

WAT KUNT U DOEN BIJ DEMENTIE?

PRAKTISCH HANDLEIDING BOEKJE VOOR PARTNERS, FAMILIELEDEN EN MANTELZORGERS

CAROLIEN LANGENDIJK

8e versie

Inhoudsopgave

Voorwoord		blz.	3
Deel 1:	**Diagnose dementie en het op tijd in gang zetten van de juiste zorg**	blz.	4
1.1	Diagnose dementie	blz.	5
1.2	Dagbesteding	blz.	7
1.3	Bewegen	blz.	9
1.4	Ergo- en fysiotherapeut	blz.	11
1.5	Eten en drinken	blz.	13
1.6	Extra vitaminen	blz.	14
1.7	Het effect van kleuren bij dementie	blz.	16
1.8	Tandarts	blz.	17
1.9	De belangrijke stappen op een rij	blz.	18
Deel 2:	**De wereld van dementie**	blz.	19
2.1	De wondere wereld van dementie	blz.	20
2.1.1	De dag door met dementie	blz.	20
2.1.2	Breincollectief/Breinplaats	blz.	20
Deel 3:	**Huisarts, geheugenpoli en de rol van de casemanager**	blz.	21
3.1	Huisarts en geheugenpoli	blz.	22
3.2	Casemanager	blz.	23
Deel 4:	**Zorg en ondersteuning thuis**	blz.	25
4.1	Informatie zorg en ondersteuning thuis	blz.	26
4.2	Thuiszorg	blz.	27
4.3	Incontinentie	blz.	29
4.4	Decubitus	blz.	31
4.5	Medicijngebruik	blz.	33
4.6	Terugdringen van vrijheidsbeperking	blz.	34
Deel 5:	**Hulpmiddelen en vormen van beveiliging**	blz.	36
5.1	Hulpmiddelen	blz.	37
5.2	Altijd en overal veilig met de Wuzzi Alert mobiel alarmknop	blz.	41
5.3	Het levensboek	blz.	44
Deel 6:	**Mogelijkheden vervoer en vergoeding**	blz.	45
6.1.	Aanvraag vergoeding (rolstoel)taxi en aanvraag OV-begeleiderskaart	blz.	46
Deel 7:	**Mantel zorgzaken**	blz.	48
7.1	Mantelzorg en geldzaken	blz.	49
7.2	Mantelzorgmakelaar	blz.	52
7.3	Alzheimercafé	blz.	53
7.4	Kleinschalig wonen of verpleeghuis	blz.	54
7.5	Samen op vakantie	blz.	55
7.6	De boekenrubriek	blz.	56
7.7	Nuttige adressen	blz.	57

Voorwoord

Als bekend wordt dat uw partner, moeder, vader, zus, broer, goede vriend(in) of een andere dierbare de diagnose dementie heeft gekregen, dan verandert er veel in uw leven. Omgaan met dementie is namelijk niet eenvoudig. Uit eigen ervaring wil ik u graag door middel van deze praktische handleiding op weg helpen in de wereld van de zorg bij dementie.

Op eenvoudige wijze laat ik u zien welke stappen u kunt ondernemen om de juiste zorg te organiseren voor uw dierbare en wat u zelf kunt doen om uzelf zo af en toe even te ontspannen zodat u de zorg langer kunt vol houden. Daarnaast laat ik u zien welke mogelijkheden er bestaan om uw dierbare zo lang mogelijk thuis in de eigen vertrouwde omgeving te laten wonen.

Als mantelzorger heb ik zelf veel moeten uitzoeken om mijn moeder van goede zorg te voorzien. Dit was soms een lange en moeilijke weg.
Daarom hoop ik u met dit praktische boekje inzicht te geven in de zorg die bij dementie zoal komt kijken, zodat die moeilijke weg voor u makkelijker wordt en u de zorg langer kunt volhouden.

Carolien Langendijk, ervaringsdeskundige dementie

Deel 1

Diagnose dementie en het op tijd in gang zetten van de juiste zorg

Diagnose dementie



Als u of uw dierbare de diagnose dementie heeft gekregen, zult u dat eerst even moeten verwerken. U vraagt zich misschien af hoe het verder moet en wat de toekomst zal brengen.
Het komt regelmatig voor dat mensen met dementie meteen na de diagnose als patiënt behandeld worden. Als het ware wordt alles, (meestal goed bedoeld) uit handen genomen. Maar mensen met dementie kunnen hier heel verdrietig van worden, wat gepaard kan gaan met depressieve gevoelens.
Om dit te voorkomen kunt u het beste de dagelijkse bezigheden, zo goed als dat kan, weer oppakken en leuke en zinvolle activiteiten ondernemen. Eventueel samen met familie, vrienden, kennissen en vrijwilligers. Zo zorgt u ervoor dat uw dierbare zich nuttig voelt en plezier heeft, wat de levenskwaliteit zeker zal doen toenemen en het dementieproces zal remmen.

Let wel! Mensen met dementie kunnen zich onzeker voelen en daarmee aangeven de activiteiten, waar zij altijd zo van genoten, niet meer te willen doen. Dit kan onder andere te maken hebben met faalangst of de vraagstelling niet goed begrepen te hebben. Het antwoord op uw vraag om de activiteit samen uit te voeren, zal dan met ‘nee’, beantwoord kunnen worden. In een dergelijke situatie kunt u dan het beste zelf met de activiteit beginnen. Als uw dierbare er later bij komt staan, dan zal hij of zij de activiteit zien en beter begrijpen. Op dat moment kunt u opnieuw vragen mee te doen aan de activiteit. Blijf altijd vriendelijk en geduldig en geef vooral ook complimenten tijdens en/of na afloop van de activiteit. Ook als u vindt dat uw dierbare de activiteit niet helemaal goed heeft uitgevoerd. Het gaat erom dat hij of zij zich nuttig voelt en plezier heeft ondervonden aan de activiteit. Door complimenten te geven, zal het zelfvertrouwen toenemen, wat het levensplezier bevorderd.

Naast het ondernemen van activiteiten thuis is het verstandig om in een vroeg stadium van dementie te informeren welke dagbestedingen er zijn in uw omgeving.
Er zijn namelijk verschillende vormen van dagbestedingen waar uw dierbare aan mee kan doen. Let daarbij altijd op of het activiteitenaanbod aansluit bij de wensen van uw dierbare. Veel onrust ontstaat namelijk door verveling. Als het activiteitenaanbod niet

aansluit bij de wensen van uw dierbare, zal hij of zij aangeven niet meer naar de dagbesteding te willen. Dit uit zich o.a. in boosheid en verdriet, waar niemand bij gebaat is. Meer informatie over dagbestedingen vindt u op pagina 7.

Om activiteiten met uw dierbare door vrijwilligers of zorgprofessionals te laten uitvoeren, is het verstandig om het levensboek te gebruiken. Het levensboek, bestaat uit o.a. foto's van het vroegere werk, hobby's en familiegebeurtenissen met korte positieve beschrijving, waardoor mooie herinneringen weer tot leven komen.
Zo leert de vrijwilliger of zorgprofessional uw dierbare beter kennen en komen leuke gesprekken op gang. Ook activiteiten, waar uw dierbare altijd van gehouden heeft, kunnen hierop afgestemd worden. Meer informatie over het levensboek vindt u op pagina 44.

Als uw dierbare nog actief mee wil blijven doen in het dagelijks leven, kijk dan ook eens op de website DemenTalent. Deze organisatie kijkt mee om mensen met dementie te helpen bij het invullen van een zinvolle dagbesteding. Meer informatie hierover vindt u op de website www.dementalent.nl .

Dagbesteding



Mensen met dementie die thuis wonen, maar overdag niet goed meer thuis kunnen zijn, kunnen gebruik maken van een vorm van dagopvang. Op de dagopvang worden verschillende activiteiten gedaan waar mensen met dementie aan kunnen mee doen. Ook worden op de dagopvang maaltijden geserveerd en bestaat de mogelijkheid om te rusten. Bij alle activiteiten is ondersteuning van activiteitenbegeleiders. Dit is belangrijk voor de mantelzorger om even te ontspannen.

Voor dagopvang kunt u o.a. terecht in een verpleeghuis, buurthuis/ ontmoetingscentrum of zorgboerderij.

Als de diagnose dementie is gesteld, is het belangrijk dat u vanaf dat moment op zoek gaat naar een goede dagbesteding in uw buurt waar uw dierbare terecht kan. Het is hierbij van belang dat het activiteitenaanbod goed past bij de wensen van uw dierbare met dementie. Als het activiteitenaanbod niet goed aansluit bij uw dierbare dan zal hij of zij zich snel gaan vervelen en aangeven niet meer naar de dagbesteding te willen. Dit brengt veel onrust met zich mee waardoor uw dierbare boos kan reageren. Een goede dagbesteding met voldoende passende activiteiten zorgt voor minder onrust en bevorderd de kwaliteit van leven. Dit betekent ook voor u als partner, familie, mantelzorger, dat de zorg minder belastend is waardoor u de zorg langer kunt volhouden.

Verschillende vormen van dagbesteding

- Dagbehandeling (meestal in verpleeghuis)
- Ontmoetingscentrum dementie (in de wijk)
- Zorgboerderijen

Dagbesteding in zorgboerderijen

Een zorgboerderij is een boerderij waar mensen die zorg nodig hebben overdag terecht kunnen. Zij kunnen daar van alles doen, zoals dieren verzorgen en werken in de groente- of bloementuin. Er zijn zorgboerderijen speciaal voor mensen met dementie. Meer informatie over zorgboerderijen kunt u terecht op: **zorgboeren.nl.**

Naast de dagbehandeling en zorgboederij kan uw dierbare ook terecht bij een ontmoetingscentrum

Dagbesteding in een ontmoetingscentrum dementie

Een ontmoetingscentrum voor mensen met dementie is laagdrempelig en meestal gevestigd in buurtcentra of ouderencentra, waar mensen met dementie alleen of samen met hun partner, familieleden, vrienden of kennissen naar toe kunnen gaan. Het ontmoetingscentrum is bedoeld voor mensen met een lichte tot matig ernstige dementie en hun mantelzorgers, familie, vrienden of buren.
De begeleiding wordt geboden door een klein vast professioneel team.

Het activiteitenprogramma kan bestaan uit verschillende activiteiten zoals: beweegactiviteiten, creatieve activiteiten of spelletjes. Ook worden informatieve- en mantelzorg bijeenkomsten georganiseerd en is het mogelijk om een programma op maat bij te wonen. Het programma op maat kan bestaan uit geheugentraining, bewegen, diverse sociale en creatieve activiteiten zowel binnen als buiten.

Mantelzorgers kunnen onder andere met lotgenoten ervaringen, tips en adviezen uitwisselen en themabijeenkomsten bijwonen.

Wilt u weten waar bij u in de buurt een ontmoetingscentrum is, dan kunt u contact opnemen met de helpdesk van ontmoetingscentra dementie, Amsterdam UMC. De helpdesk is zowel via de website, e-mail als telefonisch te bereiken onder nummer 06-54654416 of per e-mail ontmoetingscentra@amsterdamumc.nl
Klik voor meer informatie op **ontmoetingscentradementie.nl** en klik vervolgens op de provincie waarin u woonachtig bent. U krijgt dan alle ontmoetingscentra te zien in uw provincie.

Houdt er rekening mee dat uw dierbare op een wachtlijst gezet kan worden voor deelname dagbesteding. Wacht daarom niet te lang met het maken van een afspraak.

Voor meer informatie over dagopvang/dagbesteding kunt u contact opnemen met uw casemanager/cliëntondersteuner of de gemeente. Ook kunt u informeren bij lotgenoten in bijvoorbeeld het Alzheimer Café (pagina 53).

Bewegen



Bewegen is voor ieder mens goed. Door regelmatig te bewegen blijf je fit en voel je, je zowel lichamelijk als geestelijk beter. Ook voor mensen met dementie is het daarom goed om in beweging te blijven. Uit diverse studies is gebleken dat bewegen de kwaliteit van leven aanzienlijk verhoogt. Zo is uit onderzoek gebleken dat mensen met dementie, die in beweging blijven, beter en langer in staat zijn om zelfstandig te blijven wonen. Door te bewegen verbetert het concentratievermogen dat om hoog gaat.
Probeer daarom zo lang mogelijk samen dagelijks een heerlijke wandeling of fietstocht te maken. Dit kunt u doen bij u in de buurt, maar als het mogelijk is kunt u ook naar de sportschool of gaan zwemmen.



Mocht alleen fietsen niet meer gaan, dan is het vaak ook mogelijk om vanuit de dagopvang gebruik te maken van de duofiets.

