpt daarom niet te veel dingen op een dag te doen en regelmatig rust te nemen.

Prikkel de zintuigen.

Als de zintuigen tegelijk worden geprikkeld is de kans groter dat iemand informatie opneemt. ‘We gaan aan tafel’ zegt hem bijvoorbeeld meer als hij de gedekte tafel ziet en het eten ruikt.

Ondersteun zijn gevoel van tijd.

Help uw naaste met dementie met een duidelijke kalender en een klok met dag en datumaanduiding. Moedig hem aan regelmatig op de klok te kijken en bijvoorbeeld in een agenda af te strepen wat er is gebeurd.

Regelmatig bewegen.

Onderzoekers raden mensen met dementie aan om iedere dag een halfuur stevig te bewegen, zoals een wandeling, dansen of fietsen.

Praten en begrip tonen.

Uw naaste kan angstig worden doordat hij niet begrijpt wat er met hem gebeurt, of zich verloren voelen in een voor hem vreemde omgeving. Dit gaat niet weg door ergens anders over te beginnen. Praat erover en probeer hem te troosten.

Informeer de omgeving.

Door open over de dementie te praten, kunt u voorkomen dat er misverstanden optreden bij vrienden, kennissen of familie. Bespreek het proces en de zorg met hen, zodat u van elkaar weet hoe u de dementie beleeft en met elkaar op een lijn kunt komen.

Vertel het de (klein)kinderen.

Kinderen vangen vaak signalen op dat er iets ernstigs is. Om de band tussen (groot)ouders en (klein)kinderen geen geweld aan te doen, kunt u vertellen wat dementie betekent. Vertel dat hersenveranderingen de oorzaak zijn van dementie en dat het steeds erger wordt. Zeg ook dat niemand de schuld heeft en dat uw naaste het moeilijk vindt om dingen te onthouden en daarom steeds hetzelfde vraagt. En dat vreemd gedrag een reactie is op wat hij meemaakt.

Voorkom een gevoel van falen.

Als u iemand steeds wijst op waar hij tekortschiet, kan hij zichzelf terugtrekken of boos worden om het gevoel van eigenwaarde te behouden. Hij ziet niet in waarom hij dingen niet meer weet. Het heeft daarom weinig zin om hem te corrigeren of tegen te spreken.

Pas de communicatie aan.

Houd rekening met de beperkingen van uw naaste als u met hem praat. Zorg dat u als u iets zegt zijn aandacht hebt. Ga in zijn gezichtsveld staan, gebruik korte zinnen met een vraag of mededeling per zin. Controleer of hij u gehoord of begrepen heeft. Ga er niet te snel vanuit dat hij niet snapt wat u bedoelt, geef hem de tijd om uw vraag of mededeling te verwerken.

Zoek passende activiteiten.

Maak ruimte voor gezelligheid en ontspanning. Zoek samen activiteiten uit die passen bij wat uw naaste nog kan en wil doen. Hij kan vroegere hobby's vaak met wat aanpassingen nog prima uitoefenen. Muziek luisteren of sporten werkt bovendien ontspannend.

Veiligheid bewaren.

Als de dementie vordert is het goed om de kans op ongelukken in huis zo klein mogelijk te maken. Hulpmiddelen en aanpassingen maken de verzorging minder zwaar en komen de veiligheid ten goede. Bij thuiszorgwinkels of een ergotherapeut kunt u hierover informatie en advies aanvragen.

De Alzheimer Experience laat u ervaren hoe het is om de ziekte van Alzheimer te hebben. Vanuit verschillende perspectieven kunt u 22 scènes uit het dagelijks leven van iemand met dementie bekijken. Bij elke scène geeft de film uitleg over dementie om de kloof van kennis en begrip tussen de 'gewone' buitenwereld en de belevingswereld van alzheimerpatiënten te helpen overbruggen. Bekijk de Alzheimer Experience op www.alzheimer-nederland.nl/experience

Meer over omgaan met dementie leest u op www.alzheimer-nederland.nl

Hulp bij dementie

Bij dementie is het belangrijk om een kring van mensen om u heen te hebben die u kunnen helpen met de verzorging, praktische hulp, informatie of begeleiding. Zorg dat u de hulp inschakelt die u nodig hebt en dat iemand de zorg altijd kan overnemen. Wees niet bang om op tijd om hulp te vragen, want alleen zo kunt u op de been blijven en de zorg blijven geven die uw naaste nodig heeft.

