

Diagnose stellen bij Dementie.

Het vaststellen of iemand dementie heeft is niet eenvoudig. De huisarts kan dit na zorgvuldig onderzoek vaststellen, of doorsturen naar een specialist. De specialist kan de ziekte die de dementie veroorzaakt vaststellen.

Huisarts

Als iemand op het spreekuur komt met verschijnselen van dementie zal de huisarts hem enkele vragen stellen. De arts zal mogelijke lichamelijke invloeden zoals hormoonstoornissen, een vitaminedeficiëntie, verkeerd gebruik van medicijnen of een depressie proberen uit te sluiten. Hij zal dit doen door onder meer een urine- en bloedonderzoek.

Klachten bespreken

Om een goed beeld te krijgen van de klachten zal de arts ook willen spreken met iemand uit de directe omgeving over de geheugenstoornissen, taalproblemen en veranderingen in het gedrag. Dit wordt de heteroanamnese genoemd. Dit helpt de arts zich een beter beeld te vormen van de situatie. De huisarts kan besluiten het eerst een poosje aan te kijken. Op die manier onderzoekt hij of de verschijnselen blijvend zijn en na verloop van tijd erger worden. Als dit zo is, bevestigt dit het vermoeden van dementie. Lees meer over het bespreken van uw vermoedens bij de huisarts en bekijk de tips.

Specialisten

Wanneer de huisarts de diagnose dementie vermoedt, zal hij de persoon vaak doorsturen naar een gespecialiseerde instelling. Hier doen specialisten neurologisch en neuropsychologisch onderzoek. Eventueel wordt aanvullend onderzoek gedaan, bijvoorbeeld met een MRI-scan. Hiermee kunnen zij de diagnose dementie wel of niet bevestigen. Bij een diagnose dementie zullen zij ook de oorzaak ervan vaststellen, bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer. Lees ook onze tips rondom diagnose en uitslag.

Instellingen

Voorbeelden van gespecialiseerde instellingen, waar onderzoek naar dementieverschijnselen wordt verricht, zijn: een geheugenpolikliniek (www.geheugenpoli.com), een afdeling neurologie van een (academisch) ziekenhuis, een afdeling ouderen van een Riagg of GGz-instelling of een psychiatrisch centrum. Voor een afspraak met een specialist hebt u een doorverwijzing van uw huisarts nodig.

Tijdige diagnose

Een vroegtijdige diagnose is belangrijk. Hoe eerder de diagnose dementie gesteld wordt, des te beter een eventuele behandeling helpt om de ziekte te stabiliseren, vertragen of te verzachten. Ook kan de diagnose duidelijkheid en rust geven na een lange periode van onzekerheid. Als iemand tijdig weet dat hij aan dementie lijdt, kan hij zelfstandig zaken regelen voor de toekomst. Iets wat later niet meer mogelijk zal zijn. Lees meer over het belang van de diagnose

Casemanager

In veel regio's in Nederland is het mogelijk vooraf aan of vanaf de diagnose een casemanager (ook wel trajectbegeleider genoemd) te krijgen die ondersteuning biedt en helpt met het regelen van zaken.

Daarnaast geeft een diagnose ook mogelijkheden voor het vragen van hulp en steun, zoals een dagbehandeling of thuiszorg. Lees meer over hulp bij dementie.

Recht op zorg?

Lees in de publieksversie van de Zorgstandaard Dementie wat u van zorgverleners mag verwachten. Lees de 10 voorwaarden waaraan goede dementiezorg moet voldoen. Zorgverleners hebben afgesproken zich in te spannen om volgens de Zorgstandaard Dementie te werken. Spreek ze daar op aan en vraag naar de mogelijkheden die in de Zorgstandaard staan beschreven.

Nieuwsbrief

van Alzheimer Nederland, Afdeling DWO - Delft - Westland - Oostland

Voor iemand met dementie wordt het steeds moeilijker om activiteiten te beginnen, er aan deel te nemen en deze af te maken. Door samen activiteiten uit te zoeken, die passen bij wat hij kan en wil doen, helpt u zijn leven meer kleur te geven.