Vormen van bewegen kunnen zijn:

- Wandelen
- Fietsen (duofiets)
- Zwemmen (kijk bij u in de buurt of er speciale zwemprogramma's zijn in het zwembad voor mensen met dementie.)
- Balspel (gebruik hiervoor zachte ballen. Ballon of foamballen, verkrijgbaar via internet of speelgoedzaak)
- Ballontennis (gebruik hiervoor foambuizen of badmintonrackets en punch ballon (zie plaatje ->)
- Voetballen
- Jeu de boules
- Dansen
- Sjoelen



Maar wist u ook dat bewegen niet alleen een vorm van sporten is, maar dat bewegen ook gewoon de dagelijks dingen zijn zoals: samen koffiezetten, koffie inschenken, tafeldekken, planten water geven, afstoffen, stofzuigen, afdrogen, was opvouwen, vegen, boodschappen doen, eten klaar maken en tuinieren.

Probeer daarom zo lang mogelijk met uw dierbare samen de dagelijkse dingen te doen, eventueel met behulp van anderen. Het zorgt ervoor dat uw dierbare zich nuttig blijft voelen en zich niet verveelt. Onrustig gedrag kan hiermee voorkomen worden.

Als uw dierbare aangeeft niet met de activiteit mee te willen doen, dan kan het zijn dat hij of zij u niet begrijpt. In zo'n situatie kunt u zelf of met bijvoorbeeld uw kinderen, kleinkinderen of andere bekenden die erbij aanwezig zijn, de activiteit uitvoeren. Door het zien van de activiteit, zal uw dierbare uit zichzelf erbij komen. Op dat moment kunt u hem of haar erbij betrekken. Blijf altijd vriendelijk en rustig. Vraag bijvoorbeeld of uw dierbare de bal wil gooien of tegen de ballon wil slaan. Ook bij andere activiteiten kunt u vriendelijk en rustig vragen de handeling uit te voeren. Lukt dit niet, geef dan niet op en probeer het een volgende keer nog eens. Ook kunt u een andere activiteit uitproberen waar uw dierbare aan mee kan doen.

Het is belangrijk dat uw dierbare zich nuttig voelt. Houdt hierbij altijd rekening met het feit dat uw dierbare de dagelijkse dingen niet meer goed kan uitvoeren. Verbeter uw dierbare daarom niet als hij of zij de handeling niet goed uitvoert. Het gaat immers om de activiteit die uw dierbare plezier geeft.

Voorbeeld
U geeft uw dierbare een bezem om de straat te vegen. Hiermee zorgt u ervoor dat uw dierbare bezig is en zich nuttig voelt. Geef uw dierbare altijd een compliment, ook als de straat niet goed schoon gemaakt is. Het gaat hierbij alleen om de beweegactiviteit en niet om het schoonmaken van de straat. Ga op deze manier met alle activiteiten om. U zult ervaren hoeveel plezier en vertrouwen dit geeft.

Ergo- en fysiotherapeut



Om de zelfredzaamheid zo lang mogelijk bij uw dierbare met dementie te behouden is het van belang om de ergo- en fysiotherapeut in een vroeg stadium van de dementie in te schakelen.

Wat is een ergotherapeut en wanneer inschakelen?

Een ergotherapeut komt bij u thuis langs om met u door te nemen waar u in het dagelijks leven tegen aanloopt. Het moment om de ergotherapeut in te schakelen is wanneer uw dierbare door de dementie bijvoorbeeld moeilijker gaat lopen, moeizamer uit de stoel komt, problemen ondervindt op het toilet, moeite heeft met aan- en uitkleden en zichzelf wassen. De ergotherapeut kijkt dan samen met u welke hulpmiddelen en aanpassingen in huis nodig zijn om de zelfredzaamheid bij uw dierbare te vergroten en zich hierdoor prettiger voelt. En voor u als mantelzorger is de zorg minder belastend. Ook kan de ergotherapeut u als mantelzorger coachen bij het aanleren van strategieën.

U hebt recht op 10 uur ergotherapie per jaar (is ruim voldoende) en wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Let wel: de uren vallen wel onder het verplichte eigen risico. Bent u door u eigen risico heen, dan wordt het vergoed door uw zorgverzekeraar.

Fysiotherapeut

Naast de ergotherapeut is het ook van belang om de fysiotherapeut in te schakelen als u achteruitgang ziet bij uw dierbare. De fysiotherapeut kan bewegingsoefeningen met uw dierbare doen, maar ook bij (gevorderde)dementie, ontspanningsoefeningen geven. De fysiotherapeut kunt u via de ergotherapeut inschakelen. Om het juiste resultaat te krijgen is het van belang dat u een ervaren ergo- en fysiotherapeut met kennis van dementie heeft. Vraag daarom altijd naar een ervaren therapeut met kennis van dementie.
Omdat er maar weinig fysiotherapeuten zijn met kennis van dementie, is het verstandig om de fysiotherapeut via de ergotherapeut aan te vragen. Zij werken meestal samen in het verpleeghuis en hebben ervaring met dementie.

Door de ergo- en fysiotherapeut al in een vroeg stadium in te schakelen zal de zelfredzaamheid bij uw dierbare vergroot worden. Dit betekent dat u vanaf het begin al minder belast bent met de zorg en het langer kunt volhouden. Het moment om een ergo- en fysiotherapeut in te schakelen is als u achteruitgang ziet bij uw dierbare. Dit kan zijn dat hij of zij moeilijker gaat lopen of moeizamer uit de stoel komt of problemen ondervindt met de praktische vaardigheden.

Dynamische ligorthese

Als uw dierbare in een gevorderd stadium van de dementie is, dan betekent dit dat hij of zij zich niet meer zelfstandig kan verplaatsen in de stoel of bed en in een verkrampte houding gaat zitten of liggen. Men noemt dit ook wel de foetushouding. Voorheen dacht men dat dit het laatste stadium was van dementie en in het stadium zat van het kind in de baarmoeder. Dit verhaal is allang achterhaald.
De verkrampte houding heeft bij mensen met dementie vooral te maken met het zoeken naar een stukje veiligheid. Doordat mensen met dementie zich in een gevorderd stadium niet meer zelfstandig kunnen verplaatsen in de stoel of in bed hebben zij continu het gevoel dat zij op het randje van de afgrond zitten of liggen. Door de verkrampte houding ondervindt uw dierbare pijn in de spieren en gewrichten. Zowel uw dierbare als u of de thuiszorgmedewerker ondervindt hier hinder van bij de dagelijkse verzorging. Uw dierbare kan tijdens de dagelijkse verzorging uit angst en pijn gaan schreeuwen en om zich heen gaan slaan. Hij of zij herkent in dit stadium niet meer wie u bent of wie de thuiszorgmedewerker is. Als u of de thuiszorgmedewerker dan bij het wassen en aan- en uitkleden aan de armen en benen gaat trekken om erbij te kunnen, kan dat pijnlijk zijn. Het schreeuwen en om zich heen slaan noemt men ook wel onbegrepen gedrag. Het komt helaas nog regelmatig voor dat bij onbegrepen gedrag te snel onrustmedicatie wordt voorgeschreven.
Maar het zou veel beter zijn om eerst te kijken waardoor het onbegrepen gedrag ontstaat en daar actie op te ondernemen door bijvoorbeeld de omgeving erop aan te passen. Mensen met dementie, die in verkrampte houding zitten en/of liggen kunnen geholpen zijn met het aanleggen van een dynamische ligorthese in bed. De dynamische ligorthese kan angst (schreeuwen) voorkomen en meer ontspanning geven aan de spieren en gewrichten. Naast de dynamische ligorthese kan het nodig zijn om een fysiotherapeut in te schakelen voor ontspanningsoefeningen. Zie voor meer uitleg en informatie over het effect en gebruik van de dynamische ligorthese: **dynamische ligorthese bij onbegrepen gedrag**.

Bij dementie heeft u meestal recht op fysiotherapie voor een langere periode. Vraag dit altijd na bij uw zorgverzekeraar en informeer bij uw fysiotherapeut hoe u deze zorg kunt aanvragen.

De ergotherapeut kunt u aanvragen via uw huisarts of kijk op **ergotherapie.nl** en vindt een ervaren ergotherapeut met dementie bij u in de buurt.
Via uw ergotherapeut kunt u een fysiotherapeut aanvragen met ervaring dementie.

Om voor mensen met Parkinsondementie een ergo- of fysiotherapeut te vinden, kunt u terecht op de website Parkinsonzorgzoeker.
Zie voor meer informatie: **www.parkinsonzorgzoeker.nl** . Ook andere zorgverleners kunt u op deze website vinden.

Eten en drinken



Bij mensen met dementie is het is belangrijk om alert te zijn op mogelijke oorzaken van te weinig eten en drinken en deze weg te nemen.

Met het ouder worden en het vorderen van de dementie, wordt het moeilijker om grote porties ineens te eten. Kleinere porties en meerdere eetmomenten verdeeld over de dag en avond zijn dan belangrijk. Als u ieder uur over de dag dan een klein hapje geeft, zorgt u ervoor dat uw dierbare toch genoeg vitamine en mineralen naar binnen krijgt. Zo kunt u ondervoeding voorkomen.

Het minder goed eten kan ook ontstaan doordat je bij dementie je niet meer goed kunt afsluiten voor prikkels uit de omgeving. Drukte rond de maaltijd, of gewoon samen met anderen aan tafel zitten, kan al voor veel afleiding zorgen bij het eten.
Iemand met dementie concentreert zich vooral op wat zich vóór hem of haar afspeelt. Kijkt iemand TV en wordt een glas drinken náást hem of haar neergezet, dan is de kans groot dat het glas zo vergeten wordt. Ook kan het te maken hebben met minder goed zicht. Voor meer informatie hierover, zie pagina 16, hoofdstuk ‘Het effect van kleuren’.

Ook kunnen mensen met dementie pijn of ongemak niet goed aangeven maar zullen wel de activiteit, die pijn of ongemak veroorzaakt, instinctief vermijden. Tandpijn, kauw- en slikproblemen kunnen er makkelijk voor zorgen dat iemand niet genoeg eet.



Omdat de fijne motoriek bij dementie verslechtert en mensen het servies en bestek niet meer herkennen, kan het eetgerei een obstakel worden bij het eten. ‘Fingerfood’ is dan een oplossing; hapklare porties eten dat met de hand gepakt kan worden.
Voor anderen kan aangepast servies en bestek (bijvoorbeeld met extra dikke greep) het eten makkelijker maken.

Door creatief te zijn in de etenswaren die u aanbiedt en de wijze waarop, hoeft dit ook helemaal niet veel moeite te kosten. Zo kunt u een sneetje krentenbrood met boter of een plakje ontbijtkoek geven. Ook zoete en hartige hapjes zoals een toetje, gebakje, stukje kaas, worst, zoute haring, een eitje, een stukje fruit, plakjes komkommer of tomaat is goed om te geven.[1]

[1] Bron: D. Kerr en H. Wilkinson, *Providing Good Care at Night for Older People*

Extra Vitaminen



Mensen met dementie kunnen last krijgen van ontstekingen in het gehele lichaam. Zo'n ontsteking kan een acute verwardheid (delier) veroorzaken. Een delier (delirium) is een plotseling optredende ernstige verwardheid. De aandoening kan zich op elke leeftijd voordoen, maar mensen met geheugenproblemen en hersenaandoeningen, zoals Alzheimer of Parkinson hebben meer kans op een delier. U herkent een delier doordat mensen met dementie plotseling verward en onrustiger zijn dan normaal. Bij verdenking op een delier, raadpleeg altijd uw huisarts.

Een blaasontsteking is een veel voorkomende ontsteking bij mensen met dementie, die een delier kan veroorzaken.
Om blaasontsteking te voorkomen is het raadzaam om preventief cranberrytabletten in combinatie met vitamine C te nemen. Deze vitaminetabletten worden niet vergoed door de zorgverzekeraar maar zijn wel effectief en daarom verstandig om in te nemen. Cranberrytabletten zijn verkrijgbaar bij drogist, apotheek en reformwinkels. Ook kunt u hier terecht voor goed advies.

Naarmate de dementie vordert, zal uw dierbare steeds minder vaak buiten komen. Zo is uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau gebleken dat een kwart van de verpleeghuisbewoners zelden of nooit buiten komt. Probeer daarom vooral tijd te maken om zoveel mogelijk samen met uw dierbare naar buiten te gaan. Ook kunt u samen met uw kinderen of andere mensen om u heen afspreken om met uw dierbare naar buiten te gaan. U kunt dit doen aan de hand van bijvoorbeeld een weekschema.



Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D.
Het lichaam kan in de huid vitamine D zelf aanmaken, onder invloed van de ultraviolette straling uit zonlicht. Daarnaast heeft het lichaam vitamine D nodig voor stevige botten en tanden. Het zorgt ervoor dat calcium en fosfor uit eten goed worden opgenomen en worden vastgelegd in de botten en tanden. Daarnaast is vitamine D nodig om botontkalking zoveel mogelijk te beperken, en daarmee het risico van osteoporose op latere leeftijd te verminderen. Vitamine D speelt ook een belangrijke rol bij de celgroei en celdeling, zoals in het immuun(afweer)systeem. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten.

Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lagere gehaltes in vlees en eieren.[2]

Doordat mensen met dementie vaak niet meer of heel weinig buiten komen ontstaat er een vitamine D gebrek en is het raadzaam om dit aan te vullen met een vitamine D tablet.

Naast deze extra belangrijke vitaminen is het verstandig om dagelijks een portie vers fruit te eten. Dit is niet alleen lekker maar vooral gezond.
Meer informatie over gezond eten, kunt u vinden op: www.voedingscentrum.nl.

[2] Bron: Voedingscentrum

Het effect van kleuren bij dementie



Kleuren en contrasten zijn belangrijk om je weg goed te vinden. Ouderen en mensen met dementie hebben heldere kleuren en goede contrasten nodig, zo leert ons Diana Kerr (onderzoeker universiteit Edinburgh).

Liever rood dan blauw

Bij het ouder worden, wordt het oogwit wat geliger. Dit betekent dat we kleuren met een langere golflengte (bijv. rood) beter zien dan kleuren met een kortere golflengte (bijv. blauw). Dit wordt versterkt door dementie. Om iets dus extra zichtbaar te maken voor iemand met dementie is het verstandig om dit een kleur als rood, oranje of geel mee te geven. Idealiter zouden deze kleuren dan gecombineerd moeten worden met contrastkleuren om ervoor te zorgen dat de kleur die met name gezien moet worden er echt uitspringt.

Voorbeeld 1: Eten en drinken

Met eten is het belangrijk om te werken met contrastkleuren.
Stel dat bloemkool het lievelingsgerecht van uw dierbare is. U hebt die dag u uiterste best gedaan om dit gerecht voor hem of haar klaar te maken. U schept de aardappelen en bloemkool op een wit bord en zet het op tafel zodat u dierbare kan gaan eten. Doordat de aardappelen en bloemkool praktisch dezelfde kleur hebben, zie plaatje hieronder, bestaat de kans dat u dierbare niet ziet wat er op het bord ligt en daarom niet gaat eten. U had beter de aardappelen en bloemkool op een gekleurd bord kunnen leggen of zoals op het andere plaatje te zien is, in plaats van bloemkool, broccoli te gebruiken.



Geen contrast



Contrast



Een rood glas is beter zichtbaar dan een doorzichtig glas

Voorbeeld 2: WC en badkamer



In het toilet en in de badkamer is de overheersende kleur vaak wit. Het gevolg hiervan is dat bij een verslechterd zicht, de witte tegels op de muur, de witte toiletpot en witte vloertegels moeilijk van elkaar te onderscheiden zijn. In dit geval kan het heel erg helpen om bijvoorbeeld een rode toiletbril te installeren of de tegels te voorzien van stickers in een andere kleur. Zie de website alleenmaarstickers.nl . Ook het werken met gekleurde handdoeken en washandjes kan helpen. [3]





[3] Bron: D. Kerr, Understanding Learning Disability and Dementia. Developing Effective Interventions London: Jessica Kingsley Publishers 2007. ISBN 978 1 84310 442 1

Tandarts



Een gezond gebit, tandvlees en de rest van de mond zijn belangrijk en beïnvloeden de gehele algemene gezondheid.
Mensen met dementie zijn vaak niet meer in staat om zelf voor hun gebit te zorgen of kunnen (kies)pijn niet meer uiten, omdat hun spraakvermogen is aangetast. In het algemeen is het zo dat mensen met dementie die pijn hebben en dat niet kunnen uiten, agressief, verward, gespannen of onrustig kunnen worden. Als één van deze verschijnselen zich voordoet, is het dus altijd goed om even stil te staan bij de vraag of iemand pijn heeft. Specifieke pijn en problemen in de mond c.q. aan het gebit kunnen herkend worden doordat iemand bijvoorbeeld veel aan zijn/haar gebit zit of moeizaam eet of zelfs moeizaam praat. Ook wanneer iemand een kunstgebit draagt kunnen problemen zich voordoen; denk bijvoorbeeld aan een scherp randje van het gebit dat pijn kan doen in de mond.
Zie voor meer informatie: https://demondnietvergeten.nl/mondzorg-problemen/
Voor meer informatie over het gebit bij ouder worden kunt u naar: https://demondnietvergeten.nl/ouder-worden/

Als u problemen vermoedt, is het altijd goed om even de tandarts te raadplegen. Vertel wat u merkt en vermoedt en bespreek samen of behandeling nodig is. Het is heel belangrijk voor de eigenwaarde van iemand met dementie dat hij/zij zelf zijn tanden poetst. Als iemand dan zomaar het tanden poetsen overneemt kan dat best een inbreuk zijn. Een elektrische tandenborstel kan in dit geval handig zijn. Er is niet veel kracht voor nodig en er gaat een piepje af als de tanden lang genoeg zijn gepoetst. Een specialiseerde (zie verder) tandarts kan samen met u bekijken hoe lang iemand met dementie nog zelf zijn mond kan verzorgen. Ga voor meer informatie over hulp bij poetsen naar de instructiefilmpjes: demondnietvergeten/instructievideos

Als het niet mogelijk is om door uw eigen tandarts geholpen te worden omdat uw tandarts niet gespecialiseerd is in het verlenen van mondzorg aan mensen met dementie, dan kunt u kijken op de website Gerodontologie. Daar vindt u een lijst met tandartsen en mondhygiënisten geriatrie die gespecialiseerd zijn in mondzorg bij mensen met dementie. Ga voor meer informatie naar Gerodontologie.nl.
Of kijk op de website De Lieve Tandarts: delievetandarts.nl of neem telefonisch contact op via: 085 – 004 1438

Belangrijke stappen op een rij:

1. Leuke activiteiten op maat doen om het dementieproces te vertragen en levenskwaliteit te behouden. Indien mogelijk, organiseer met familie en bekenden een weekschema om de activiteiten samen uit te voeren.
2. Ga op tijd op zoek naar een dagbesteding waarbij het activiteitenaanbod aansluit bij de wensen van uw dierbare.
3. Samen bewegen zowel sportief als de dagelijkse dingen blijven doen, zoals: tuinieren, boodschappen, samen koffiezetten, samen de was opvouwen, etcetera.
4. De ergo- en fysiotherapeut in schakelen als er sprake is van bijvoorbeeld achteruitgang bij moeizamer lopen, wassen, aan- en uitkleden, eten, en om verkrampingen te voorkomen.
5. Blijf voldoende eten en drinken om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. (Fingerfood).
6. Vitaminen en mineralen voor o.a. behoud van stevige botten en tanden (vitamine D) en blaasontsteking te voorkomen (cranberry tabletten in combinatie met vitaminen C).
7. Met effect van kleuren de zelfredzaamheid vergroten.
8. Het belang van goede mondverzorging en bezoek aan een tandheelkundige specialist.

Deel 2

De wereld van dementie

De wereld van dementie



Naast het op tijd in gang zetten van de juiste zorg om mensen met dementie een goede kwaliteit van leven te geven, is het ook van belang te weten hoe om te gaan met dementie en onbegrepen gedrag. Kennis over wat erin de hersenen gebeurt bij iemand met dementie is daarbij van essentieel belang.

Dr. Anneke van der Plaats, sociaal geriater, wetenschapper, docent, adviseur en schrijver, ontwikkelde ‘omgevingszorg’; een nieuwe visie op de invloed van de omgeving op mensen met dementie. Omgevingszorg leert ons hoe we in de (leef)omgeving rekening kunnen houden met de aantasting van het brein bij dementie.

Met enkele filmpjes en websites laat ik u zien hoe dr. Anneke van der Plaats op eenvoudige wijze vertelt over wat er in het brein gebeurt bij mensen met dementie en hoe omgeving een belangrijke rol speelt in (probleem)gedrag en welbevinden.

1. De wondere wereld van dementie

De film 'De wondere wereld van dementie’ geeft een duidelijk beeld op de werking van hersenen bij mensen met dementie en wat de invloed is van de omgeving op het ontstaan van gedrag.

Klik hier om de film te bekijken.

2. De dag door met dementie

Dr. Anneke van de plaats schreef samen met Dick Kits, het boek de dag door met dementie. Een verhelderend boek, dat ik als ervaringsdeskundige dementie iedereen aanraad om te lezen. In de verkorte film ‘Dit is dementie’ kunt u opnieuw zien hoe onze hersenen zijn opgebouwd uit vier lagen en hoe deze werken. Ook wordt uitgelegd wat er met het demente brein gebeurt.
Klik hier om de film te bekijken.

3. Breincollectief/Breinplaats

Het breincollectief is een initiatief van dr. Anneke van der Plaats. Sinds 2025 is het breincollectief samengegaan met breinplaats. Voor meer informatie en tips over dementie kunt u naar breinplaats.nl

Deel 3

Huisarts, geheugenpoli en de rol van de casemanager

Huisarts en geheugenpoli

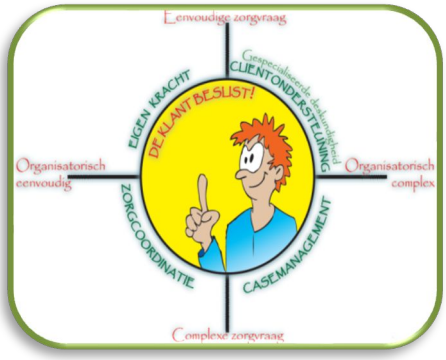


Als u het vermoeden heeft dat het geheugen van uw dierbare achteruit gaat, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts. Uw huisarts kan uw dierbare eventueel doorverwijzen naar de geheugenpolikliniek.

Op de geheugenpolikliniek, die vaak verbonden is aan een ziekenhuis, houdt een team van gespecialiseerde medewerkers zich bezig met allerlei problemen van het geheugen.
Het team van gespecialiseerde medewerkers zal met verschillende testen een goed inzicht krijgen in uw probleem of die van uw dierbare, waarna zij een zo goed mogelijke diagnose kunnen stellen. Er is nog geen behandeling mogelijk die dementie kan genezen, maar door een vroegtijdige diagnose kunt u de juiste zorg, zoals begeleiding, dagbesteding en/of thuiszorg in gang zetten en nadenken over zaken zoals uw testament en eventueel euthanasie.

Uw huisarts kan u verder informeren en doorverwijzen naar de geheugenpolikliniek bij u in de buurt.
Wilt u eerst zelf een geheugentest doen of maakt u zich zorgen om iemand in uw (directe)omgeving? Ga dan naar de website www.geheugentest.nl

Casemanager



Mensen met dementie en hun naasten hebben vaak behoefte aan informatie en begeleiding met betrekking tot de zorg bij dementie.
Om u bij de nodige zorg te helpen, kunt u gebruik maken van een casemanager.
De casemanager of cliëntondersteuner kan de zorg coördineren en u wegwijs maken in zorgland. Deze heeft contact met de huisarts en kan, als nodig, ook andere hulpverleners inschakelen, zoals praktijkondersteuner huisarts (POH), thuiszorg, fysio- of ergotherapeut. Daarnaast kan de casemanager dagopvang regelen voor als het overdag thuis te zwaar wordt voor de mantelzorger. De casemanager kan u ook bijstaan om als contactpersoon te fungeren voor de andere hulpverleners die betrokken zijn bij de zorg. Ook voor hulp bij het aanvragen van een indicatie voor de gewenste zorg bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) kunt u bij de casemanager terecht.

