

DEMENTIEKENNIS

In het contact en het omgaan met dementie gaat het om de menselijke maat. Hoe ga je met de ziekte om als je deze zelf hebt, als mantelzorger, als vrijwilliger, zorgverlener of iemand uit de samenleving. Vanuit welke kant kun je de ziekte bekijken en ermee omgaan? En wat nog belangrijker is, hoe voelt dat nu vanuit deze verschillende posities en vanuit de kracht van de mens zelf. Tijdens de training Dementiewijzer ga je zelf ervaren en beleven hoe het is om in de schoenen te staan van.

Vorbereiding training Dementiewijzer

Kennis over en het omgaan met dementie krijg je vooraf, zodat je je kunt voorbereiden op de training. Tijdens het trainen zul je merken dat er zoveel verschillende situaties en mensen zijn, waardoor je telkens anders reageert. Bovendien kan het voorkomen dat iets jou persoonlijk raakt. Door te werken vanuit je eigen kracht, ervaar je zelf hoe je daarop kunt inspelen.

Algemene informatie

Dementie is een verzamelnaam voor meer dan 50 soorten dementie. De ziekte is niet alleen een achteruitgang van je denken, ook je geheugen gaat achteruit en je gedrag en karakter kan veranderen. Daarnaast krijg je problemen met het doen van handelingen, zoals bijvoorbeeld aankleden, koken of koffiezetten. Hieronder wat cijfers.

- Dementie komt in Nederland voor bij 270.000 mensen.
- De kans dat je dementie krijgt is 1:5.
- 70% woont nog thuis.
- 300.000 mantelzorgers geven meer dan 20 uur per week zorg.
- 80% van de mantelzorgers is overbelast.

De verwachting is dat er in 2040 een half miljoen mensen in Nederland een vorm van dementie heeft. In 2055 bereikt het aantal mensen met dementie een piek van ruim 690.000.

Verschil dementie en vergeetachtigheid

Bij vergeetachtigheid kun je even niet komen op bijvoorbeeld een naam van je lievelingsband of de handeling waarmee je bezig was. Meestal als je met iets anders bezig bent, schiet je de naam of de handeling te binnen. Vergeetachtig maakt niet afhankelijk. Je blijft zelfstandig in het doen van je dagelijkse bezigheden. Bij dementie is er meer aan de hand. Je bent informatie kwijt en je weet niet meer hoe te handelen. Dit maakt je afhankelijk en de relatie met je naaste raakt uit balans, want deze is niet meer gelijkwaardig.

10 signalen van dementie

1. Vergeetachtigheid
2. Problemen met dagelijkse handelingen
3. Vergissingen met tijd en plaats
4. Taalproblemen
5. Kwijtraken van spullen
6. Slecht beoordelingsvermogen
7. Terugtrekken uit sociale activiteiten
8. Veranderingen in gedrag en karakter
9. Onrust
10. Waarnemingsproblemen