Activiteiten geven ons een gevoel van zingeving en eigenwaarde. Voor iemand met dementie is dit niet anders. Ook als iemand met dementie minder kan, wil hij nog steeds het gevoel hebben nuttig bezig te zijn. Bovendien geven bezigheden afleiding en zorgen voor structuur in de dagindeling en blijft hetgeen hij nog (zelf) kan langer in stand.

Kiezen van activiteiten

Als de dementie voortschrijdt, nemen de mogelijkheden van mensen met dementie af. Voorkeuren en vaardigheden kunnen steeds veranderen. Het bedenken van bezigheden is dan ook een voortdurend zoeken, proberen en aanpassen. Bekijk voor tips onze lijst met 100 activiteiten.

Tips:

Interesses en hobby's van vroeger en nu, maar ook het werk dat de persoon met dementie heeft gedaan, geven aanknopingspunten voor het kiezen van activiteiten

Probeer de activiteiten aan te passen als de situatie daarom vraagt.

Bijvoorbeeld luisterboeken in plaats van zelf lezen.

Bied bezigheden aan die niet te moeilijk, maar ook niet te makkelijk zijn. Iets niet kunnen, is niet plezierig, net als het gevoel dat je als een kind wordt behandeld.

Activiteiten gaan er niet om dat ze perfect worden uitgevoerd. Neem niet te snel iets uit handen. Het doen is belangrijker dan het resultaat.

Zorg dat activiteiten deel uitmaken van de dagelijkse routine. Dit helpt bij het vinden van een dagritme.

Hang een grote kalender op en schrijf daarop wat er die dag of week gaat gebeuren.

Bedenk dat voor alle activiteiten geldt dat het plezier en het gevoel iets te presteren voorop staan. De aard van de bezigheid en of deze wordt afgemaakt, zijn minder belangrijk. Activiteiten maken het mogelijk om samen te genieten van goed ingevulde tijd.

Nieuwsbrief

van Alzheimer Nederland, Afdeling DWO - Delft - Westland - Oostland

Het zonnescerm.

Als ik op een warme lentedag achterom loop zie ik Bram* in de volle zon op zijn terrasje zitten. Hij heeft zijn overhemd uitgetrokken, zijn kippenborst is nog spierwit, maar zijn gezicht begint al rood te worden.

'Zo Bram,' zeg ik, 'zit je niet te verbranden? Dat kan nooit goed zijn, zo'n warme kop.'

Bram veegt het zweet van zijn voorhoofd. 'Ik heb de eh... thermostaat al lager gezet, maar dat helpt niet.'

'Nee, dat zal zeker niet' zeg ik. 'Een thermostaat is voor binnen, maar het zonnescerm laten zakken is misschien wel een goed idee.'

Nu kijkt hij naar boven en er begint iets te dagen. 'Dat rotting doet het niet meer.' Hij staat op, pakt de slinger en met ferme slagen probeert hij het scherm naar beneden te krijgen. Er ratelt wel van alles, maar verder gebeurt er niets. 'Stop maar Bram,' roep ik, 'hij is echt kapot.' 'Zie je wel?' zegt hij verbolgen. 'Helemaal aan gort. Dat ze die dingen niet beter maken.' Ik bekijk het verschoten doek en de door roest aangetaste armen. 'Hoe oud is dit scherm dan?' vraag ik. Hij haalt zijn

schouders op. 'Van toen we net getrouwd waren, geloof ik.'

'Ik ben bang dat er een nieuw scherm moet komen Bram,' zeg ik lachend. 'Want zo in de zon te zitten bakken is niet gezond.'

'Nou', zegt hij, 'laten we dan maar naar die zaak gaan waar deze vandaan komt, dan zoek ik gelijk een nieuwe uit.'

Dat vind ik niet zo'n goed idee, want Bram's zoon regelt alle grote aankopen en aan hem de taak om over zonneschermen te beslissen. Maar alvast even kijken kan geen kwaad. En dan hebben we gelijk een uitje.

