



DEMENTIEKLAPPER

COMMUNICATIETIPS

**voor een aangenaam
contact met personen
met dementie**



er is steeds meer
dat ik kwijt
raak.

mij niet.



COMMUNICATIE

AANGENAME

GESPREKSTHEMA'S (1)

Een babbel doen is voor veel mensen vanzelfsprekend. 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.
- ♣ Stel geen vragen over het recente verleden (bv. wat heb je gegeten). Dat is vaak het eerste dat verdwijnt uit het geheugen. Dit kan voor onrust zorgen.

Vrederechter

Dokter André Sierensstraat 16 bus 3/C,
9300 Aalst—053 82 07 02
vred.aalst@just.fgov.be

Websites

www.dementie.be
www.omgaanmetdementie.be
www.onthoudmens.be
www.jongdementie.info
www.dementie.be
www.cera.coop (particulieren -kalender)
www.alzheimerliga.be

WZC Markizaat

Willem de Bettelaan 2 - 9340 Lede
053 80 39 14

Residentie Het Prieelshof

Dokter Prieelslaan 24 - 9340 Lede
09 337 07 00

Zorgloket: Burgerhuis

Administratief centrum 2—9340 Lede
053 80 20 22
zorgloket@lede.be
www.lede.be

COMMUNICATIE

AANGENAME

GESPREKSTHEMA'S (2)

- ♣ Vermijd woorden en thema's die de persoon angstig maken (bv. familiale conflicten).
- ♣ Praat over wat er nu te horen, te zien, te ruiken, te proeven, te voelen, te doen is.
- ♣ Vertel ook iets over jezelf. Dat zorgt voor een fijne wederkerigheid in het gesprek.

Dagverzorgingscentrum Avondzon

Botermelkstraat 12 - 9420 Erpe-Mere
053 82 05 11

Expertisecentrum Dementie

Meander Kerkstraat 115 - 9200
Dendermonde - 052 25 11 90

Gewoon leven - Virginie Van Mol

(Jongdementie)
Ninovesteenweg 149 -
9320 Erembodegem-Aalst
info@gewoonleven.be
053 77 53 48

Meldpunt ouderenmisbehandeling

Telefoonnummer 1712
www.1712.be/geweld/
ouderenmisbehandeling

Praatcafé dementie Aalst

053 82 05 11
www.praatcafedementie.be

Samana Oost-Vlaanderen

09 267 53 53
www.samana-ovl.be

S-plus mantelzorg

Sint Jansstraat 32-38, 1000 Brussel
mantelzorg@s-plusvzw.be

COMMUNICATIE

MOEILIJKE THEMA'S

Ga in gesprek geen moeilijke onderwerpen uit de weg zoals het levenseinde, verlieservaringen, emoties, toekomst van het gezin zonder de partner ...

Je eigen leven in handen houden, betekent ook ingaan op deze moeilijke thema's. Laat je hierin bijstaan indien nodig.

Vraag raad aan familie, vrienden of professionelen.

NUTTIGE WEBSITES EN CONTACTGEGEVENS

Alzheimerlijn

(gratis info- en luisterlijn)

0800 15 225

Op werkdagen van 9 uur tot 21 uur.

Alzheimerliga Vlaanderen

<http://www.alzheimerliga.be>

Baluchon Alzheimer België

www.baluchon-alzheimer.be

Bibliotheek Lede

ook bibliotheek-aan-huis dienst

053 82 53 30 - bibliotheek@lede.be

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Regio Oost-Vlaanderen - Visserij 153 -
9000 Gent - 09 265 89 20

Centrum Geestelijke Gezondheids- zorg (CGG)

Regio Zuid-Oost-Vlaanderen -
Keizersplein 4 - 9300 Aalst

COMMUNICATIE

OMGAAN MET VERGISSINGEN

Personen met dementie voelen zich vaak onzeker. Ze hebben schrik om te falen en fouten te maken.

In je communicatie kan je hiermee rekening houden.

- ♣ Geef een complimentje over wat goed gaat.
- ♣ Je hoeft dingen niet (altijd) te corrigeren. Als je corrigeert doe dit zo subtiel mogelijk.
- ♣ Gebruik geheugensteuntjes.
- ♣ Je geeft best geen verwijten. Bijvoorbeeld: 'Ik heb dat toch gezegd', 'Weet je dat niet meer?'

