west-vlaanderen
de gedreven provincie

Dementie Wijzer

Een waaier vol antwoorden rond dementie

Foton expertisecentrum dementie

foton

SEL Samenwerkingsinitiatief Eerstelijnsgezondheidszorg

OPD Overlegplatform Dementie

Sophia expertisecentrum dementie

Colofon

De dementiewijzer
is een uitgave van
de Overlegplatforms
Dementie West-Vlaanderen,
de West-Vlaamse
Samenwerkingsinitiatieven
Eerstelijnsgezondheidszorg (SEL),
de Expertisecentra Dementie
Foton (Brugge) en Sophia (Kortrijk)
en de Provincie West-Vlaanderen.

De dementiewijzer
is bij deze partners te verkrijgen.

De dementiewijzer werd oorspronkelijk ontwikkeld
door Foton in samenwerking met
het Overlegplatform Dementie Noord West-Vlaanderen.

Verantwoordelijke uitgever:
Patrick Delanoeye, Dienst Welzijn,
Koning Leopold III-laan 41, 8200 Sint-Andries (Brugge)

Depotnummer:
D/2015/0248/03

ça va,

eigenlijk absoluut niet

ça va

Oeist?

Wel in je vel

Oeist?

Goed? Minder goed?

De beeldvormingscampagne
van de provincie West-Vlaanderen
vraagt aandacht voor het goed omgaan
met mensen met dementie.

Misschien ken jij iemand met dementie,

of heb je schrik dat je vroeg of laat
dementie krijgt,

of lees je dit toevallig
omdat dit zo'n mooie waaier is...

Als je de tips
van de dementiewijzer toepast,
zullen mensen met dementie
zich beter begrepen voelen.
Op de vraag 'Oeist?'
kunnen ze dan oprecht antwoorden
hoe het met hen gaat.

We praten moeilijk over gevoelens.

Een goed gesprek kan helpen.

Meer info lees je op
www.oeist.be

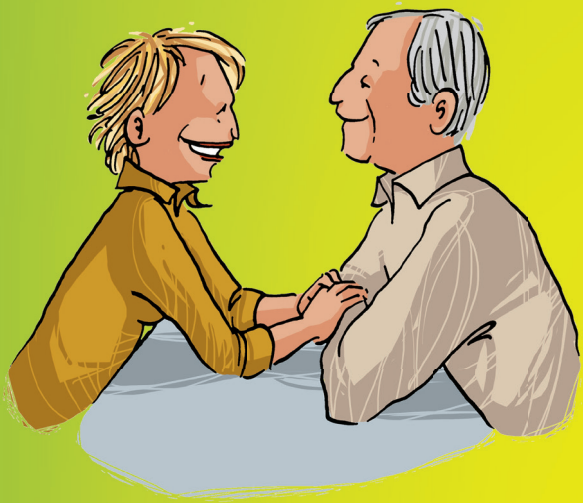
© www.onthoumens.be

Waar kan ik als jonge persoon met dementie en als mantelzorger terecht?

Bij (gespecialiseerde) dagverzorgingscentra, woonzorgcentra, diensten maatschappelijk werk* ECD Foton en Sophia, de lokale infopunten, thuisbegeleidingsdienst Foton en buddyprojecten.

Vele mensen weten niet dat je ook op jonge leeftijd dementie kan krijgen. Dit vraagt specifieke zorg en begeleiding.

jij mag dan Alzheimer hebben, wij hebben jou.



© www.onthoumens.be

Met wie bespreek ik mogelijke mis(be)handeling?

Met een hulpverlener
of iemand die je vertrouwt.
Bel gratis het meldpunt
'Misbruik, geweld en
kindermishandeling'
op het nummer 1712.
Voor klachten over
mogelijke misbehandeling
binnen een woonzorgcentrum
kan je terecht bij de Woonzorglijn:
078 15 25 25 of via
woonzorglijn@vlaanderen.be.

Mis(be)handeling is vaak het gevolg
van een hoge zorgbelasting en teveel stress.
Durf erover te praten.