Verzorging delen

Naarmate het dementieproces vordert, neemt de afhankelijkheid van uw naaste toe. De zorg wordt daardoor zwaarder. Familie en vrienden bieden soms hulp aan waar u niet op zit te wachten, omdat ze zich geen voorstelling kunnen maken van de situatie, of op een moment dat u er geen behoefte aan heeft. Door hen bij het proces en de zorg te betrekken kunnen ze beter inspelen op uw behoefte. Dat maakt het voor u makkelijker hulp te vragen op het moment dat u het nodig hebt. Zorg ervoor dat iemand de hulp altijd kan overnemen, zodat u er niet alleen voor komt te staan. Ook in noodgevallen is het voor anderen eenvoudiger om in te springen als ze al een deel van de zorg op zich hebben genomen.

Lotgenotencontact

- *Alzheimer Café.* Een maandelijks bijeenkomst in ongedwongen sfeer voor mensen met dementie en hun familieleden. Hierin worden allerlei aspecten van dementie besproken en de aanwezigen kunnen hun problemen naar voren brengen. Er zijn ruim 200 Alzheimer Cafés in Nederland die ongeveer tien bijeenkomsten per jaar organiseren. Kijk voor de adressen en agenda op www.alzheimer-nederland.nl/café
- *Alzheimertelefoon 0800 – 5088.* Met uw zorgen of vragen over de verzorging van uw naaste met dementie kunt u dag en nacht terecht bij de Alzheimertelefoon. De vrijwillige medewerkers van Alzheimer Nederland beantwoorden uw vragen direct, bieden een luisterend oor en geven advies. Ze hebben zelf ervaring met iemand met dementie en kennen de pijn, zorgen en problemen waar u mee te maken hebt.
- *Forum en chat.* Via het Alzheimer Forum en de Alzheimer Chat op www.alzheimer-nederland.nl kunt u contact leggen met lotgenoten en andere mensen die ervaring hebben met dementie. U kunt elkaar vragen stellen, ervaringen delen en tips uitwisselen.
- *Gespreksgroepen voor mensen met dementie.* Mensen met dementie blijven zich lang bewust van wat er gebeurt in hun lichaam en hoofd. GGz en Riagg organiseren in een aantal plaatsen gespreksgroepen voor mensen met dementie. U kunt hier praten met anderen die in een soortelijke situatie zitten. Kijk voor een overzicht van de gespreksgroepen in Nederland op www.alzheimer-nederland.nl/gespreksgroepen

- *Gespreksgroepen voor familieleden.* Afdelingen van Alzheimer Nederland en de thuiszorg organiseren op veel plaatsen in Nederland gespreksgroepen en cursussen voor familie van mensen met dementie. Hierin worden de praktische en emotionele gevolgen van dementie besproken. Ook de oorzaken en ernst van dementie komen aan bod. De groepen komen meestal zes tot acht keer bij elkaar en worden door een gespreksleider begeleid.
- *Ontmoetingscentrum.* In diverse regio's zijn ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers. Daar kunt u terecht voor:
 - gespreksgroep of spreekuur voor verzorgers;
 - informatieve bijeenkomsten;
 - dagsociëteit waar mensen met dementie kunnen meedoen aan (re)creatieve activiteiten en groepsbewegingstherapie. Adressen vindt u via: www.ontmoetingscentradementie.nl

Hulp van de huisarts en de casemanager

De huisarts is tijdens het gehele proces van dementie betrokken bij u en uw naaste die dementie heeft. Hij adviseert over praktische zaken, geeft voorlichting over alle aspecten van dementie en controleert steeds de lichamelijke en geestelijke gezondheid van uw naaste. U kunt bij de huisarts terecht als het gedrag van uw naaste problematisch wordt, als er hulp ingeschakeld moet worden of als u zelf problemen ervaart. Zorg voor een goede (relatie met uw) huisarts, zodat u altijd bij hem of haar terecht kunt.

Een casemanager, dementieconsulent of trajectbegeleider kan u tijdens het hele dementieproces begeleiden, met u meedenken, u adviseren en zorg regelen.