Even later fietsen we naar de leverancier van zonneschermen, net buiten het dorp. Bram wordt helemaal enthousiast als hij de modellen van de uitgestalde schermen bekijkt. De verkoper is nog even met iemand anders bezig en we lopen alvast een rondje om de koopwaar heen.

'Hier, moet je eens kijken,' roept Bram opgetogen. Hij staat stil bij een fraai donkergroen en wit gestreept scherm. En gelijk een van de duurste. 'Een elektrische met lampen. Dan kan ik ook in het donker buiten zitten. Kost maar 1600 gulden!'

'Dat zijn euro's Bram,' zeg ik. 'Dat is een hoop geld. En dat is nog maar de kleinste. Trouwens, je gaat toch altijd vroeg naar bed? Wanneer zit jij nou in het donker buiten?'
Maar hij is er niet meer bij weg te slaan. De winkelier komt naar ons toe en vraagt of hij kan helpen. Bram recht zijn rug en zegt dat hij dat mooie scherm wel wil hebben. 'Vier meter breed en morgen brengen.'
Ik schud mijn hoofd. 'Nee hoor, we kijken alleen even rond.' Bram kijkt me kwaad aan. 'Als ik dat zonnenscherm wil, dan neem ik die. Ik heb er mijn hele leven hard voor gewerkt,' bromt hij.
Ik probeer hem te kalmeren en zeg dat hij dat met zijn zoon moet overleggen. 'Zo'n grote uitgave doe je niet zomaar Bram!'
Mopperend geeft hij uiteindelijk toe en ook de winkelier ziet wel in dat dit geen klant is voor een hi-tech scherm. Hij geeft Bram een paar folders mee en zegt er bij dat hij dat

maar eens op zijn gemak moet bekijken. Bram sputtert nog wat na maar ik dwing hem zachtjes naar de fietsen. 'Dan gaan we maar een ijsje kopen' bromt hij.

Ik vind dat een beter idee dan de aanschaf van een zonnenscherm en even later staan we voor het ijstentje op de markt. Een fraai bord kondigt softijs aan voor 1.50, 2.00 euro en zelfs 3.00 euro. Een kinderijsje, een dun hoorntje met bijna niks erin, kost € 1.00.

'Twee kinderijsjes van een gulden is wel genoeg,' roept Bram naar het meisje achter de balie, terwijl hij zijn portemonnee trekt. 'Het geld groeit niet op mijn rug'. Het meisje kan haar lachen nog net inhouden en even later zitten we te smullen van een simpel, maar lekker ijsje.

*Niet zijn echte naam.

JM.

Hulp van de Koplopers



De Koplopers bij een training, met vooraan v.l.n.r. Ron Koorevaar (voorzitter), Henny Karreman en Marjan Heemskerk, allen leden van de maatschappelijke commissie van de club.

FOTO JACQUES ZORGMAN



DELFT

Het project Lenteprijs, een samenwerking tussen Fonds 1818 en AD Haagsche Courant, is weer begonnen. Er is dit jaar 110.000 euro te verdelen onder de ingezonden projecten. Het thema is 'Voor Morgen'.

BELINDA MEIJERS

'Koplopers, meer dan hardlopen alleen'. Dat is de naam van het project waarvoor Atletiekvereniging De Koplopers uit Delft de Lenteprijs wil winnen. Met een leuk geldbedrag kunnen de vrijwilligers van de hardloopvereniging zich nóg meer inzetten voor ouderen, kinderen met een verstandelijke beperking en mensen met Alzheimer.

Atletiekvereniging De Koplopers is meer dan een hardloopvereniging. De leden zijn ook vrijwilligers en samen zetten ze zich in voor verschillende goede doelen. Zo is de vereniging een langdurige

samenwerking aangegaan met vier maatschappelijke instellingen in Delft.

Het betreft Zorgboerderij BuitenGewoon, Stichting Vrienden van De Bieslandhof, de Herman Broerenschool en Alzheimer NL afdeling Delft-Westland-Oostland. Zij zijn gericht op zorg voor ouderen in geestelijke en sociale onbalans, kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking of stoornis en mensen met Alzheimer.