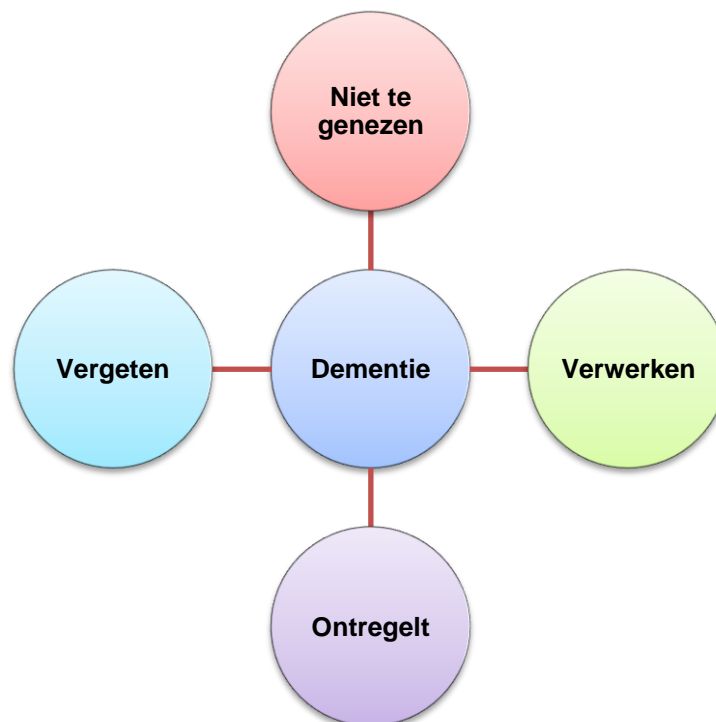


DEMENTIEKENNIS

Vormen van dementie

Er zijn meer dan 50 soorten dementie. Hieronder in het kort de belangrijkste vormen.

- **De ziekte van Alzheimer:** Bij 60-70% van de mensen met dementie komt deze vorm voor. Kenmerkend is het verlies van vaardigheden en de achteruitgang van je denken en je geheugen.
- **Vasculaire dementie:** Bij 15% van de mensen met dementie komt deze vorm voor. Door een verminderde doorbloeding van je hersenen ontstaan er beschadigingen in de hersenen. Welke problemen je krijgt, ligt aan waar in de hersenen doorbloedingsproblemen zijn.
- **Lewy Body dementie:** Bij 10% van de mensen met dementie komt deze vorm voor. Kenmerkend is dat er een aantal verschijnselen zijn van de ziekte van Parkinson. Ook is het opvallend dat de symptomen kunnen variëren van moment tot moment, van uur tot uur en van dag tot dag. Je hebt goede en slechte dagen.
- **Fronto Temporale dementie:** Bij 10% van de mensen met dementie komt deze vorm voor. Kenmerkend hierbij is de verandering van gedrag en persoonlijkheid. De ziekte komt voor op jongere leeftijd (40-65 jaar) en in het begin van de ziekte komen geheugen- en oriëntatiestoornissen minder voor.
- **Parkinson dementie:** Bij 5% van de mensen met dementie komt deze vorm voor. De ziekte van Parkinson kenmerkt zich door bewegingsstoornissen. Ook kunnen er verschijnselen van dementie optreden. Er treden dan veranderingen op in het bewegen, het denken en in de hersenen.



Dementienetwerk

Een netwerk is een web van personen die met elkaar verbonden zijn en die elkaar kunnen ondersteunen. Dementie is een netwerk van signalen en symptomen die met elkaar verbonden zijn. Je hebt een web van mensen om je heen nodig om te kunnen leven met dementie.

- Dementie veroorzaakt vergeetachtigheid.
- Er zijn problemen met het verwerken van informatie.
- De ziekte is tot op heden niet te genezen.
- Dementie ontregelt je dagelijks leven.

DEMENTIEKENNIS

Omgaan met dementie

1. Wees vriendelijk en geduldig. Dit geeft rust en zelfvertrouwen.
2. Praat rustig, duidelijk en langzaam. Gebruik korte zinnen en eenvoudige vragen en vermijd waarom-vragen.
3. Kijk goed of je wordt begrepen; maak oogcontact en blijf op ooghoogte.
4. Vermijd vragen waarbij iemand uit zijn recente verleden moet putten.
5. Betrek mensen in het gesprek of de activiteit, dan voelen zij zich als persoon erkend.
6. Zeg wat je gaat doen. Bijvoorbeeld: ik ga koffie voor je halen.
7. Wees stimulerend in je contact. Benadruk wat wel goed gaat. Mensen met dementie zijn gevoelig voor sfeer.
8. Vat kritiek of boosheid niet persoonlijk op. Bedenk dat iemand ziek is.
9. Wees flexibel, bekijk per situatie wat je het beste kunt doen.
10. Ga geen discussie aan.



Contact

Wil je meer weten over het aanbod van Kick Advies of je hebt een vraag, neem dan gerust contact op. Dit kan via e-mail info@kickadvies.nl of Agnes.lagerweij@planet.nl. Ook kun je bellen naar het nummer 06-21985859. Neem ook eens een kijkje op de website www.kickadvies.nl.