



Ben jij er  
voor iemand  
met dementie?  
Dan zijn wij er  
voor jou!

**Dementie  
waaier**  
Nederweert  
& Weert

Het punt voor  
vragen over  
dementie



**punt welzijn**  
samen in beweging

## **Ben jij er voor een ander met de ziekte dementie?**

Dan is Punt Welzijn er voor jou!

In deze waaier vind je antwoorden op veelgestelde vragen rondom dementie en tips over de omgang met iemand met deze ziekte.

Heb je vragen, zorgen of wil je je verhaal delen? Neem dan contact met ons op. Wij leren jou graag kennen, zodat we je verder kunnen helpen om mantelzorg zo slim mogelijk aan te pakken.

Op welk punt jij je op dit moment ook bevindt, er is altijd één plek waar je terecht kunt om jezelf of anderen verder te brengen.

**Punt Welzijn!**

[www.puntwelzijn.nl](http://www.puntwelzijn.nl)

# Tip 1 ...

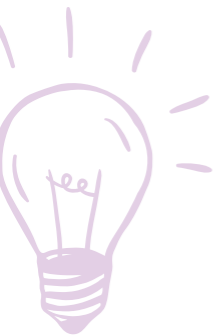
## Praten

Spreek bij voorkeur in korte duidelijke zinnen.

Stel zo min mogelijk vragen over het recente verleden.

Stel geen vragen om iemand met dementie te testen.

Praat over wat er te zien, horen, ruiken en voelen is.



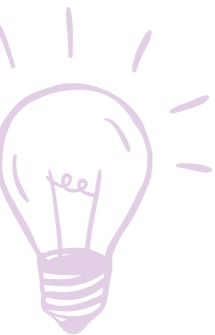
## Tip 2 ...

### Begrijpen

Controleer of de persoon met dementie je heeft begrepen.

Let op het gedrag en de gezichtsuitdrukking.

Doe dingen voor en toon hoe het kan.



## Tip 3 ...

### Voorkom onrust

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

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

Blijf zelf rustig wanneer de ander verward is.

Ga niet corrigeren of tegenspreken.

Stel gerust en leid af.

Geef alles in huis zoveel mogelijk een vaste plaats, dat voorkomt zoeken en irritaties.



## Tip 4 ...

### Voorkom falen

Gebruik geheugensteuntjes, zoals een klok of een kalender.

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

Vermijd 'waarom' vragen. Dit zijn moeilijke vragen voor de persoon met dementie omdat deze niet steeds een verklaring heeft voor de dingen die hij doet.

Stel vragen die beginnen met 'wat', 'hoe', 'wie', 'wanneer' of 'waar'.



## Tip 5 ...

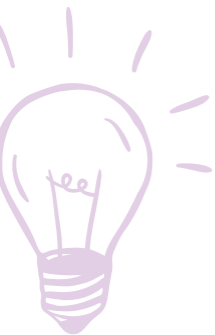
### Voorkom angst

Vermijd woorden en thema's die angst uitlokken.

Vermijd fluisteren.

Vermijd discussies over feiten, maar geef een veilig gevoel.

Leid, indien nodig, af naar een ander onderwerp.



## Tip 6 ...

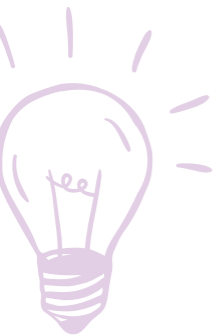
### Voorkom achterdocht

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

Antwoord zo eerlijk mogelijk op vragen.

Spreek rustig, goed verstaanbaar en met een warme stem.

Doe samen iets leuks.





## Tip 7 ...

### Aanwezigheid

Jouw aanwezigheid en rustige uitstraling zijn belangrijk. Het is niet erg om soms in stilte bij elkaar te zijn.

Vertel ook iets over jezelf.

Kijk samen naar oude foto's en haal herinneringen op.

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

Aanrakingen, zoals een knuffel of een hand op de schouder, betekenen soms meer dan woorden.



## Tip 8 ...

# Neem de tijd en ondersteun

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

Ondersteun rustig, dring niet te lang aan en vul eventueel aan.

Ondersteun je woorden met gebaren.

Gebruik beeldmateriaal.

Probeer te verwoorden wat je denkt dat de persoon wil zeggen.

Blijf geduldig, haasten werkt averechts.



## Tip 9 ...

# Stel gevoelens centraal

Neem niet alles te letterlijk.

Respecteer de leefwereld van de persoon met dementie en ga hierin mee.

Ga op zoek naar de gevoelens achter de woorden. Zeg wat je ziet gebeuren bij de ander: 'Ik zie dat je boos bent, vertel eens...'



## Tip 10 ...

### Horen en aandacht

Ga na of er problemen zijn met ogen of oren indien de persoon met dementie traag of vreemd reageert.

Spreek niet harder dan gewoonlijk.

Zorg dat de ander je ziet terwijl je spreekt.

Ga op gelijke hoogte staan of zitten.

Zoek oogcontact.

Zorg voor een rustige omgeving.

Doe geen twee dingen tegelijk.



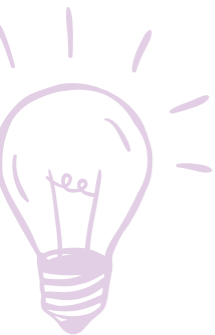
## Tip 11 ...