Hulp

Deze instellingen kunnen te allen tijde bij de vereniging aankloppen voor hulp. Daarbij draait het niet alleen om financiële steun, maar ook om vrijwilligersinzet. "Voor alle activiteiten die wij als vereniging ondersteunen is geld nodig," vertelt Marjan Heemskerk, lid, vrijwilliger en maatschappelijk commissielid van De Koplopers. Zij onderhoudt samen met drie andere maatschappelijk commissieleden het contact met de vier Delftse instellingen.

Wanneer de instellingen een activiteit willen organiseren voor hun bewoners, maar daarvoor te weinig budget hebben, kijkt de vereniging of zij kan helpen met een financiële bijdrage. "Het kan ook zijn dat er hulp van vrijwilligers nodig is, voor bijvoorbeeld een grote activiteit of een dagje op stap. In dat geval sturen wij een e-mail rond en vragen wij onze leden om een handje te helpen."

Een deel van de inschrijfgelden van de jaarlijkse Golden Tenloop en de maandelijkse Kopjesloop wordt gebruikt als potje voor de instellingen. "We hebben wel budget om te besteden, maar dat is niet altijd genoeg. Het gaat om een grote doelgroep en met het winnen van de Lenteprijs kan onze vereniging zoveel meer betekenen voor deze mensen."

Samenzijn

Grootschalig hoeven de activiteiten niet te zijn. Te denken is bijvoorbeeld aan samen een dagje vissen, een ontmoetingsochtend met een kopje koffie voor alle bewoners of een gezamenlijk tripje naar de markt. Of misschien een Alzheimer Café met een speciale gastspreker, waarvoor op dit moment budget ontbreekt. Zorgboerderij BuitenGewoon heeft plannen om uit te breiden met een nieuwe groep en met het winnen van de Lenteprijs kunnen de Koplopers ook dat project ondersteunen met een extra centje.

"Onze vereniging heeft ook het idee om dit najaar in De Bieslandhof een gezellig samenzijn met alle instellingen te organiseren. Een hapje en een drankje erbij en muziek. Het zou fantastisch zijn als we dat samen met onze leden en de instellingen mogelijk kunnen maken."

De vereniging is blij met elk te winnen bedrag. "Met 1000 euro kunnen we veel doen en met 5000 euro natuurlijk nog meer. Maar elke euro is mooi meegenomen."



10 tips voor het keukentafelgesprek



alzheimer
nederland

-
-
-

Het keukentafelgesprek is een gesprek (op uw verzoek) met een medewerker namens uw gemeente. In dit gesprek gaat men met u na waarbij u hulp nodig heeft en wat u en uw eigen netwerk zelf kunnen regelen. Uw gemeente heeft een aantal zorg – en ondersteuningstaken. Dit is geregeld in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (=Wmo). Dementie vraagt specifieke aandacht. Hieronder vindt u tips die u helpen bij dit gesprek.

1. Laat u bijstaan

Vraag een deskundige om u bij te staan, bijvoorbeeld de casemanager dementie of dementieconsulent. U kunt, als u dit wenst, de gemeente ook om een deskundige vragen. Men noemt dit een onafhankelijke cliëntondersteuner. Daar heeft u recht op en dit is gratis. Dit mag een vrijwilliger zijn. Regel dit voor het keukentafelgesprek. Zo kunt u het gesprek met deze persoon goed voorbereiden. Deze persoon mag niet beslissen over de toewijzing van voorzieningen. Heeft u geen vertrouwen in deze persoon, dan mag u om iemand anders vragen.

Doen: Vraag een huisbezoek aan. Voor de persoon met dementie is dat vertrouwd en veilig.

2. Uw beider inbreng is van belang

De inbreng van zowel de persoon met (een vermoeden van) dementie als de naaste/mantelzorger is van belang. Juist bij

dementie kunnen de beleving van de situatie van de persoon met dementie én de naaste verschillen. Dat kan vervelend voor u allen zijn. Een aparte toelichting is daarbij behulpzaam. Een gesprek blijft toch een momentopname.