Juiste toon en houding

Let op de gezichtsuitdrukking
om te beoordelen
of wat je zegt goed overkomt.

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

Waar kan ik terecht met vragen over genetisch onderzoek?

Bij een arts
of ECD Foton en Sophia.
Zij kunnen je verder
doorverwijzen naar een
gespecialiseerd centrum.

Juiste toon en houding

Ga ervan uit
dat de persoon met dementie
besef heeft van de situatie.

Betrek
de persoon met dementie
zoveel mogelijk
bij keuzes en beslissingen.

Spreek niet over het hoofd
van de persoon heen.

Wat als de persoon met dementie de weg niet terugvindt?

Maak gebruik van hulpmiddelen zoals naamkaartjes in de portefeuille, labels met een telefoonnummer in de kledij, gsm (met alarmknop of trackingsysteem).
Verwittig buren en handelaars in de buurt.

Vul preventief het document 'vermissing' in en zorg dat je een recente foto hebt van de persoon met dementie om een zoekactie te vergemakkelijken.

Juiste toon en houding

Spreek de persoon met dementie aan als een volwassene.

Laat, ook zonder woorden, blijken dat je het beste voor hebt met de persoon met dementie.

Waar kan ik terecht voor informatie over autorijden?

Bespreek dit
met je arts en/of specialist.
Hij kan, eventueel in overleg
met het Centrum voor
Rijgeschiktheid en
voertuigAanpassing (CARA),
of een collega-arts, een
rijgeschiktheidsattest opmaken.

Leer gebruik te maken van openbaar vervoer,
de mindermobielencentrale,
ziekenvervoer van het ziekenfonds, ...

Begrijpen

Ondersteun je woorden met
gebaren waar mogelijk.

Informatie verwerken
vraagt meer tijd.
Wacht daarom wat langer
op een antwoord
of een actie.

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

Met een personenalarmsysteem, extra aandacht voor valpreventie en veiligheid in de woning,… Je kan hiervoor terecht bij een thuiszorgwinkel of uitleendienst van je ziekenfonds, regionaal dienstencentrum, een ergotherapeut of een zelfstandige speciaalzaak.

Deze ondersteuning biedt een extra gevoel van veiligheid en verhoogt de autonomie van de persoon met dementie.

Begrijpen

Deel je boodschap op
in verschillende stappen.

Stel geen
'waarom'-vragen.

Waar kan ik terecht met vragen over vroegtijdige zorgplanning, het levenseinde en wilsbeschikking?

Bij de netwerken palliatieve zorg, notaris, ECD Foton en Sophia, het LevensEindeInformatieForum (www.leif.be).

"Palliatieve zorg is alles wat nog dient gedaan te worden als men denkt dat er niets meer kan gedaan worden."

(Cicely Saunders)

Begrijpen

Controleer
of de persoon met dementie
jou heeft begrepen.

Let op het gedrag
en de gezichtsuitdrukking.

Doe dingen voor
en toon hoe het kan.

Waar kan ik terecht voor financieel en juridisch advies?

Bij diensten
maatschappelijk werk*,
ECD Foton en Sophia,
een notaris, een justitiehuis
of een mantelzorgvereniging.

Heldere afspraken over financiën,
hulp en opvang scheppen rust
in familiale relaties.

Begrijpen

Spreek bij voorkeur
in korte
duidelijke zinnen.

Stel geen meerkeuzevragen.

Vertel steeds wat je doet
of gaat doen.

Waar kan ik terecht voor informatie over premies en tegemoet-komingen?

Bij diensten
maatschappelijk werk*
en regionale dienstencentra.

Een vraag tot informatie
is altijd vrijblijvend.

Contact zoeken

Ga op gelijke hoogte staan of zitten.

Zoek oogcontact.

Zorg voor een rustige omgeving.

Doe geen twee dingen tegelijk.

Bestaan er vakantie-mogelijkheden voor personen met dementie?

Je kan informeren
bij je ziekenfonds
of ze specifieke vakanties
aanbieden.

