

Communicatie tips

*De deur is dicht
Waar is mijn sleutel?
Waar is mijn vrouw?
Ik zie ze niet...*

*Haar kapper? Zou ik moeten weten...
Durf ik het aan? Nu ken ik nog de weg.
Ik kan gaan gluren in zijn zaak.
Sta wel voor gek als zij er niet meer is,
of er morgen pas zal komen...?*

*Gedicht van Herman Leys
persoon met dementie*

Nuttige adressen en websites

www.dementie.be
www.omgaanmetdementie.be
www.onthoumens.be
www.alzheimerliga.be
www.jongdementie.info
www.selwvl.be

Expertisecentrum Dementie (ECD) Foton

050 44 67 93
fotondoc@dementie.be

Expertisecentrum Dementie (ECD) Sophia

056 32 10 75
sophia@dementie.be

Alzheimer Liga Vlaanderen

0800 - 15 225

Waar vind je info
over het aanbod rond dementie in je regio?

Het thuiszorgzakboekje

biedt in een handomdraai een antwoord:
www.thuiszorgzakboekje.be of
www.desocialekaart.be

Bij het Samenwerkingsinitiatief
Eerstelijnsgezondheidszorg (SEL)
kan je een papieren versie
van het thuiszorgzakboekje
van jouw regio verkrijgen.

Praten in plaats van vragen

Stel geen vragen over het recente verleden.

Praat over wat er nu te zien, horen, ruiken, voelen valt.

Spreek over dingen van vroeger.

Er klopt iets niet. Waar kan ik terecht?

Spreek erover met je huisarts.
Indien nodig zal de huisarts
je doorverwijzen naar een
neuroloog of geriater.



Vergeetachtigheid of verwardheid?
Blijf er niet mee zitten als je je zorgen maakt.
Er zijn verschillende medische oorzaken
mogelijk.

Praten in plaats van vragen

Sluit aan bij de interesses,
gewoontes en voorkeuren
van vroeger.

Zorg voor orde,
regelmaat, structuur,
een vaste dagindeling
en terugkerende rituelen.

Waar vind ik informatie, lectuur en documentatie over dementie?

Bij een arts, ECD Foton en Sophia, diensten maatschappelijk werk*, regionaal dienstencentrum, lokale infopunten dementie, documentatiecentrum Foton en openbare bibliotheek.

* Diensten maatschappelijk werk: ziekenfonds, OCMW, CAW, lokaal dienstencentrum.



Informatie biedt inzicht in dementie en leert je er begripvol mee omgaan.

Praten in plaats van vragen

Je aanwezigheid
en rustige nabije uitstraling
zijn vaak belangrijker
dan woorden.

Vertel ook iets over jezelf.

Stilte kan zinvol zijn.

Wie kan me leren omgaan met veranderend gedrag van de persoon met dementie?

Diensten maatschappelijk werk*,
lokale infopunten dementie,
thuisbegeleidingsdienst Foton,
ECD Foton en Sophia, diensten
gezinszorg en aanvullende
thuiszorg, thuisverpleging,
ergotherapeuten aan huis, ...



Omgaan met dementie leer je
met vallen en opstaan. Durf erover praten
om het probleem beter te begrijpen.

Vertrek van wat wél kan

Ga uit van wat
de persoon met dementie
nog kan.

Geef waardering
voor wat goed gaat.

Corrigeer
zo onopvallend mogelijk.

Wie kan onze familie helpen bij omgaan met groeiende spanning en conflicten?

Diensten maatschappelijk werk*, thuisbegeleidingsdienst Foton, ECD Foton en Sophia, lokale infopunten dementie, diensten gezinszorg en aanvullende thuiszorg, thuisverpleging, ergotherapeuten aan huis, praatcafés dementie, familiegroepen van de Alzheimer Liga Vlaanderen.



Een professionele hulpverlener kan je helpen bij het begeleiden van de moeilijke relatie. Erover praten kan spanningen en conflicten doen verminderen.

Voorkom falen

Vul aan
wat niet meer kan.

Gebruik geheugen-steuntjes.

Wees voorzichtig met woorden
die bestraffend
kunnen overkomen,
zoals 'altijd' en 'nooit'.

Waar kan ik terecht voor steun van lotgenoten?

Bij de praatcafés dementie,
familiegroepen van de
Alzheimer Liga Vlaanderen,
de lokale infopunten,
ontmoetingshuis dementie Foton,
mantelzorgverenigingen.



Steun van lotgenoten biedt (h)erkenning
van je eigen situatie. Je voelt je minder alleen.

Voorkom angst en achterdocht

Vermijd woorden en thema's die angst uitlokken.

Vermijd fluisteren.

Vermijd praten met anderen over de persoon met dementie in zijn aanwezigheid.

Bestaan er opvangmogelijkheden voor een persoon met dementie in de eigen woning?

Je kan beroep doen op
de diensten gezinszorg,
aanvullende thuiszorg
en oppasdiensten.

Vraag ook eens na bij je
vrienden, familie en bureu.