### Positief benaderen

Ga uit van wat de persoon met dementie nog kan.

Geef waardering voor wat goed gaat.

Corrigeer geruisloos; zo onopvallend mogelijk.



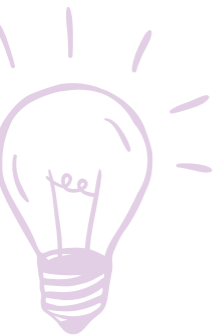
## Tip 12 ...

### **Betrek de persoon erbij**

Spreek de persoon aan als een volwassene.

Vermijd betutteling en verkleinwoorden.

Spreek niet over het hoofd van de persoon met dementie heen, betrek deze bij het gesprek.



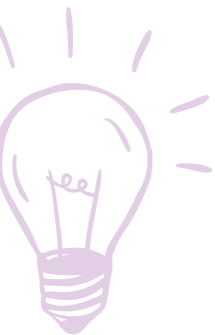
## Tip 13 ...

### Oefenen in geduld

Een persoon met dementie onthoudt vaak slechts 30 seconden.

Wees bereid dezelfde vraag steeds opnieuw te beantwoorden.

Informatie verwerken gaat trager, wacht daarom wat langer op een antwoord of reactie.



## Tip 14 ...

# Leren met vallen en opstaan

Sta jezelf toe om fouten te maken en hieruit te leren.

Voel je niet schuldig als je een keer je geduld verliest.

Ervaar wat voor jou werkt in de communicatie met de persoon.

Deel je ervaringen met anderen.

Op [www.puntwelzijn.nl/dementie](http://www.puntwelzijn.nl/dementie) vind je informatie over bijeenkomsten waar je mensen kunt ontmoeten die in eenzelfde situatie zitten.





## Tip 15 ...

### **Zorg je voor een ander? Zorg dan ook goed voor jezelf!**

- Neem voldoende rust
- Vraag op tijd hulp
- Blijf leuke activiteiten doen
- Bewaak je grenzen
- Onderhoud sociale contacten
- Zorg voor structuur, zoals een vaste dagindeling
- Sluit aan bij de beleving van je naaste
- Blijf gezond
- Geef ruimte aan emoties
- Maak je huis veilig, bijvoorbeeld door aanpassingen
- Zoek contact met lotgenoten
- Maak gebruik van informatie over dementie en mantelzorg
- Maak gebruik van mantelzorg-ondersteuning



# Nuttige adressen

Voor informatie en/of een gesprek

## **Punt Welzijn: 0495-697900 / mantelzorg@puntwelzijn.nl**

Ondersteuning bij het zorgen voor iemand. Denk aan informatie en advies bij het organiseren van zorg, tijdelijk overdragen van zorg en voor jezelf zorgen.

## **Gemeente Weert, de Vraagwijzer: 0495-575000**

Maakt inwoners uit Weert wegwijs in de wereld van regelingen en voorzieningen.

## **Gemeente Nederweert: 0495-677111**

Maakt inwoners uit Nederweert wegwijs in de wereld van regelingen en voorzieningen.

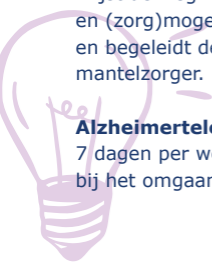
## **Hulp bij Dementie Midden-Limburg:**

**088-610 41 41, [contact@hulpbijdementie.nl](mailto:contact@hulpbijdementie.nl)**

Wijst de weg in het oerwoud van wetten, regels en (zorg)mogelijkheden, is een luisterend oor en begeleidt de persoon met dementie en de mantelzorger.

## **Alzheimer telefoon 0800-5088 (gratis)**

7 dagen per week een luisterend oor en advies bij het omgaan met dementie.



# Nuttige adressen

Vervolg

## **Alzheimer Café Weert:**

Informatie en lotgenotencontact. Maandelijkse bijeenkomsten. Bekijk de data op:  
[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

## **Mantelzorgmakelaar: [www.bmzm.nl](http://www.bmzm.nl)**

Hulp aan mantelzorgers bij regelzaken die komen kijken bij het zorgen voor iemand anders. Kijk op [www.bmzm.nl](http://www.bmzm.nl) voor een mantelzorgmakelaar bij jou in de buurt.

## **Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg: 088-6560600 / [info@amwml.nl](mailto:info@amwml.nl)**

Helpen je weer op weg (individueel of met een cursus) zodat je weer grip krijgt op je leven.

## **Interessante websites**

- [www.puntwelzijn.nl](http://www.puntwelzijn.nl)
- [www.weert.nl](http://www.weert.nl)
- [www.nederweert.nl](http://www.nederweert.nl)
- [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)
- [www.hulpbijdementie.nl](http://www.hulpbijdementie.nl)
- [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl)
- [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)
- [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)



## Colofon

Deze dementiewaaier is een uitgave van Punt Welzijn en is bedoeld voor inwoners van de gemeente Weert en Nederweert. Bekijk de waaier online op [www.puntwelzijn.nl/dementie](http://www.puntwelzijn.nl/dementie).

De inhoud is geïnspireerd op de dementiewijzer van de gemeente Heeze-Leende. Dank aan deze gemeente voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Foto's: MantelzorgNL

