

ach oma, zo lang
wij nog precies
weten wie jij
bent...



COMMUNICATIE TIPS

Voor een aangenaam
contact met personen
met dementie



Meander
expertisecentrum
dementie

vergeet
dementie
onthou mens

een dementievriendelijke samenleving start in je hoofd

v.u.: Christel Geerts, Grote Markt 1, 9100 Sint-Niklaas



stad
Sint-Niklaas

AANGENAME GESPREKSTHEMA'S

Een praatje slaan is voor veel mensen vanzelfsprekend. Je moet er niet bij nadenken. Bij personen met dementie is dit moeilijk. Besteed aandacht aan hoe je het gesprek aanpakt.

- Spreek over de periode waarin de persoon met dementie kind en/of jongvolwassene was.
- Sluit aan bij de interesses, gewoontes en voorkeuren van vroeger.



mama, je zegt dat oma niets meer weet... maar over jouw geboorte weet zij nog alles en zij niles.

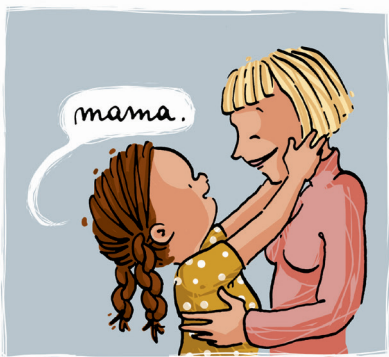
AANGENAME GESPREKSTHEMA'S

- Stel geen vragen over het recente verleden. Dat is vaak het eerste dat verdwijnt uit het geheugen. Dit kan voor onrust zorgen bij de persoon met dementie.
- Vermijd woorden en gespreksthema's die de persoon met dementie angstig maken (familiale conflicten...).
- Praat over wat er nu te horen, te zien, te ruiken, te proeven, te voelen of te doen is.
- Vertel ook iets over jezelf. Je hoeft niet altijd enkel de persoon met dementie te laten spreken.

OMGAAN MET VERGISSINGEN

Personen met dementie voelen zich vaak onzeker. Ze hebben schrik om fouten te maken en te falen. Je kan hiermee rekening houden in je communicatie:

- ⤷ Geef complimentjes over wat goed gaat.
- ⤷ Je hoeft niet alles te corrigeren. Als je corrigeert, doe dit zo onopvallend mogelijk.
- ⤷ Gebruik geheugensteuntjes.
- ⤷ Geef geen verwijten. Bijvoorbeeld: 'Ik heb dat toch verteld?', 'Weet je dat niet meer?', ...



ELKAAR BEGRIJPEN

Dementie tast het geheugen aan. Dit heeft ook effect op het begrijpen van wat er gebeurt of van wat er verwacht wordt. Taal wordt moeilijker begrepen, het tempo van het dagdagelijkse leven wordt te hoog, de persoon met dementie vergeet vaker belangrijke zaken. Hierdoor treedt verwarring sneller op bij personen met dementie.

ELKAAR BEGRIJPEN

- Spreek bij voorkeur in korte, duidelijke zinnen.
- Deel je boodschap in verschillende stappen op.
- Stel geen meerkeuzevragen. Dit vraagt een te uitgebreid antwoord.
- Stel geen waarom-vragen want dan geef je de persoon met dementie het gevoel dat hij/zij zich moet verantwoorden. Begin je vragen met 'hoe', 'wat', 'waar', of 'wie'.

ELKAAR BEGRIJPEN

- Vertel wat je gaat doen of wat je van plan bent te doen. Zo is de persoon met dementie voorbereid op wat er gaat komen.
- Doe dingen voor en toon hoe het moet. Maak de stappen ook eenvoudig.
- Controleer of de persoon met dementie jou heeft begrepen. Let hierbij op het gedrag en de gezichtsuitdrukking.

ELKAAR BEGRIJPEN

Bij de persoon met dementie kan het gebruiken van taal zoals het zoeken naar de juiste woorden of de betekenis ervan lastiger worden. Je kan de persoon ondersteunen met een geduldige houding, aandacht en interesse.

- ⤷ Dring niet te lang aan op een antwoord of een vervolg van het verhaal als de persoon met dementie iets niet (meer) weet.
- ⤷ Reageer op gebaren waarmee de persoon met dementie iets tracht te zeggen.