Opvang in een vertrouwde omgeving
geeft een gevoel van veiligheid
aan de persoon met dementie
en een geruststellend gevoel
aan de mantelzorg.

Voorkom angst en achterdocht

Antwoord zo eerlijk mogelijk
op vragen.

Spreek rustig, goed
verstaanbaar
en met een warme stem.

Ga in op gevoelens.

Leid indien nodig af
naar een ander onderwerp.

Doe samen iets leuks.

Wie kan ons helpen in het huishouden?

Diensten gezinszorg en aanvullende thuiszorg, diensten warme maaltijden aan huis, hulp via dienstencheques, klusjes- of karweidiensten.



Durf praktische zaken uit handen geven.
Dit geeft jezelf meer draagkracht zodat de zorg beter haalbaar blijft.

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



Wie kan mij helpen met de medicatie?

Je kunt hierover praten
met je arts en apotheker.

Zij helpen je
met het medicatieschema,
zij volgen de therapietrouw op
en geven uitleg
over het goed gebruik
van de medicatie.

Communiceren op maat

Pas je tempo aan.

Neem de tijd om te luisteren
naar het verhaal
van de persoon met dementie.

Ondersteun rustig.

Dring niet te lang aan
op een antwoord of vervolg
van het verhaal.

Waar kan ik terecht voor verpleegkundige hulp?

Bij een verpleegkundige van een erkende dienst voor thuisverpleging of een zelfstandig verpleegkundige.



De verpleegkundige kan helpen bij medicatietoezicht, wondzorg en kan praktische tips over verzorging aanbieden.

De verpleegkundige heeft oog voor lichamelijke en psychische veranderingen en signaleert deze desgewenst aan de huisarts.

Communiceren op maat

Herhaal woorden
die steeds terug komen
om het verhaal
op gang te houden.

Probeer te verwoorden
wat jij denkt
dat de persoon met dementie
wil zeggen.

Heb aandacht voor gebaren
die woorden vervangen
of ondersteunen.

Gebruik gebarentaal.

Waar vind ik hulpmiddelen?

Bij een uitleendienst van het ziekenfonds, een apotheker, het Rode Kruis of zelfstandige speciaalzaken.



Denk ook eens na over eventuele aanpassingen in je woonomgeving.

Stel gevoelens centraal

Discussieer niet over feiten.

Neem wat er gezegd wordt
niet te letterlijk.

Ga op zoek naar de gevoelens
achter de woorden.

Zeg wat je ziet gebeuren
bij de ander:

'Ik zie dat je boos bent,
vertel eens...'

Bestaan er tijdelijke opvangmogelijkheden buitenshuis voor een persoon met dementie?

Dagverzorgingscentra,
nachtzorg binnen sommige
woonzorgcentra
en centra voor kortverblijf
(www.kortverblijven.be).



Het tijdelijk delen van de zorg buitenshuis
kan thuiszorg langer haalbaar maken.

Horen en aandacht

Ga na
of er zintuigproblemen zijn.

Spreek niet harder
dan gewoonlijk.

Zorg dat de ander je ziet
terwijl je spreekt.

Bestaan er vakantie- mogelijkheden voor personen met dementie?

Je kan informeren
bij je ziekenfonds
of ze specifieke vakanties
aanbieden.



Wees er op tijd bij.
De vakanties zijn meestal beperkt
in aantal deelnemers.

Contact zoeken

Ga op gelijke hoogte staan
of zitten.

Zoek oogcontact.

Zorg voor
een rustige omgeving.

Doe geen twee dingen
tegelijk.

Waar kan ik terecht voor informatie over premies en tegemoet- komingen?

Bij diensten
maatschappelijk werk*
en regionale dienstencentra.



Een vraag tot informatie
is altijd vrijblijvend.

Begrijpen

Spreek bij voorkeur
in korte
duidelijke zinnen.

Stel geen meerkeuzevragen.

Vertel steeds wat je doet
of gaat doen.

Waar kan ik terecht voor financieel en juridisch advies?

Bij diensten maatschappelijk werk*, ECD Foton en Sophia, een notaris, een justitiehuis of een mantelzorgvereniging.



Heldere afspraken over financiën, hulp en opvang scheppen rust in familiale relaties.

Begrijpen

Controleer
of de persoon met dementie
jou heeft begrepen.

Let op het gedrag
en de gezichtsuitdrukking.

Doe dingen voor
en toon hoe het kan.

Waar kan ik terecht met vragen over vroegtijdige zorgplanning, het levenseinde en wilsbeschikking?

Bij de netwerken palliatieve zorg, notaris, ECD Foton en Sophia, het LevensEindeInformatieForum (www.leif.be).



“Palliatieve zorg is alles wat nog dient gedaan te worden als men denkt dat er niets meer kan gedaan worden.”

(Cicely Saunders)

Begrijpen

Deel je boodschap op
in verschillende stappen.

Stel geen
'waarom'-vragen.

Hoe kunnen we de veiligheid van een persoon met dementie verhogen?