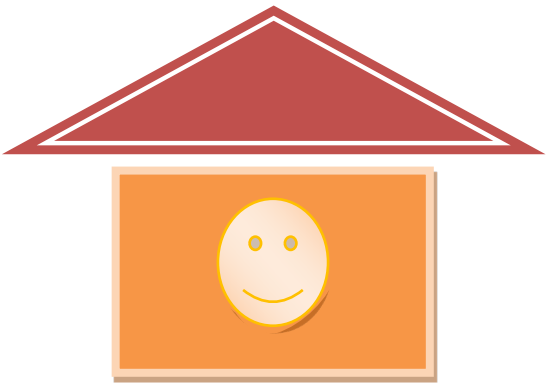
De casemanager biedt begeleiding in de dementiezorg en kan advies inwinnen bij de specialist ouderengeneeskunde, geriater en neuroloog.
De casemanager bezoekt u thuis en bespreekt samen met u de zorgvraag. Let wel, de casemanager komt meestal eenmaal in de 6 tot 12 weken. Dit verschilt per gemeente. U zult dus veel zelf moeten doen. In een crisissituatie kunt u tussendoor contact opnemen met de casemanager. Mocht u bij de casemanager niet terecht kunnen, dan is het raadzaam contact op te nemen met uw huisarts. Let wel! U huisarts heeft over het algemeen te weinig kennis van dementie en kan u daarom niet altijd helpen. Tegenwoordig werken steeds meer huisartsen met een praktijkondersteuner huisarts (POH). Indien aanwezig in de huisartsenpraktijk zal de praktijkondersteuner nauw samen werken met de casemanager.
De huisarts hebt u nodig voor verwijzing naar o.a. een specialist, lichamelijke problemen zoals: verdenking op een blaas- of longontsteking, (kan een delier, acute verwardheid) veroorzaken, decubitus (doorligwonden) of andere lichamelijke ongemakken. Verder is het raadzaam om zoveel mogelijk de zorg af te stemmen met familie en als het mogelijk is met vrienden en/of buren. Praat er openlijk over en schaam u niet. Om zelf zorg te organiseren kunt u voor tips en informatie gebruik maken van de website regelhulp.nl: zorg-organiseren/stappenplan.
Ook is het nuttig om deel te nemen aan de cursus ‘omgaan met dementie’: Klik **hier** voor de online-training.

Informatie over de casemanager kunt u verkrijgen bij uw huisarts, gemeente of geheugenpolikliniek.
Let op: niet alle gemeenten beschikken over een casemanager.
Wordt er in uw gemeente niet gewerkt met een casemanager dan kun u ook gebruik maken van een gratis cliëntondersteuner. Kijk voor meer informatie op ***regelhulp.nl*** *en* ***Regelhulp.nl/wlz.***

Deel 4

Zorg en ondersteuning thuis

Zorg en ondersteuning thuis



Mensen met dementie zo lang mogelijk thuis in vertrouwde omgeving laten wonen, hoe doen we dat?
Met voldoende woningaanpassingen, hulpmiddelen en ondersteuning van zorgprofessionals, gaat dat lukken.
Daarnaast is het voor u als partner, familie en mantelzorger van belang om te weten waar u terecht kan met hulpvragen.

Hieronder vindt u de informatie op een rijtje.

Dementie: wat moet ik regelen?
Klik voor meer informatie op: **checklist dementie**

Zorg en ondersteuning thuis
Klik voor meer informatie op: **hulp aan ouderen om langer thuis te blijven wonen**

Welke hulp kan ik thuiskrijgen vanuit de gemeente Wmo?
Klik voor meer informatie op: **ondersteuning gemeente wmo**

Waar kan ik terecht voor woningaanpassingen?
klik voor meer informatie op: **woningaanpassingen**

Kan ik een vergoeding krijgen als ik woningaanpassing nodig heb?
Klik voor meer informatie op: **vergoeding voor woningaanpassing**

Hoe krijg ik verpleging en verzorging thuis (wijkverpleging)?
Klik voor meer informatie op: **verpleging en verzorging thuis**

Kan ik zorg thuis ook via de wet langdurige zorg (Wlz) krijgen?
Klik voor meer informatie op: **zorg thuis via de Wet Langdurige Zorg**

Mocht u toch nog met vragen blijven zitten en weet u niet waar u terecht kan, dan kunt u ook contact opnemen met **het juiste loket**.

Bron: Rijksoverheid

Thuiszorg



Thuiszorg is bedoeld voor mensen die zich voor een korte of langere periode niet zelfstandig in huis kunnen redden. U kunt thuiszorg voor persoonlijke verzorging zelf aanvragen.

Thuiszorg wordt door verschillende thuiszorgorganisaties bij u in de omgeving aangeboden. Om uw dierbare zo lang en zo goed mogelijk thuis in vertrouwde omgeving te laten wonen, is het belangrijk dat het thuiszorgteam geschoold is in de omgang met dementie en in het herkennen van veranderingen die bij het dementiebeeld passen. Hierdoor kan de juiste zorg op tijd ingang gezet worden in samenwerking met de juiste hulpverleners zoals: ergo- en/of fysiotherapeut, wijkverpleegkundige wondverzorging (doorligplekken), wijkverpleegkundige incontinentie etc.
Steeds meer thuisorganisaties werken met gespecialiseerde thuiszorgteams. Raadpleeg uw huisarts, 'casemanager'/wijkverpleegkundige of mantelzorgmakelaar met het vinden van een gespecialiseerd thuiszorgteam bij u in de buurt.

Persoonlijke verzorging en wijkverpleging
Om persoonlijke verzorging en wijkverpleging aan te vragen, zijn er verschillende mogelijkheden:

Wlz-indicatie
Als u een Wlz-indicatie (Wet langdurige zorg) hebt ontvangen van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ), ontvangt u de zorg vanuit de Wlz. Uw zorg wordt gefinancierd vanuit het modulair pakket thuis (mpt), volledig pakket thuis (vpt) of persoonsgebonden budget (pgb). Ga voor meer informatie naar:
Rijksoverheid/zorg en ondersteuning thuis

Geen Wlz-indicatie
Als u geen Wlz-indicatie krijgt en u hebt wel begeleidende zorg nodig voor uw zelfredzaamheid en om mee te doen aan de samenleving, dan kunt u terecht bij het Wmo. Hierbij kunt u denken aan bijvoorbeeld: het herinnerd worden om onder de douche te gaan of stap voor stap begeleiding krijgen bij de persoonlijke verzorging. Uw zorg wordt in deze situatie gefinancierd vanuit de Wet maatschappelijk ondersteuning (Wmo). De gemeente kan hiervoor een eigen bijdrage vragen.

Wmo-ondersteuning

Ondersteuning vanuit de Wmo is vanaf 1 januari 2027 verlengd met het maximumbedrag van € 21,80 per vier weken. Vanaf 2028 gaat dit waarschijnlijk veranderen naar eigen inkomen. Voor informatie hierover kunt u de website van het CAK in de gaten houden.
U betaalt nooit meer dan € 21,80. Gemeente kunnen wel een lagere eigen bijdrage vaststellen. Bijvoorbeeld voor huishoudens met een minimuminkomen.
Voor meer informatie kunt u terecht op **CAK.nl**.

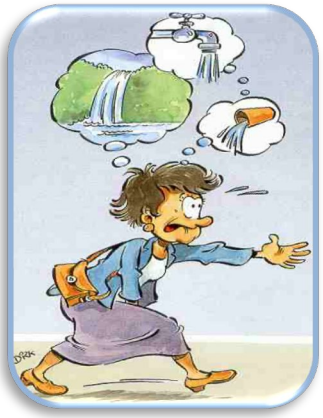
Voor meer advies kun u ook terecht bij het **juisteloket.nl** of **Rijksoverheid.nl/verpleging enverzorgingthuis.**

Als u geen Wlz-indicatie hebt, maar wel gespecialiseerde verpleging nodig op voorschrift van een medisch specialist, dan blijft de zorg onder de Zorgverzekeringswet vallen. Ga voor meer informatie naar: **CIZ.nl** .

.

.

Incontinentie



Incontinentie betekent dat iemand zijn urine en/of ontlasting niet kan ophouden.
Mensen met dementie kunnen door geheugenverlies vergeten naar het toilet te gaan of problemen ondervinden bij het vinden of herkennen van het toilet. Ook kan het voorkomen dat mensen met dementie in een later stadium bedlegerig worden of in een rolstoel komen te zitten. Zij kunnen dan niet meer zelfstandig naar het toilet en hebben geen controle meer over hun blaas en darmstelsel.
Om incontinentie zo lang mogelijk uit te stellen, is het van belang dat uw dierbare regelmatig naar het toilet gaat.

Tips om incontinentie zo lang mogelijk uit te stellen

1. Herinner uw dierbare eraan naar het toilet te gaan.
2. Zorg dat het toilet makkelijk te vinden is door het plaatsen van bijvoorbeeld een (herkenbare) poster op de deur. Denk ook aan voldoende verlichting 's avonds en 's nachts. (Laat een lampje branden).
3. Zorg voor een toiletverhoger zodat uw dierbare gemakkelijker kan gaan zitten.
4. Zorg voor voldoende beugels of handgrepen in het toilet voor extra steun.
5. Zorg dat uw dierbare aangepaste kleding draagt dat snel los te maken is en uit te trekken. Een rits of klittenband is makkelijker dan knopen.
6. Zorg dat er geen meubilair in de weg staat en dat deuren gemakkelijk open en dicht gaan.
7. Zet het bed op aangepaste hoogte zodat uw dierbare er gemakkelijk uit kan.
8. Zorg ervoor dat uw dierbare, verspreid over de dag tot twee à drie uur voor het naar bed gaan, voldoende drinkt.
9. Zorg ervoor dat uw dierbare regelmatig blijft eten.

Incontinentiemateriaal

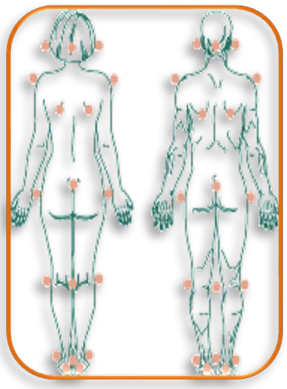
Bij iedere fase van dementie kan incontinentie voorkomen.
Ondanks dat uw dierbare regelmatig naar het toilet gaat kan het voor komen dat hij/zij last krijgt van incontinentie. Om zo weinig mogelijk hinder te ondervinden van incontinentie zijn er verschillende soorten incontinentiematerialen verkrijgbaar.
De maten en soorten materiaal kunnen per firma nog wel eens verschillen.
Ook komt het voor dat het incontinentiemateriaal bij de ene firma verkrijgbaar is in grotere maten en/of meer absorptie kan opvangen dan bij het incontinentiemateriaal

bij de andere firma. Laat u daarom altijd goed informeren door een incontinentieverpleegkundige bij verschillende firma's. Het is altijd mogelijk om eerst proefpakketten aan te vragen om het incontinentiemateriaal te testen.
Voor meer informatie over incontinentiemateriaal kunt u contact opnemen met een incontinentieverpleegkundige bij één van onderstaande firma's:

- De Tena-advieslijn: 0800 022 7500 tijdens kantooruren.
  Meer informatie kunt u vinden op: **www.tena.nl** .
- Depend advieslijn: 0800 – 8400 840 tijdens kantooruren.
  Meer informatie kunt u vinden op: **www.depend.nl** .
- ABENA-advieslijn: 0485 – 581 150 tijdens kantooruren.
  Meer informatie kunt u vinden op: **www.abena.nl** .

Vergoeding incontinentiematerialen
Omdat het voor kan komen dat uw dierbare met dementie van incontinentiemateriaal moet veranderen, is het verstandig om te allen tijde contact op te nemen met uw zorgverzekeraar over de vergoeding van deze materialen. Doe dit ook als u overstapt naar een andere firma. Zeg hierbij altijd dat het om dementie gaat en vraag er specifiek bij of hier een aparte regeling voor is getroffen. Voor mensen met dementie kunnen namelijk andere (uitgebreidere) afspraken gemaakt zijn door de zorgverzekeraar over vergoedingsmogelijkheden.

Decubitus (doorligwonden)



Decubitus, ook wel doorligwonden genoemd, kunnen ontstaan doordat mensen bedlegerig worden of de hele dag in een rolstoel zitten. Decubitus ontstaat door voortdurende druk op de huid. De druk beschadigt de huid en het onderliggend weefsel. Als mensen ouder worden, wordt de huid dunner en gevoeliger. Door lichte wrijving over de huid kan decubitus al ontstaan. Wrijf daarom nooit over plekken die al rood zijn. Een andere oorzaak van decubitus kan zijn: te weinig beweging. In bed kan dit veroorzaakt worden doordat mensen zich niet meer zelfstandig op hun zij kunnen draaien, waardoor zij in dezelfde houding blijven liggen. Het is daarom goed om uw dierbare te stimuleren om uit bed te komen en te bewegen. Als zelf bewegen niet meer gaat, verplaats uw dierbare overdag dan vanuit bed naar de rolstoel. Ook voor de rolstoel is een speciaal decubituskussen te verkrijgen. De ergotherapeut kan u daarbij helpen.

