

Dementie

u staat er niet
alleen voor



VLAAMS-
BRABANT



Inhoudstafel

Voorwoord	3
Wat is dementie?	5
Wat is de oorzaak van dementie?	6
Hoe herkent u dementie?	8
Is het dementie?	13
Kan dementie behandeld worden?	14
Beseft een persoon met dementie wat er met hem misgaat?	16
Hoe kunt u best omgaan met personen met dementie?	19
De zorg voor de mantelzorger.	26
Meer weten en lezen over dementie?	37
Waar kan ik terecht?	38

COLOFON

beleidsverantwoordelijke: Monique Swinnen, gedeputeerde voor welzijn

tekst: ECD (Expertisecentrum Dementie Orion, Contact en Memo) - Provincie Antwerpen en Provinciale Dienst Ouderen Limburg

eindredactie: ECD (Expertisecentrum Dementie Orion, Contact en Memo) - Annemie Balcaen en Hilde Vanham - cel ouderenbeleid en thuiszorg provincie Vlaams-Brabant

vormgeving: grafische cel provincie Vlaams-Brabant

foto's: www.onthoumens.be

drukwerk: Drukkerij Steylaerts

oplage: 10.000 ex.

Wettelijk depotnummer: **D/2012/8495/14**

v.u.: Provincie Vlaams-Brabant, Provincieplein 1, 3010 Leuven. (Ondernemingsnummer: 0253-973-219)

Voorwoord

In de provincie Vlaams-Brabant wonen ruim 250.000 zestigplussers. Tegen 2025 zullen dat er 320.000 zijn. De meesten onder hen stellen het goed en genieten van de vrije tijd die ze vroeger vaak niet hadden.

Een beperkt deel van de ouderenpopulatie vraagt echter wel zorg. Eén van de aandoeningen die meer voorkomt bij het ouder worden is dementie. Op dit ogenblik treft het naar schatting 19.000 mensen in onze provincie. Door de vergrijzing zal dit aantal in de toekomst nog sterk toenemen.

Dementie is een complexe aandoening. Naast de lichamelijke veranderingen duiken meestal ook sociale en psychische problemen op. Dit roept heel wat vragen op bij de persoon met dementie, zijn naaste omgeving en professionele hulpverleners. In Vlaams-Brabant is er daarom het expertisecentrum voor dementie Memo, dat ondersteuning biedt aan personen met dementie, aan familieleden en begeleiders.

Met provinciale steun kan Memo - twee vestigingen openhouden, één in Leuven en één in het Pajottenland. Informatie, documentatie, vormingen, praatcafé's etc. komen hierdoor dichterbij de bevolking en de hulpverleners.

Wie te maken krijgt met dementie wordt overvallen met vragen. Er is veel onwetendheid over, men weet niet hoe ermee om te gaan en waar men hulp en ondersteuning kan vinden. Vandaar deze brochure 'Dementie, u staat er niet alleen voor', gebaseerd op de gelijknamige brochure van de provincie Antwerpen en aangepast voor Vlaams-Brabant door Memo. De brochure richt zich tot iedereen die met de diagnose wordt geconfronteerd of een vermoeden heeft dat de ziekte in het spel is: familieleden, mantelzorgers en professionelen.

In de brochure wordt toegelicht wat dementie is, hoe u het herkent, wat eraan gedaan kan worden, hoe u er best mee omgaat. Wat moet u als mantelzorger weten en waar kunt u terecht voor hulp en ondersteuning. Deze laatste gegevens zijn ook meer uitgebreid te raadplegen op de website www.vlaamsbrabant.be/wegwijsdementie, die tegelijk met deze brochure werd ontwikkeld.



Dementie, u staat er niet alleen voor!

Monique Swinnen,
gedeputeerde voor welzijn



Wat is dementie?

