

Dementienetwerk

(Door)leven met dementie

Zutphen en Warnsveld

Inhoudsopgave



Inleiding 3

Informatie over dementie 4
Vormen van dementie 6
Zes fases van dementie 7
Hoe helpt u zelf uw geheugen een handje? 8

Ondersteuning 10
Casemanager dementie 11
Dagactiviteiten 11
Welzijnsorganisaties 12

Speciaal voor mantelzorgers 14
Lotgenotencontact 15

Zorg, de kosten en vergoeding 18

Praktische informatie 20

Voorbereiden op later 22

Belangrijke contactgegevens 24

Uw persoonlijke verhaal 26

Inleiding

Waarom dit boekje

Het aantal mensen met dementie neemt in Nederland toe. Als u de diagnose heeft gekregen, heeft u waarschijnlijk veel vragen, en uw familie en netwerk waarschijnlijk ook. Om u te helpen in een periode vol emotie en onzekerheid biedt het Dementienetwerk u dit boekje aan, met informatie over Zutphen en Warnsveld. Het boekje staat vol nuttige informatie en handige tips. Er is ook ruimte voor uw eigen, persoonlijke verhaal.

Hoe gebruikt u dit boekje

In dit boekje is allerlei informatie te vinden over dementie en alles wat daarmee te maken heeft. Wij helpen u en uw naasten om in de komende tijd de weg te vinden.

Wij vragen u om na te denken wat nu belangrijk voor u is in uw dagelijkse leven en welke wensen u heeft voor de (nabije) toekomst. Schrijf het op en bespreek het met anderen (familie, vrienden of hulpverleners). Dat is van belang omdat u het op een later moment niet goed meer kunt delen.

Het is niet nodig om het boekje meteen helemaal door te nemen. Neem steeds de delen door die voor u op een bepaald moment belangrijk zijn. U kunt het boekje natuurlijk heel goed met iemand samen doornemen. Steeds als u iets bedenkt dat belangrijk voor u is, noteert u het in dit boekje.

U kunt ervoor kiezen om bepaalde informatie met anderen te delen, bijvoorbeeld met vrienden of hulpverleners. Dan weten zij wat belangrijk voor u is. Maak kopieën van bepaalde delen voor uw huisarts, de wijkverpleegkundige, casemanager dementie, zorgmedewerker dagbesteding of woonlocatie.

Soms kan iets in de loop van de tijd veranderen, u gaat misschien over sommige dingen anders denken. Dat kunt u dan natuurlijk aanpassen en aanvullen.

Informatie over dementie voor anderstaligen

Dit informatieboekje is alleen in het Nederlands beschikbaar. Op de website www.alzheimer-nederland.nl/informatie-brochure/talen vindt u informatie over dementie in verschillende talen, zoals Pools, Engels en Arabisch.

Op het platform www.dementie.nl vindt u pagina's voor mensen met een Turkse of Marokkaanse achtergrond. Hier kunt u ook brochures in andere talen aanvragen, bijvoorbeeld in het Turks en Marokkaans-Arabisch.

De website NOOM (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten), www.netwerknoom.nl, biedt veel informatie over gezondheid in het algemeen.

Informatie over dementie



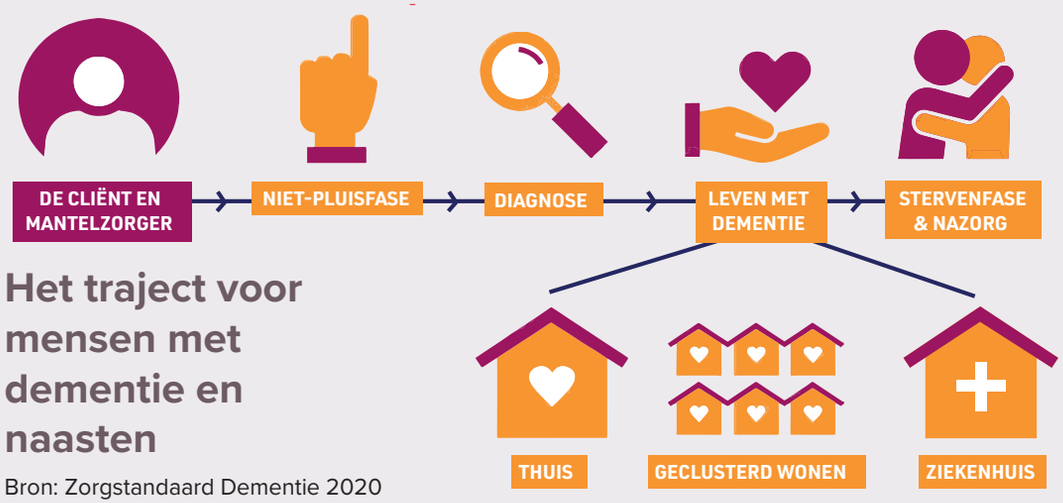
Dementie gaat veel verder dan vergeetachtigheid. Bij vergeetachtigheid is sprake van geheugenklachten, maar niet van geheugenverlies. Bij geheugenklachten vergeet je tijdelijk iets en schiet het je later weer te binnen. Bij geheugenverlies verdwijnen herinneringen en informatie echt uit je geheugen. Bij dementie raken de hersenen beschadigd en dat zorgt ervoor dat iets wat vroeger vanzelf ging, nu niet meer lukt. Mensen met dementie kunnen zich ook anders gaan gedragen.

Als u zich afvraagt of u dementie heeft, kunt u contact opnemen met uw huisarts en uw zorgen bespreken. Uw huisarts kan onderzoeken of er sprake is van dementie of dat de geheugenklachten worden veroorzaakt door bijvoorbeeld stress of vitaminegebrek. Blijkt dat er inderdaad sprake is van dementie, dan kunt u advies en ondersteuning krijgen. Daarover vindt u in dit boekje informatie. De casemanager dementie heeft een belangrijke rol in de begeleiding van mensen die de diagnose dementie hebben gekregen. Vaak zijn zij zelfs al in beeld op het moment dat er vermoedens zijn dat iemand dementie heeft.

Signalen die kunnen duiden op dementie:

Vergeetachtigheid, verwardheid:

- Afspraken vergeten
- In herhaling vallen
- Spullen kwijtraken of verplaatsen
- Vergissen in de tijd
- Mensen niet meer herkennen
- Plaatsen niet meer herkennen
- Stoornis in het korte- en langetermijngeheugen



Het traject voor mensen met dementie en naasten

Bron: Zorgstandaard Dementie 2020

Gedragsverandering:

- Verbloemen van verminderd functioneren
- Sneller boos of geagiteerd zijn
- Rusteloosheid
- Achterdochtig of angstig zijn
- Verstoord dag-/nachtritme
- Weinig initiatief nemen
- Ongeremd gedrag (seksueel, eet- en drinkgewoonten)
- Sociaal geïsoleerd raken

Problemen met het dagelijks handelen:

- Juiste woorden niet kunnen vinden
- Geen beslissingen kunnen nemen
- Moeilijk met geld kunnen omgaan
- Problemen met zelfzorg, zoals aankleden, huishouden
- Letselrisico, geen gevaar zien.

Dementie

Dementie is een verzamelnaam voor meer dan 50 hersenaandoeningen. Bekende vormen van dementie zijn: de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, Lewy Body dementie, frontotemporale dementie (FTD) en Parkinson dementie. Op de website www.alzheimer-nederland.nl is hier meer informatie over te vinden. Hieronder een kort overzicht van de meest voorkomende vormen van dementie.

Vormen van dementie

Alzheimer

Start met
Geheugenproblemen: nieuwe informatie onthouden is moeilijk. Daarna verlies van andere vaardigheden.

Verloop
Klachten nemen in ernst toe.
Mensen krijgen geleidelijk nieuwe verschijnselen.

Erfelijkheid
Boven de 65 jaar zelden tot zeer zelden.

Meeste diagnoses
Boven de 65 jaar.

In Nederland
Ongeveer 200.000 patiënten.