MET WIE BESPREEK IK MOGELIJKE MIS(BE)HANDELING?

Indien er een vermoeden is van mis(be)handeling bij een kwetsbaar persoon waardoor deze lichamelijke, psychische of materiële schade lijdt, praat hierover met een hulpverlener of iemand die je vertrouwt. Of contacteer het meldpunt ouderen-mishandeling.



BIJ VRAGEN OVER GEWELD

COMMUNICATIE

ELKAAR BEGRIJPEN (1)

Dementie tast het geheugen aan: dit heeft effect op het begrijpen van wat er gebeurt of van wat er verwacht wordt.

- Taal wordt moeilijker begrepen.
- Het tempo van het dagelijkse leven wordt te hoog.
- Belangrijke zaken of afspraken worden vaker vergeten.

Hierdoor treedt er verwarring op bij de personen met dementie.

WAAR VIND IK INFORMATIE, LECTUUR EN DOCUMENTATIE OVER DEMENTIE?

Bij een (huis)arts, het Expertise-centrum Dementie Meander, de bibliotheek (dementievriendelijke rugzakken) en natuurlijk ook bij de referentiepersoon dementie.

Via het zorgloket kan je de brochure *Dementie, als je ermee te maken krijgt* ontvangen.

Kijk ook eens op:

- ◇ www.dementie.be
- ◇ www.omgaanmetdementie.be
- ◇ www.alzheimerliga.be
- ◇ www.jongdementie.info
- ◇ www.dementie.be

WAAR KAN IK TERECHT MET VRAGEN OVER GENETISCH ONDERZOEK?

Bespreek dit met je huisarts of met een raadplegend specialist (neuroloog, geriater of psychiater).

COMMUNICATIE

ELKAAR BEGRIJPEN (2)

Enkele tips om elkaar goed te begrijpen:

- ♣ Spreek bij voorkeur in korte en duidelijke zinnen.
- ♣ Stel geen open of meerkeuze-vragen. 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. Het is beter je vragen te beginnen met 'hoe', 'wat', 'waar' of 'wie'.

WAT ALS THUIS WONEN NIET MEER LUKT?

Een persoon met dementie heeft extra zorg nodig.

- Maak gebruik van verschillende diensten tegelijk: gezinszorg, thuisverpleging, dagverzorgingscentra.
- Zorg voor de mantelzorger: draag het niet alleen, lucht je hart bij lotgenoten.
- Druk even op pauze door een kortverblijf in een WZC of een aangepaste vakantie (via mantelzorgverenigingen).
- Wanneer de zorg te groot wordt om thuis te dragen, dan kan een tijdelijke of definitieve opname in het WZC een oplossing zijn.

TIP

Bespreek eventueel met de verantwoordelijken van het WZC of zorgloket (Burgerhuis) wat de mogelijkheden zijn tijdens of na een opname.

COMMUNICATIE

ELKAAR BEGRIJPEN (3)

- ♣ 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 of toon hoe het moet. Maak de stappen eenvoudiger.
- ♣ Controleer of de persoon met dementie jou heeft begrepen. Let hierbij op de gezichtsuitdrukking en het gedrag.

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 te vinden:

- Verwittig de omgeving van het wegllooprisico.
- Informeer bij het zorgloket over het vermissingsprotocol of via www.lede.be

♣ TIP

Denk na over maatregelen die ervoor zorgen dat verdwalen minder gebeurt. Bv: het dementieassistentiekaartje van Alzheimerliga Vlaanderen, tracking via een app op de smartphone ...

Surf naar:

www.hulpmiddelenbijdementie.be
of raadpleeg een ergotherapeut.

COMMUNICATIE

ELKAAR BEGRIJPEN (4)

Bij de persoon met dementie kan het gebruik van taal (zoeken naar de juiste woorden, de betekenis van woorden ...) lastig 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 of op een woord waarmee de persoon met dementie iets tracht te zeggen.



jij bent mijn
vergeet-mij-
nietje.

jij mag dan Alzheimer
hebben, wij hebben jou.



COMMUNICATIE

ELKAAR BEGRIJPEN (6)

- ♣ Soms is de uitspraak niet altijd even duidelijk. Herhaal het gedeelte van een zin of woord die je wel hebt begrepen. Zo krijgt de persoon met dementie de kans om het verhaal weer verder op te pikken.
- ♣ Woorden spiegelen geeft herkenning en verbinding in de communicatie.
- ♣ Probeer een antwoord te geven op wat je denkt dat de persoon met dementie zou zeggen.