ELKAAR BEGRIJPEN

- Soms is de uitspraak niet altijd even duidelijk. Herhaal het gedeelte van de zin of de woorden die je wel hebt begrepen. De persoon met dementie zal het verhaal dan weer verder oppikken.
- Probeer antwoord te geven op wat je denkt dat de persoon met dementie wou zeggen.

mijn mama
zegt dat ze
geen plant wil
worden later.



LICHAAMSTAAL

Omdat taal begrijpen of gebruiken steeds moeizamer gaat, komen gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal meer op de voorgrond.

- ⤵ De persoon vindt niet altijd meer de juiste woorden. Kijk naar hun gezicht en lichaamstaal, die vertellen ook veel.
- ⤵ Communiceren doe je niet enkel met woorden. Doe beroep op alle zintuigen. Met een lach en vriendelijkheid bereik je meer.

LICHAAMSTAAL

- Je aanwezigheid en een rustige uitstraling zijn vaak belangrijker dan woorden. Zeg met je gezicht en lichaamshouding dat je het beste met hen voor hebt, bijvoorbeeld door een hand of schouder aan te raken.
- Ondersteun je woorden met gebaren, bijvoorbeeld wijs aan over wie of wat je het hebt.



RESPECTVOLLE HOUDING

Een persoon met dementie wordt kwetsbaarder. Toch mag je niet vergeten dat hij naast zijn/haar ziekte ook nog een persoon is. Blijf de persoon met dementie daarom op een respectvolle manier behandelen.

- Spreek de persoon met dementie als volwassene toe.
- Betrek de persoon met dementie zoveel mogelijk bij keuzes en beslissingen waar het nog kan. Probeer hiervoor complexe zaken op een eenvoudige manier uit te leggen. Soms kan je op een vereenvoudigde manier iemand inspraak geven.
- Ga ervan uit dat de persoon met dementie besef heeft van zijn/haar situatie.

RESPECTVOLLE HOUDING

- Spreek niet over het hoofd van de persoon heen.
- Stilte kan belangrijk zijn. Een rustige houding is belangrijker dan woorden.
- De persoon met dementie heeft meer tijd nodig. Wacht daarom wat langer op een antwoord of reactie.

jij mag dan Alzheimer hebben, wij hebben jou.



VOORKOM ANGST EN ACHTERDOCHT

Stel je voor:

Je wordt wakker en je weet even niet waar je bent. Je komt vreemde mensen tegen die je zomaar aanspreken en vragen hen te vertrouwen. Dat kan heel beangstigend zijn.

- ⤷ Vermijd thema's of woorden die de persoon met dementie angstig maken.
- ⤷ Vermijd fluisteren met andere personen. Want dan lijkt het alsof je achter iemands rug bezig bent.
- ⤷ Antwoord zo eerlijk mogelijk op vragen die gesteld worden.

VOORKOM ANGST EN ACHTERDOCHT

- Spreek rustig, liefdevol en zacht. En erken hoe beangstigend een situatie kan zijn. Dit boezemt vertrouwen in.
- Wanneer de persoon met dementie angstig of achterdochtig is, ga dan in op de gevoelens en/of leid af naar een ander onderwerp. Of doe samen iets aangenaams.

papa en mama
zeggen dat als je altijd
alles vergeet enzo,
dat je dan geen echte
mens meer bent.
waar, hè?



misschien hebben ze een beetje
te veel horrorfilms gezien?



STEL GEVOELENS CENTRAAL

Door de geheugenproblemen blijven herinneringen van wat net heeft plaats gevonden niet meer hangen. Wat wel nazindert, is wat de persoon met dementie hierbij voelt. Heb daarom meer aandacht voor de gevoelens dan voor de feiten.

- ⤵ Discussieer niet over (verkeerde) feiten, maar benoem eerder de gevoelens die geuit worden.
- ⤵ Probeer de achterliggende gevoelens te ontdekken. Probeer op die gevoelens en beleving te reageren.

AANDACHT EN CONTACT

Personen met dementie zijn heel gevoelig voor wat er rondom hen gebeurt. Ze zijn snel afgeleid en moeten extra inspanningen doen om aandachtig te blijven. Dit vraagt veel van hun energie en soms lijkt het alsof ze niet luisteren.