Vasculaire dementie

Start met
Traagheid in denken, spreken en handelen. Vaak als gevolg van (kleine) beroertes en tia's.

Verloop
Begint vaak plotseling en verloopt stapsgewijs. Kent soms betere periodes.

Erfelijkheid
Erfelijke aanleg speelt kleine rol.

Meeste diagnoses
Tussen 65 en 75 jaar.

In Nederland
Ongeveer 50.000 patiënten.

Lewy body dementie

Start met
Concentratieproblemen. Daarna geheugen-problemen en vaak problemen met bewegen.

Verloop
Klachten wisselen van dag tot dag en uur tot uur. Problemen nemen over de jaren in ernst toe. Wanen komen vaak voor.

Erfelijkheid
Zelden tot zeer zelden.

Meeste diagnoses
Boven de 65 jaar.

In Nederland
Ongeveer 30.000 patiënten.

FTD

Start met
Verandering in sociaal gedrag, taal of bewegen. Daarna pas verlies van geheugen.

Verloop
Onvoorspelbaar. Sommige mensen gaan snel achteruit, anderen geleidelijker.

Erfelijkheid
In 25-40% van de gevallen.

Meeste diagnoses
Tussen 40 en 60 jaar.

In Nederland
Minder dan 5.000 patiënten.

Parkinson dementie

Start met
Traagheid in denken en spreken. Moeite met ophalen van informatie en abstract denken. 35-55% van mensen met Parkinson krijgt dementie.

Verloop
Onvoorspelbaar.
Het verloop van de ziekte verschilt per persoon.

Erfelijkheid
Meestal niet, maar kan wel vaker in een familie voorkomen.

Meeste diagnoses
boven de 65 jaar
(30% is jonger dan 65).

In Nederland
Ongeveer 30.000 patiënten.

Zes fases van dementie

Iemand met dementie maakt zes verschillende fases door, die hieronder beschreven staan. U kunt hierover meer lezen op de website www.dementienetwerk.nl.

1. Niet-pluis gevoel

Iedereen die ouder wordt, heeft weleens last van vergeetachtigheid. Niet iets om ongerust over te zijn. Het wordt anders als u het gevoel krijgt dat u niet zo goed meer kunt nadenken. Of dat het warrig is in uw hoofd. Het kan ook zijn dat uw partner of andere naasten verandering bij u opmerken. Dat vage niet-pluis gevoel maakt u misschien onzeker. Dan is het goed om er met uw huisarts of met een casemanager dementie over te praten.

2. Diagnose dementie

De diagnose dementie wordt vaak pas jaren na de eerste klachten gesteld. Het is wel belangrijk om met uw klachten naar de huisarts te gaan. Leven in onzekerheid maakt de situatie erger en u krijgt zonder diagnose ook niet de hulp die vaak zo nodig is bij dementie. Als de klachten door een andere, behandelbare ziekte veroorzaakt worden, maakt u zich misschien onterecht zorgen. Eventuele doorverwijzingen naar een geriater of neuroloog voor verdere diagnostiek kunnen via de huisarts verlopen.

3. Thuis wonen met dementie

Mensen met dementie wonen steeds langer thuis. Er zijn gelukkig allerlei vormen van ondersteuning en zorg die het voor u en uw naasten makkelijker maken om in uw eigen vertrouwde omgeving te blijven wonen. In dit boekje vindt u daarover veel informatie.

4. Wonen in een zorginstelling

Als thuiswonen niet langer gaat, is verhuizen naar een woonzorgcentrum een alternatief. Zo'n verhuizing is zowel praktisch als emotioneel ingrijpend voor u en voor uw naasten. Uw casemanager kan helpen met de voorbereidingen op deze nieuwe fase.

5. Laatste levensfase

In dit boekje vindt u informatie over de laatste fase van uw leven. Het is raadzaam om op tijd na te denken over gevoelige onderwerpen en met uw naasten te bespreken wat uw wensen zijn.

6. Nazorg

Na het overlijden van een naaste met dementie, kunnen emoties tegenstrijdig en verwarrend zijn. Gun uzelf tijd om het verlies een plek te geven en te wennen aan een nieuwe fase van uw leven. Om te leren omgaan met het verlies en hiermee verder te kunnen gaan.





Hoe helpt u zelf uw geheugen een handje?

Als anderen u erop wijzen dat u vergeetachtig bent of dat u het mis heeft, is dat erg vervelend. Omdat dementie uw geheugen aantast, kunt u het gevoel krijgen dat mensen u voor dom of gek aanzien. En het is natuurlijk heel vervelend als u niet meer weet waar u uw spullen heeft neergelegd.

Helaas zijn er geen methodes om uw geheugen te verbeteren. Er zijn wel hulpmiddelen en trucjes om uw geheugen een handje te helpen.

- Gebruik een sleutelvinder als u regelmatig uw sleutels kwijt bent.
- Schaf een gps-tracker aan als u de weg weleens kwijt bent. Als u een SOS-ketting of kaartje met uw contactgegevens draagt, kunnen andere mensen u helpen om weer thuis te komen.
- Gebruik een duidelijke kalender op een zichtbare plaats. Schrijf hier uw dagelijkse en bijzondere afspraken op, zodat u bijvoorbeeld altijd kunt zien hoe laat de thuiszorg komt, wanneer u bezoek krijgt of naar de kapper gaat. Er zijn ook digitale varianten (bijvoorbeeld dayclock) waarin uw mantelzorger iets aan de agenda kan toevoegen.
- Leg een pen en notitieblokje bij de telefoon, zodat u meteen alles kunt opschrijven.
- Op een klok met wijzers kunt u soms beter de tijd aflezen dan op een klok met cijfers. U kunt ook gebruik maken van een digitale dementieklok. Naast een klok worden hierop de datum, weekdag en dagdeel aangegeven.
- Hang stap-voor-stap-beschrijvingen voor de bediening bij apparaten zoals de magnetron of het koffiezetapparaat. Als u dan een keer niet weet hoe het werkt, kunt u de beschrijving volgen.
- Kunt u vaak uw spullen niet terugvinden? Breng systeem aan in het opruimen van dingen die u vaker nodig heeft. Leg bijvoorbeeld uw sleutels en portemonnee op een kastje in de kamer. Wat u wekelijks nodig heeft, legt u in de la van dat kastje. Wat u nog minder vaak nodig heeft, ruimt u samen met uw naasten op.
- Vraag uw naasten of ze u willen helpen met het ophangen van briefjes waarop staat wat in welke kast hoort.
- Schrijf uw levensverhaal op. Wie u bent, wat u heeft meegemaakt en alles wat u graag wilt blijven onthouden. Blader er regelmatig doorheen, dan blijft het beter in uw geheugen zitten. Als er verzorgers komen die u niet van vroeger kennen, krijgen ze een goed beeld van u. Achter in dit boekje vindt u een voorbeeld van zo’n levensboek.

Tips om uw geheugen te trainen

Over hersenfuncties kunnen we in het algemeen zeggen: ‘if you don’t use it, you loose it’. Ofwel: ‘rust roest’. We raden u daarom aan om zoveel mogelijk zelf te blijven doen, met een beetje hulp van anderen. Hoe meer u hoofd en lijf gebruikt, hoe minder uw geheugen achteruit gaat.
Er worden allerlei programma’s aangeboden om uw geheugen te verbeteren. Onderzoek heeft helaas aangetoond dat die bij dementie niet werken. Wat verloren is gegaan, kunt u helaas niet terugkrijgen. U kunt zorgen dat er zo min mogelijk verloren gaat door dingen zelf te blijven doen. Nieuwe dingen leren lukt soms door ze heel vaak op precies dezelfde manier te herhalen.
Als u niet meer goed hoort, mist u allerlei kleine geluidjes die uw hersenen prikkelen. Het is juist belangrijk dat u uw hersenen prikkelt. Draag daarom gehoorapparaten bij gehoorverlies. U kunt dan ook beter aan gesprekken meedoen en aan het eind van de dag bent u minder moe van het ingespannen luisteren.