Dementie treft vooral oudere mensen, maar het is geen normaal ouderdomsverschijnsel zoals bijvoorbeeld vergeetachtigheid. Dementie tast de hersenen aan zodat de persoon niet meer behoorlijk functioneert. Doodnormale, dagelijkse activiteiten worden heel moeilijk. Wie aan dementie lijdt, verliest de oriëntatie in tijd en ruimte. Spreken wordt moeilijk, begrijpen wat anderen zeggen ook. Het gedrag en het karakter van de persoon kunnen ingrijpend veranderen. Betekent dit dat iedere vergeetachtige oudere dementie heeft? Absoluut niet. Ouderdomsvergeetachtigheid komt voor bij de helft van de mensen boven de 50 jaar. Dat is vaak een lastig verschijnsel, maar het maakt niet hulpbehoevend. Mensen met dementie daarentegen zijn wél afhankelijk van de hulp van anderen.

‘ *Dementie ...
meer dan (ouderdoms-)
vergeetachtigheid.*

Wat is de oorzaak van dementie?

Er is niet één bepaalde oorzaak.

Dementie is niet zomaar een ziekte. Het is een syndroom: een groep van ziektes met gelijkaardige symptomen maar met een verschillende oorzaak.

ZIEKTE VAN ALZHEIMER

De ziekte van Alzheimer is met 65% van de gevallen de meest voorkomende vorm van dementie. Deze ziekte gaat hevig tekeer in het hersenweefsel: de ruimte tussen de hersenkronkels – de hersenwindingen – wordt breder en de hersenholten worden groter. Dit proces heet 'atrofie'. In de zenuwcellen ontstaan kluwens van draadvormige eiwitten. Tussen de zenuwcellen vormen zich ophopingen van een eiwit. Hierdoor verloopt de communicatie tussen de zenuwcellen in de hersenen heel moeilijk of helemaal niet meer. En dat heeft gevolgen voor het functioneren.

Het ziekteproces van de ziekte van Alzheimer verloopt zeer geleidelijk, langzaam.

VASCULAIRE DEMENTIE

Deze vorm van dementie komt voor in 10 tot 25% van de gevallen. De aandoening is er 'plots' en ze evolueert sprongsgewijs. Een verstopping van een bloedvat veroorzaakt een herseninfarct of een reeks kleine herseninfarcten. Of er ontstaat een hersenbloeding omdat een bloedvat scheurt. In beide gevallen krijgen de zenuwcellen in de hersenen geen bloedtoevoer meer. Ze sterven af.

De plaats in de hersenen waar het incident zich voordoet bepaalt welke symptomen zich ontwikkelen.

ANDERE VORMEN

Nog eens 10 à 15% van de gevallen wordt toegeschreven aan een combinatie van de ziekte van Alzheimer en vasculaire dementie. Andere vormen die leiden tot dezelfde symptomen zijn onder meer frontotemporale dementie, Lewy-Body dementie en dementie ten gevolge van de ziekte van Parkinson, MS, AIDS of de ziekte van Huntington.



Hoe herkent u dementie?

GEHEUGENVERLIES

Het belangrijkste kenmerk van dementie is de aantasting van het geheugen. In de beginfase van dementie raakt het **kortetermijngeheugen** verstoord. Dit geheugen registreert dingen die uw aandacht vragen en die u maar even onthoudt: een gesprek, het bedrag dat u aan de kassa moet betalen, een telefoonnummer dat u net hebt opgezocht. De persoon stelt steeds opnieuw dezelfde vraag, vergeet afspraken, weet plots niet meer welk karweitje hij aan het opknappen is of gaat twee keer per dag naar de winkel om dezelfde boodschappen te halen.

In een latere fase tast de ziekte ook het **langetermijngeheugen** aan. Dit geheugen is een groot archief van alles wat u in uw leven geleerd hebt: taal, gedragsregels, schoolse kennis, vaardigheden, belangrijke gebeurtenissen uit het verleden. De persoon met dementie vergeet verjaardagen, herinneringen vervagen, namen onthouden wordt heel moeilijk. Eerst verdwijnen recente gebeurtenissen uit het geheugen, later ook informatie die al langer in het geheugen is opgeslagen, zoals belangrijke jeugdherinneringen en emotionele momenten in het leven. Als de ziekte vordert, wordt bijna de hele persoonlijke levensgeschiedenis uitgewist. De persoon met dementie kan zelfs vergeten wie zijn kinderen zijn.