- ⤷ Ga eerst na of er geen gehoorproblemen zijn. Indien niet, spreek niet harder dan gewoonlijk.
- ⤷ Ga op gelijke hoogte staan of zitten.
- ⤷ Zoek oogcontact voor je start met praten.
- ⤷ Zorg voor een rustige omgeving.
- ⤷ Doe geen twee dingen tegelijk.

STRUCTUUR

Zorg voor orde en structuur.

Ze geven vertrouwen en maken een persoon met dementie rustig.

Dit is essentieel voor een goede communicatie.

- ⤵ Zorg voor een vaste dag-indeling. Maak de vaste dag-indeling visueel zichtbaar.
- ⤵ Gebruik pictogrammen en/of foto's om voorwerpen, personen, ruimtes... beter te herkennen. Je kan eventueel de namen van personen onder de foto's zetten.
- ⤵ Zorg voor terugkerende rituelen, bijvoorbeeld bij het opstaan, het avondmaal,... Die bieden houvast.

maar papa,
opa heet toch helemaal
niet Alzheimer?





ja pa, maar het
is niet omdat opa
alles vergeet, dat
wij moeten vergeten,
hem te bezoeken, hé.

DEMENTIE WIJZER

Een waaier vol antwoorden
rond dementie



Meander
expertisecentrum
dementie

vergeet
dementie
onthou mens

een dementievrindelijke samenleving start in je hoofd



stad
Sint-Niklaas

BIJ WIE KAN IK TERECHT MET EEN VERMOEDEN VAN DEMENTIE?

- Je vaste huisarts
- Expertisecentrum Dementie Meander
- Thuiszorgcentrum 't Punt
- Dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit
- Alzheimer phone national

Je huisarts zal je bezorgdheden zeker ernstig nemen en je eventueel doorverwijzen naar een geriater, een neuroloog of een ouderenpsychiater. Enkel deze specialisten kunnen een diagnose stellen



TIP

Een goede diagnose is belangrijk want soms worden medische oorzaken gevonden die nog verholpen kunnen worden bv. bij een depressie, een infectie... Ook wanneer de diagnose (jong)dementie is, brengt dit vaak rust en zijn alle symptomen die mensen daarvoor hebben ervaren plots te verklaren.

WIE KAN ONZE FAMILIE HELPEN BIJ HET OMGAAN MET GROEIENDE SPANNINGEN & CONFLICTEN?

Een professionele hulpverlener kan je helpen bij het begeleiden van de moeilijke relatie.

- ⤷ Expertisecentrum Dementie Meander
- ⤷ Dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit
- ⤷ Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- ⤷ Deskundige dementie van thuiszorgcentrum 't Punt

Praten met iemand kan de spanning al doen verminderen. Als je liever praat met lotgenoten kan je terecht bij:

- ⤷ Familiegroep dementie regio Sint-Niklaas
- ⤷ Familiegroep jongdementie regio Waasland
- ⤷ De Companjong

WIE KAN HELPEN ZORGEN VOOR EEN VEILIGE THUISOMGEVING?

Een veilige omgeving en kleine aanpassingen in en rond de woning helpen om de persoon met dementie langer in zijn vertrouwde woning te laten wonen. Voor advies rond hulpmiddelen en woningaanpassing kan je terecht bij:

- Een ergotherapeut aan huis van je mutualiteit
- Het Expertisecentrum Dementie Meander

Hulpmiddelen kan je ontlenen, huren of aankopen bij:

- De uitleendienst van je mutualiteit
- De thuiszorgwinkel
- De apotheker
- Zelfstandige speciaalzaken



TIP

Vraag na bij de mutualiteit of je een korting krijgt voor het hulpmiddel dat je aankoopt of ontleent.

WAAR KAN JE TERECHT ALS PERSOON MET JONGDEMENTIE EN ALS MANTELZORGER?

Personen met jongdementie hebben soms andere noden dan ouderen.