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 éénmalig gesprek.
- Je kan voor een individueel gesprek terecht bij het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) of Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG).
- Ga in gesprek met een psycholoog die ook kennis heeft van rouw, verlies en dementie.
- Ontmoetingscafé Lede
- Praatcafé dementie Aalst

TIP

Omgaan met dementie leer je met vallen en opstaan. Wees mild voor jezelf, fouten maken mag. Je vindt heel wat info op

www.omgaanmetdementie.be

COMMUNICATIE

LICHAAMSTAAL (1)

Het gebruiken of begrijpen van taal gaat steeds moeizamer.

Gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal komen meer op de voorgrond.

- ♣ De persoon vindt niet altijd meer de juiste woorden. Kijk naar hun gezicht en lichaamstaal, die vertellen ons heel veel.
- ♣ Communiceren doe je niet enkel met woorden. Met een lach en vriendelijkheid bereik je veel meer.

WAAR KAN IK TERECHT VOOR FINANCIËEL EN JURIDISCH ADVIES?

- Notaris (www.notaris.be)
- Zorgloket en sociale dienstverlening (Burgerhuis)
- Gratis juridisch advies (Burgerhuis)
- Vrederechter
- Juridisch advies via je mutualiteit www.notaris.be

TIP

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

WIE KAN ME INFORMEREN OVER PREMIES EN TEGEMOETKOMINGEN?

- Burgerhuis: zorgloket
- Dienst maatschappelijk werk van de mutualiteit.

COMMUNICATIE

LICHAAMSTAAL (2)

- ♣ Je aanwezigheid en een rustige uitstraling zijn vaak belangrijker dan woorden. Zeg met je gezicht en open 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.

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

- Dagverzorgingscentra
- Kortverblijf in een woonzorg-centrum
- Thuisondersteuning via Baluchon Alzheimer
- Maar ook familie, vrienden, burens... kunnen helpen en ondersteunen 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.

COMMUNICATIE

RESPECTVOLLE HOUDING (1)

Een persoon met dementie wordt kwetsbaarder. Toch mag je niet vergeten dat hij naast zijn/haar ziekte ook nog een persoon is.

Blijf hem/haar daarom op een respectvolle manier benaderen.

- ♣ Spreek de persoon met dementie als volwassene toe.
- ♣ Betrek de persoon met dementie zoveel mogelijk bij keuzes en beslissingen waar het nog kan. Tracht complexe zaken op een eenvoudige manier uit te leggen. Soms kan je op een vereenvoudigde manier iemand inspraak geven.

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

Durf zorg door anderen toe te laten zodat je af en toe op adem kunt komen. Je vindt bij hen een deskundig en luisterend oor. Bovendien zorgt deze ondersteuning ervoor dat de zorg thuis langer haalbaar blijft.

▪ **Dienst voor gezinszorg**

Verzorgenden kunnen helpen bij was en strijk, poetsen, boodschappen doen, maaltijden bereiden en persoonlijke verzorging.

▪ **Thuisverpleging**

Persoonlijke verzorging, hulp bij medicatie en verpleegkundige taken.

▪ **Oppasdienst met vrijwilligers**

Kan overdag, 's avonds of 's nachts.

♣ **TIP**

Maak een afspraak bij de dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit of bij het zorgloket van het Burgerhuis. Zij kunnen samen met jou de mogelijkheden doorlopen.

COMMUNICATIE

RESPECTVOLLE HOUDING (2)

- ♣ Ga ervan uit dat de persoon beseft heeft van zijn/haar situatie.
- ♣ 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.

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
- Zorgloket in het Burgerhuis
- Ontmoetingscafé in Lede
- Expertisecentrum Dementie Meander
- Huisarts
- www.jongdementie.info
- Webinars van CERA
- Zorgbegeleiding van familie­zorg (gespecialiseerd in jongdementie)
- 'Gewoon leven' in Aalst

COMMUNICATIE

VOORKOM ANGST EN

ACHTERDOCHT (1)

Stel je voor...

Je wordt wakker en je weet even niet meer waar je bent. Je komt vreemde mensen tegen die je zomaar aanspreken en vragen hen te vertrouwen. Dan kan heel bedreigend en angstig overkomen.

