



# Over U ... Voor uzelf zorg

## INFORMATIE VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Als bij u dementie is geconstateerd kan deze informatie van dienst zijn. Het bevat suggesties over de manier waarop u voor uzelf kunt zorgen en wie u daarbij behulpzaam kan zijn.

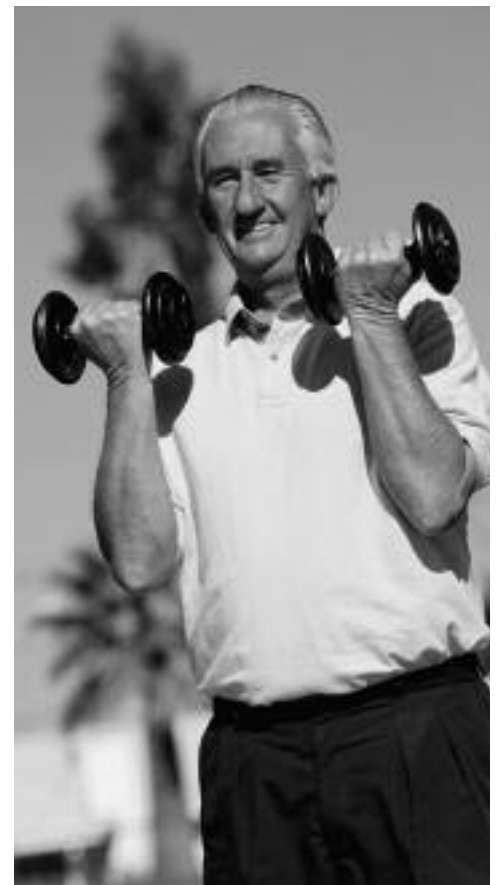
U, uw familie en bekenden zullen waarschijnlijk geschrokken zijn toen er dementie werd geconstateerd. Echter, er is veel dat u en degenen in uw buurt kunnen doen teneinde ervoor te zorgen dat u zo lang mogelijk onafhankelijk blijft en nog lang plezier in het leven zult hebben.

### Uw gezondheid

Het is altijd belangrijk om gezond te blijven.

#### Enige suggesties

- Blijf regelmatig in beweging, in overleg met uw arts. Dit kan betekenen lopen of tuinieren.
- Probeer een gevarieerd diët aan te houden.
- Neem rust als u moe bent.
- Probeer regelmatige ontspanning in uw dag te brengen.
- Beperk het drinken van alcohol. Voor sommige mensen nemen de symptomen van problemen met het geheugen door alcohol toe.
- Zorg ervoor dat u uw medicijnen inneemt zoals voorgeschreven – een pillendoosje kan u behulpzaam zijn bij het organiseren van uw medicijnen. De apotheker kan de pillen op regelmatige basis in zo'n doosje rangschikken.
- Laat uw gezondheidstoestand regelmatig controleren.
- Blijf actief. Probeer door te gaan met bezigheden waarin u plezier heeft, zelfs al moet u deze aanpassen om eraan te kunnen deelnemen.



**Het is altijd  
belangrijk om uw  
gezondheid op peil te  
houden**

Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**

Telefonische Tolkdienst **131 450**

# Alzheimer's Australia voorziet in een reeks van diensten ter ondersteuning van hen met onverschillig welke vorm van dementie en hun familie gedurende het gehele ziekteverloop

## Uw gevoelens

Ervaring met de veranderingen die door dementie worden veroorzaakt kunnen een reeks van verschillende emoties veroorzaken. Het hebben van degelijke gevoelens is heel normaal en wellicht helpt het om anderen daarover te vertellen. Spreek met iemand bij wie u zich op uw gemak voelt en waar u vertrouwen in heeft. Wellicht kunt u zich bij een steungroep aansluiten en anderen die dementie hebben ontmoeten om ervaring en ideeën uit te wisselen om met de stoornis om te gaan.

## Omgaan met geheugenverlies

Terwijl u zich duidelijk zaken van lang geleden kunt herinneren, worden meer recente gebeurtenissen snel vergeten. Wellicht is het moeilijk om op het spoor van mensen, plaatsen en tijd te blijven. Hou in de gaten dat er dagen zullen zijn waarop uw geheugen beter is dan op andere. Ofschoon dit verwarrend is, zijn dit soort verschillen normaal.

## Enige suggesties

- Hou een zakagenda of notitieboekje bij van belangrijke zaken om te herinneren en probeer dit altijd bij u te dragen. Daarin zouden kunnen staan:
  - afspraken
  - een lijst van dingen om te doen
  - belangrijke telefoonnummers, waaronder dat van uzelf en nummers die u in geval van nood nodig kunt hebben
  - namen die u zich wil herinneren, zoals die van uw kleinkinderen
  - uw adres en een kaart waarop staat waar uw woning is
  - een beschrijving van uw dagelijkse bezigheden waar u op wilt terugkijken
  - wat gedachten of ideeën die u wil bewaren
- Probeer regelmatige dagelijkse of wekelijkse gewoonten op te bouwen, waardoor u minder afhankelijk van uw geheugen bent.
- Bevestig een prikbord of witbord in een opvallende plaats, zoals in de keuken, en gebruik dit om belangrijke zaken op te schrijven om te herinneren voor die dag of de week.
- Telefoonnummers met grote cijfers en in de buurt van de telefoon kunnen nuttig zijn. Daarbij nummers voor noodgevallen, samen met een omschrijving van waar u woont.
- Bevestig labels waarop woorden of plaatjes waarop hun inhoud is aangegeven aan kasten en laden, zoals bijvoorbeeld borden, messen en vorken.
- Hou een speciale plaats vrij voor belangrijke zaken zoals brillen, portemonnee en medicijnen.
- Hou een fotocollectie van mensen bij die u regelmatig ziet. Bevestig labels aan de foto's met de namen van de mensen en ook wat ze doen.
- Het afkruisen van dagen op de kalender is een manier om op de hoogte van de datum te blijven.
- Vraag familie en bekenden om vlak voor hun visite te bellen, als een extra geheugensteuntje.