Om doorligplekken (decubitus) bij uw dierbare te voorkomen, kunt u zelf veel doen.

1. Gebruik een speciale schuim- of luchtkussen. Als het mogelijk is regelmatig bewegen.
2. Gebruik kussens of hielbeschermers (verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel) om de hielen vrij van het bed te houden. Zorg er daarnaast voor dat de onderlaag waarop uw dierbare ligt glad is. Verder is het belangrijk om goed te eten. Let wel: mensen met dementie in een gevorderd stadium gaan meestal minder eten. Zie voor meer informatie hoofdstuk “Eten en Drinken” (pagina 13). Ook kunt u contact opnemen met de huisarts, (wijk)verpleegkundige of diëtist over de voeding, als normaal eten niet lukt en drink dagelijks zoveel als mogelijk (als het kan tenminste 1,5 liter vocht).
3. Help uw dierbare met bewegen. Dit bevordert de bloedsomloop. Als bewegen zelf niet meer gaat, kunt u de elektrische stoeltrapfiets aanschaffen. Deze is te verkrijgen bij de thuiszorgwinkel of via internet te bestellen. Via zoekoptie elektrische stoeltrapfiets of mobiliteitstrainer kunt u de internetbedrijven vinden die deze fietsjes verkopen.
4. Als uw dierbare incontinent is, zorg dat uw dierbare niet te lang in de urine of ontlasting ligt. Hierover kunt u afspraken maken met de thuiszorg door in plaats van twee keer per dag, drie keer per dag te komen.
5. Vermijd strakke kleding en beddengoed.
6. Hitte en vochtigheid kunnen leiden tot decubitus. Voorkom dat uw dierbare het te warm heeft en bezweet raakt.
7. Zorg ervoor dat uw dierbare na een douche- of wasbeurt goed is afgedroogd en let op de huidplooien.

Als u doorligplekken of roodheid in het beginstadium opmerkt, raadpleeg dan meteen uw huisarts of de wijkverpleegkundige. Het is namelijk heel belangrijk dat bij verdenking op decubitus (doorligwonden) meteen actie ondernomen wordt om erger te voorkomen.

Bij verdenking op doorligplekken (decubitus) zal de huid minimaal 1 x per dag geïnspecteerd en schoongemaakt moeten worden met lauw water. U kunt gebruik maken van Betadine shampoo, ook als de huid in contact is gekomen met urine of ontlasting. Maak de huid goed droog en smeer de huid in met o.a. barrière crème of 5% zwavel/zinkzalf. (Verkrijgbaar bij apotheek). **Probeer het plakken van pleisters zolang mogelijk te vermijden.**

De huisarts kan eventueel een wondkweekje afnemen om te zien of er geen bacterie in de wond zit die ontstekingen kan veroorzaken.

Neem voor meer informatie contact op met uw huisarts of wijkverpleegkundige.

Dagelijkse verzorging
Let er op dat u bij de dagelijkse verzorging de huidplooien (liezen, onder de borsten en buik en bij gebruik van de luier ook de bips) preventief goed insmeert met sudocrème (*verkrijgbaar bij drogist of apotheek*) om irritaties van de huid te voorkomen.
Hiermee voorkomt u smetplekken. Bij kloofjes of beschadigingen aan de huid door het krabben, kunt u vette (gele)uierzalf (*verkrijgbaar bij drogist*) gebruiken. Ook kunt u PH-neutrale producten gebruiken om jeuk van de huid te voorkomen.
Knip op tijd de nagels bij uw dierbare of laat dit doen door een manicure. Ook zo voorkomt u kapot krabben van de huid.

Medicijngebruik/medicijndoos



Ouderdom gaat vaak gepaard met medicijngebruik.
Als u dagelijks veel medicijnen moet gebruiken is het heel begrijpelijk dat u soms niet meer weet of u alle medicijnen wel op de juiste tijd die dag hebt ingenomen.

Als u niet op de juiste manier uw medicijnen op tijd inneemt kan dat betekenen dat uw medicijnen niet optimaal werken. Uw klachten kunnen zelfs verergeren en vervelende bijwerkingen kunnen ontstaan.

Om te voorkomen dat u uw medicijnen niet vergeet in te nemen, kunt u gebruik maken van een week-medicijndoos. U kunt uw medicijnen, verdeeld over de dag, in het weekdoosje bewaren. Zo weet u altijd of u uw medicijnen die dag hebt ingenomen. Ook voor de mantelzorger of thuishulp is het gebruik van een week-medicijndoos handig. De thuiszorgmedewerker helpt u graag bij het verdelen van de medicijnen in het medicijnendoosje.

Medicijndispenser

Een medicijndispenser biedt automatisch op het juiste moment een zakje pillen aan. Ga voor meer informatie naar: hulpmiddelenwijzer.nl/medicijndispenser .

De apotheek, thuiszorgwinkel of wijkverpleegkundige kan u helpen bij het adviseren van een week-medicijndoos/medicijndispenser.

Medicijnalarm

Om u te herinneren aan het op tijd innemen van uw medicijnen is er ook het medicijnhorloge. Ga voor meer informatie naar: hulpmiddelenwijzer.nl/medicijnhorloge

Terugdringen van vrijheidsbeperking

Vroeger was het idee dat kwetsbare ouderen het vooral heel rustig aan moesten doen, en dat we er alles aan moesten doen om te voorkomen dat ze vielen. Gevolg: veel te weinig beweging en gebruik van allerlei maatregelen om tegen te gaan dat ze gingen lopen, uit bed kwamen of anderszins zelfstandig bewogen en konden vallen. Bedhekken, vastbinden, rem op de rolstoel, deuren op slot etc.
Inmiddels weten we dat we zo de kar achter de wagen spannen: door te weinig beweging verzwakken lichaam en geest en vergroten we juist het risico op ernstige valpartijen. Daarbij belemmeren we mensen hiermee in hun zelfstandigheid; ze kunnen niet eens zelf beslissen om iets te gaan doen. En ook bij dementie vinden de meeste mensen dat heel erg, ook al kunnen ze dat vaak niet meer met woorden zeggen.
Er zijn ook heel goede andere oplossingen:

- mensen juist zo lang mogelijk actief houden (uiteraard naar eigen niveau en voorkeuren) en zo lichaam en geest zo fit mogelijk houden;
- hulpmiddelen die de vrijheid niet of minder aantasten, bijvoorbeeld: halve bedhekken (zo kun je er toch nog zelf uit, zelfs met steun van de hekken), en apparaten die een signaal geven als iemand in beweging komt, zodat je er op tijd bij kunt zijn om zo nodig assistentie te geven. Een sensor in bed of stoel bijvoorbeeld, of bij de deur.

De ervaring leert dat zonder de oude vrijheidsbeperkende maatregelen er wel iets meer mensen vallen, maar niet met meer letsel.
Er is nog een andere vorm van vrijheidsbeperking; en dat is de gedrag beïnvloedende medicatie om onrust te bestrijden, boosheid of verdriet. Beter is het om op zoek te gaan naar de oorzaak van het onrustig gedrag van uw dierbare. Wat maakt uw dierbare nu onrustig? Heeft hij/zij pijn, is hij/zij geïrriteerd of angstig? Is er iets dat deze gevoelens bij hem/haar oproept, en kunnen we daar wat aan doen? Of**:** is uw dierbare wel echt onrustig, of vinden wij dat alleen maar? Zo helpen we iemand echt.

Voorbeelden

Een meneer wilde bij de lunch nooit aan tafel blijven zitten en at daardoor te weinig. Van alles was geprobeerd, totdat iemand zich ging afvragen wat de oorzaak kon zijn van deze onrust. Wat bleek? Deze man was altijd boer geweest en vroeger at hij tussen de middag al lopend een boterham. Vanaf dat moment was de echte oplossing gevonden: meneer kreeg zijn boterham in de hand, en dat werkte!

Bij een mevrouw die zich heftig verzette tegen de medicatie was van alles geprobeerd en de druk die op haar werd uitgeoefend bij de medicatie werd steeds groter. Tot iemand besloot dat het zo niet langer kon en op zoek ging naar de mogelijke oorzaken mevrouws verzet. Het bleek dat zij slikproblemen had; die pillen deden gewoon pijn.

Gedrag heeft een reden, en vaak kunnen we die wegnemen of verlichten. Gedrag beïnvloedende medicijnen moeten dus altijd een laatste redmiddel zijn, temeer omdat deze altijd bijwerkingen hebben, vooral bij kwetsbare ouderen.
(Mogelijke bijwerkingen van gedrag beïnvloedende medicatie zijn: sufheid, apathie, achteruitgang van het geheugen, stijfheid, vallen en verslikken.)

Het waarborgzegel Fixatievrije zorginstelling
Het Waarborgzegel Fixatievrije Zorginstelling is sinds 2011 een kompas en een beloning voor zorginstellingen die hun cliënten meer bewegingsvrijheid willen geven. Klik **hier** om te zien welke zorginstellingen beschikken over het waarborgzegel fixatievrije zorginstelling.

Langer thuis wonen
Doordat mensen met dementie steeds langer thuis zullen blijven wonen, kan het voorkomen dat er sprake is van een onveilige situatie. De thuiszorgmedewerker zou genoodzaakt kunnen zijn om dan vrijheidsbeperkende maatregelen toe te passen.
Dit kan zijn wanneer bijvoorbeeld de verzorgende het huis verlaat bij een alleenstaande dementerende en de achterdeur op slot draait.
In de huidige wetgeving is het in de thuissituatie niet toegestaan vrijheidsbeperkende maatregelen toe te passen. Maar het komt nog steeds voor dat verzorgenden niet door hebben dat ze iemand in hun vrijheid beperken. Vaak is men zich niet eens bewust van het feit dat ze iemands vrijheid beperken door bijvoorbeeld de deur op slot te doen.

Tips om onrustig gedrag zoveel mogelijk te voorkomen

- Uw dierbare zo lang mogelijk actief te houden (zie hoofdstuk bewegen, pag. 9)
- Hulpmiddelen zoals halve bedhekken en apparaten (sensor bij het bed, stoel of bij deur geven een signaal als uw dierbare in beweging komt). U kunt er dan voor zorgen dat u erop tijd bij bent en indien nodig kunt helpen.
- Voldoende verlichting kan onrustig gedrag voorkomen.

Ga voor de checklist veilig en prettig thuis wonen met dementie naar de website. **Dementie.nl** .

Deel 5

Hulpmiddelen en vormen van beveiliging

Hulpmiddelen



Naarmate de dementie verergerd zullen er meer hulpmiddelen nodig zijn om voor de patiënt te kunnen zorgen. Om u of uw partner, vader of moeder, broer of zus, zolang mogelijk thuis te kunnen verzorgen, komt u in aanmerking voor verschillende hulpmiddelen.

Vormen van hulpmiddelen

Hulpmiddelen zijn bijvoorbeeld een hoog-/laagbed, een verhoogd toilet, rolstoel, of douche(rol)stoel, rollator, sta-op-stoel, tilliften, drempels voor in huis, antislipmat, glijlakens voor op bed, stoeltrapfiets, alarmeringssystemen, pictogrammen (plaatjes met afbeeldingen) etc.

Het hoog-/laagbed zorgt ervoor dat uw dierbare niet uit bed kan vallen. U kunt het hoog-/laagbed 's avonds bij het slapen gaan op de laagste stand zetten waardoor de kans om uit bed te vallen en iets te breken vrijwel nihil is. Daarentegen is het voor de thuiszorgmedewerker handig om het bed hoger te zetten, zodat het prettiger werken is en beter voor de rug. *Via uw zorgverzekeraar kunt u een hoog-/laagbed aanvragen. De ergotherapeut kan u hierbij helpen.*

Ook de sta-op-stoel kan handig zijn als uw dierbare niet meer zelfstandig uit de stoel kan opstaan. (Een sta-op-stoel is een aangepaste stoel waarmee mensen met een fysieke beperking eenvoudiger uit een stoel kunnen opstaan.)
De ergotherapeut kan u hierbij helpen.

Drempels voor in huis zorgen ervoor dat u zich met de rolstoel beter kunt verplaatsen naar ruimtes waar een verhoogde drempel is.
Voor vergoedingsmogelijkheden kunt u contact opnemen met uw gemeente (Wmo) of zorgverzekeraar.