 *Dementie treft de persoon in zijn hele 'mens zijn'.*

VERWARDHEID

Omdat het geheugen in de knoop ligt, raakt een persoon met dementie **gedesoriënteerd in tijd**. Hij weet niet meer hoe laat het is, of welke dag, jaar of seizoen het is. Het kan gebeuren dat hij in putje winter in luchtige kledij in de tuin wil gaan werken, omdat hij denkt dat het zomer is. Of hij gaat 's nachts naar de winkel, of kruipt 's middags in bed.

De persoon met dementie kan ook **gedesoriënteerd raken in plaats en ruimte**: hij vindt de weg naar huis niet meer, slaapt achterstevoren in zijn bed of doolt zoekend doorheen zijn eigen woning.

Als de ziekte vordert, herkent de persoon bekende gezichten niet meer. Hij weet niet of de buurvrouw of zijn echtgenote voor hem staat, en zelfs kinderen en kleinkinderen lijken hem volslagen vreemden. Hij is **gedesoriënteerd in persoon**. Sommige personen met dementie herkennen zelfs hun eigen spiegelbeeld niet meer en worden bang of agressief als ze in de spiegel kijken. Ondanks deze pijnlijke verwardheid, blijft hij een band voelen met de persoon die voor hem zorgt en waar hij zich veilig bij voelt.

TAALPROBLEMEN

De persoon met dementie kan zich minder goed uitdrukken en hij begrijpt ook steeds minder van een conversatie. Woorden verdwijnen uit zijn woordenschat en maken plaats voor lege begrippen als "ding" of "iets". Andere woorden worden dan weer niet correct gebruikt. Hij zal bijvoorbeeld zeggen dat de koffie 'te hard' is in plaats van 'te heet'. Uiteindelijk hanteert hij een onverstaanbare taal of herhaalt enkel nog klanken.

DAGELIJKE HANDELINGEN VERVAGEN

Door de verwardheid kan iemand met dementie op den duur niet meer doelgericht handelen. Aan- en uitkleden, eten, haren kammen, koken, poetsen, fietsen: allemaal dagdagelijkse handelingen die een obstakel worden.

Voorwerpen verliezen hun betekenis. Zo wordt bv. een vork gebruikt om de haren te kammen.

GEDRAGS- EN STEMMINGSWISSELINGEN

Het ene moment huilen, even later hardop lachen, dan weer paniekerig of opvliegend reageren. Ook **stemmingswisselingen** zijn een kenmerk van dementie. De ziekte tast het gedrag en de persoonlijkheid aan: sommige karaktertrekken worden versterkt, andere verdwijnen.

INVLOED OP HET LICHAAM

De persoon met dementie kan ook fel vermageren of verdikken. Door de geheugenstoornissen vergeet hij te eten, of hij eet juist meer omdat hij vergeet dat hij al gegeten heeft. Ook incontinentie, moeilijkheden met bewegen en andere ongemakken van het lichaam kunnen voortvloeien uit de ziekte.

‘ *Elke persoon met dementie is anders.*





Is het dementie?

HET BELANG VAN EEN VROEGTIJDIGE DIAGNOSE

Schuif het probleem niet op de lange baan, zo voorkomt u vergissingen. Veel ouderdomsverschijnselen lijken immers op beginnende dementie. Iedereen wordt met de jaren lichamelijk en geestelijk wat zwakker, trager, meer kwetsbaar. Wie hardhorig is, mist delen van een gesprek, waardoor hij misschien wel vergeetachtig lijkt maar het niet altijd is. Bovendien moet een oudere veel verwerken: het overlijden van partner of vrienden, pensionering, een gedwongen verhuizing. Dat zijn ingrijpende veranderingen en die kunnen leiden tot depressie. Tal van lichamelijke ziekten kunnen de werking van het geheugen tijdelijk verstoren: ernstige luchtwegeninfecties, suikerziekte, schildklierstoornissen of bepaalde vitaminetekorten. Een snelle en juiste diagnose is heel belangrijk om de zieke de juiste ondersteuning en zorg te geven.

WAAR KUNT U TERECHT VOOR EEN DIAGNOSE?

