

Informatie en hulp in Tiel voor mensen met dementie



In Tiel wonen veel mensen met dementie en dit aantal zal de komende jaren verder toenemen. Er is nog veel onbekend over deze ziekte en ook waar u met uw vragen in Tiel terecht kunt. In dit boekje wordt u hierover geïnformeerd en vind u links en QR codes waarmee u nog meer informatie kunt lezen.

Inhoud

Wat is dementie.....	4
Het niet-pluis gevoel.....	4
10 verschijnselen van dementie.....	5
Geheugentest.....	5
Bespreek uw zorgen met uw huisarts.....	5
Wie stelt de diagnose?	6
Is er bij u geen diagnose dementie gesteld?	7
De diagnose dementie is gesteld.....	7
U staat er niet alleen voor in Tiel.....	8
Zolang mogelijk thuis wonen.....	8
Als thuis wonen niet meer gaat.....	9
Mantelzorgen.....	9
Vastleggen van wensen en behoeften.....	10
Rouw en verlies tijdens de ziekte dementie.....	11
Boekje met informatie over dementie in de laatste levensfase.....	11

Wat is dementie?

Dementie is ernstiger dan gewone vergeetachtigheid. De oorzaken verschillen per soort dementie maar in alle gevallen worden de hersenen aangetast. Is het geheugen aangetast, dan zal het geheugenverlies in de loop van de tijd ernstiger worden. U verliest in eerste instantie vooral nieuwe informatie. Later zal u bijvoorbeeld steeds slechter kunnen onthouden welke dag het is of kunt u simpele dagelijkse taken minder goed uitvoeren. U krijgt misschien moeite met aankleden, met lezen of met het herkennen van een voorwerp.

Het verloop en de ziekteverschijnselen van dementie zijn afhankelijk van de vorm en welke delen van de hersenen aangetast zijn.

Daarnaast verschilt het verloop van de ziekte per persoon. Bij sommige mensen kan de achteruitgang snel verlopen, terwijl anderen nog jarenlang weinig problemen hebben.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de oorzaken van dementie maar daarmee kunnen we dementie nog niet voorkomen. Roken, weinig bewegen, hart- en vaatziekten, overgewicht en suikerziekte zijn factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van dementie. Helaas is er nog geen medicijn gevonden dat dementie kan genezen maar door gezond te leven kunt u de kans op het krijgen van dementie verkleinen of kan de ontwikkeling van de ziekte worden vertraagd.

Het niet-pluis gevoel.

Als we ouder worden hebben we allemaal wel eens last van vergeetachtigheid. Het geheugen werkt wat trager en als we niet meer zoveel dingen tegelijk kunnen onthouden maken we ons daarover niet ongerust. Maar het wordt anders als u het gevoel krijgt dat u niet zo goed meer kunt nadenken. Het kan ook zijn dat u er zelf niets van merkt maar dat uw familie of vrienden wel kleine veranderingen opmerken. Dat niet-pluis gevoel maakt misschien onzeker en u kunt zich er ongemakkelijk bij voelen. Horen de geheugenproblemen of het veranderde gedrag van u bij het ouder worden of heeft u (beginnende) dementie en is er reden tot zorg?

Op de site <https://www.alzheimer-nederland.nl/> vindt u veel informatie over dementie. U kunt daar ook gratis trainingen volgen



10 verschijnselen van dementie.

Er zijn 10 verschijnselen van dementie die u kunnen helpen om beginnende dementie te herkennen. Wilt u meer informatie over de 10 verschijnselen? Dan kunt u dit teruglezen via <https://www.dementie.nl/over-dementie/herkennen-en-diagnose/herkennen/de-tien-symptomen-van-dementie>



Geheugentest.

Maakt u zich zorgen over uw geheugen? Met de Geheugentest krijgt u in een paar minuten inzicht in de mate van vergeetachtigheid. Start de Geheugentest via https://www.alzheimer-nederland.nl/geheugentest?gclid=CjwKCAiAvk2bBhB8EiwAZUbP1HVn49nD_Y1eArJUXBL6BDRGZGeexfc5HGztzJROFPxheQPE0P0QUBoCy0MQAvD_BwE



en krijg direct een persoonlijke uitslag met uitleg. U kunt de uitslag van de Geheugentest ook per e-mail ontvangen. Uw familie of vrienden kunnen hier ook een test maken over hoe zij uw geheugen ervaren.