Tips voor goede sociale contacten

Blijf in contact met anderen. Voor iemand met dementie is dat niet altijd makkelijk. Misschien bent u te moe om af te spreken of schaamt u zich zo dat u zich liever terugtrekt. Sociale contacten zorgen voor steun, afleiding en nieuwe impulsen.
Daarmee traint u uw hersenen op een plezierige manier. Actief blijven, naar buiten gaan en zoveel mogelijk leuke dingen blijven doen, kunnen het dementieproces vertragen. Denk niet dat iets niet meer kan. Verzin hoe het nog wel kan en vraag daarbij hulp.
Misschien vindt u het moeilijk om uw agenda te beheren en vergeet u weleens dat u een afspraak heeft. Vraag of iemand u wil helpen om afspraken te organiseren. Dan blijft uw agenda goed gevuld. Er zijn zelfs speciale (digitale) agenda’s verkrijgbaar voor mensen met dementie.
Vertel uw vrienden, familie en kennissen dat er bij u dementie is vastgesteld. Anderen kunnen u tot steun zijn. Het zorgt ook voor begrip als u zich wat anders gedraagt. Dat u zich wat meer terugtrekt dan vroeger of iets vergeten bent. U kunt ook uitleggen waarmee anderen u wel of juist niet kunnen helpen.

Blijf actief

Richt de aandacht op wat nog wél mogelijk is of kan. Een dagelijkse wandeling heeft een positieve werking op de voortgang van dementie. Bovendien krijgt u buiten een gezonde portie vitamine D. Gaat u niet graag alleen wandelen? Zoek een wandelmaatje. Bent u bang om te verdwalen? Neem een voorwerp met een gps-systeem mee, zoals een smartphone. U kunt ook een riem, horloge of sleutelhanger met een gps-systeem aanschaffen.

Probeer betrokken te blijven. Kijk naar het nieuws, ga naar een verjaardag. Doe het op een manier die bij u past. Lees in de krant alleen de koppen als u zich moeilijk kunt concentreren of bezoek de jarige op een andere dag, wanneer het niet zo druk is.

Nieuwe impulsen doen iemand met dementie goed. Bezoek een tentoonstelling, maak een dagtochtje of ga naar een onbekende stad.

Vindt u iets spannend of ervaart u angsten? Bespreek dat met uw naasten of uw huisarts, zodat ze u kunnen helpen. Bespreek met anderen wat er nodig is, zodat u zoveel mogelijk uw eigen dingen kunt blijven doen.

Ondersteuning

Als u de diagnose dementie heeft gekregen, staan u en uw naasten er niet alleen voor. In dit hoofdstuk vertellen wij waar u en uw naasten ondersteuning kunnen vinden.



Casemanager dementie

Een persoonlijke begeleider, ook wel casemanager dementie genoemd, kan veel vragen beantwoorden, uitleg geven en u steunen. Zij lopen met u en uw naasten mee vanaf het moment dat er een vermoeden is dat u dementie heeft tot het moment dat u eventueel verhuist naar een passende woonomgeving. Casemanagers zijn specialisten op het gebied van dementie en kennen de weg in de zorgwereld. Ze weten precies waar u de juiste ondersteuning kunt krijgen. Ze begeleiden u ook naar een woonplek waar u zich fijn voelt, als thuis wonen niet meer gaat. Uw arts of wijkverpleegkundige kan regelen dat u een casemanager dementie toegewezen krijgt. U mag ook rechtstreeks contact opnemen met de casemanager in uw woonplaats. Op de website www.dementienetwerk.nl vindt u contactgegevens.

Dagactiviteiten

In elke gemeente is een verschillend aanbod voor dagactiviteiten om bij aan te sluiten. U bepaalt zelf welke activiteiten bij u passen. De activiteiten zijn erop gericht om de kwaliteit van leven van mensen met dementie te verbeteren en zo zelfredzaamheid te behouden of te bevorderen. Het is bovendien voor uw naasten fijn om te weten dat u een leuke dag heeft en het geeft hen wat tijd voor zichzelf.

Activiteiten waaruit u kunt kiezen zijn bijvoorbeeld:

- Creatieve handvaardigheid
- Creatief bezig zijn in het atelier
- Houtbewerking
- Geheugentraining/spelletjes met een tablet
- Sport/spel en bewegingsactiviteiten
- Samen er op uit
- Handwerken
- Gezelschapsspellen
- Educatieve activiteiten (o.a. themaspellen en quizzen)

In Zutphen bieden Het BovenkamerPerspectief en Odensehuis een ontmoetingsplek voor mensen die te maken krijgen met dementie. Vanzelfsprekend is iedereen welkom om eens langs te komen of om mee te doen. Dus ook mensen zonder (beginnende) dementie of mantelzorgers.

Het BovenkamerPerspectief: Wanneer de wereld kleiner wordt, openen wij onze deuren

Het BovenkamerPerspectief biedt een thuis aan mensen die te maken hebben met de invloed van dementie; op henzelf, op vrienden en familie. Dit maakt Het BovenkamerPerspectief een prettige plek om te ontmoeten, deel te nemen aan activiteiten of voor een fijn gesprek. We zijn er met vakkennis, een kop koffie, een praatje of een van onze vele activiteiten.
Het BovenkamerPerspectief biedt een structureel aanbod van samenhangende dementiezorg en ontspanning, in de vorm van kennis, warmte en activiteit. Het aanbod sluit aan bij de behoeften en wensen van mensen met (beginnende) dementie en hun naasten en verlicht zodoende wanneer het donker lijkt te worden.

Juist in het begintraject van dementie zijn er veel vragen; zowel voor degene die het overkomt als voor de omgeving.
Dan biedt Het BovenkamerPerspectief even een gesprek of de hand van iemand die ondersteunt; als een deurpost waar je gewoonweg tegenaan leunt. We spreken onze bezoekers op eigen mogelijkheden aan en vergroten daarmee zowel zelfredzaamheid als waardigheid.

Adres:
Harenbergweg 1, Zutphen (terrein de Kaardebol)
Telefoon: coördinator: 06-24954318,
huiskamer: 06-24880071
Email: info@bovenkamerperspectief.nl
Website: www.bovenkamerperspectief.nl

De casemanager dementie kan u nog meer vertellen over dagactiviteiten.

Odensehuis Zutphen: Een thuis voor mensen die vergeten

Met iemand een kop koffie drinken en bijpraten. Even ergens anders dan thuis zijn. Voor iedereen belangrijk, maar zeker als je begint te vergeten. Odensehuis Zutphen biedt zo'n warme ontmoetingsplek voor mensen met geheugenproblematiek of beginnende dementie, hun naasten en buurtbewoners.

Als je te maken krijgt met geheugenproblematiek is het nog belangrijker om mensen te ontmoeten en in beweging te blijven. Hierdoor wordt het brein geprikkeld. Doe je dit bovendien op gezette tijden, dan biedt dit structuur in de dagen en weken. En dat is weer goed voor onze biologische klok, het tijdsbesef. Al deze prikkels samen kunnen helpen om het vergeetproces te vertragen.

Odensehuis Zutphen biedt deze prikkels en structuur. Het ontmoetingspunt biedt inloopuren en vaste activiteiten aan. Vrijwilligers verwelkomen u en u kunt meedoen aan activiteiten onder begeleiding van vakdocenten.

Adres: Martinetsingel 60, Zutphen
Telefoon: 06-24954343 of 06-12369816
Email: info@odensehuiszutphen.nl
Website: www.odensehuiszutphen.nl

Welzijnsorganisatie

Het woord zegt het al. Een welzijnsorganisatie zorgt voor het welzijn van inwoners. Professionals en heel veel vrijwilligers ondersteunen daar waar nodig. Van jongerenwerk tot activiteiten voor ouderen. In Zutphen is Perspectief er voor alle inwoners die (tijdelijk) ondersteuning nodig hebben.
Website: www.perspectiefzutphen.nl

Alzheimer Café

Voor mensen die met dementie te maken hebben en andere belangstellenden is er het Alzheimer Café of Alzheimer Trefpunt. In een informele sfeer ontmoet u mensen in een vergelijkbare situatie. Elke keer is er een thema waarover u informatie krijgt en er is ruimte voor persoonlijk contact. Er zijn vrijwilligers en hulpverleners aanwezig die u verder op weg kunnen helpen.