3. Hulp van uw familie

De medewerker van de gemeente zal u vragen welke hulp uw familie kan bieden, maar ook vrienden, bekenden, burens. Breng dit vooraf voor u zelf in kaart, maar ook van wie u geen hulp wil ontvangen. Het helpen van iemand met dementie is niet voor iedereen eenvoudig. Er is nog veel onbegrip over dementie. Het netwerk wordt hierdoor vaak juist kleiner. Gemeenten beseffen dit niet altijd.

Doen: Vraag vooraf aan uw gemeente welke vragen aan de orde komen. Zo kunt u zich beter voorbereiden.

4. Onbegrip

Het stellen van vragen van de medewerker van de gemeente kan onbegrepen reacties oproepen zoals ontkenning, boosheid of argwaan. Wees hierop bedacht. Vermijd daarom discussies. Het is belangrijk dat er vertrouwen ontstaat in het gesprek. Dit is niet eenvoudig als u voor het eerst om de tafel zit. U mag in het gesprek ingrijpen als u merkt dat het deze gevoelens oproept bij de persoon met dementie. Geef vooraf door aan de gemeente door dat er sprake is van dementie.

5. Overbelast

Veel personen die zorgen voor iemand met dementie zijn overbelast. Dit blijkt uit landelijk onderzoek van Alzheimer Nederland. Met name voor de partner, want voor hen gaat de zorg gaat dag én nacht door. Men cijfert zichzelf vaak weg. Geef daarom duidelijk uw grenzen aan. Doe u niet gezonder of sterker voor dan u werkelijk bent. De volgende vragen kunnen daarbij helpen. Hoeveel uur per week vraagt het uw zorg en aandacht? Heeft u door uw mantelzorgtaken nog tijd voor u zelf? Wat heeft u al moeten inleveren? Hoe is het met uw gezondheid? Geef ook aan welke zorgtaken u zeker wel en niet kunt en waar hulp het meest gewenst is. Leg eventueel een medische verklaring voor.

6. Hulp

Uw gemeente is verantwoordelijk voor onder andere huishoudelijke hulp, dagbesteding en tijdelijke overname van uw taken (respijtzorg). Vraag uw gemeente naar de mogelijkheden van deze hulpvoorzieningen. Vraag daarbij of medewerkers/vrijwilligers scholing hebben op het signaleren van en omgaan met dementie. Daarnaast of men met vaste krachten werkt, want bekende/vaste gezichten is bij dementie ontzettend belangrijk. Bij respijtzorg kunt u ook denken aan een vrijwilliger die gaat wandelen met de persoon met dementie of logeermogelijkheid. Bij dagbesteding zijn verschillende mogelijkheden. Dit kan gaan van inloopmogelijkheden tot ontmoetingscentra voor mensen met dementie. Vraag of er activiteiten in de eigen interessesfeer worden georganiseerd en wat de inbreng van familie is.

Doen: Vraag naar de begeleidingsmogelijkheden op de weg naar deze hulpvoorzieningen. Want die weg gaat vaak gepaard met weerstand en onbegrip. Dit is één van de grootste struikelblokken voor mantelzorgers. Dus geef niet te snel op.

7. Toekomst

Verwacht u een verandering in de situatie op korte termijn? Bijvoorbeeld door de zorgvraag van de persoon met dementie of uzelf? Ziet u problemen aankomen waarvan u niet weet hoe u daarmee moet omgaan? Vaak komt dit ook omdat u niet meer goed kunt overleggen met de persoon met dementie of omdat u het zelf niet overziet. Deel uw zorgen.

8. Financieel

Vraag wat de eigen bijdrage van de gemeentelijke voorzieningen is. Zo komt u niet voor verrassingen te staan. Vraag ook altijd bij uw ziektekostenverzekeraar welke hulp verzekerd is of raadpleeg uw polis. Sommige verzekeraars vergoeden respijtzorg bijvoorbeeld mantelzorgmakelaar, telefonische hulpdienst (dementieonline).