Als de dementie vordert bestaat de kans dat uw dierbare in een rolstoel terecht komt. Het is dan mogelijk om een tillift te huren; in eerste instantie bij de thuiszorgwinkel en voor de duur van een half jaar. U kunt voor kortdurend gebruik terecht bij uw zorgverzekeraar. Is de zorg langer nodig dan een half jaar, dan kunt u bij het Wmo-loket de tillift aanvragen. U krijgt de tillift dan zo lang als zorg nodig is. De tillift is voor mensen met dementie een handig hulpmiddel om vanuit bed en rolstoel te verplaatsen. Houdt u er rekening mee dat het even kan duren voordat u van het Wmo-loket toestemming krijgt om het hulpmiddel via hen vergoed te krijgen. Het is daarom raadzaam om minimaal een maand van tevoren bij het Wmo-loket te infomeren hoe u

het hulpmiddel kunt verlengen.
De ergotherapeut kan u helpen bij het regelen van een tillift.

Er zijn ook hulpmiddelen die niet na zes maanden bij het Wmo-loket verlengd kunnen worden. Deze hulpmiddelen kunt u dan tegen betaling huren of kopen bij de thuiszorgwinkel.
Voor meer informatie over hulpmiddelen kunt u ook terecht bij het Wmo-loket, zorgverzekeraar of thuiszorgwinkel.

De Vilans Hulpmiddelenwijzer is onafhankelijk en bevat objectieve informatie over bijna 10.000 hulpmiddelen. Ga voor meer informatie naar **www.vindeenhulpmiddel.nl**

Voor vragen kunt u contact opnemen met Vilans Hulpmiddelenwijzer via het contactformulier. Klik **hier** .

Pictogrammen (plaatjes)
Pictogrammen kunnen vooral in het beginstadium van de dementie een waardevol hulpmiddel zijn bij de communicatie. Pictogrammen zijn te gebruiken voor bijvoorbeeld: herkenning van ruimtes en het maken van een dagindeling.

Pictogrammen kunnen plaatjes zijn van bijvoorbeeld een afbeelding van een toilet die je op de toiletdeur bevestigt, maar je kunt bijvoorbeeld ook een grote poster van een favoriete voetbalclub op de toiletdeur plakken als herkenning voor uw dierbare. Ook foto's van vroeger van bijvoorbeeld de omgeving waar uw dierbare met plezier heeft gewoond, zijn herkenningspunten om op deuren of in ruimtes te hangen.

Voor het maken van pictogrammen kunt u naar de website **www.pictogenda.nl** gaan. Via deze site kunt u gratis pictogrammen printen en zelf pictogrammen maken. Ook voor andere producten zoals de "pictokalender" kunt u op deze website terecht.
Voor pictogrammen kunt u ook terecht op de website **www.visitaal.nl** en om een kennismakingspakket aan te vragen.

Vormen van beveiliging
Om te voorkómen dat mensen met dementie onverwacht het huis verlaten en door hun ernstige geheugenklachten de weg naar huis niet meer kunnen vinden, zijn er verschillende vormen van beveiliging die u thuis kunt toepassen zodat u of de buren gealarmeerd worden als uw dierbare onverwacht het huis verlaat.

Rookmelders
Verkrijgbaar bij huishoudzaak, bouwmarkt, ijzerwarenwinkel of kampeer- en watersportwinkel.

Vloeralarm en bedalarm (mat)

Een vloeralarm is een mat met daarin een sensor. Zodra uw dierbare erop gaat staan wordt een alarmsignaal doorgezonden naar een pieper, mobiele telefoon of klinkt er een signaal. Verkrijgbaar bij de hulpmiddelenwinkel.
Ga voor meer informatie naar: hulpmiddelenwijzer.nl

Klokken met dagaanduiding

Een klok met dagaanduiding is een klok die zowel de tijd als dag aangeeft. Voor mensen met geheugenproblemen kan deze klok een goed hulpmiddel betekenen.
De klok is verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkels of via internet. Ga voor meer informatie naar: Hulpmiddelenwijzer.nl of kijk op: thuisleefgids.nl/dementie

SOS-Horloge of penning

Een SOS- horloge ziet eruit als een normaal horloge, maar de wijzerplaat kan opengeklapt worden. De binnenzijde bevat de medische spoedgegevens en een gegraveerde pasfoto van de drager. De SOS- penning (Alarmpenning) is onderdeel van een internationaal medisch alarmsysteem. Hierin staat alle medische gegevens voor de hulpverleners.
De SOS-horloge of penning is verkrijgbaar bij de thuiszorgwinkel. Ga voor meer informatie naar: thuisleefgids.nl

Babyfoon

Om op eenvoudige manier veiligheid in huis te creëren, kunt u ook een babyfoon plaatsen in bijvoorbeeld de ruimtes waar uw dierbare en uzelf zich bevinden. Op eenvoudige wijze kunt u in de gaten houden wat uw dierbare aan het doen is.
Babyfoons zijn verkrijgbaar bij babyspeciaalzaken en elektronicazaken.

Nachtoriëntatieverlichting

Mensen met dementie kunnen 's nachts onrustig zijn. Dit kan komen door het ziekteproces zelf, door medicijnen, angst, verveling of omdat zij 'naar huis' willen (vaak het ouderlijke huis).
Als uw dierbare 's nachts in huis gaat dwalen en niet weet waar hij of zij is, kunt u om angst te voorkomen, 's nachts een lampje in verschillende ruimtes laten branden.
Tip! Om onrust te voorkomen kunt u ook lampjes gebruiken dat verschillende kleuren licht geeft. Het prikkelt de hersenen bij mensen met dementie waarbij onrust voorkomen wordt.
s' Nachts dwalen kunt u ook proberen te voorkomen door uw dierbare overdag (buiten) actief bezig te laten zijn waardoor hij of zij 's avonds moe is en gaat slapen.

Communicatiehulpmiddelen
Communicatiehulpmiddelen helpen bij het spreken, om informatie te begrijpen of om iemand te alarmeren.
Er zijn vele soorten communicatiehulpmiddelen. U kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld: beeld en teksttelefoons, persoonsalarmering, wek- en waarschuwingsapparatuur e.d. Ga voor meer informatie over communicatiehulpmiddelen naar: **hulpmiddelenwijzer.nl/communicatie**.
Voor meer informatie over vergoeding voor verschillende vormen van beveiliging kunt u naast de websites die zijn vermeld ook contact opnemen met uw zorgverzekeraar of Wmo-loket bij u in de buurt.

Uitgebreidere informatie over de vergoedingsmogelijkheden kunt u vinden op: of **hulpmiddelenwijzer.nl** of Regelhulp.nl

Altijd en overal veilig, de Wuzzi Alert mobiel alarmknop

Om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen en uw dierbare de vrijheid te geven om te kunnen gaan en staan waar hij of zij dat wil, is mogelijk door middel van de Wuzzi Alert mobiel alarmknop. Zowel binnenshuis als daarbuiten.
Met de Wuzzi Alert mobiel alarmknop kan uw dierbare altijd hulp inroepen als dat nodig mocht zijn, maar het is ook mogelijk om de Wuzzi zo in te stellen dat als uw dierbare met dementie buiten een bepaald gebied komt, u of de alarmcentrale een melding krijgt, zodat er snel actie kan worden ondernomen om uw dierbare veilig weer thuis te brengen. Ook als blijkt dat uw dierbare onwel is geworden en niet meer in staat is om op de alarmknop te drukken, ontvangt u of de centrale een signaal waar uw dierbare zich bevindt.







De Wuzzi Alert is een mobiel alarm, met GPS, dat zorgt voor persoonlijke veiligheid in de vorm van een knop die uw dierbare altijd bij zich kan dragen. De Wuzzi Alert kan om de nek, in de zak of de tas meegenomen worden. Het bereik van de alarmknop beperkt zich niet tot de directe woonomgeving, zoals vele andere alarmknoppen van woongemeenschappen. Het gps-systeem maakt dat u overal in Europa gebruik kunt maken van dit mobiel alarm.
De Wuzzi Alert heeft meerdere functies. Door een druk op de knop kan uw dierbare hulp inroepen van een bekende die het signaal ontvangt en actie kan ondernemen. Ook kan de Wuzzi Alert gekoppeld worden aan een professionele alarmcentrale. De oproep van uw dierbare komt in dat geval bij hen terecht waarna actie ondernomen kan worden.



Wuzzi Alert, het pakket
De Wuzzi Alert wordt geleverd in de vorm van de alarmknop, een oplader en een inlogcode om via internet in te loggen bij uw Wuzzi. Meerdere contactpersonen zijn in te geven waardoor als de eerste contactpersoon de oproep niet beantwoord naar de volgende contactpersoon wordt doorgeschakeld.
De gebruiksduur van de alarmknop is vier tot vijf dagen, daarna dient de alarmknop te worden opgeladen. Op het moment dat de Wuzzi Alert bijna leeg is ontvangt de contactpersoon daarvan bericht met het verzoek de alarmknop op de oplader te (laten) plaatsen.
Het gebruik van de alarmknop is gerelateerd aan een abonnement. U kunt kiezen voor een abonnement waarbij u gebruik maakt van eigen familie-/kennissenkring of dat u verbonden wordt met een professionele alarmcentrale.
De Wuzzi Alert is uitermate gebruiksvriendelijk, geen gedoe met bijvoorbeeld een lastige smartphone.

De mogelijkheden:

Wuzzi Alert alarmknop, een eenvoudige spraakverbinding
In geval uw dierbare, hetzij binnenshuis hetzij buitenshuis hulp nodig heeft dan volstaat een druk op de knop. De ingestelde contactperso(o)n(en) ontvangen het signaal en uw dierbare kan als hij of zij daarvoor in staat is, net als met een telefoon, vertellen wat er aan de hand is zodat er actie ondernomen kan worden.

In geval uw dierbare niet in staat is te praten kan door middel van een druk op de knop een verbinding tot stand gebracht worden met de contactpersoon die vervolgens kan meeluisteren met wat de alarmknop aan geluiden registreert. Handig bij bijvoorbeeld plotseling onwel worden of als uw dierbare iets aangedaan wordt.

Wuzzi Alert alarmknop, plaatsbepaling via GPS (plaatsbepaling)
De alarmknop beschikt over GPS. Hiermee is het mogelijk exact te bepalen (10 meter nauwkeurig) waar uw dierbare zich als drager van de alarmknop bevindt. Als uw dierbare de weg kwijt is, kan de contactpersoon helpen uw dierbare weer thuis te brengen.

Wuzzi Alert alarmknop, gebiedsafbakening via GPS (plaatsbepaling)
Het GPS systeem biedt de mogelijkheid een gebied in het systeem te definiëren waarbinnen uw dierbare zich onbeperkt kan begeven. Op het moment dat uw dierbare het gebied verlaat, krijgt de contactpersoon een signaal waarbij direct duidelijk is waar

uw dierbare het gebied heeft verlaten en waar hij/zij zich nu bevindt. Verdwalen behoort daarmee tot het verleden.

Bij gebruik van de eigen sociale contacten (kinderen, familie, mantelzorgers, enz.) is een maandelijkse termijn van € 9,95 van toepassing. Wilt u gebruik maken van een professioneel contactcenter dan geldt een maandtarief van € 14,95. Het is dan de contactcenter dat in geval van een oproep contact legt met de nodige instanties en/of contactpersonen.

Voor meer informatie over de Wuzzi of vragen daarover kunt u terecht bij Wuzzialert.com. De Wuzzi Alert heeft verschillende apparaatjes. Klik hier om te kijken welk apparaatje het beste bij u of uw dierbare past.
Voor vragen kunt u ook telefonisch terecht via 088 – 800 77 88 of via het contactformulier (zie website) of per e-mail: info@wuzzialert.com.
Voor informatie over vergoeding persoonsalarmering, klik hier om het aanvraagformulier van uw zorgverzekeraar te downloaden.

Tegenwoordig zijn er steeds meer gps-alarmsystemen te koop. Houdt vooral rekening met de prijskwaliteit en abonnementskosten.
Voor meer informatie en uitleg kunt u terecht op Vilanshulpmiddelen/alarmsystemen

Het levensboek



Mensen met dementie herinneren zich vaak nog veel gebeurtenissen van vroeger. Het levensboek kan ter ondersteuning helpen om herinneringen van vroeger op te halen. Ook verschillende hulpverleners kunnen gebruik maken van het levensboek om een beter inzicht te krijgen in de levensgeschiedenis van uw dierbare.