## **De dag doorkomen**

U zou het moeilijker kunnen vinden om de dingen te doen die aanvankelijk makkelijk voor u waren. Bijvoorbeeld het voorbereiden van de maaltijden of het beheren van uw geld of controleren van uw chequeboekje kunnen moeilijker worden of kunnen meer tijd vergen dan vroeger.

### **Enige suggesties**

- Gun uzelf meer tijd; laat u niet door anderen opjagen.
- Als iets te moeilijk is, probeer dan even een pauze in te lassen.
- Probeer een taak in kleinere stappen onder te verdelen en maak één stap tegelijk.
- Laat u door anderen helpen met moeilijke taken of onderdelen daarvan.

## **Spreeken met anderen**

Het is van belang dat u onder de mensen blijft. Het vinden van de juiste woorden om uw gedachten tot uitdrukking te brengen en begrijpen wat de mensen zeggen kan wel eens moeilijk zijn.

### **Enige suggesties**

- Neem er de tijd voor
- Zeg tegen de mensen dat u moeilijkheden heeft met denken, van gedachten wisselen en om zich dingen te herinneren.
- Als u iets niet heeft begrepen, vraag hen dan om het te herhalen.
- Het IS OK om het herhaaldelijk te vragen.
- Als u last heeft van teveel mensen of teveel lawaai, probeer dan een rustige plaats te vinden.
- Als u iets vergeet, maakt niets uit – het is OK als u het vergeet – wellicht komt het later terug.

## **Het vinden van de weg terug**

Er kunnen dagen zijn wanneer dingen die voor u vertrouwd zijn onbekend raken.

### **Enige suggesties:**

- Als u met plezier wandelt, probeer dan elke dag dezelfde route te nemen.
- Wees niet bang om om hulp te vragen.
- Verklaar aan de mensen dat u een geheugenprobleem heeft en hulp nodig heeft.
- Probeer om altijd uw identificatie bij u te dragen, waaronder uw naam, adres en telefoonnummer en contactpersoon voor noodgevallen (dit zou u bij u kunnen hebben in een tas of zak, of gegraveerd in een armband). Hou deze informatie bij de tijd.
- Overweeg aanschaf van een armband of ketting, die aansluiting geeft naar een 24-urige hulpdienst, waar al uw bijzonderheden te vinden zijn.

## **Gebaseerd op:**

Ze vertellen me dat ik dementie heb - Vereniging Ziekte van Alzheimer - Verenigd Koninkrijk

Alleen voor jou - Alzheimer's Vereniging van Canada

## **Meer hulp**

Het zogeheten **Living with Memory Loss** Programma is in iedere deelstaat en territorium verkrijgbaar. Het programma bevat informatie en steungroepen voor hen in de vroege stadia van dementie en hun familie en bekenden.

Een groepsprogramma, van 6-8 weken, wordt gewoonlijk één dag per week gehouden en duurt 1 uur. Permanente steungroepen ontmoeten elkaar doorgaans maandelijks gedurende enige tijd na afloop van het programma.

In elk geval zijn er twee kleine groepen – de ene voor mensen die geheugenverlies hebben en de ander voor familieleden en bekenden. Mensen met geheugenverlies kunnen zelfstandig deelnemen, indien gewenst. De groepen kunnen elkaar gedeeltelijk of geheel afzonderlijk ontmoeten en samenkomen voor koffie of thee.

Er zijn veel voordelen verbonden aan deelname aan een “**Leven met geheugenverlies**” programma. Veel mensen vinden het plezierig om de kans te krijgen om informatie in te winnen, antwoord op vragen te krijgen, vertrouwelijke gesprekken te voeren met anderen in soortgelijke omstandigheden en om ervaringen en gevoelens uit te wisselen in een beschermde omgeving.

“Het is goed om te weten dat anderen in hetzelfde bootje zitten.”

“Het uitwisselen van ervaring vermindert mijn problemen en bezorgdheid met de helft.”

“Bij deze groep is men niet een stuk onbenul. Men kan met andere mensen praten die begrip voor je kunnen opbrengen.”

Het programma is op positieve manier gericht op het onderhouden en verbeteren van kennis en mogelijkheden en het onderzoeken van manieren om dit alles nu en in de toekomst te beheersen.

Voor meer inlichtingen inzake het **Living with Memory Loss** programma belt u met de Nationale Dementie Hulplijn, op **1800 100 500**.

## **Informatiebronnen**

Er zijn steeds meer mensen met dementie die hun ervaringen betreffende een diagnose van dementie en het leven met geheugenverlies met anderen delen. Alzheimer's Australia in uw deelstaat of territorium kan u behulpzaam zijn bij het vinden van boeken en video's hierover, alsmede informatiebronnen over dementie en het omgaan met deze conditie.

Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500** voor meer informatie.

De website van Alzheimer's Australia bevat ook handige verwijzingen en inlichtingen, inlichtingen. Updates en ook informatie in andere talen.

Alzheimer's Australia heeft ook een website met bijgewerkte informatie over dementie. Raadpleeg de website via **www.alzheimers.org.au**

Voor meer informatie over het **Leven met Geheugenverlies** programma op de website, gaat u naar de **I have dementia** pagina.