Bespreek uw zorgen met uw huisarts.

U maakt zich zorgen en dan is het goed om dit samen met een familie of vriend met uw huisarts te bespreken. Het is een eerste stap om te ontdekken wat er aan de hand is. Is het dementie of is het iets anders? We geven u een aantal tips waarmee jullie goed voorbereid het gesprek in kunnen gaan.

- ✓ Vraag een afspraak met extra tijd (dubbel consult) aan bij uw huisarts. Voor dit gesprek is een enkel consult echt te kort en dan is er kans dat jullie blijven zitten met onbeantwoorde vragen.
- ✓ Zet uw zorgen samen met uw familie of vriend op papier. Wat is er veranderd in uw gedrag en waarom maakt u zich daar zorgen over?



- ✓ Houd een dagboekje bij, als dat u helpt. Uw aantekeningen zijn uw geheugensteuntjes als uw voorbeelden moet noemen.
- ✓ Meer tips en voorbeelden van vragen die u kunt stellen in het gesprek met de huisarts vindt u op: <https://www.dementie.nl/over-dementie/herkennen-en-diagnose/diagnose/tips-voor-het-gesprek-bij-de-huisarts>



Een bezoek aan de huisarts kan een hoge drempel zijn maar geheugenproblemen kunnen ook komen door andere oorzaken als een depressie, stress, vitaminetekort of een schildklierafwijking en daar kunt u voor worden behandeld.

Mocht er toch sprake zijn van dementie dan is er een verklaring voor uw vragen en problemen. Het stellen van de diagnose dementie geeft de mogelijkheid om hulp te krijgen hoe met de dementie om te gaan. Naasten begrijpen u beter en kunnen u steunen. U kunt uw zorg voor de toekomst bespreken met uw naasten en misschien op zoek gaan naar lotgenoten.

Er is nu nog geen behandeling die de ziekte kan verminderen of genezen. Maar als u op tijd zorg krijgt, kunt u hierdoor vaak beter de dingen blijven doen die u elke dag doet. Het kan helpen om minder snel zieker te worden en om langer thuis te kunnen blijven wonen.

Wie stelt de diagnose?

Duidelijkheid over een diagnose dementie begint bij de huisarts. Hij kan de diagnose zelf stellen of in samenwerking met de specialist ouderengeneeskunde.

Het onderzoek bestaat uit een paar gesprekken. Ook is er een gesprek met uw familie of vrienden, bijvoorbeeld uw partner of uw kind. De huisarts of praktijkverpleegkundige zal een geheugentest afnemen, dit is een test met vragen en opdrachten. Soms volgt er nog een bloedonderzoek.

Na de eerste testen kan de huisarts besluiten om nog even af te wachten en een nieuwe afspraak met u maken om de testen te herhalen. Zo onderzoekt hij of de verschijnselen blijvend zijn en verergeren. Blijkt dit zo te zijn, dan zal hij het vermoeden van dementie bevestigen.

In sommige gevallen wordt u doorgestuurd naar de specialist in het ziekenhuis. Dit gebeurt wanneer u nog heel jong bent (jonger dan 65 jaar),

als de huisarts denkt aan een bijzondere vorm van dementie of als hij twijfelt aan de oorzaak van de klachten.

Is er bij u geen diagnose dementie gesteld?

Als er bij u geen diagnose dementie is gesteld maar er blijft wel een niet-pluis gevoel dan zal de huisarts u blijven volgen.

U kunt zelf ook proberen de kans op dementie of andere ziektes te verkleinen.

Stop bijvoorbeeld met roken, ga meer bewegen en probeer een gezond gewicht en gezonde bloeddruk te bereiken. Uw huisarts kan u hierin ook adviseren en begeleiden.

Daarnaast is het goed om na te denken over uw netwerk; wie kan er iets voor u betekenen als u hulp nodig heeft? Ga met deze mensen in gesprek en maak duidelijk wat u graag wilt als u meer hulp nodig heeft. Op de site <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/balans/praten-over-later/> vindt u tips hoe u in gesprek kunt gaan en hoe u uw netwerk kunt vergroten.



De diagnose dementie is gesteld.

Als de diagnose is gesteld, wordt u hierover door uw huisarts of specialist geïnformeerd. Vlak na de diagnose zijn er veel vragen. Wat betekent

dementie?