- ◇ Dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit
- ◇ Buddywerking
De Companjong
- ◇ Familiegroep jongdementie regio Waasland
- ◇ Expertisecentrum Dementie Meander
- ◇ Huisarts
- ◇ Thuiszorgcentrum 't Punt
- ◇ Lessenpakket '*Dementie en nu?*'
- ◇ www.jongdementie.info

WIE KAN DE ZORG AF EN TOE VAN MIJ OVERNEMEN? (1)

Durf bijkomende zorg door anderen toe te laten zodat je af en toe op adem kunt komen. Je kan bij hen ook terecht met al je vragen en bezorgdheden. Je vindt bij hen een deskundig, luisterend oor. Bovendien zorgt deze ondersteuning ervoor dat de zorg thuis langer haalbaar blijft. De adressen van onderstaande diensten vind je in de brochure *'Dementie, je staat er niet alleen voor'*.

- ◇ Dienst voor gezinszorg
(verzorgenden kunnen helpen bij was en strijk, poetsen, boodschappen doen, maaltijden bereiden, persoonlijke verzorging)
- ◇ Thuisverpleging
(persoonlijke verzorging, hulp bij medicatie en verpleegkundige taken)
- ◇ Oppasdienst met vrijwilligers
(kan overdag, 's avonds of 's nachts)

WIE KAN DE ZORG AF EN TOE VAN MIJ OVERNEMEN? (2)

- Dagverzorgingscentra
- Kortverblijf van een woonzorgcentrum
- Baluchon Alzheimer
- Maar ook familie, vrienden, burens... kunnen helpen in de zorg.



TIP

De zorg voor de lichamelijke hygiëne zorgt soms voor veel spanning tussen jou en je ouder of partner. De aanwezigheid van een verzorgende of verpleegkundige kan de stress wat verlichten. Hij/zij heeft oog voor lichamelijke en psychische veranderingen en signaleert deze indien nodig aan de huisarts.

WAAR KAN IK TERECHT VOOR STEUN VAN LOTGENOTEN?

Familie en vrienden van de persoon met dementie kunnen terecht bij de Familiegroep dementie regio Sint-Niklaas, Familiegroep jongdementie regio Waasland, het Praatcafé Dementie Waasland of het les-
senpakket *'Dementie en nu?'*.
Personen met jongdementie kunnen zelf terecht bij De Companjong.



TIP

Steun van lotgenoten biedt herkenning en erkenning van je eigen situatie. Je voelt je minder alleen want praten helpt.

WAAR KAN IK TERECHT VOOR FINANCIËEL EN JURIDISCH ADVIES?

- Notaris
- Sociale dienstverlening
welzijnshuis
- Gratis juridisch advies
welzijnshuis
- Vrederechter



TIP

Heldere afspraken over geldzaken en bevoegdheden scheppen rust in familiale relaties.

WIE KAN ME INFORMEREN OVER PREMIES EN TEGEMOETKOMINGEN?

- Thuiszorgcentrum 't Punt
- Balie welzijnshuis
- Dienst maatschappelijk werk
van je mutualiteit

WIE KAN ME LEREN OMGAAN MET MIJN GEVOELENS ALS MANTELZORGER?

Elke hulpverlener of familielid met voldoende ervaring in de zorg rond dementie kan tips en adviezen geven.

- Je kan voor een gesprek terecht bij je huisarts.
- Bij Expertisecentrum Dementie Meander kan je terecht voor een individueel of familiaal gesprek.
- Consulteer vrijblijvend de deskundige dementie van thuiszorgcentrum 't Punt.
- Je kan terecht voor een individueel gesprek bij het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- Lessenpakket '*Dementie en nu?*' is een vormingsreeks die je volgt samen met andere mantelzorgers.

Je vindt heel wat info op www.omgaanmedementie.be.



TIP

*Omgaan met dementie leer je met vallen en opstaan.
Sta jezelf toe fouten te maken.*

WELKE MAATREGELEN KAN IK NEMEN WANNEER DE PERSOON MET DEMENTIE VAAK DE WEG KWIJT RAAKT?

Personen met dementie kunnen het moeilijk krijgen om zich te oriënteren. Hierdoor lopen ze soms weg van huis of raken ze de weg kwijt. Neem volgende maatregelen om elkaar veilig terug te vinden.

- Omgeving verwittigen van het weglooprisico, zodat er tijdig kan ingegrepen worden.
- Contacteer de politie of een thuiszorgdienst over het project dwaalouderen en vul de fiche 'opsporing van vermiste personen' zo goed mogelijk in.
- Voor meer informatie raadpleeg Expertisecentrum Dementie Meander en thuiszorgcentrum 't Punt.