Wat is een levensboek en wat kan er in het levenboek komen te staan?
Het levensboek bevat foto's, verhalen van gebeurtenissen in het leven van uw dierbare met familie, vrienden, werkzaamheden van vroeger en hobby's.
U kunt hiermee uw dierbare helpen om leuke herinneringen van vroeger op te halen. Maar ook anderen kunnen het levensboek gebruiken om met uw dierbare te praten. Het voordeel van een levensboek is, dat u of andere mensen makkelijker een gesprek kunnen aangaan met uw dierbare. Daarnaast herleven de herinneringen van vroeger bij uw dierbare waardoor u samen weer leuke momenten beleeft. Het levensboek is ook voor mensen die uw dierbare niet zo goed kennen (verzorgenden, vrijwilligers etc.) een hulpmiddel om uw dierbare beter te leren kennen.
Verder kan een levensboek helpen als de dementie bij uw dierbare in een vergevorderd stadium is en uw dierbare zichzelf niet meer kan uiten. De mensen die uw dierbare moeten verzorgen, weten dan door middel van het levensboek wie uw dierbare is en waar hij of zij van houdt. Als uw dierbare bijvoorbeeld altijd van wandelen heeft gehouden, dan kunnen familieleden, vrijwilligers, of verzorgenden een wandeling (eventueel met rolstoel) maken.

Een levensboek is eenvoudig te maken:

- Een plakboek;
- Voorblad waarop u o.a. naam en geboortedatum zet;
- Geef op het voorblad aan wie het levensboek mogen gebruiken (in verband met privacy);
- Foto's van vroeger met in het kort bijbehorende verhaal (familiefoto's, foto's van school van vroeger, hobby's;
- Vertel iets over de familie van vroeger, ouders, broers en zussen, maar ook over de huidige partner en kinderen;
- Schrijf vooral positieve gebeurtenissen op. Houd het eenvoudig en kort.

Een levensboek kunt u eenvoudig maken met bijvoorbeeld een plakboek of ga voor het originele levensalbum naar: dementie-winkel.nl/levensalbum.

Deel 6

Mogelijkheden vervoer en vergoeding

Aanvraag vergoeding (rolstoel)taxi en aanvraag (OV-begeleiderskaart)



Als u geen vervoer hebt of als het niet meer lukt om zelf met de auto te rijden naar uw medisch specialist of tandarts, dan kunt u via de zorgverzekeraar of de gemeente taxivervoer regelen. U kunt met de vervoerslijn van uw zorgverzekeraar zowel een gewone taxi als een rolstoeltaxi regelen. Als uw dierbare niet meer alleen kan reizen met de taxi, dan is het ook mogelijk om als begeleider mee te gaan. De zorgverzekeraar vergoedt ook de vervoerskosten voor één begeleider.

Om voor vergoeding van vervoerskosten in aanmerking te komen kunt u een machtiging aanvragen bij uw zorgverzekeraar. Uw zorgverzekeraar zal aan de hand van een aanvraagformulier beoordelen of u in aanmerking komt voor vergoeding en welke vorm van vervoer passend voor u is.

Het aanvraagformulier kunt u vinden op de website van uw zorgverzekeraar. Als u geen internet hebt, kunt u dit formulier ook telefonisch aanvragen bij uw zorgverzekeraar.

Vergoedingen vervoer

- Uw zorgverzekeraar vergoed alleen ambulancevervoer indien medisch noodzakelijk. Zie voor meer informatie: regelhulp.nl
- Maar soms wordt in bepaalde situatie ook het gebruik van openbaar vervoer, eigen vervoer en taxivervoer vergoed. Ga voor meer informatie hierover naar: zorginstituut Nederland
- De vervoerskosten van een begeleider kunnen onder bepaalde voorwaarden worden vergoed, afhankelijk van de wet- en regelgeving.

Voor meer informatie of vragen, kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Taxikostenvergoeding via de gemeente voor privégebruik

Een taxikostenvergoeding voor privéreizen, zoals een bezoek aan een vriend(in) of familie, schouwburg of winkelcentrum, vraagt u aan bij het Wmo-loket van uw gemeente. De gemeente zal met u bespreken welke mogelijkheden er allemaal zijn voor uw vervoer. Meestal wordt eerst bekeken of u bijvoorbeeld met het collectief vervoer kunt reizen (groepsvervoer van de gemeente).

Vervoer privégebruik buiten de regio

Voor vervoer buiten de regio kunt u gebruik maken van Valys. Dit is een sociaal-recreatief vervoersorganisatie voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. Met Valys wordt u voor een aantrekkelijk tarief veilig en comfortabel naar uw bestemming gebracht. Voor het gebruik van de vervoersdiensten van Valys kunt u een speciale pas aanvragen. U kunt deze pas rechtstreeks via de website Valys aanvragen. U heeft daarbij wel een bewijs nodig dat u een mobiliteitsbeperking heeft. Dit bewijs kunt u aanvragen bij uw gemeente (Wmo-loket). Ga voor meer informatie naar **www.valys.nl.**

Vervoer privégebruik binnen de regio

Voor vervoer binnen de regio kunt u de regiotaxi aanvragen. Dit kan bij het Wmo-loket. De medewerker van de gemeente kijkt samen met u of u een mobiliteitsbeperking heeft en neemt daarin een besluit. Komt u in aanmerking voor het gebruik van de regiotaxi, dan krijgt u daarover een schriftelijk besluit. Meer informatie over vervoer vindt u op Regelhulp.nl

Begeleiderskaart openbaar vervoer

Met een OV-begeleiderskaart is het mogelijk samen met uw dierbare met het openbaar vervoer te reizen. Met deze kaart kunt u als begeleider gratis meereizen. Deze kaart staat op naam van uw naaste met dementie, waardoor de begeleider ook steeds een ander kan zijn, die op die dag met uw dierbare mee kan reizen. De pas is gratis en vijf jaar geldig.
Met de OV-begeleiderskaart reist één begeleider gratis mee in trein, metro, tram of en bus. Ga voor meer informatie naar de reizen met functiebeperking naar de website van regelhulp.nl

Deel 7

Mantel zorgzaken

Mantelzorg en geldzaken



Als mantelzorger komt er veel op u af. Het is dan fijn als u weet waar u terecht kunt voor vragen en informatie over bijvoorbeeld teruggave van uw ziektekosten of andere geldzaken, gebruik van hulpmiddelen, werk en wonen. Daarnaast is het ook wel eens fijn om als mantelzorger er even tussen uit te gaan of met iemand te kunnen praten of je hart te luchten.

Hieronder vindt u o.a. informatie over:

Eigen bijdrage Wmo

De ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijk ondersteuning (Wmo) kunt u vinden op de website van het CAK. Ga voor meer informatie naar: CAK.nl

Telefonisch contact CAK

Heeft u vragen en wilt u liever telefonisch contact opnemen met het CAK, dan kunt u gratis bellen op onderstaande telefoonnummers:

Ondersteuning vanuit de Wmo	:	0800 - 1925
Zorg vanuit de Wlz en beschermd wonen	:	0800 - 0087
Medicijnen mee op reis	:	0800 - 2108

Voor meer informatie over bereikbaarheid CAK, klik op **CAK.nl**.

Wanneer hebt u recht op de Wet langdurige zorg (Wlz) en wie stelt dit vast?

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) kijkt of uw dierbare recht heeft op Wlz-zorg. Daarbij kijkt het CIZ of uw dierbare de hele dag intensieve zorg en toezicht dichtbij nodig heeft. Het CIZ geeft een indicatiebesluit en stelt ook een zorgprofiel vast.
Na het besluit van het CIZ heeft u de keuze uit:

- Verblijf in een instelling;
- Zorg thuis met een **v**olledig **p**akket **t**huis (vpt);
- Een **p**ersoons**g**ebonden **b**udget (pgb);
- Een **m**odulair **p**akket **t**huis (mpt). Een mpt krijgt u als uw dierbare niet het volledige zorgaanbod van een instelling nodig heeft of de zorg niet geheel zelf via een pgb wilt organiseren. Met het modulair pakket thuis kunt u zorg door een instelling combineren met een persoonsgebonden butget.

Voor meer informatie of voor een aanvraag Wlz kunt u terecht op: **www.ciz.nl** of telefoon: 088 – 789 10 00.

Wat is een Modulair Pakket Thuis (MPT)?
Met een modulair pakket thuis (mpt) krijgt u thuis zorg, vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). U krijgt dezelfde zorg en begeleiding als in een zorginstelling.
Ga voor meer informatie naar: **Regelhulp.nl** .

Wat is een Volledig Pakket Thuis (VPT)?
Met een volledig pakket thuis (vpt) krijgt u thuis zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) en begeleiding als in een zorginstelling.
Let wel! U hebt alleen recht op een Volledig Pakket Thuis als uw veiligheid geen gevaar loopt. Ga voor meer informatie naar: **Regelhulp.nl**

Persoons Gebonden Budget (PGB)
Bij langdurige intensieve zorg kunt u ook gebruik maken van een Persoonsgebonden Budget (pgb). Met een pgb bepaalt u zelf welke zorgverleners u inhuurt. Wilt u weten waar en hoe u een pgb kunt aanvragen, ga dan voor meer informatie naar de website van de Sociale Verzekerings Bank, **SVB.nl**.

Contact zorgkantoor
Het zorgkantoor bespreekt met u welke mogelijkheden er zijn om de zorg thuis te krijgen.
U kunt contact met uw zorgkantoor opnemen als:

- U meer zorg nodig heeft dan u nu ontvangt. Dit geldt ook voor mensen die zelf zorg inkopen via hun PGB.
- U over wilt stappen naar een Volledig Pakket Thuis (VPT).*
  U van zorg in natura wil overstappen naar een pgb of andersom.
- U een opname in een zorginstelling wenst.

Meer informatie hierover kunt u vinden op: **Zorgkantoren.nl** of neem contact op via ZN.nl/zorgkantoren. Hier vindt u uw eigen zorgkantoor.

Aftrek ziektekosten
Als u ziektekosten hebt gemaakt, mag u bepaalde kosten aftrekken. Dit zijn de zogenoemde specifieke zorgkosten. In het overzicht ziektekosten staan alle ziektekosten die (deels) aftrekbaar zijn. Om de ziektekosten te kunnen aftrekken, moet u aan een aantal voorwaarden voldoen.
Ga voor meer informatie naar het overzicht **aftrek zorgkosten**.

Vervangende zorg of respijtzorg

Bij respijtzorg worden de mantelzorgtaken (tijdelijk) overgenomen door beroepskrachten of vrijwilligers. Respijtzorg kan thuis, maar ook buitenshuis worden gegeven. Uw dierbare gaat dan tijdelijk naar een logeervoorziening of dagopvang. Ga voor meer informatie over o.a. vergoeding naar: **vervangende zorg of respijtzorg**.

De respijtzorg kan incidenteel worden overgedragen of structureel (bijvoorbeeld elke week een dagdeel of elke maand een weekend).

Mantelzorg

In Nederland zijn er meer dan 5,5 miljoen mantelzorgers. U mag uzelf mantelzorger noemen wanneer u meer dan acht uur per week en langer dan drie maanden voor een naaste zorgt. Iedereen die voor een ander zorgt, kan terecht bij Mantelzorg.nl de landelijke vereniging voor mantelzorgers met vragen, advies en voor een luisterend oor. Ga voor meer informatie naar: **mantelzorg.nl**.

Mantelzorgmakelaar



Als mantelzorger bent u vaak druk met het verzorgen van uw partner, vader, moeder, broer, zus of vriend(in). Als u daarnaast ook nog veel andere taken of een baan hebt, kan het allemaal wel eens te veel voor u worden. Gevolg: u raakt overbelast. U kunt dan een beroep doen op een mantelzorgmakelaar, die u kan helpen bij allerlei regeltaken op het gebied van zorg, arbeid, welzijn, wonen of financiën.

De mantelzorgmakelaar kan u bijvoorbeeld helpen bij:

- Het aanvragen van een indicatie
- Het invullen van formulieren
- Het afstemmen van werk en privé met uw werkgever
- Het op orde krijgen van de administratie

De dienstverlening van de mantelzorgmakelaar wordt door verschillende gemeenten gefinancierd uit de Wmo-gelden waardoor u gratis gebruik kunt maken van de mantelzorgmakelaar. Mocht uw gemeente deze vergoeding niet kennen, dan kunt u uw zorgverzekeraar raadplegen. Vrijwel alle aanvullende verzekeringen vergoeden de kosten van de mantelzorgmakelaar. Gemiddeld kost een mantelzorgmakelaar tussen de € 80,00 en 96,80 per uur. Vraag daarom uw gemeente (Wmo) of uw zorgverzekeraar naar de mogelijkheden om de mantelzorgmakelaar vergoed te krijgen. Als er een Persoonsgebonden Budget is (Wlz), dan kunnen de kosten betaald worden uit het vrij besteedbare deel.