Wat gaat er veranderen? Welke hulp is er? Afhankelijk van uw situatie zal de huisarts, in overleg met u, een praktijk-ondersteuner, wijkverpleegkundige of dementieconsulent inschakelen om u en uw naaste te ondersteunen. Zij kunnen u en uw naaste tijdens



het verloop van de ziekte helpen en adviseren over zorg, begeleiding en activiteiten én over wetten en regelingen waar u mee te maken kunt krijgen.

U kunt op allerlei manieren worden geholpen maar toch houdt u samen met uw familie of vriend zelf de regie als het gaat om uw zorg, ondersteuning en behandeling. U en uw familie of vriend krijgen toegang tot uw klantdossier waarin u informatie kunt lezen en vragen kunt stellen.

Bij iedereen verloopt de ziekte anders, maar u kunt u zich een beetje voorbereiden op wat komen gaat. Via de link

<https://www.dementie.nl/omgaan-met-dementie> zijn er informatie en trainingen te vinden die inzicht geven hoe er met veranderingen om kan worden gegaan.



U staat er niet alleen voor in Tiel

Gelukkig staan mensen met (vermoedens van) dementie en hun familie en vrienden er in Tiel niet alleen voor.

Verschillende organisatie kunnen u helpen met vragen, ook als er nog geen diagnose is. Voorbeelden van hulp zijn: Tielse sleutelfiguren (aanspreekpunten) uit diverse groepen migranten, MEE onafhankelijke clientondersteuning (OCO) en ouderenadviseurs.

Na het stellen van de diagnose kunt in eerste instantie een beroep doen op huisartsen, praktijkondersteuners en wijkverpleegkundigen. Als de zorg zwaarder wordt zal er in overleg met u een dementieconsulent worden ingeschakeld.

Afhankelijk van uw behoefte is er dus passende ondersteuning voor u en uw familie of vriend beschikbaar. Contactgegevens van alle hulp op het gebied van dementie vind u op de sociale kaart dementie Tiel, deze kunt u downloaden op: <https://wonenwelzijnzorg.tiel.nl/dementie> Omdat het een groot overzicht is kunt u dit het beste via een computer doen.



Zo lang mogelijk thuis wonen

Heeft u steeds meer hulp en zorg nodig om thuis te kunnen blijven wonen? Van wie kunt u dan hulp en zorg krijgen? En hoe kunt u aan hulpmiddelen komen of zijn er aanpassingen mogelijk zodat u langer thuis kan blijven wonen? Uw betrokken praktijkondersteuner, dementieconsulent, wijkverpleegkundige of clientondersteuner kan u informeren en helpen als u op zoek bent naar passende hulpmiddelen, aanpassingen en zorg. Zij weten ook via welke wet er zorgaanvragen ingediend kunnen worden en kunnen u ook helpen om een aanvraag te doen.

De Wet Maatschappelijke Opvang (Wmo), de Zorgverzekeringswet (Zvw) en de Wet Langdurige Zorg (WLZ) zijn wetten waarmee zorg thuis toegankelijk wordt.

Als thuis wonen niet meer gaat

Als de dementie ver gevorderd is, bent u helemaal afhankelijk geworden van anderen. Dan kan er een moment komen dat langer thuis wonen niet meer haalbaar is. Uw dementie-consulent of wijkverpleegkundige kan u informeren over de mogelijkheden en samen met u en uw familie of vriend zoeken naar een passende zorginstelling. Wonen in een zorginstelling is een vrijwillige keuze maar soms kan iemand met dementie de keuze niet meer zelf maken, in dat geval zal de dementieconsulent uw familie of vriend informeren over de (on)mogelijkheden

Uw betrokken praktijkondersteuner, dementieconsulent, wijkverpleegkundige of clientondersteuner kan u ook helpen om een aanvraag te doen voor de Wet Langdurige Zorg (WLZ) waarmee wonen in een zorginstelling toegankelijk wordt. Voor meer informatie zie:

<https://www.wegwijzerdementie.nl/als-thuis-wonen-niet-meer-gaat-bij-dementie/>



Mantelzorgen

Voor iemand met dementie zorgen is erg zwaar. Er kan een moment komen dat het uw mantelzorger allemaal even te veel wordt. Dat gevoel is heel normaal. Er wordt veel van uw mantelzorger gevraagd en dan is het goed te weten dat er hulp is om de mantelzorger te kunnen ontlasten. Uw dementieconsulent of wijkverpleegkundige kunnen u en uw mantelzorger helpen bij het vinden van dagopvang of een tijdelijke logeermogelijkheid voor u.