Wees er op tijd bij.
De vakanties zijn meestal beperkt
in aantal deelnemers.

Horen en aandacht

Ga na
of er zintuigproblemen zijn.

Spreek niet harder
dan gewoonlijk.

Zorg dat de ander je ziet
terwijl je spreekt.

Bestaan er tijdelijke opvangmogelijkheden buitenshuis voor een persoon met dementie?

Dagverzorgingscentra,
nachtzorg binnen sommige
woonzorgcentra
en centra voor kortverblijf
(www.kortverblijven.be).

Het tijdelijk delen van de zorg buitenshuis kan thuiszorg langer haalbaar maken.

Stel gevoelens centraal

Discussieer niet over feiten.

Neem wat er gezegd wordt niet te letterlijk.

Ga op zoek naar de gevoelens achter de woorden.

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

Waar vind ik hulpmiddelen?

Bij een uitleendienst van het ziekenfonds, een apotheker, het Rode Kruis of zelfstandige speciaalzaken.

Denk ook eens na over eventuele aanpassingen in je woonomgeving.

Communiceren op maat

Herhaal woorden
die steeds terug komen
om het verhaal
op gang te houden.

Probeer te verwoorden
wat jij denkt
dat de persoon met dementie
wil zeggen.

Heb aandacht voor gebaren
die woorden vervangen
of ondersteunen.

Gebruik gebarentaal.

Waar kan ik terecht voor verpleegkundige hulp?

Bij een verpleegkundige van een erkende dienst voor thuisverpleging of een zelfstandig verpleegkundige.

De verpleegkundige kan helpen bij medicatietoezicht, wondzorg en kan praktische tips over verzorging aanbieden. De verpleegkundige heeft oog voor lichamelijke en psychische veranderingen en signaleert deze desgewenst aan de huisarts.

Communiceren op maat

Pas je tempo aan.

Neem de tijd om te luisteren
naar het verhaal
van de persoon met dementie.

Ondersteun rustig.

Dring niet te lang aan
op een antwoord of vervolg
van het verhaal.

Wie kan mij helpen met de medicatie?

Je kunt hierover praten
met je arts en apotheker.
Zij helpen je
met het medicatieschema,
zij volgen de therapietrouw op
en geven uitleg
over het goed gebruik
van de medicatie.

ach oma, zolang wij nog precies weten wie jij bent...

© www.onthoumens.be

Wie kan ons helpen in het huishouden?

Diensten gezinszorg en aanvullende thuiszorg,
diensten warme maaltijden aan huis,
hulp via dienstencheques,
klusjes- of karweidiensten.

Durf praktische zaken uit handen geven.
Dit geeft jezelf meer draagkracht
zodat de zorg beter haalbaar blijft.

Voorkom angst en 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.

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

Je kan beroep doen op de diensten gezinszorg, aanvullende thuiszorg en oppasdiensten. Vraag ook eens na bij je vrienden, familie en buren.

Opvang in een vertrouwde omgeving geeft een gevoel van veiligheid aan de persoon met dementie en een geruststellend gevoel aan de mantelzorger.

Voorkom angst en achterdocht

Vermijd woorden en thema's die angst uitlokken.

Vermijd fluisteren.

Vermijd praten met anderen over de persoon met dementie in zijn aanwezigheid.

Waar kan ik terecht voor steun van lotgenoten?

Bij de praatcafés dementie, familiegroepen van de Alzheimer Liga Vlaanderen, de lokale infopunten, ontmoetingshuis dementie Foton, mantelzorgverenigingen.

Steun van lotgenoten biedt (h)erkenning van je eigen situatie. Je voelt je minder alleen.

Voorkom falen

Vul aan
wat niet meer kan.

Gebruik geheugen-steuntjes.

Wees voorzichtig met woorden
die bestraffend
kunnen overkomen,
zoals 'altijd' en 'nooit'.

Wie kan onze familie helpen bij omgaan met groeiende spanning en conflicten?

