

Wij worden dementievriendelijk en jij?

Dementie komt steeds vaker voor. 1 op de 5 mensen krijgt met deze ziekte te maken. Weet jij hoe je iemand met dementie een helpende hand toesteeekt?

Netwerk Dementie Arnhem en omstreken (NDAO) biedt gratis trainingen aan. Je kan je hiervoor aanmelden via de [site van het NDAO](#).

En zegt het voort! Hoe meer mensen getraind zijn, hoe plezieriger en veiliger het voor mensen met dementie in Arnhem wordt. Jij wilt toch ook dat jouw dierbare met dementie zolang als mogelijk kan blijven meedoen in de samenleving. Dus, maak je omgeving attent op deze gratis training!

Regionale samenwerking

Begin dit jaar tekende wethouder Roeland van der Zee van Arnhem het actieplan 'Arnhem, dementievriendelijke samenleving'. Samen met partners SWOA, MVT Arnhem, en NDAO spreken we hierin onze ambities uit voor een dementievriendelijke stad.

Naast gemeente Arnhem hebben inmiddels ook gemeente Rheden, Renkum, Lingewaard en Overbetuwe hun ambities uitgesproken. Als regio werken we daarmee samen aan een dementie-vriendelijke samenleving. Roeland van der Zee legt [in dit filmpje](#) uit waarom hij een dementievriendelijke samenleving belangrijk vindt.



Fransina is mantelzorger

Fransina Meerbeek heeft altijd in de zorg gewerkt zowel met personen met als zonder dementie. Dementie is haar niet onbekend. Toen haar man Dik (76) vreemd gedrag begon te vertonen, herkende ze de symptomen en wist ze meteen dat er iets niet goed zat. Toch moest ze haar man flink ervan overtuigen om naar de huisarts te gaan voor een test. Inmiddels is bij haar man vasculaire dementie vastgesteld. Wat voor impact heeft dat op je leven als je voor een echtgenoot met dementie moet zorgen?



'Een buddy zou welkom zijn in mijn leven'

Fransina: 'Zorgen voor een demente echtgenoot valt mij soms zwaar. Je bent geen man en vrouw meer voor elkaar. Ik ben alleen zijn verzorger en dat vind ik af en toe moeilijk. Ik cijfer mezelf vaak weg. Dit komt waarschijnlijk door mijn beroep. Ik ben jarenlang ziekenverzorgende geweest ook bij cliënten met dementie. Als de cliënten wisten dat ik er was, bleven ze net zolang wakker totdat ik even langskwam, daarna sliepen ze pas de hele nacht door.'

'Tien jaar geleden merkte ik dat het gedrag van Dik veranderde, als hij weleens een wijntje of biertje dronk. Hij viel dan plotseling tegen me uit, wat nog nooit eerder was gebeurd. We zijn toen beiden gestopt met het drinken van alcohol. Ook viel me op dat hij steeds minder kon onthouden. Later was autorijden niet meer veilig (hij reed tegen het verkeer in op de rotonde). Fietsen kon hij ook niet meer nadat hij een keer flink was gevallen met de e-bike.'

Lees verder op pagina 2

Signalenkaart dementie

Vergeetachtigheid, verwardheid

- ☐ Spullen op een vreemde plek leggen
- ☐ Niet weten welke dag het is
- ☐ Afspraken vergeten
- ☐ In herhaling vallen
- ☐ Mensen niet herkennen

Gedragsveranderingen

- ☐ Omslaan stemming zonder reden
- ☐ Voortdurend iets moeten
- ☐ Onrust
- ☐ Achterdochtig
- ☐ Slordig
- ☐ Geen aandacht voor huishouden of zelfzorg
- ☐ Verlies van initiatief

Problemen met dagelijks handelen

- ☐ Gesprekken moeilijk kunnen volgen
- ☐ Minder contact zoeken met anderen
- ☐ Situaties moeilijk kunnen inschatten
- ☐ Juiste woord niet kunnen vinden
- ☐ Moeilijk met geld kunnen omgaan
- ☐ Problemen met aankleden en huishouden

Verminderd beoordelingsvermogen

- ☐ Moeilijker keuzes maken
- ☐ Dingen zien die er niet zijn
- ☐ Verlies van sociale netwerk
- ☐ Moeite met lezen
- ☐ Moeite met zien (afstand en contrast)

Omgangstips dementie

GOED Methode Wat kun je doen?