Voor meer informatie over de mantelzorgmakelaar kunt u terecht op:
Beroepsvereniging Mantelzorgmakelaar
Regelhulp.nl

Alzheimer Café

Een Alzheimer Café is een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, hun familieleden, mantelzorgers, vrienden, hulpverleners en andere belangstellenden.

Tijdens de Café bijeenkomsten eenmaal per maand wordt aandacht besteed aan verschillende thema's die betrekking hebben op dementie.
Hiervoor worden gastsprekers uitgenodigd, die een specifiek aandachtsgebied vertegenwoordigen. De maandelijkse bijeenkomsten starten meestal met een inleiding door een deskundige. In de vorm van een interview en/of vertoning van een film worden de onderwerpen uitgediept, waarna de bezoekers ideeën, informatie en ervaringen kunnen uitwisselen en nuttige tips kunnen delen met lotgenoten.

Na de behandeling van een thema is er een pauze. Daarna worden de bezoekers in de gelegenheid gesteld om aan de gastspreker vragen te stellen.
Iedereen die vragen heeft over dementie kan bij een Alzheimer Café terecht.

Voor meer informatie over een Alzheimer Café bij u in de buurt, klik **hier.** Klik vervolgens op de afdeling bij u in de buurt. Op deze pagina vindt u het Alzheimercafé en leest u welke thema's besproken worden.

Kleinschalig wonen of verpleeghuis?



Als thuis wonen echt niet meer gaat en opname noodzakelijk is, dan is het mogelijk om voor verschillende woonvormen voor mensen met dementie te kiezen. Naast het verpleeghuis is het ook mogelijk om te kiezen voor kleinschalig wonen. Maar wat is nu het verschil tussen kleinschalig wonen en het verpleeghuis?

Kleinschalig wonen zijn vaak woningen waar 6 tot 12 mensen met dementie terecht kunnen en waar het streven is om de verzorging te laten bestaan uit meer persoonlijke aandacht en een zo'n gewoon mogelijk leven. Het streven is dat de bewoners mee gaan met boodschappen doen om zo aan hun beweging buiten te komen, maar de praktijk is soms anders. Ook wordt getracht om zoveel mogelijk op de wens van de bewoner in te gaan en probeert men verschillende activiteiten te organiseren waaraan mensen met dementie deel kunnen nemen. De opzet van kleinschalig wonen is dat mensen met dementie hun nieuwe leefomgeving als 'thuis' ervaren. Bij kleinschalig wonen hebben mensen een eigen appartement en kunnen ze gebruik maken van een gezamenlijke woon/eetkamer. De verzorging bestaat uit professioneel personeel en vrijwilligers.

Het verpleeghuis is over het algemeen groter van opzet waar mensen met dementie gebruik kunnen maken van een gezamenlijke woonkamer. De bewoner heeft meestal wel een eigen slaapkamer of deelt de slaapkamer met een andere bewoner.
Hoe de dag eruitziet is per verpleeghuis verschillend, maar over het algemeen is de dementerende voor leuke activiteiten afhankelijk van familieleden en/of vrijwilligers.

Voor de partner of familieleden is het vaak handig om de verzorging dicht bij huis te hebben zodat het makkelijk is om ernaartoe te rijden. Dit kan een keus zijn om voor een verpleeghuis in de buurt te kiezen. Ook kan grootschaligheid voor sommige mensen die vaak weinig familie hebben, als prettig ervaren worden omdat zij zich minder alleen voelen. Daarentegen bieden kleinschalige woonvormen over het algemeen meer persoonlijke aandacht, maar is niet altijd bij u beschikbaar in de directe omgeving. Ook de wachtlijsten voor kleinschalig wonen kunnen iets langer zijn dan bij de verpleeghuizen. Tegenwoordig wordt in steeds meer verpleeghuizen kleinschalige zorg op de afdelingen toegepast.

Laat u goed informeren over verschillende woonvormen en ga van tevoren kijken, zodat u niet voor teleurstellingen komt te staan. Daarnaast zult u er rekening mee moeten houden dat er van familieleden ook inzet verwacht kan worden bij de dagelijkse zorg of andere activiteiten.
Voor meer informatie en adressen over kleinschalig wonen, kunt u terecht op Zorgkaartnederland.nl en zoek op kleinschalig wonen.

Samen op vakantie



Als het niet meer mogelijk is om samen op vakantie te gaan omdat de zorg te zwaar wordt en er extra zorg nodig is voor uw partner met dementie, dan is het toch mogelijk om via verschillende organisaties geheel verzorgd op vakantie te gaan. Deze organisaties zorgen ervoor dat u samen er heerlijk even tussenuit bent en tot rust kan komen.

Op het vakantieadres wordt voor u en uw partner met dementie goed gezorgd door verschillende vrijwilligers die zich geheel inzetten om uw vakantie voor u beiden zo comfortabel mogelijk te maken. Voor u en uw dierbare worden verschillende activiteiten georganiseerd waar u samen of apart aan deel kunt nemen. Daarnaast bestaat de mogelijkheid dat u als mantelzorger ook heerlijk kunt relaxen terwijl uw dierbare verzorgd wordt door diverse vrijwilligers en komt u weer uitgerust thuis om voor uw dierbare te kunnen zorgen.

Voor mee informatie kunt u o.a. terecht op:

Het vakantiebureau

www.hetvakantiebureau.nl
Driebergsestraatweg 50, 3941 ZX Doorn
Telefoon: 0343-74 58 90
E-mail: info@hetvakantiebureau.nl

Of

Allegoeds vakantie

www.allegoedsvakanties.nl
Molenweg 49a, 6741 KK Lunteren
Telefoon: (0318) 48 51 83
E-mail: info@allegoedsvakantie.nl

De boekenrubriek



Aanraders

De dag door met dementie
Auteurs Dr. Anneke van der Plaats en Dick Kits
Dedagdoormetdementie.nl

De wondere wereld van dementie
Auteurs: Dr. Anneke van der Plaats en Bob Verbraeck
Dewonderewereldvandementie.nl

Het demente brein, omgaan met probleem gedrag
Auteurs: Dr. Anneke van der Plaats & Gerke de Boer
Het demente brein.nl

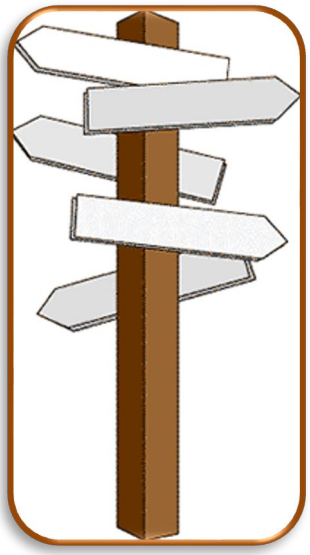
Singing in the brain
Auteur: Prof. dr. Erik Scherder
Singinginthebrain.nl

Laat je hersenen niet zitten
Auteur: Prof.dr. Erik Scherder
Laatjehersenennietzitten.nl

Dagelijks leven met dementie
Auteur: Prof.dr. Anne-Mei The
Dagelijkslevenmetdementie.nl

Verstandelijke beperking en dementie
Auteur: Diana Kerr
Verstandelijkebeperkingendementie.nl

Nuttige adressen



Innovatiekring Dementie IDé

IDé zet zich in voor goede kwaliteit van leven van mensen met dementie. Lees op de website de laatste wetenschappelijke inzichten, goede praktijkvoorbeelden en ander nieuws. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.innovatiekringdementie.nl
In 2023 is de stichting opgeheven, maar de artikelen blijven in de lucht.

Alzheimer Nederland

Voor hulp, advies en informatie over dementie kunt u terecht bij Alzheimer Nederland. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.alzheimer-nederland.nl of ga naar: hulpbijdementie.nl

Geheugentest Alzheimer Nederland

Veel mensen maken zich weleens zorgen over hun geheugen. Van alle mensen tussen de 24-85 jaar vindt maar liefst 40% zichzelf vergeetachtig. Alzheimer of een andere vorm van dementie komen gelukkig veel minder vaak voor. Dementie is veel meer dan alleen vergeetachtigheid. Op de website treft u twee testen aan voor iedereen die zich zorgen maakt over zijn/haar eigen geheugen of dat van een naaste. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.geheugentest.nl

Parkinson zorgzoeker

Op de website Parkinson zorgzoeker kunt u terecht voor informatie over zorgverleners en zorgactiviteiten in de buurt. Ga voor meer informatie naar: Parkinsonzorgzoeker.nl

Dementie.nl

Dementie.nl is er voor iedereen die zorgt voor iemand met dementie. Voor meer informatie, tips en ervaringsverhalen kunt u terecht op: www.dementie.nl.

Onmoetingscentra

Zorgen voor mensen met dementie is een zware taak. Dat blijkt ook uit onderzoek: zorgende familieleden van mensen met dementie hebben, vergeleken met de algemene bevolking, een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Daarom zijn er de afgelopen jaren in verscheidene regio's in Nederland ontmoetingscentra opgezet waar mensen met dementie en hun verzorgers ondersteuning wordt geboden. Voor meer informatie kunt u terecht op: ontmoetingscentradementie.nl

Breinplaats
Een totaalvisie op de invloed van de omgeving op gedrag en welzijn van mensen met dementie. Ga voor meer informatie naar: breinplaats

De lieve tandarts
De Lieve Tandarts is een bemiddelingsplatform die u helpt een lieve tandarts te vinden. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.delievetandarts.nl . Zie ook: Delievetandarts.nl/dossiermondzorgbijouderen

De mond niet vergeten
Een gezonde en frisse mond is heel belangrijk om te kunnen eten, spreken, lachen, maar ook om plezierig dichtbij mensen te kunnen zijn.
Daar komt bij dat een slechte mondgezondheid het risico op longontsteking en hart- en vaatziekten vergroot. Voor meer informatie kunt u terecht op:
De mondnietvergeten.nl

Mantelzorg.nl
Bij mantelzorg.nl kunt u terecht voor informatie, advies en een luisterend oor.
Voor meer informatie kun te terecht op: www.mantelzorg.nl

Het CIZ
Het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) indiceert of toetst, de aanspraak op AWBZ-zorg. Met een indicatie van het CIZ weet u hoeveel zorg u kunt krijgen en in welke vorm. Het gaat hierbij om zorg die valt onder de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.CIZ.nl

Regelhulp
Regelhulp is een digitale wegwijzer van de overheid voor iedereen die op zoek is naar zorg of ondersteuning. Het webportaal bevat actuele informatie op het gebied van zorg, welzijn, opvoeden en opgroeien, en sociale zekerheid. Voor inhoudelijke vragen over hulp en ondersteuning kunt u terecht bij de organisaties die deze hulp leveren. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.regelhulp.nl

Het juiste loket
Voor vragen of advies bij het organiseren van zorg kunt u terecht bij het Juiste Loket (Cliënten en professionals). Voor meer informatie kunt u terecht op: hetjuisteloket.nl

PerSaldo
Per Saldo is dé landelijke vereniging van en voor budgethouders. Wij informeren en adviseren en komen op voor de belangen van alle mensen met een persoonsgebonden budget, kortweg het pgb. In het woud van regels en ontwikkelingen rondom het pgb geeft Per Saldo houvast. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.pgb.nl.

Respijtzorg
Als u voor een ander zorgt, is het belangrijk dat u de zorg af en toe even kunt overdragen zodat u niet overbelast raakt. Maar ook tijd aan uw andere gezinsleden, vrienden, werk en/of hobby's kunt besteden. De tijdelijke en volledige overname van uw mantelzorgtaken heet respijtzorg. Voor meer informatie kunt u terecht op: Mantelzorg.nl/respijtzorg

Hulpmiddelenwijzer.nl
Om uw dagelijks leven met hulpmiddelen makkelijker te maken kunt u terecht op de onafhankelijke site: www.hulpmiddelenwijzer.nl

Wilsbekwaamheid en dementie
Voor alle informatie over het levenstestament kunt u terecht op: notarisendementie.nl .

Dementie-winkel
Webwinkel met een groot assortiment hulpmiddelen voor het leven met dementie, boeken over dementie en trainingsaanbod voor zorgprofessionals van diverse aanbieders. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.dementie-winkel.nl

Thuisleefgids
De Thuisleefgids helpt u de juiste hulpmiddelen te vinden.
Voor meer informatie kunt u terecht op www.thuisleefgids.nl

Spelplus
SpelPlus biedt een ruim assortiment met gezelschapsspellen voor ouderen en mensen met een beperking of dementie.
Voor meer informatie kunt u terecht op: www.spelplus.nl