TIP

Je kan bij de Alzheimerliga Vlaanderen een naamkaartje krijgen. Zorg dat de persoon met dementie dit steeds op zak heeft. Op een smartphone kan je een optie inschakelen om de telefoon van de persoon met dementie te lokaliseren.

WAT ALS THUIS WONEN NIET MEER LUKT? (1)

Een persoon met dementie heeft extra zorg nodig. Hoe meer deze zorgbehoefte groeit, hoe groter de belasting voor de omgeving.

- ⤵ Je kan hulp van gezinszorg, thuisverpleging en oppasdiensten inschakelen. De mantelzorger moet ook zorg dragen voor zichzelf: lucht je hart regelmatig of zoek lotgenoten op om je verhaal te delen. Je kan ook gebruik maken van dagverzorgingscentra, kortverblijf van een woonzorgcentrum of aangepaste vakanties voor personen met dementie van mantelzorgverenigingen.
- ⤵ Wanneer de zorg te groot wordt om thuis te dragen, komen het welzijn van de persoon met dementie en zijn omgeving in het gedrang. Dan kan een tijdelijke of definitieve opname in een woonzorgcentrum een oplossing zijn.

WAT ALS THUIS WONEN NIET MEER LUKT? (2)

Je vindt deze diensten terug in de brochure *'Dementie, je staat er niet alleen voor.'*



TIP

Bespreek eventueel met de verantwoordelijken van het woonzorgcentrum of en hoe je de zorg nog kunt voortzetten.

WIE KAN ME LEREN OMGAAN MET GEDRAGS- EN STEMMINGS- MOEILIKHEDEN VAN DE PERSOON MET DEMENTIE?

- ◇ Bespreek het probleem met je huisarts.
- ◇ Consulteer vrijblijvend de deskundige dementie van thuiszorgcentrum 't Punt.
- ◇ Vraag informatie bij Expertisecentrum Dementie Meander.
- ◇ Lessenpakket *'Dementie en nu?'*
- ◇ Voordrachten bij Praatcafé Dementie Waasland



TIP

Durf erover te praten om het probleem beter te begrijpen.

WAAR VIND IK INFORMATIE, LECTUUR EN DOCUMENTATIE OVER DEMENTIE?

Bij een (huis)arts, het Expertise-centrum Dementie Meander, de bibliotheek (onder meer de dementiekoffers), de dienst gezondheids promotie van je mutualiteit en natuurlijk ook bij de deskundige dementie van thuiszorgcentrum 't Punt.

Kijk ook eens op www.dementie.be, www.omgaanmetdementie.be, www.alzheimerliga.be, www.jongdementie.info of www.dementie.vlaanderen of in de brochure 'Dementie, je staat er niet alleen voor'.

WAAR KAN IK TERECHT MET VRAGEN OVER GENETISCH ONDERZOEK?

Bespreek dit met je huisarts of vraag info bij het Expertise-centrum Dementie Meander.

MET WIE BESPREEK IK MOGELIJKE MIS(BE)HANDELING?

Onder mis(be)handeling van een persoon verstaan we al het handelen of nalaten van handelen tegenover een persoon met een gedeeltelijke of volledige afhankelijkheid waardoor die lichamelijke, psychische of materiële schade lijdt. Spreek hierover met een hulpverlener of iemand die je vertrouwt. Of contacteer het Meldpunt Oudermisbehandeling.



TIP

Misbehandeling is vaak het gevolg van een hoge zorgbelasting en te veel stress.

BESTAAN ER DIENSTEN WAAR DE PERSOON MET DEMENTIE TIJDELIJK KAN VERBLIJVEN?

Ja kan terecht in een dagverzorgingscentrum of kortverblijf van een woonzorgcentrum. Een overzicht hiervan vind je in de brochure *'Dementie, je staat er niet alleen voor'*.

BESTAAN ER VAKANTIE- MOGELIJKHEDEN VOOR PERSONEN MET DEMENTIE?