- ♣ 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.

WIE KAN HELPEN ZORGEN VOOR EEN VEILIGE EN AANGEPASTE THUISOMGEVING?

Een veilige omgeving en kleine aanpassingen in en rond de woning kunnen helpen om de persoon met dementie langer in zijn vertrouwde omgeving te laten wonen.

Voor advies rond hulpmiddelen en woningaanpassing kan je terecht bij:

- een ergotherapeut aan huis van je mutualiteit
- zelfstandig ergotherapeut

Hulpmiddelen kan je ontlenen, huren of aankopen bij:

- uitleendienst van je mutualiteit
- thuiszorgwinkel
- apotheker

♣ TIP

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

Tips bij woningaanpassingen:

www.hulpmiddelenbijdementie.be

COMMUNICATIE

VOORKOM ANGST EN

ACHTERDOCHT (2)

- ♣ Antwoord zo eerlijk mogelijk op de vragen die gesteld worden.
- ♣ Spreek rustig, liefdevol en zacht. Toon erkenning hoe beangstigend een situatie kan zijn. Dit geeft vertrouwen.
- ♣ Ga in op de gevoelens en/of leid af naar een ander onderwerp. Of doe samen iets aangenaams.

ik ben ...
ik ben ...
ik ben ...



mijn oma!

ik ben
.....
.....



dat is genoeg?

COMMUNICATIE

STEL GEVOELEN CENTRAAL

Geef meer aandacht aan de gevoelens dan aan de feiten. Want het kan zijn dat recente gebeurtenissen vervagen.

- ♣ Discussier niet over (verkeerde) feiten, maar benoem eerder de gevoelens die je ziet.
- ♣ Probeer de achterliggende gevoelens te ontdekken. Tracht op die gevoelens en beleving te reageren.

WIE KAN HELPEN BIJ HET OMGAAN MET VERANDERD GEDRAG, CONFLICTEN EN GROEIENDE SPANNINGEN?

- Psycholoog
- Alzheimerlijn 0800 15 225
- Expertisecentrum dementie Meander
- Centrum Algemeen Welzijn (CAW)
- Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
- Referentiepersoon dementie
- Burgerhuis: zorgloket

♣ TIP

Steun van lotgenoten biedt herkenning en erkenning van je eigen situatie. Je voelt je minder alleen want praten helpt. Je kan hiervoor terecht bij:

- ◇ Ontmoetingscafé in Lede
- ◇ Praatcafé dementie regio Aalst

COMMUNICATIE

AANDACHT EN CONTACT

Het lijkt soms dat personen met dementie niet luisteren. Ze zijn snel afgeleid en moeten extra inspanningen doen om aandachtig te blijven.

- ♣ Ga eerst na of er geen gehoorproblemen zijn. Indien niet, spreek niet harder dan gewoonlijk.
- ♣ Praat traag en articuleer duidelijk.
- ♣ Ga op gelijke hoogte staan of zitten.
- ♣ Zoek oogcontact voor je gaat praten.
- ♣ Zorg voor een rustige omgeving.
- ♣ Vraag geen twee dingen gelijk.

BIJ WIE KAN JE TERECHT MET EEN VERMOEDEN VAN DEMENTIE?

- Je vaste huisarts
- Expertisecentrum dementie Meander
- Dienst maatschappelijk werk van je mutualiteit
- Alzheimerliga Vlaanderen en de Alzheimerlijn 0800 15 225

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

♣ TIP

Een goede diagnose is belangrijk. Sommige medische oorzaken kunnen verholpen worden. Bijvoorbeeld: een depressie, een infectie ... Een tijdige diagnose helpt om een juiste zorgplanning op te maken.

COMMUNICATIE

STRUCTUUR

Structuur geeft vertrouwen en maakt een persoon met dementie rustig.

- ♣ Zorg voor een vaste dagindeling en maak deze visueel zichtbaar.
- ♣ Gebruik pictogrammen of foto's om voorwerpen, personen en ruimtes beter te herkennen.
- ♣ Je kan de namen van personen onder de foto's zetten.
- ♣ Zorg voor voorspelbare en terugkerende gewoontes.
Bijvoorbeeld: bij het opstaan, het avondmaal ...
Deze bieden houvast.



DEMENTIEKLAPPER

**Een waaier vol
antwoorden
rond dementie**