Het Alzheimer Café in Zutphen is elke derde woensdagavond van de maand, van 19.30 tot 21.00 uur in Buurtcentrum Het Bornhof. Het programma vindt u op de site van Alzheimer Nederland: www.alzheimer-nederland.nl. Deze avonden zijn vrij toegankelijk.

Alzheimer Nederland

Alzheimer Nederland is een Nederlandse stichting die zich inzet voor een beter leven met en een toekomst zónder dementie. De stichting heeft een landelijk bureau, 52 regionale afdelingen, en ruim 200 maandelijkse bijeenkomsten voor lotgenoten, de zogenaamde Alzheimer Cafés.
Op de website www.alzheimer-nederland.nl vindt u veel informatie over dementie, de activiteiten van Alzheimer Nederland. U kunt via de website gratis een geheugentest doen.

Alzheimer Nederland is bereikbaar op werkdagen van 09.00-17.00 uur.
Website: www.alzheimer-nederland.nl
Telefoon: 033-3032502
Email: info@alzheimer-nederland.nl

DementieLijn

De DementieLijn is elke dag tussen 09.00 en 23.00 uur bereikbaar. Hier kunt u een vraag stellen of een luisterend oor vinden.
Telefoon: 0800-5088

www.dementie.nl

Deze website www.alzheimernederland.nl is speciaal voor naasten van mensen met dementie. Hier vindt u onder andere informatie over dementie en welke mogelijkheden voor zorg en ondersteuning er zijn. In de blogs en verhalen van mantelzorgers vindt u veel herkenning.

Dementienetwerk Zutphen-Lochem-Vorden e.o.

Het Dementienetwerk is een samenwerkingsverband in Zutphen, Lochem, Vorden en omliggende kernen. Het netwerk is het aanspreekpunt voor mensen met dementie, hun familie en professionals. Het Dementienetwerk coördineert samenwerking met de gemeenten in de regio, huisartsen, zorg- en welzijnsorganisaties en Alzheimer Nederland. Hierdoor krijgen mensen met dementie en hun naasten in de regio passende zorg en ondersteuning.

Het Dementienetwerk werkt volgens een landelijke richtlijn: de Zorgstandaard Dementie (www.zorgstandaarddementie.nl). Het Dementienetwerk wordt financieel ondersteund door zorgverzekeraar Zilveren Kruis, de gemeente Zutphen en de deelnemende organisaties.



Speciaal voor mantelzorgers

De zorg voor een naaste met dementie vraagt veel van een mantelzorger. Om dit jarenlang vol te kunnen houden, is het belangrijk dat mantelzorgers goed voor zichzelf zorgen. De zorg wordt lichter te dragen als u meer kennis heeft over dementie en weet dat u niet de enige bent. Maak daarom gebruik van de onderstaande mogelijkheden voor ondersteuning.



De meeste mensen met dementie wonen thuis en zij worden ondersteund door mantelzorgers. Dat is vaak de partner of een van de kinderen. Je bent mantelzorger uit liefde voor je naaste. Eén op de vijf mantelzorgers geeft aan dat de belasting matig tot ernstig zwaar is. Zorgen voor iemand met dementie kan leiden tot stress. Die stress heeft invloed op de geestelijke en lichamelijke conditie van de mantelzorger. In dit boekje besteden we aandacht aan de zorg voor mantelzorgers. Wat werkt wel en wat niet? Wat is nodig om het vol te kunnen houden?

Accepteer dat het niet altijd lukt

Voor iemand met dementie ziet de wereld er anders uit. Daardoor kunt u vaker een verschil van mening hebben. Omdat de hersenen zijn aangetast, ziet iemand dingen echt anders, zonder dit te beseffen. Ook gedrag wordt aangestuurd vanuit de hersenen. Dementie kan iemands gedrag veranderen. Iemand kan communiceren zonder een blad voor de mond te nemen.

Wat kunt u doen om een goede sfeer te bewaren?

- probeer vriendelijk te blijven
- vermijd welles-/nietes-discussies

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. U bent ook maar een mens en het is menselijk om uw geduld te verliezen. Probeer het daarna gewoon weer opnieuw.

Het heeft helaas geen zin om te proberen uw naaste te overtuigen van de waarheid en het logisch denken. De ander ziet het gewoon echt anders omdat de hersenen andere informatie geven. Uw naaste doet het niet met opzet. Als u dat beseft, is het makkelijker om vriendelijk te blijven. Hou voor ogen dat het niet uw naaste is die zich vreemd gedraagt, maar de dementie.

Iemand met dementie heeft waarschijnlijk niet in de gaten dat hij of zij dingen vergeet. Probeer maar om de humor ervan in te zien en ga de strijd niet aan. Het is voor iemand met dementie ook vervelend om steeds gecorrigeerd te worden.

Zorg dat u er niet alleen voor staat

Als u niet goed voor uzelf zorgt, kunt u ook niet goed voor een ander zorgen, ook al voelt u zich nog zo verantwoordelijk voor degene met dementie. Luister naar anderen in uw nabije omgeving als ze u vertellen dat u te veel van uzelf vergt.
U kunt er maar op een manier voor zorgen dat u niet overbelast raakt: vraag anderen om hulp. Onthoud dat het vragen om hulp van anderen geen teken van zwakte is, maar juist een teken van kracht. Het vereist moed om goed voor uzelf te zorgen en heldere beslissingen te nemen over hoe u de zorg organiseert en uw grenzen aan te geven. Regel een middag vrij voor uzelf door bijvoorbeeld met een aantal buren of vrijwilligers af te spreken dat zij die middag om beurten met uw naaste gaan wandelen of koffie drinken.

U kunt als mantelzorger voor ondersteuning ook terecht bij de eerder in dit Levensboekje genoemde organisaties. Daar kunt u uw verhaal delen en hulp vinden om de mantelzorg vol te houden. Hieronder staan tips die u als mantelzorger kunnen ondersteunen in deze uitdaging.

Lotgenotencontact

Omgaan met iemand die door dementie verandert, vraagt veel van de partner, kinderen of andere naasten. Het kan helpen om mensen te ontmoeten die ook zorgen voor iemand met dementie. U krijgt door de bijeenkomsten meer kennis over dementie en u kunt erover praten met anderen die hetzelfde doormaken. Uw casemanager kan u er meer over vertellen.

MantelzorgNL

MantelzorgNL is een landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligers, zij kunnen er met vragen terecht. De Mantelzorglijn van

MantelzorgNL geeft informatie, biedt een luisterend oor en heeft veel praktisch voorlichtingsmateriaal. MantelzorgNL is van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 17.00 bereikbaar.
Website: www.mantelzorg.nl
Telefoon: 030-7606055
Email: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Mantelzorgondersteuning via uw zorgverzekeraar

Verschillende zorgverzekeraars vergoeden mantelzorgondersteuning als u aanvullend verzekerd bent. Als u daarover meer wilt weten, kunt u het beste contact opnemen met uw eigen zorgverzekeraar. Op de website www.mantelzorg.nl staat een lijst waarop u de vergoedingen per zorgverzekeraar vindt.

Tips voor het omgaan met iemand met dementie

Het leven van mensen met dementie verandert. Het proces dat zich in de hersenen afspeelt, zorgt ervoor dat iemand met dementie merkt dat het denken niet meer zo snel gaat. Voor de omgeving kan dat heel lastig zijn. We geven tips hoe u daarmee om kunt gaan en wat u beter niet kunt doen. Neem het uzelf niet kwalijk als het een keer niet lukt.





Tips voor het omgaan met iemand met dementie

Wat kunt u doen?