Geruststellen

- Op kalme toon
- Veiligheid bieden

Oogcontact maken

- Tijd geven
- Korte zinnen
- Check of je wordt begrepen
- Veiligheid bieden

Even meedenken of afleiden

- Vraag of je mag helpen
- Meegaan in beleving of afleiding (bijvoorbeeld bij onveiligheid)

Dank je wel

- Complimenten geven

Wat kun je beter niet doen?

- In discussie gaan
- Corrigeren of terechtwijzen
- Verbieden of juist dwingen
- Haasten
- Confronteren of op de proef stellen

Wilt u contact of een huisbezoek plannen met de Casemanager dementie in uw regio ga dan naar: www.ndao.nl



Vervolg verhaal Fransina

Gelukkig kon ik hem ervan overtuigen dat het niet goed zat in zijn hoofd en deed hij de dementietest bij de huisarts. Bijna alle vragen van de twee testen beantwoordde hij fout. Hij wist zelfs niet meer de naam van de wijk waarin hij woonde.'

Geriatr

'Toen we werden doorverwezen naar de geriatr voor onder anderen een scan, werd vasculaire dementie bij hem vastgesteld. Ondanks dat Dik alles ontkent, werkte hij volledig mee. Tot nu toe gaat alles nog goed. Ik hoef hem niet te helpen met douchen en aankleden. Hij toont ook geen 'weglooptgedrag' wat je weleens vaker ziet bij demente ouderen. Wel is hij vaak onrustig, dan wil hij naar de terrasjes, ergens koffie drinken of een broodje eten. Daar heb ik wel moeite mee. Omdat ik last heb van astma kan ik niet zo vaak en lang lopen achter elkaar.'

Contacten

'Maar ik kan hem niet alleen achterlaten. In deze coronatijd vallen veel contacten weg. Dik is een lieve sociale man, maar hij wil niemand meer over de vloer, behalve mijn kleindochter dan. Daar kan hij het goed mee vinden. Maar ik geniet nog van alle kleine dingen. Ik scrabbel bewust veel met hem om te kijken of hij dat nog kan. Af en toe haalt hij alleen boodschappen bij de supermarkt. Dan geef ik hem een briefje mee. En soms komt hij terug met een taart, want die was in de aanbieding zegt ie dan.'

Tevreden

'Natuurlijk verlies ik ook weleens mijn geduld. Door mijn astma ben ik vaak moe. Dan ben ik streng tegen hem, wat tegen mijn natuur in gaat. Dat voelt best rot. Maar dat doe ik om mezelf te beschermen. Dik is bang dat hij opgenomen wordt en ik ben nog niet zo ver om hem weg te brengen naar een verpleeghuis. Af en toe beseft hij wat hem mankeert. Dan zegt ie dat het heel raar is in zijn hoofd. Maar hij wil er niet aan dat hij aan het dementeren is. Eén keer in de drie maanden komt er een casemanager dementie bij ons. Dat beschouw ik echt als een soort uitje, even iemand anders over de vloer. Het zou mooi zijn als ik een vast persoon, een soort buddy zou hebben, die op Dik past, zodat ik een keer een half dagje weg kan. Maar zolang we nog samen zijn blijf ik dik tevreden met Dik.'

Vergeetachtig of dementie en nu?

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. Het is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte die veel vragen oproept. Vaak duurt het een tijdje voordat de vergeetachtigheid die mensen aanvankelijk voor lief namen dementie blijkt te zijn.

