



Zorgen over vergeetachtigheid?

Informatie over vergeten bij het ouder worden

Maakt u zich zorgen dat u of uw naaste vaker iets vergeet?

Veel mensen merken dat ze vaker iets vergeten als ze ouder worden. Of dat ze minder lang hun aandacht bij iets kunnen houden. Dat is normaal. Dat komt vooral doordat het geheugen bij ouderen langzamer werkt.

Merkt u ook andere veranderingen bij u of uw naaste?

Dan kan er meer aan de hand zijn. Bijvoorbeeld als u ineens niet meer weet hoe een apparaat werkt. Of als u vaak dingen kwijt bent, of liever geen mensen meer ontmoet.

Wat is het verschil tussen vergeetachtigheid en dementie?

Dementie gaat veel verder dan alleen vergeetachtigheid. Bij dementie raken de hersenen beschadigd. Dementie maakt dat dingen die als vanzelf gingen, nu niet meer lukken. Vaak kan iemand zich ook anders gedragen. Door dementie wordt het dagelijks leven langzaam maar zeker moeilijker.



Wist u dat:

Ook mensen zonder geheugenproblemen dementie kunnen hebben? En dat er veel vormen van dementie zijn? De bekendste is de ziekte van Alzheimer.



Signalen die kunnen wijzen op dementie

Vergeetachtigheid

- Niet meer weten wat kort geleden gebeurd is
- Afspraken vergeten of vergissen in de tijd
- Vergeten waar spullen neergelegd zijn
- Moeite hebben om de weg te vinden
- Steeds hetzelfde vragen of vertellen

Gedragsverandering

- Last hebben van wisselende stemmingen (ineens boos, verdrietig of blij zijn)
- Geen initiatief nemen
- Achterdochtig en wantrouwend zijn
- Boos of opstandig zijn
- Rusteloos zijn

Taalproblemen

- De juiste woorden niet kunnen vinden
- Woorden niet (meer) begrijpen
- Moeite hebben om een gesprek te voeren / te volgen

Problemen met dagelijkse dingen

- Moeite hebben met rekenen en met geld omgaan
- Spullen kopen die niet nodig zijn
- Zichzelf niet meer wassen/er onverzorgd uitzien
- Geen nieuwe dingen kunnen leren
- Moeite hebben om keuzes te maken en beslissingen te nemen



Andere oorzaken van vergeetachtigheid

Als iemand vaak dingen vergeet, kan er van alles aan de hand zijn. Het hoeft niet te betekenen dat iemand last heeft van dementie. Verschijnselen die lijken op dementie kunnen ook voorkomen als iemand:

- ✓ depressief is
- ✓ (verkeerde) medicijnen gebruikt
- ✓ vitaminetekort heeft
- ✓ een periode van diepe rouw meemaakt
- ✓ plotseling verward is (een delier heeft) door bijvoorbeeld een blaasontsteking
- ✓ te weinig (water) drinkt
- ✓ (te veel) alcohol drinkt

Waarom is het goed om te weten wat er aan de hand is?

- ✓ Het kan u geruststellen dat u of uw naaste alleen vergeetachtig is en geen last heeft van dementie
- ✓ De vergeetachtigheid kan het gevolg zijn van een probleem, waar wel een behandeling voor is. Denk aan depressie of vitaminetekort.
- ✓ U de juiste informatie en passende hulp kunt zoeken.
- ✓ Als u dementie heeft, is het fijn om er op tijd bij te zijn. U kunt dan samen met uw familie alvast (geld)zaken regelen. Dit wordt namelijk steeds moeilijker.
- ✓ Familie en vrienden kunnen dan snappen wat er aan de hand is en er rekening mee houden.

Maakt u zich zorgen over vergeetachtigheid bij uzelf?

Maak een afspraak met uw huisarts om vragen of twijfels over uw vergeetachtigheid te bespreken. De huisarts kan onderzoek doen en u vertellen wat er aan de hand is. Of hij of zij verwijst u door voor verder onderzoek.

Maakt u zich zorgen over iemand in uw omgeving?

Probeer er samen met die persoon over te praten. Raad hem of haar aan naar de huisarts te gaan. Soms staat iemand hier niet voor open. Dat kan allerlei redenen hebben. Bespreek uw zorg dan met anderen die deze persoon goed kennen.



Geheugenspreekuur

Heeft u vragen over (een vermoeden van) dementie? Dan kunt u in Zutphen zonder afspraak binnenlopen tijdens ons gratis inloopspreekuur.

U kunt op onderstaande momenten uw vragen bespreken met een casemanager van het Dementienetwerk Zutphen-Lochem-Vorden eo:

- Elke eerste donderdag van de maand van 13.30 tot 14.30 uur:
de Bovenkamer, Harenbergweg 1 (de Kaardebol) tel. **06-24954318**
- Elke derde maandag van de maand van 13.30 tot 14.30 uur:
het Odensehuis, Martinetsingel 60 (de Martinet) tel. **06-24954343**

Persoonlijke begeleiding bij (een vermoeden van) dementie

Een persoonlijke begeleider (ook wel casemanager dementie genoemd) kan veel vragen beantwoorden, uitleg geven en u steunen. Uw huisarts of wijkverpleegkundige kan deze begeleiding voor u in gang zetten. U kunt ook contact opnemen met het dementienetwerk via het volgende emailadres **info@dementienetwerk.nl**

Landelijke Alzheimertelefoon

Wilt u hulp, advies of een luisterend oor? Bel met één van de vrijwilligers van de Alzheimertelefoon. De vrijwilligers zijn (ervarings)deskundigen. Telefoonnummer (**gratis**): **0800-5088** (iedere dag tussen 9.00 – 23.00 uur).

Dementievriendelijk Zutphen

In Zutphen werken organisaties aan een dementievriendelijke samenleving. Kijk op **samendementievriendelijk.nl** wat u zelf kunt doen.