- De benaderingswijze van iemand met dementie is belangrijk. Trek bijvoorbeeld eerst aandacht wanneer u iets wilt zeggen. Leg even uw hand op iemands arm en maak oogcontact.
- Praat in korte zinnen. Gebruik in elke zin maar één boodschap. En wacht even tot uw naaste de tekst heeft verwerkt.
- Een beeld is herkenbaarder dan woorden. Beelden van vroeger zijn beter herkenbaar dan beelden van nu.
- Plan regelmatig rustmomenten in op de dag. Zo kan uw naaste even tot rust komen en prikkels en informatie verwerken.
- Neem pas handelingen over als iemand ze zelf echt niet meer kan uitvoeren.
- Kom in beweging. Zoek naar een manier die uw naaste prettig vindt. Gaat u liever niet wandelen? Dan kunt u misschien samen een andere activiteit oppakken.
- Stimuleer meerdere zintuigen. Laat dingen ruiken of aanraken als u het ergens over hebt. Hierdoor zal iemand met dementie beter begrijpen wat u bedoelt of wat iets is.
- Lach met elkaar en gebruik humor.
- Hang een duidelijke kalender en klok op. Stimuleer uw naaste om klok te kijken en gebeurtenissen af te strepen zodra ze hebben plaatsgevonden.
- Zorg voor structuur: een duidelijke dagindeling geeft iemand met dementie houvast.

Wat kunt u beter niet doen?

- Probeer niet te veel te corrigeren of tegen te spreken. Dat confronteert iemand met dementie met wat hij of zij niet meer weet of kan. Hard praten, snel praten of juist fluisteren. Zorg dat u rustig praat en goed te verstaan bent.
- Test iemand met dementie niet om te kijken wat hij of zij nog weet. Vraag bijvoorbeeld niet om de namen van de kinderen of kleinkinderen op te noemen.
- Gedraag u niet vrolijker dan u zich voelt. Uw naaste merkt het wanneer u niet echt vrolijk bent.
- Vraag niet te veel van iemand met dementie. Kijk wat nog lukt en wat niet meer. Dan weet u wat u wel en niet meer van uw naaste kunt verwachten.

Bron: Alzheimer Nederland

Zorg, de kosten en vergoeding

Zodra u meer zorg nodig heeft, zal uw casemanager u helpen om dat te regelen. Begeleiding door een casemanager dementie is kosteloos en wordt betaald door uw zorgverzekeraar.
De zorg die u krijgt, wordt op verschillende manieren bekostigd. Soms betekent het dat u een eigen bijdrage moet betalen. Hieronder staat hoe u huishoudelijke hulp, verzorging of verpleging thuis kunt aanvragen. En we vertellen u hoe het gaat als u naar een zorginstelling verhuist.



ZVW (Zorgverzekeringswet)

De Zorgverzekeringswet (Zvw) regelt de zorgverzekering. Er zijn twee soorten zorgverzekeringen: de basisverzekering en de aanvullende verzekering. Een zorgverzekering vergoedt vooral medische zorgkosten. Bijvoorbeeld medische behandelingen en medisch noodzakelijke hulpmiddelen. Verzorging en verpleging thuis vallen onder de basisverzekering. Vergoeding van paramedische diensten zoals fysiotherapie en ergotherapie vallen onder de aanvullende zorgverzekering.
Uw huisarts of casemanager kunnen verpleging en verzorging thuis aanvragen.

Kijk voor verdere uitleg op:

- www.regelhulp.nl/onderwerpen/zorgverzekeringswet-zvw
- www.regelhulp.nl/onderwerpen verzorging-verpleging-behandeling

Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning)

De Wmo ondersteunt inwoners bij het zo lang mogelijk zelfstandig mee blijven doen in de samenleving. Kunt u niet meer alles zelf doen, dan kunt u contact opnemen met de gemeente. Eerst bekijkt de gemeente of u zelf uw probleem kunt oplossen. Bijvoorbeeld door iets te veranderen in uw situatie of met hulp van familie, vrienden en bekenden. En misschien bent u al geholpen met een algemene hulpdienst. Denk hierbij aan, een klussendienst, boodschappendienst of vrijwillige thuishulp. Op de website www.hulpwijzerzutphen.nl vindt u handige tips en informatie. Ook kunnen de sociaal werkers van welzijnsorganisatie Perspectief u wellicht verder helpen (www.perspectiefzutphen.nl). Als dit onvoldoende oplossing biedt, dan kan via de Wmo gerichte ondersteuning worden geboden. Zoals bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, dagbesteding of individuele begeleiding. Het kan zijn dat u hiervoor een eigen bijdrage moet betalen, die wordt berekend door het CAK.

Neem voor meer informatie contact op met de gemeente. Telefoon: 0575-595760 (van 8.30-12.00 uur) of kijk op www.zutphen.nl/zorg.

Wlz (Wet langdurige zorg)

De Wet langdurige zorg (Wlz) regelt zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een handicap en mensen met een psychische aandoening. Er kan in de thuissituatie zorg worden ingezet, zodat u zo veilig en lang mogelijk thuis kunt blijven wonen. Voor zorg vanuit de Wlz heeft u een indicatie van het CIZ nodig. Uw casemanager of een andere hulpverlener gaat hierover met u in gesprek en kan een Wlz-indicatie voor u aanvragen. U kunt op de website van CIZ ook zelf een aanvraag doen: www.ciz.nl/wet-langdurige-zorg/een-wlz-aanvraag-doen.

Er kan een moment komen dat thuis wonen niet meer gaat, u kunt dan verhuizen naar een zorg-instelling. Daarvoor is een Wlz-indicatie noodzakelijk. Veel zorginstellingen hebben een wachtlijst, daarom is het verstandig om u op tijd aan te melden bij de zorginstelling waar u voorkeur voor heeft.

Als verhuizing naar een zorginstelling in zicht komt, kan een Wzd-toets (Wet zorg en dwang) of een RM (Rechterlijke machtiging) nodig zijn. Mocht dit aan de orde zijn, dan kan de casemanager dementie adviseren en ondersteunen.

CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg)

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt of iemand in aanmerking komt voor zorg vanuit de Wlz. Voldoet u aan de voorwaarden? Dan geeft het CIZ een zogeheten Wlz-indicatie af. Dit is een besluit waarin staat dat u recht heeft op langdurige zorg. Voor de zorg betaalt u een eigen bijdrage, die wordt bepaald door het CAK. Op de website www.hetcak.nl kunt u een proefberekening maken om te zien wat uw eigen bijdrage is.
Meer informatie over de Wlz vindt u op de website www.regelhulp.nl

Praktische informatie

Rijbewijs

Met de auto op pad gaan, geeft veel vrijheid, maar het is wel belangrijk dat u weer veilig thuis komt. Als u de diagnose dementie heeft gekregen, bepaalt het CBR of het nog veilig is dat u autorijdt. Gaat u zonder toestemming van het CBR toch de weg op, dan bent u niet verzekerd! Bij de diagnose zeer lichte of lichte dementie, kan er een speciale rijtest door het CBR worden afgenomen. Legt u de test met goed gevolg af, dan kunt u een nieuw rijbewijs aanvragen voor de duur van een jaar. Voor meer informatie kunt u terecht bij het het CBR (www.cbr.nl) of bij de gemeente.

Vervoer

Zelfstandig eropuit gaan kan natuurlijk ook lopend, met de (driewiel)fiets, scootmobiel of het openbaar vervoer. Ook hier staat veiligheid voorop. Een fysiotherapeut of ergotherapeut kan u adviseren. U kunt zelf een vervoermiddel aanschaffen of met uw gemeente bespreken of dit via de Wmo wordt ondersteund (zie pagina 25).

Als openbaar vervoer niet mogelijk is, kunt u in de gemeente Zutphen gebruikmaken van Plus OV. Plus OV haalt u thuis op en brengt u waar u heen wilt. Vaak reizen er ook andere passagiers mee, daardoor duurt een rit meestal wat langer dan een gewone taxirit.
U kunt bij de gemeente via de Wmo een vervoersindicatie aanvragen. U kunt ook een Valys-pas aanvragen, die is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die ook graag buiten de eigen regio willen reizen.