Als de afhankelijkheid van iemand met dementie toeneemt, wordt zijn of haar partner, zoon, dochter, familielid, buurvrouw, buurman gaandeweg ook mantelzorger. In eerste instantie merk je dat als mantelzorger misschien niet eens. Maar er komt een moment dat je duidelijk meer moet doen voor de ander dan je gewend bent. Je helpt bijvoorbeeld bij het aankleden, koken, de weg vinden of het nakomen van afspraken. In de praktijk wachten mantelzorgers vaak te lang voor ze hulp inschakelen. Te veel zorgtaken en rusteloze nachten schaden ook de gezondheid van de mantelzorger zelf.

In Arnhem is in 2019 het Netwerk Dementie Arnhem en Omstreken (NDAO) opgericht. Hierin werken diverse organisaties, waaronder MVT Arnhem, intensief samen om zowel de mantelzorger, de zorgvrager én de zorgprofessional te ondersteunen. De website van het NDAO is dé informatiebron voor iedereen die iets wil weten of wil regelen m.b.t. begeleiding of ondersteuning bij dementie.

Via deze website kun je ook in contact komen met een casemanager dementie. Je vaste onafhankelijke aanspreekpunt. De casemanager ondersteunt en begeleidt thuiswonende mensen met (het vermoeden van) dementie en hun mantelzorger(s). Hij of zij geeft informatie en advies over de ziekte en de gevolgen in het dagelijks leven. Ook is er regelmatig contact met de huisarts en andere zorgverleners. Verder helpt de casemanager bij het opstellen van een zorgplan. Daarbij vindt afstemming plaats met de huisarts, praktijkondersteuner en/of wijkverpleegkundige.

Casemanager Dementie

Het doel van de casemanager dementie? Zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. Als dit niet meer lukt, zoekt de casemanager dementie samen met de persoon met dementie en jou als mantelzorger naar een woonzorgomgeving waar je naast met dementie zich thuis voelt.

Kortom, de casemanager:

- is bekend met het proces van dementie en weet wat je kunt verwachten.
- bekijkt met jou als mantelzorger en de persoon met dementie wat in jullie situatie nodig is.
- ondersteunt bij het behouden van de eigen regie.
- geeft informatie, voorlichting en advies.
- kan hulp, zorg of begeleiding regelen.

In contact komen met een casemanager kan [via de site van NDAO](#)



Mantelzorg dilemma's

Zorg je voor iemand met dementie dan is elke dag een nieuwe uitdaging. Hoe hou je goed contact? En hoe kun je omgaan met de dilemma's die je tegenkomt? In [dit filmpje](#) vertellen drie mantelzorgers hun persoonlijke verhaal. En geven ze waardevolle tips hoe zij hun mantelzorgrol naar tevredenheid blijven doen.

Mantelzorgpauze: juist nu!

Mantelzorgen is mooi, maar kan ook zwaar zijn. Even op adem komen om jouw accu op te laden is cruciaal voor het verrichten van de zorgtaken voor jouw dierbare. [Op Mantelzorgpauze.nl](#) vind je informatie over de mogelijkheden om de zorg tijdelijk over te dragen.

Jij bent mantelzorger!

MVT heeft [een flyer](#) ontwikkeld met informatie voor mantelzorgers. Voor jezelf én om te delen met andere mantelzorgers in jouw omgeving! Wie ken jij die nog niet weet dat hij of zij mantelzorger is?



WIJ WORDEN DEMENTIEVRIENDELIJK. U OOK?

MELD U AAN VOOR DE GRATIS TRAINING

Dementie komt steeds vaker voor, 1 op de 5 mensen krijgt met deze ziekte te maken. **Weet u hoe u iemand met dementie een helpende hand toesteeft?** Samen leren we hoe we hiermee omgaan. Dat doen we voor onze familie, vrienden, burens en collega's. Kortom: voor iedereen.

Meld u aan voor een gratis training of kijk wat u kunt doen op: **www.ndao.nl**



Colofon

'Mantelzorg & Dementie' is een uitgave van MVT Arnhem.
Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via info@mvtarnhem.nl of bel met 026-3703540

Bovenstaande poster op jouw locatie ophangen? Vraag hem aan via m.kloet@mvtarnhem.nl