Zij kunnen u ook informeren als het gaat om trainingen en ondersteuning voor uw mantelzorger. Contactgegevens van alle hulp op het gebied van dementie vind u op de sociale kaart dementie Tiel, deze kunt u vinden op: : <https://wonenwelzijnzorg.tiel.nl/dementie>

(zie ook QR code onder U staat er niet alleen voor in Tiel)

Uw mantelzorger kan tips lezen waarmee een te hoge belasting kan worden voorkomen. Deze tips zijn te vinden op: <https://www.dementie.nl/omgaan-met-dementie/zorgen-voor-je-naaste-en-jezelf/zorgen-voor-jezelf/tips-om-overbelasting-te-voorkomen>



Vastleggen van wensen en behoeften

Het is goed om samen met uw naasten uw wensen en behoefte vast te leggen. In een levenstestament legt u vast wie belangrijke beslissingen mag nemen als u dit niet zelf meer kunt. Een levenstestament is niet te verwarren met een testament, waarin een notaris vastlegt wat er met je nalatenschap moet gebeuren.

Een levenstestament werkt voor situaties tijdens je leven als je zaken niet meer zelf kunt regelen. Goed om alvast over na te denken, want deze zaken zijn niet automatisch geregeld.

Via deze link vindt u meer informatie over een levenstestament, inclusief een lijst met aandachtspunten <https://www.dementie.nl/omgaan-met-dementie/regelzaken/volmachten-regelen/een-volmacht-of-levenstestament-regelen>



Ook kunt u bij uw huisarts terecht voor een gesprek over uw wensen en zorgen voor nu en de toekomst. Wie mag er voor u spreken als u dat zelf niet meer kunt?

Het boek 'Spreken over vergeten' helpt u na te denken over wat u belangrijk vindt. Meer informatie over het boekje vindt u op <https://www.sprekenoververgeten.nl/>



Rouw en verlies tijdens de ziekte dementie.

De algemene opvatting is dat er bij rouw ook iemand overleden moet zijn. Niets is minder waar. Ook dementie is een proces van rouw. Wat kan helpen is dat u over uw gevoelens praten met uw naasten. Vraag uw vrienden en familie wat vaker langs te komen of maak samen een wandeling met hen. Ook het ontmoeten van lotgenoten kan u helpen, uw dementieconsulent of wijkverpleegkundige kan u informeren over de verschillende mogelijkheden.

U treft ze ook aan op de sociale kaart dementie Tiel. Meer informatie leest u op: <https://www.dementie.nl/omgaan-met-dementie/zorgen-voor-je-naaste-en-jezelf/verlies-en-rouw-als-mantelzorger/omgaan-met-het-verliezen-van-een-naaste-tijdens-het-leven>



Boekje met informatie over dementie in de laatste levensfase

Speciaal voor familie of vrienden is er een boekje geschreven. In dit boekje vindt u informatie hoe dementie zich in het algemeen naar het einde toe ontwikkelt. Op die manier krijgt u meer inzicht in de mogelijke problemen in de laatste levensfase. Ook krijgt u informatie over de behandelmogelijkheden in deze fase. Het boekje legt de nadruk op het welzijn van de patiënt, ofwel ‘kwaliteit van leven’. De gedachte hierbij is dat vredig sterven beter is dan het lijden verlengen. Persoonlijke wensen, zoals de laatste zorg thuis willen geven zodat iemand thuis kan sterven, kunt u het best bespreken met uw zorgverleners en met uw huisarts.

Het boekje kunt u vinden op: <https://www.unoamsterdam.nl/wp-content/uploads/2018/07/Boekje-Zorg-rond-het-levenseinde.pdf>





Dementievriendelijk Tiel

Deze informatie is tot stand gekomen met medewerking van

- ✓ Eerstelijns Centrum Tiel
- ✓ Wijkverpleegkundigen Tiel
- ✓ Netwerk dementie Rivierenland
- ✓ Home Instead
- ✓ Mozaiek Welzijn
- ✓ Sleutelfiguren migranten
- ✓ Taalambassadeurs Bibliotheek Rivierenland
- ✓ Werkgroep dementievriendelijk Tiel

Tiel, november 2022