Vervoersmogelijkheden

U kunt wellicht gebruikmaken van alternatief vervoer door vrijwilligers, zoals ANWB Automaatje. Dit is in elke gemeente anders geregeld, uw casemanager dementie kan u daar meer over vertellen.

Hulp aan huis

De meeste mensen wonen het liefst zo lang mogelijk thuis. Dan zal er op een gegeven moment hulp nodig zijn. Die hulp is beschikbaar in verschillende vormen. U kunt hulp regelen via uw eigen netwerk. Als dat niet lukt, kunt u via de Wmo hulp bij het huishouden of individuele begeleiding aanvragen. Daarvoor kunt u contact opnemen met uw gemeente (zie pagina 25).
Als er meer zorg nodig is, kan uw huisarts of casemanager, verpleging en verzorging aanvragen.

Hulpmiddelen

Er zijn allerlei praktische hulpmiddelen waarmee u het dagelijks leven makkelijker maakt. Met een douchestoel, wandbeugel of tenenwasser op steel kunt u bijvoorbeeld langer zelfstandig douchen. Met een rollator loopt u veilig in huis en buiten, een rolstoel of scootmobiel zijn er voor langere afstanden. Als stofzuigen niet meer lukt, is een robotstofzuiger een praktisch hulpmiddel. Denk ook aan hulpmiddelen in de vorm van zorg-technologie, beeldbellen en de inzet van Medido.
Als u denkt dat u een hulpmiddel nodig heeft, kunt u een aantal dingen doen:

- Eenvoudige hulpmiddelen zoals een douchestoel, wandbeugels etc. kunt u kopen bij uw plaatselijke bouwmarkt.
- Bij thuiszorgwinkels zoals Medipoint kunt u hulpmiddelen lenen, huren of kopen. Zie www.medipoint.nl.
- Op de website www.EenGoedHulpmiddel.nl vindt u een overzicht van hulpmiddelen, met verkooppunten bij u in de buurt.

Als u niet in staat bent om dit soort hulpmiddelen zelf te regelen, dan kunt u soms een vergoeding krijgen via de Wmo. Hier kan een eigen bijdrage voor gelden. Daarvoor neemt u voordat u het hulpmiddel aanschaft, contact op met uw gemeente. Kijk op pagina 25 voor de contactgegevens van uw gemeente.

Personenalarmering

Personenalarmering kan iemand een veiliger gevoel geven in en om het huis. U draagt het alarm om de pols of om de hals en met een druk op de knop schakelt u hulp in als dat nodig is. Vaak is valdetectie gekoppeld. Na een val wordt direct hulp ingeschakeld. Samen met de huisarts, thuiszorg of casemanager spreekt u af wie er komt als u op het alarm drukt. Dat kan iemand uit uw eigen omgeving zijn, bijvoorbeeld familie, kennissen of buren. Het is ook mogelijk dat de zorgorganisatie ingeschakeld wordt. U kunt de mogelijkheden bespreken met uw huisarts of casemanager dementie.

Maaltijdvoorziening

Misschien lukt het u niet meer zo goed om zelf te koken. Dan zijn er verschillende organisaties die een verse maaltijd kunnen brengen. De meest voorkomende maaltijdvoorziening is een koelverse maaltijd die u zelf opwarmt. Uitgekookt, Apetito en Gotink Catering leveren dergelijke maaltijden. Zie www.uitgekookt.nl, www.apetito.nl en www.gotinkcatering.nl. Misschien kunt u in uw gemeente ergens aanschuiven voor een warme maaltijd. Uw casemanager of de welzijnsorganisatie in uw regio weet daarover meer. (Zie pagina 24) Als u een Wlz-indicatie heeft, kan er ook iemand bij u thuis komen die u helpt met het bereiden en eten van de maaltijd.

Paramedisch diensten

Via de huisarts kunt u meer informatie of een verwijzing krijgen voor hulp van paramedische diensten, die u ondersteunen in de thuissituatie. Denk hierbij aan de verpleegkundig specialist, de praktijkondersteuner van de huisarts (POH), de ergotherapeut, fysiotherapeut, logopediste en de diëtiste.

Wie doet wat?

- De POH Ouderen en verpleegkundig specialisten verlenen medische ondersteuning vanuit de huisarts. Zij nemen de tijd om uw zorgen te bespreken en schakelen indien nodig andere medische hulp in.
- De ergotherapeut helpt u om langer zelfstandig te zijn bij uw dagelijkse activiteiten. Hij of zij kijkt met u mee of uw woonsituatie veilig is. Er kunnen hulpmiddelen nodig zijn die het u makkelijker maken (Zie pagina 24).
- De fysiotherapeut is expert in houding en beweging. Hij of zij kan u helpen bij het voorkomen, verhelpen of verminderen van lichamelijke klachten en zorgt ervoor dat u weer zo optimaal mogelijk kunt bewegen.
- De logopedist helpt u bij uw spraak. Bij mensen met dementie gaat het praten soms wat moeilijker. Hij of zij helpt ook als u moeite heeft met slikken.
- De diëtist geeft adviezen over voeding en vochtinname. Samen met hem of haar zoekt u uit hoe u gezond en ook lekker kunt eten.

Voorbereiden op later

Nadenken en praten over de periode dat u steeds minder kunt en uiteindelijk overlijdt, is zeker niet gemakkelijk. Het kan u en uw naasten wel rust geven om te weten dat uw wensen worden gerespecteerd als u daar zelf niet meer over kunt beslissen. Hier leest u wat u kunt regelen om uw toekomst nu al te regelen.

Levenstestament en volmacht

Misschien heeft u al een testament, waarin u heeft aangegeven wat uw wensen zijn na uw overlijden. In een levenstestament legt u vast wat u wilt als u nog leeft, maar zelf geen beslissingen meer kunt nemen of niet bij machte bent om officieel toestemming te verlenen voor bepaalde handelingen. Een levenstestament bestaat meestal uit twee volmachten: een voor uw financiële belangen en een voor de medische en persoonlijke zaken. U kunt ook alleen voor uw financiële zaken een volmacht opstellen. U kunt bijvoorbeeld bepalen wie uw huis mag verkopen als u er zelf niet meer woont. Als u daarover niets vastlegt, blijft uw woning leeg staan zolang u leeft, terwijl de kosten wel doorgaan. En wie mag medische beslissingen nemen? Bijvoorbeeld of u nog wel behandeld wordt voor een bepaalde aandoening? Meer informatie kunt u vinden op www.notaris.nl

Mentorschap en/of bewindvoering

Op een bepaald moment kunt u door uw ziekte niet meer wilsbekwaam zijn om beslissingen te nemen op persoonlijk of financieel vlak. Als u niet in een levenstestament heeft bepaald wie deze beslissingen voor u mag nemen, kan een mentor of een bewindvoerder door de rechter worden aangewezen. Een mentor neemt voor u beslissingen over immateriële zaken, een bewindvoerder over financiële belangen. Meer informatie kunt u vinden op www.rechtspraak.nl

Wel of niet reanimeren

Wanneer uw hart of ademhaling stopt, kan een reanimatie uw leven redden. Als u ernstig ziek bent, wilt u dat misschien niet. Daarover kunt u afspraken maken en vastleggen. Het is goed om uw wensen met uw arts en naasten te bespreken. Als u besluit dat u niet meer gereanimeerd wilt worden, kunt u dat zelf in een verklaring van niet-reanimeren vastleggen. U schrijft op in welke gevallen u wel of niet gereanimeerd wilt worden en zet een datum en uw handtekening op de verklaring. Laat de verklaring vervolgens door de arts in uw medisch dossier opnemen. U kunt een niet-reanimeren ketting dragen zodat uw wens in noodsituaties duidelijk is.