In de eerste plaats bij de vertrouwde huisarts, hij kent de patiënt het best. Na een gesprek, een uitgebreid lichamelijk onderzoek en enkele geheugentesten kan hij dementie onderscheiden van andere ziektebeelden. Vaak roept hij het advies in van een collega of verwijst door naar een specialist voor meer zekerheid. U kunt ook aankloppen bij een gespecialiseerde geheugenkliniek of diagnostisch centrum, waar diverse specialisten op het gebied van dementie samenwerken.

Kan dementie behandeld worden?

U kunt dementie niet stoppen. De ziekte is onomkeerbaar. Men kan wel de symptomen afremmen met medicatie en zo de levenskwaliteit van de persoon met dementie verbeteren. Het handhaven van gezonde leefgewoonten is heel belangrijk. Stimuleer de persoon met dementie om voldoende lichaamsbeweging te nemen, om sociale contacten te blijven onderhouden, om de verstandelijke vermogens te oefenen... Het helpt allemaal om de aanwezige vaardigheden te stimuleren. Blijf bovendien zoeken naar een manier om te communiceren. Communicatie blijft dan langer mogelijk en de levenskwaliteit blijft langer behouden.

Overleg met de arts of bijkomende medicijnen kunnen helpen om symptomen te verlichten. Geneesmiddelen tegen angst, depressie, slapeloosheid of (gedrags)problemen kunnen in sommige situaties het leven gemakkelijker maken, niet alleen voor de persoon met dementie maar ook voor de mensen rond hem.

‘ Een persoon met dementie kan niet genezen, wel kwaliteitsvol leven.



Beseft een persoon met dementie wat er met hem misgaat?

Iemand met de eerste tekenen van dementie beseft dat er iets mis is. De momenten van verwarring en desoriëntatie veroorzaken **angst, onzekerheid** en een gevoel van onveiligheid. De persoon twijfelt aan zichzelf, hij ervaart ontredde en machteloosheid. Hij vermijdt sociale contacten. Het is mogelijk dat hij een **depressie** ontwikkelt.

De persoon met dementie heeft het gevoel dat alles hem ontglipt, maar laat dit vaak niet merken aan zijn omgeving. Met allerlei trucjes en uitvluchten verbergt hij zijn symptomen. Als u hem er op wijst, kan hij **prikkelbaar** of **kwaad** reageren.

Het is van belang dat de diagnose met de persoon met dementie besproken wordt. Dat is niet gemakkelijk en moet met de nodige omzichtigheid gebeuren.

Met de juiste aanpak en ondersteuning kan de persoon met beginnende dementie in deze fase rouwen om het verlies dat hij bewust ervaart en het trachten te verwerken. Hij kan dan geleidelijkaan het verlies onder ogen zien en accepteren. Zo kan hij de ziekte verwerken en aanvaarden.

Als de ziekte vordert, nemen de verwarde momenten toe en krijgen ze de bovenhand. Dit veroorzaakt voortdurend angst en **stress**. Het gevoel van onveiligheid groeit en elke nieuwe ervaring kan een **paniecreactie** ontlokken. De persoon met dementie is op zoek naar houvast en geruststelling. Hij grijpt naar herinneringen uit het verleden en beleeft de emoties van toen opnieuw.

Dementie is zachtjes, beetje bij beetje afscheid nemen.

In de laatste fase van de ziekte lijkt de persoon met dementie in zijn eigen cocon te leven. Communiceren is heel moeilijk, de verwardheid is totaal. De persoon beseft niet meer wie hij is. De angst krijgt een heel ander karakter. Er ontstaat een **hevige angst voor verlaten** doordat hij volledig is afgesloten van zijn omgeving. De persoon met dementie kent nu nog maar één wereld: het verleden. Hij herbeleeft zintuiglijke ervaringen uit de kinderfase die te maken hebben met de primaire behoeften: eten, drinken, rust en warmte. Hij is heel gevoelig voor storende prikkels. Daar reageert hij dan op met lichaamstaal en klanken. U brengt de persoon met dementie tot rust door hem een **gevoel van bescherming en nabijheid te bieden**.





“Stap mee in zijn werkelijkheid en ontdek hoe anders die kan zijn.”