9. Na het gesprek

Vraag om een verslag van het gesprek. Staan er onjuistheden in? Vraag om een correctie. De gemeente kan na het gesprek nog aanvullende informatie bij u opvragen. Doel is om een zo goed mogelijk beeld van uw situatie te krijgen. De gemeente neemt daarna een beslissing over de voorziening die voor u eventueel nodig is. Het kan gaan om algemene voorzieningen (voor iedereen toegankelijk), collectieve (voor bepaalde doelgroepen) of maatwerkvoorzieningen (voor u in het bijzonder). U mag altijd bezwaar aantekenen tegen de beslissing van de gemeente. Hiervoor geldt een termijn van 6 weken.

Realiseert u zich goed dat er een persoonlijk dossier wordt gemaakt. En dat een keukentafelgesprek niet eenmalig is omdat uw situatie nu eenmaal verandert in de tijd. U zult dus vaker bij betreffende persoon aan tafel zitten.

10. Kennis over dementie

Er is bij gemeenten nog relatief weinig kennis over dementie. Vraag de medewerker van de gemeente of deze ervaring heeft met dementie. Verwijs eventueel naar de *Handreiking keukentafelgesprek voor de medewerker van het Wmo-loket* uitgegeven door Alzheimer Nederland (www.alzheimer-nederland.nl/gemeenten).

Alzheimer Nederland heeft, voor mensen die dementie hebben, 10 tips voor het keukentafelgesprek. U vindt deze op www.alzheimer-nederland.nl/wmo



10 tips voor het keukentafelgesprek

voor u met dementie



alzheimer
nederland

-
-
-

Het keukentafelgesprek is een gesprek met een medewerker van uw gemeente. In dit gesprek gaat men na waarbij u hulp nodig heeft en wat u zelf kunt regelen. Uw gemeente heeft een aantal zorgtaken. Dementie vraagt specifieke aandacht. Hieronder vindt u tips die u helpen.

1. Laat u bijstaan

Vraag een deskundige om u bij te staan, bijvoorbeeld de casemanager dementie of dementieconsulent. Vraag om een verslag van het gesprek. Bewaar deze goed, zo heeft u alle afspraken bij elkaar. En kunt u nog eens rustig nalezen.

2. Vraag om een huisbezoek

Thuis is prettiger, zo kunt u rustig uw verhaal doen.

3. Vertel over uw ziekte

Vertel dat u dementie heeft. Vertel wat u moeilijk vindt, en waar u hulp of advies bij nodig heeft. Zet het eventueel vooraf op papier. En geef het. Zo kan men rekening met uw situatie houden.

4. U lijkt kerngezond

Dementie zie je niet. U lijkt kerngezond, zeker als u nog goed een gesprek kunt voeren. Dat kan misleidend zijn. "Hij/zij heeft niets". "Het valt wel mee". Zo denkt men vaak.

5. Wat is dementie?

Vraag of men weet wat dementie is. Er is nog

veel onbekend over de ziekte. Soms is wat uitleg door u nodig.

6. Onzeker?

Stelt men moeilijke vragen of vindt u de sfeer onprettig? Geef aan als u zich onzeker of boos voelt. Er is al zo veel om onzeker over te zijn. Zeg dat dit komt door de dementie.

6. Hulp

Is er hulp nodig? Een bekend gezicht is daarbij belangrijk. Dat is een houvast. Vraag of u een vaste hulp kunt krijgen. Iemand die ook kennis heeft van dementie.

7. Overbelast

Uw partner/naaste heeft het ook moeilijk. Help uw partner/naaste. Geef dit aan in het gesprek. Hoe moeilijk dat ook is. Want u kunt niet altijd helpen. En dat komt door de dementie. Zij/hij heeft dus ook begeleiding nodig. Om even op adem te komen. Dat heet respijtzorg.

9. Blijf meedoen

Probeer actief te blijven. Blijf meedoen, ook buiten de deur. Geef daarom aan wat u graag doet. Vertel over uw hobby's, uw (vroegere) werk. Vraag welke activiteiten er zijn in uw stad of dorp. Activiteiten die bij u passen. De gemeente kan en moet u daarbij helpen.

10. Help de gemeente

Geef deze handreiking als extra informatie.

Men kan meer lezen op:

www.alzheimer-nederland.nl/gemeenten

Zo helpen wij elkaar.