Levenseinde en euthanasie

Als het leven lijden wordt, kunt u beslissen dat uw leven eindigt. Euthanasie is een actieve manier om uw leven te beëindigen. Als dit gebeurt, is het meestal in de beginfase van dementie, als de dokter nog zelf met de patiënt kan communiceren. Een schriftelijke wilsverklaring kan helpen om euthanasie in een later stadium mogelijk te maken. Als u eerder schriftelijk heeft aangegeven dat u wilt dat uw leven eindigt en de arts vaststelt dat u ondraaglijk lijdt aan bijkomende aandoeningen, mag een arts euthanasie toepassen. Het is van belang dat u, als het moment van euthanasie daar is, zelf nog wilsbekwaam bent en aangeeft dat u euthanasie wilt. Euthanasie is geen recht, daarom is het belangrijk om met uw arts in gesprek te gaan over uw wensen.
Aan het eind van uw leven kunt u kiezen voor een behandelverbod. De medische behandeling kan dan gestopt worden. U kunt ervoor kiezen dat u geen voedsel en vocht toegediend wilt krijgen als u zelf niet meer kunt eten en drinken. In een behandelverbod geeft u zelf aan op welk moment een behandeling gestopt mag worden, door op te schrijven wat voor u 'waardig leven, toenemende ontluistering en uitzichtloos lijden' inhoudt. De ongemakken die u kunt ervaren, bijvoorbeeld pijn, jeuk, benauwdheid en onrust, worden wel behandeld.

Bij een levensverwachting van maximaal twee weken en als u last heeft van pijn, angst of onrust, kan een arts kiezen voor palliatieve sedatie.
U wordt in slaap gebracht tot het moment van overlijden. Een arts zal hierover overleggen met u en uw naasten. Bespreek uw wensen, palliatieve sedatie wordt nooit tegen de wens van uw naasten uitgevoerd.

De NVVE (Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde) kan ondersteunen bij vragen over euthanasie.
Website: www.nvve.nl

Lees op de website www.alzheimernederland.nl meer over keuzes rond uw levenseinde: www.dementie.nl/zorg-en-regelzaken/zorgbeslissingen-nemen/keuzes-rond-het-levenseinde.

Orgaandonatie

Wie geen bezwaar heeft gemaakt tegen orgaandonatie, staat sinds invoering op 1 juli 2020 geregistreerd als donor. Dementie is op zich geen ziekte die het doneren van organen en weefsels onmogelijk maakt. Wel zal de arts op het moment van overlijden moeten vaststellen of u wilsbekwaam was op het moment dat deze nieuwe wet in ging. Uw naasten kunnen tegen donatie bezwaar maken. U kunt in het donorregister vastleggen wie hierover mag beslissen.

Orgaan- en weefseldonatie is ook mogelijk na euthanasie. Wilt u organen (hart, nieren, longen, lever en alvleesklier) doneren, dan is bloed- en urineonderzoek enkele dagen van tevoren noodzakelijk. Het betekent wel dat u niet thuis kunt overlijden. Bij weefseldonatie (oogweefsel, huid, hartkleppen, bepaalde bloedvaten en bot- en peesweefsel) is geen onderzoek nodig en kunt u thuis overlijden. Organen doneren kan tot en met 75 jaar, voor weefseldonatie geldt een leeftijdsgrens van 86 jaar.

Uitvaart

Wensen over uw uitvaart kunt u vastleggen in een levenstestament, bespreken met uw naasten of met een uitvaartondernemer. De meeste uitvaartverzekeraars hebben een checklist die u kan helpen bij de keuzes die u moet maken. Een dergelijke checklist vindt u op de website van de uitvaartverzekeraar.

Belangrijke contactgegevens

Casemanager

Naam

Telefoon

Email

Huisarts

Naam

Telefoon

Email

Apotheek

Naam

Telefoon

Email

Eerste contactpersoon

Naam

Telefoon

Email

Tweede contactpersoon

Naam

Telefoon

Email

Thuiszorg

Naam

Telefoon

Email

Ergotherapeut

Naam

Telefoon

Email

Fysiotherapeut

Naam

Telefoon

Email

Logopedist

Naam

Telefoon

Email

Diëtist

Naam

Telefoon

Email

Overige hulpverleners

Naam

Telefoon

Email

Naam

Telefoon

Email

Dementienetwerk Zutphen-Lochem-Vorden e.o.

www.dementienetwerk.nl
info@dementienetwerk.nl

Alzheimer Nederland

www.alzheimer-nederland.nl
Bereikbaar op werkdagen
van 09.00-17.00 uur
Telefoon: 033-3032502

DementieLijn

Bereikbaar elke dag
van 09.00-23.00 uur
Telefoon: 0800-5088

Dagbesteding

www.dementienetwerk.nl/dementie-wat-nu/dagbesteding

Odensehuis Zutphen

www.odensehuiszutphen.nl
Inloop:
Maandag: 13.00-16.00 uur
Dinsdag: 10.00-13.00 uur inclusief een eenvoudige lunch 13.30-15.30 uur eens per twee weken (zie onze agenda)
Woensdag: 13.30-15.30 uur
Lunch van 12.15-13.15 uur (graag opgeven)
Martinetsingel 60, Zutphen
Telefoon: 06-24954343 of 06-12369816
Email: info@odensehuiszutphen.nl

Het BovenkamerPerspectief Zutphen

www.bovenkamerperspectief.nl
Maandag: dinsdag tot en met vrijdag van 10.00-16.00 uur
Harenbergweg 1 (terrein de Kaardebol), Zutphen
Telefoon: 06-24954318 of
06-24880071 (huiskamer)
Email: info@bovenkamerperspectief.nl

MantelzorgNL

Bereikbaar op werkdagen
van 09.00-17.00 uur
Website: www.mantelzorg.nl
Telefoon: 030-7606055
Email: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Lotgenotencontact

Vraag uw casemanager dementie of mail naar info@dementienetwerk.nl.

Welzijnsorganisatie

Zutphen: Perspectief
Website: www.perspectiefzutphen.nl
Telefoon: 0575-519613

Team Wmo

Gemeente Zutphen
Website: www.zutphen.nl/zorg
Telefoon: 0575-595760

Uw persoonlijke verhaal

De mensen die voor u zorgen, willen graag meer over u weten. Misschien kunt u dat op een gegeven moment niet meer zelf vertellen. In dit deel van het informatieboekje is ruimte om uw eigen verhaal op te schrijven en eventueel een of meerdere foto's toe te voegen. We hebben wat vragen opgeschreven om u hierbij te helpen.

Kindertijd

Waar bent u geboren?

Waar heeft u gewoond?

Heeft/had u broers en zussen?

Wie zijn/waren uw ooms en tantes?

Wie was uw lievelingsoom of tante en waarom?

Wat zijn uw hobby's?

Wat is een leuke herinnering uit uw jeugd?