Samen op vakantie gaan wordt moeilijker. S-plus en Samana (erkende mantelzorgverenigingen) hebben hier vakantieformules voor. De groep wordt begeleid door voldoende vrijwilligers, zodat er ruimte is voor ontspanning bij personen met dementie en hun mantelzorgers. Deze vakanties zijn ook toegankelijk voor niet-leden van deze organisaties. Je kan je ook informeren bij je mutualiteit.



TIP

Vraag tijdig informatie. Het aantal deelnemers dat kan inschrijven, is meestal beperkt.

NUTTIGE WEBSITES, FACEBOOK-PAGINA'S, ORGANISATIES & BROCHURES

Alzheimer phone national

(gratis info- en luisterlijn)

0800 15 225

Op werkdagen van 9 uur tot 21 uur

Alzheimerliga Vlaanderen

<http://www.alzheimerliga.be/>

Familiegroep dementie regio Sint-Niklaas:

facebook: Familiegroep Alzheimerliga regio Sint-Niklaas

sintniklaas@alzheimerliga.be

0468 27 93 46

Familiegroep jongdementie regio Waasland:

jongdementiewaasland@alzheimerliga.be

0474 875 157

Baluchon Alzheimer

www.baluchon-alzheimer.be

Brochure 'Dementie, je staat er niet alleen voor.'

verkrijgbaar in het welzijnshuis

Centrum Algemeen Welzijnswerk

(Oost-Vlaanderen, onthaal Sint-Niklaas)

Gasmeterstraat 81 B, 9100 Sint-Niklaas

0800 13 500

onthaal.sintniklaas@
cawoostvlaanderen.be

www.caw.be/locaties/onthaal-sint-niklaas

De Companjong vzw

0479 20 39 20

info@decompanjong.be

www.decompanjong.be

Expertisecentrum Dementie Meander

Kerkstraat 115, 9200 Dendermonde

052 26 28 23

meander@dementie.be

<https://www.dementie.be/meander>

Geriatrisch dagziekenhuis AZ Nikolaas

Moerlandstraat 1, 9100 Sint-Niklaas

03 760 75 78

www.aznikolaas.be

Lessenpakket Dementie en nu?

sint-niklaas@zorgpuntwaasland.be

03 778 55 55

Meldpunt ouderenmisbehandeling

Telefoonnummer 1712

[www.1712.be/geweld/
ouderenmisbehandeling](http://www.1712.be/geweld/ouderenmisbehandeling)

Mutualiteiten

Dienst maatschappelijk werk

Christelijke Mutualiteit

de Castrodreef 1,
9100 Sint-Niklaas

03 760 38 24

maatschappelijk.werk.
waasendender@cm.be

Dienst maatschappelijk werk
Socialistische Mutualiteit Bond Moyson

Leopold II-laan 20, 9100 Sint-Niklaas

09 333 55 00

Dmw.bmovl@bondmoyson.be

Liberal Mutualiteit Oost-Vlaanderen

Zamanstraat 13

9100 Sint-Niklaas

03 765 08 32

info.ov@lm.be

Vlaams en Neutraal Ziekenfonds

Hendrik Heymanplein 18,

9100 Sint-Niklaas

03 777 19 96

Sociale.dienst@vnz.be

Politie

Dalstraat 26, 9100 Sint-Niklaas

03 760 65 00

www.lokalepolitie.be/5432

Praatcafé Dementie – Regio Waasland

Bib, Hendrik Heymanplein 13

9100 Sint-Niklaas

052 26 28 23

meander@dementie.be

www.praatcafedementie.be

Samana

Haachtsesteenweg 579,
1030 Schaarbeek

02 246 47 81

waas-en-dender@sanama.be
www.cm.be

S-plus mantelzorg

Sint Jansstraat 32-38, 1000 Brussel

02 515 02 63

mantelzorg@s-plusvzw.be
www.s-plusvzw.be/mantelzorg

Thuiszorgcentrum 't Punt

Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas

03 778 55 55

dementie@zorgpuntwaasland.be

Vrederechter

Kazernestraat 4, 9100 Sint-Niklaas

03 760 94 32

vred.stniklaas@just.fgov.be

Websites

www.dementie.be

www.omgaanmetdementie.be

www.onthoumens.be

www.jongdementie.info

www.dementie.vlaanderen

www.alzheimerliga.be

Welzijnshuis

Abingdonstraat 99, 9100 Sint-Niklaas

03 778 66 66

www.sint-niklaas.be