Met een personenalarmsysteem, extra aandacht voor valpreventie en veiligheid in de woning,...

Je kan hiervoor terecht bij een thuiszorgwinkel of uitleendienst van je ziekenfonds, regionaal dienstencentrum, een ergotherapeut of een zelfstandige speciaalzaak.



Deze ondersteuning biedt een extra gevoel van veiligheid en verhoogt de autonomie van de persoon met dementie.

Begrijpen

Ondersteun je woorden met gebaren waar mogelijk.

Informatie verwerken
vraagt meer tijd.

Wacht daarom wat langer
op een antwoord
of een actie.

Waar kan ik terecht voor informatie over autorijden?

Bespreek dit met je arts en/of specialist. Hij kan, eventueel in overleg met het Centrum voor Rijgeschiktheid en VoertuigAanpassing (CARA), of een collega-arts, een rijgeschiktheidsattest opmaken.



Leer gebruik te maken van openbaar vervoer, de mindermobielen centrale, ziekenvervoer van het ziekenfonds, ...

Juiste toon en houding

Spreek de persoon
met dementie aan
als een volwassene.

Laat, ook zonder woorden,
blijken dat je het beste
voor hebt met de persoon
met dementie.

Wat als de persoon met dementie de weg niet terugvindt?

Maak gebruik van hulpmiddelen zoals naamkaartjes in de portefeuille, labels met een telefoonnummer in de kledij, gsm (met alarmknop of trackingsysteem).

Verwittig buren en handelaars in de buurt.



Vul preventief het document 'vermissing' in en zorg dat je een recente foto hebt van de persoon met dementie om een zoekactie te vergemakkelijken.

Juiste toon en houding

Ga ervan uit
dat de persoon met dementie
besef heeft van de situatie.

Betrek
de persoon met dementie
zoveel mogelijk
bij keuzes en beslissingen.

Spreek niet over het hoofd
van de persoon heen.

Waar kan ik terecht met vragen over genetisch onderzoek?

Bij een arts
of ECD Foton en Sophia.
Zij kunnen je verder
doorverwijzen naar een
gespecialiseerd centrum.

Juiste toon en houding

Let op de gezichtsuitdrukking
om te beoordelen
of wat je zegt goed overkomt.

Vriendelijkheid
en een glimlach
vormen vaak de sleutel
tot goede communicatie.

Met wie bespreek ik mogelijke mis(be)handeling?

Met een hulpverlener
of iemand die je vertrouwt.

Bel gratis het meldpunt
'Misbruik, geweld en
kindermishandeling'
op het nummer 1712.

Voor klachten over
mogelijke misbehandeling
binnen een woonzorgcentrum
kan je terecht bij de Woonzorglijn:

078 15 25 25 of via
woonzorglijn@vlaanderen.be.



Mis(be)handeling is vaak het gevolg
van een hoge zorgbelasting en teveel stress.

Durf erover te praten.

zij mag dan Alzheimer hebben, wij hebben jou.



Waar kan ik als jonge persoon met dementie en als mantelzorger terecht?

Bij (gespecialiseerde)
dagverzorgingscentra,
woonzorgcentra,
diensten maatschappelijk werk*
ECD Foton en Sophia,
de lokale infopunten,
thuisbegeleidingsdienst Foton
en buddyprojecten.



Vele mensen weten niet dat je ook
op jonge leeftijd dementie kan krijgen.
Dit vraagt specifieke zorg en begeleiding.



ça va,
eigenlijk absoluut niet
ça va



Wel in je vel

Oeist?

Goed? Minder goed?

De beeldvormingscampagne van de provincie West-Vlaanderen vraagt aandacht voor het goed omgaan met mensen met dementie.

Misschien ken jij iemand met dementie, of heb je schrik dat je vroeg of laat dementie krijgt,

of lees je dit toevallig omdat dit zo'n mooie waaier is...

Als je de tips van de dementiewijzer toepast, zullen mensen met dementie zich beter begrepen voelen.

Op de vraag 'Oeist?' kunnen ze dan oprecht antwoorden hoe het met hen gaat.

We praten moeilijk over gevoelens.

Een goed gesprek kan helpen.

Meer info lees je op
www.oeist.be

Colofon

De dementiewijzer
is een uitgave van
de Overlegplatforms
Dementie West-Vlaanderen,
de West-Vlaamse
Samenwerkingsinitiatieven
Eerstelijnsgezondheidszorg (SEL),
de Expertisecentra Dementie
Foton (Brugge) en Sophia (Kortrijk)
en de Provincie West-Vlaanderen.

De dementiewijzer
is bij deze partners te verkrijgen.

De dementiewijzer werd oorspronkelijk ontwikkeld
door Foton in samenwerking met
het Overlegplatform Dementie Noord West-Vlaanderen.

Verantwoordelijke uitgever:

Patrick Delanoeye, Dienst Welzijn,
Koning Leopold III-laan 41, 8200 Sint-Andries (Brugge)

Depotnummer:

D/2015/0248/03

Dementie Wijzer

Een waaijer
vol antwoorden
rond dementie