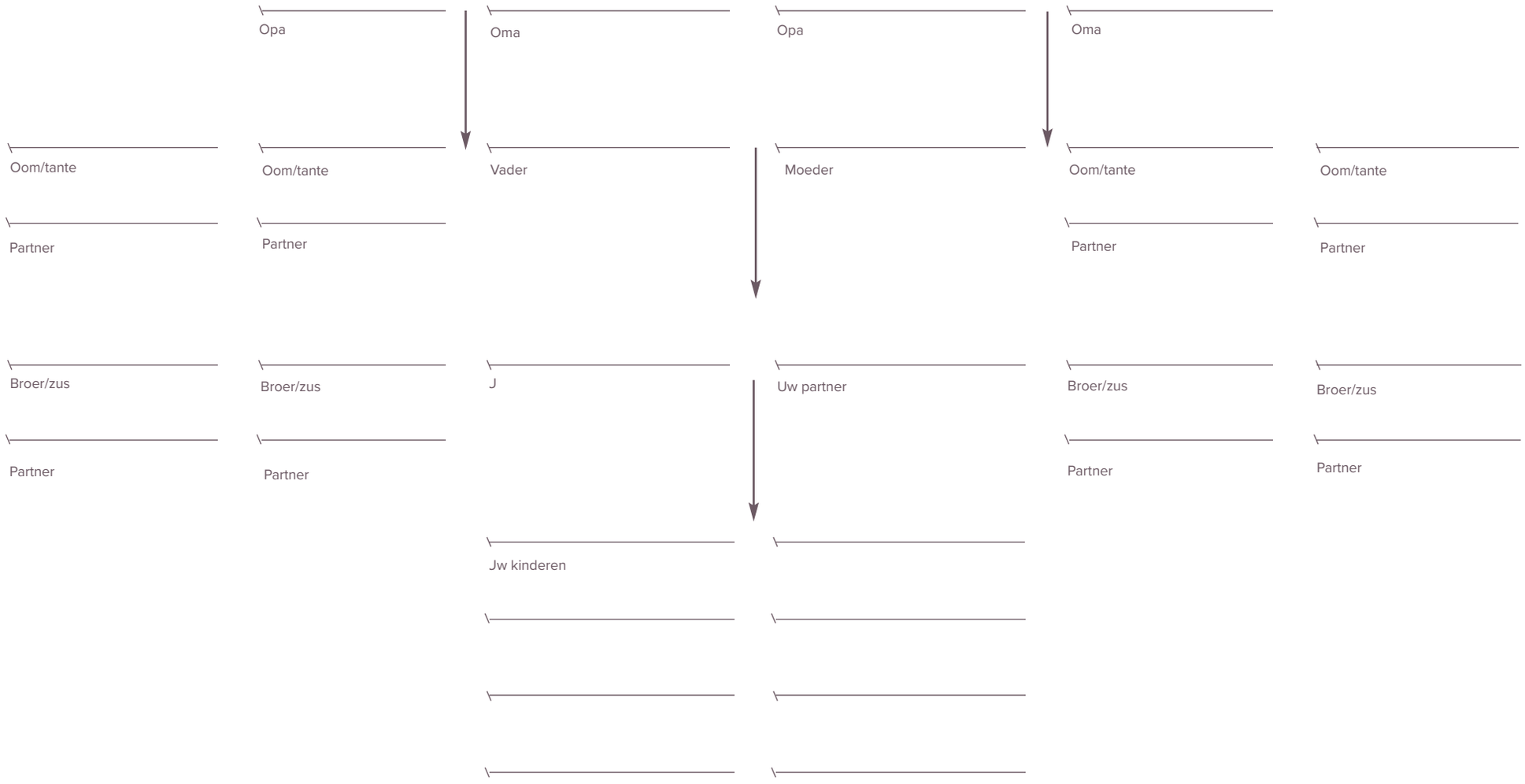
Foto

Wat is een minder leuke herinnering uit uw jeugd?

Met wie ging u om (familie, vrienden, buren, verkering)?

Stamboom

Teken / schrijf hier uw stamboom. Wie waren uw grootouders, ouders, ooms en tantes, broers en zussen, kinderen, en kleinkinderen?



Schoolperiode/studietijd

Welke scholen bezocht u?

Wie was uw favoriete juf of meester en waarom?

Wat is een minder leuke herinnering uit uw schooltijd?

Welke opleiding volgde u?

Wat is een leuke herinnering uit uw schooltijd?

Met wie ging u om?

Volwassen leven

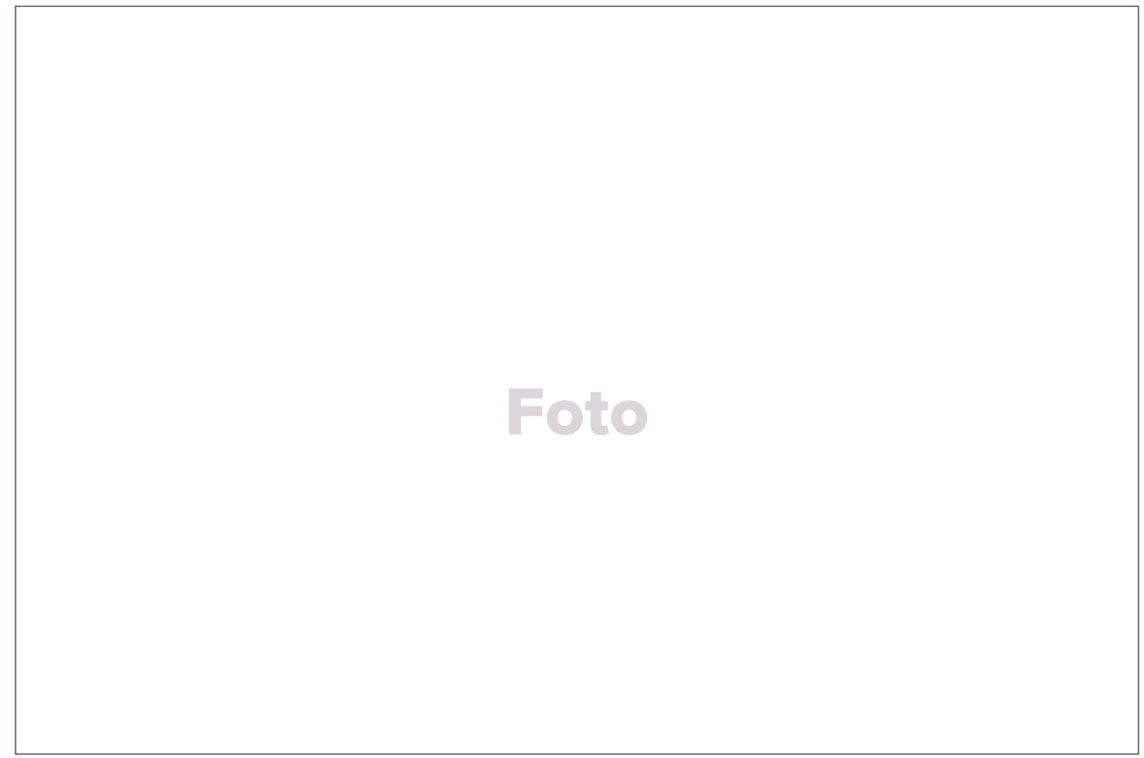
Wie is/was uw partner?



Heeft u kinderen?

Heeft u kleinkinderen?

Waar heeft u gewoond?



Wat voor werk heeft u gedaan?



Wat waren uw hobby's/bezigheden/sport/ vakanties/muziekvoorkeur?

Wie zijn belangrijk in uw leven?



Is geloof/religie belangrijk voor u?

Wat waren belangrijke gebeurtenissen in uw leven?



Wat vindt u leuk?



Wat vindt u niet leuk?

Wie ben ik?

Bent u graag alleen of liever onder de mensen?

Wat maakt u blij?

Beschrijf uw karakter.

Welke normen en waarden zijn belangrijk voor u?

Wat eet u graag en wat eet u liever niet?

Wat drinkt u graag en wat liever niet?

Hoe ziet uw dag eruit ?

ochtend

middag

avond

Gezondheid

Wat betekent gezondheid voor u?

Hoe was uw gezondheid toen u jonger was?

Hoe belangrijk is gezondheid voor u?

Hoe is het nu met uw gezondheid?

Wat doet u om gezond te blijven?

Wat is de invloed van geheugenproblemen op uw leven?

Wensen

Als u niet meer thuis kunt wonen, waar wilt u dan wel wonen?

Wie mag uw bewindvoerder zijn?

Weet die persoon dat?

Wie mag uw mentor zijn?

Weet die persoon dat?

Heeft u een Levenstestament of volmacht?

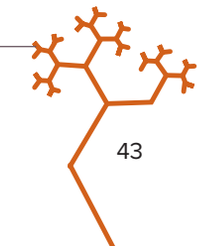
Heeft u wensen rondom uw overlijden?

Als ik overleden ben, wil ik (begraven/cremeren):

Zo ja, is iemand op de hoogte van deze wensen?

Wat zijn dan belangrijke rituelen binnen uw geloof?

Welke uitvaartondernemer mag uw uitvaart regelen?



Dementienetwerk

Dementienetwerk
Zutphen-Lochem-Vorden eo
Piet Heinstraat 11
7204 JN Zutphen
info@dementienetwerk.nl



www.dementienetwerk.nl