Gesprekken met hulpverleners

Als de verzorging van uw naaste met dementie intensiever wordt en zijn gedrag moeilijk te hanteren wordt, kunt u overbelast raken. Tekenen van overbelasting zijn bijvoorbeeld prikkelbaarheid, somberheid en kwaadheid. Neem deze signalen serieus en zoek

professionele hulp, bijvoorbeeld bij een afdeling Ouderen van de GGz/Riagg of een Dementelcoach. Neem contact op via (0800) 022 80 77 of kijk op www.dementelcoach.nl

Wmo-loket

De Wet maatschappelijke ondersteuning zorgt ervoor dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. Het Wmo-loket van de gemeente zorgt daarbij voor ondersteuning, voorzieningen en hulp die mensen met dementie nodig hebben. Bijvoorbeeld:

- hulp in de huishouding;
- een taxibus of een Valyspas waarmee u over grotere afstand kunt reizen;
- maaltijden;
- ondersteuning van mantelzorgers en vrijwilligers;
- tijdelijke overname van zorg;

De gemeente bepaalt of u in aanmerking komt voor deze voorzieningen en stelt de voorwaarden vast. Ze kan u vragen mee te werken aan een onderzoek door een deskundige of het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) om te beoordelen welke voorziening nodig is. Deze voorzieningen kunt u bekostigen via een persoonsgebonden budget (pgb). Vraag de actuele voorwaarden op bij de organisatie Per Saldo.

Praktische hulp

- *Bezoek en oppasdiensten* hebben vrijwilligers die uw naaste met dementie een ochtend of middag gezelschap houden, zodat u iets voor uzelf kunt doen.
- *Opvang en activiteiten overdag* voor thuiswonende mensen met dementie. Om de thuissituatie zo veel mogelijk te ondersteunen, en om verveling van uw familielid tegen te gaan zijn er verschillende mogelijkheden voor opvang en activiteiten. Veel verpleeghuizen bieden een dagbehandeling aan, waar mensen met dementie worden behandeld en gestimuleerd. Ook kunt u terecht bij een zorgboerderij.
- *Ergotherapie*. Een ergotherapeut kijkt samen met u naar de mogelijkheden en beperkingen van u en uw woning. Zodat u het huishouden, lichamelijke verzorging en sociale activiteiten zo lang mogelijk zelfstandig kunt uitvoeren.
- *Handen-in-huis*. De stichting Handen in Huis helpt als u er als vaste verzorger even tussenuit wilt of naar het ziekenhuis moet. Een opgeleide vrijwilliger komt minimaal drie etmalen bij u in huis tegen een onkostenvergoeding. Bel (030) 659 09 70 of kijk op www.handeninhuis.nl
- *Hulpmiddelen*. Informatie over aanpassingen en hulpmiddelen die iemand met dementie helpen zijn zelfstandigheid zo veel mogelijk te behouden: www.thuiswonenmetdementie.nl
www.vindeenhulpmiddel.nl
www.geheugenwinkeltilburg.nl

Meer informatie

Om de zorg gemakkelijker te maken, helpt het om het dementieproces steeds een stap voor te blijven. Het is daarom nuttig u al in een vroeg stadium verder in te lezen over het verloop van de ziekte en de praktische aspecten.

Nuttige boeken en gidsen

- Leven met dementie (Hoogeveen)
- Had ik het maar geweten (Dirkse & Petit)
- (Op)nieuw geleerd, oud gedaan (Dirkse, Kessels, Hoogeveen & Van Dixhoorn)
- Zorgboek dementie (Vinke e.a.)
- De beleving van dementie (Buijssen)

Films en documentaires

Bij Alzheimer Nederland zijn diverse dvd's verkrijgbaar, die u en uw familie uitleggen wat dementie is:

- *Gerrit & Joke*: een realistisch beeld over leven met dementie, de wens tot euthanasie en de rol en invloed van de zorgverlener.
- *Leren leven met dementie*: compilatie van programma's over het ontstaan, herkennen, omgaan en leven met dementie.
- *Meneer Bahtiyar*: over het leven met de ziekte van Alzheimer in een Turks gezin in Zaandam.
- *Met mij is niks mis*: gedramatiseerde documentaire over wat er misgaat in de hersenen van iemand met de ziekte van Alzheimer.
- *Mevrouw Bogers*: de laatste jaren van mevrouw Bogers, die de ziekte van Alzheimer heeft.
- *Van binnenuit*: vier mensen met dementie vertellen over hun ervaringen en gevoelens.

Internet

- www.alzheimer-nederland.nl – meer informatie en nieuws op het gebied van dementie, praktische tips, agenda van Alzheimer cafés, Alzheimer forum en chat.
- www.dementiedebaas.nl – cursus via internet voor mantelzorgers van mensen met dementie.
- www.regelhulp.nl – wegwijzer naar zorg en ondersteuning.
- www.kiesbeter.nl – wegwijzer in de zorg.

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 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

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
www.alzheimer-nederland.nl

Ook verkrijgbaar in deze serie: Is het dementie? –
Dementie op jonge leeftijd – Dementie en rechtsbescherming –
Als thuis wonen 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

www.alzheimer-nederland.nl
info@alzheimer-nederland.nl
twitter: @alzheimernl