Diensten maatschappelijk werk*, thuisbegeleidingsdienst Foton, ECD Foton en Sophia, lokale infopunten dementie, diensten gezinszorg en aanvullende thuiszorg, thuisverpleging, ergotherapeuten aan huis, praatcafés dementie, familiegroepen van de Alzheimer Liga Vlaanderen.

Een professionele hulpverlener kan je helpen bij het begeleiden van de moeilijke relatie. Erover praten kan spanningen en conflicten doen verminderen.

Vertrek van wat wél kan

Ga uit van wat
de persoon met dementie
nog kan.

Geef waardering
voor wat goed gaat.

Corrigeer
zo onopvallend mogelijk.

Wie kan me leren omgaan met veranderend gedrag van de persoon met dementie?

Diensten maatschappelijk werk*, lokale infopunten dementie, thuisbegeleidingsdienst Foton, ECD Foton en Sophia, diensten gezinszorg en aanvullende thuiszorg, thuisverpleging, ergotherapeuten aan huis, …

Omgaan met dementie leer je met vallen en opstaan. Durf erover praten om het probleem beter te begrijpen.

Praten in plaats van vragen

Je aanwezigheid
en rustige nabije uitstraling
zijn vaak belangrijker
dan woorden.

Vertel ook iets over jezelf.

Stilte kan zinvol zijn.

Waar vind ik informatie, lectuur en documentatie over dementie?

Bij een arts, ECD Foton en Sophia, diensten maatschappelijk werk*, regionaal dienstencentrum, lokale infopunten dementie, documentatiecentrum Foton en openbare bibliotheek.

* Diensten maatschappelijk werk: ziekenfonds, OCMW, CAW, lokaal dienstencentrum.

Informatie biedt inzicht in dementie en leert je er begripvol mee omgaan.

Praten in plaats van vragen

Sluit aan bij de interesses, gewoontes en voorkeuren van vroeger.

Zorg voor orde, regelmaat, structuur, een vaste dagindeling en terugkerende rituelen.

Er klopt iets niet. Waar kan ik terecht?

Spreek erover met je huisarts. Indien nodig zal de huisarts je doorverwijzen naar een neuroloog of geriater.

Vergeetachtigheid of verwardheid? Blijf er niet mee zitten als je je zorgen maakt. Er zijn verschillende medische oorzaken mogelijk.

Praten in plaats van vragen

Stel geen vragen over het recente verleden.

Praat over wat er nu te zien, horen, ruiken, voelen valt.

Spreek over dingen van vroeger.

Nuttige adressen en websites

www.dementie.be
www.omgaanmetdementie.be
www.onthoumens.be
www.alzheimerliga.be
www.jongdementie.info
www.selwvl.be

Expertisecentrum Dementie (ECD) Foton
050 44 67 93
fotondoc@dementie.be

Expertisecentrum Dementie (ECD) Sophia
056 32 10 75
sophia@dementie.be

Alzheimer Liga Vlaanderen
0800 - 15 225

Waar vind je info
over het aanbod rond dementie in je regio?

Het thuiszorgzakboekje
biedt in een handomdraai een antwoord:
www.thuiszorgzakboekje.be of
www.desocialekaart.be

Bij het Samenwerkingsinitiatief
Eerstelijnsgezondheidszorg (SEL)
kan je een papieren versie
van het thuiszorgzakboekje
van jouw regio verkrijgen.

west-vlaanderen
de gedreven provincie

Communicatie tips

De deur is dicht
Waar is mijn sleutel?
Waar is mijn vrouw?
Ik zie ze niet…

Haar kapper? Zou ik moeten weten…
Durf ik het aan? Nu ken ik nog de weg.
Ik kan gaan gluren in zijn zaak.
Sta wel voor gek als zij er niet meer is,
of er morgen pas zal komen…?

Gedicht van Herman Leys
persoon met dementie

Foton expertisecentrum dementie

SEL Samenwerkingsinitiatief Eerstelijnsgezondheidszorg

OPD Overlegplatform Dementie

Sophia expertisecentrum dementie