Hoe kunt u het best omgaan met personen met dementie?

Omgaan met een persoon die aan dementie lijdt, is zeer moeilijk en vraagt veel geduld. Het is een proces waar je ook als mantelzorgster in groeit, met vallen en opstaan. Er bestaan gelukkig vele manieren om zinvol en liefdevol contact te houden. Als er één leidraad is, dan deze: behandel iemand met dementie als een volwaardig persoon. Spreek hem nooit aan als een kind, probeer hem erbij te betrekken en negeer hem niet. Vereenzelvig een persoon niet met de ziekte en vergeet niet wie hij daarvoor was. Wees als mantelzorgster zeker mild voor jezelf, ook als het contact niet loopt zoals je had gehoopt.

Hieronder vindt u enkele situaties en hoe u erop kan inspelen.

Ook op de website www.omgaanmetdementie.be vindt u, naast getuigenissen van betrokkenen, vele concrete omgangstips.

“Pa vertelt verhalen die niet stroken met de werkelijkheid. Mag ik hem corrigeren?”

Voor de persoon met dementie lopen heden en verleden door elkaar. Om de gaten in zijn geheugen op te vullen, maakt hij zijn eigen verhalen. Probeer u in te leven en laat u meenemen in zijn wereld. Speel in op zijn gevoelens, dan ontstaan er nieuwe kansen om te communiceren. Wanneer hij bijvoorbeeld klaagt dat zijn kinderen hem zo weinig komen opzoeken terwijl zij dagelijks over de vloer komen, kunt u zeggen: “U mist uw kinderen hé?”. Op die manier heeft hij het gevoel serieus genomen te worden. Als u hem met de waarheid confronteert, wijst u hem op zijn falende geheugen. Dat is vaak pijnlijk en frustrerend.

“Ik kan precies niets goed doen. Wat ik ook doe, moeder is voortdurend kwaad op mij.”

Iemand met dementie voelt dat hij de greep op zijn leven verliest, vooral in de beginfase. De moeder - in dit geval - heeft angst voor wat er met haar gebeurt en wat er nog zal komen. U confronteert haar extra met haar onmacht als u haar iets laat doen wat ze niet meer kan, of haar niet laat doen wat zij - volgens haar - nog wel kan. De kwaadheid is een emotionele reactie op de frustratie, een uiting van die onmacht. Ook schaamte in verzorgingssituaties kan een rol spelen.

De rechtstreekse aanleiding om in woede te ontsteken, is meestal een futilliteit zoals een goedbedoelde opmerking of een handeling van een familielid of een verzorgende. Laat zo'n uitbarsting even ontladen. U hoeft ze niet meteen in te tomen. Geef de persoon rustig de tijd om uit te razen en probeer de reden te achterhalen. Stel u begripvol op en luister naar wat ze te vertellen heeft. Probeer het probleem bespreekbaar te maken ook al is dit niet gemakkelijk. Treed niet in discussie. Machtsmiddelen zoals: “Als u nu niet stopt met roepen, stuur ik u naar een rusthuis!”, nemen het vertrouwen weg en isoleren de persoon met dementie nog meer.

“Mijn partner pest me voortdurend en beschuldigt mij van dingen die ik niet gedaan heb.”

De achterdocht bij personen met dementie is pijnlijk en frustrerend voor de omgeving. De achterdocht is het gevolg van het falende geheugen. Iemand met dementie is vaak gewoon vergeten waar hij iets heeft gelaten. Om zijn zelfwaardering te beschermen, schuift hij dan de schuld in de schoenen van iemand anders. Slecht horen is ook een mogelijke oorzaak van achterdocht.

Fluisteren of over het hoofd praten van een persoon met dementie wakkert dat wantrouwen nog aan.

Wanneer een persoon met dementie u beschuldigt, luister dan en schat de situatie in. Ga eventueel samen op zoek naar het ‘gestolen’ voorwerp. Als u het zoeken verbiedt of boos wordt, vergroot u de onrust meestal. Probeer zelf rustig te blijven en spreek uw vertrouwen uit in de goede afloop.

“Moeder loopt onrustig door het huis en zegt voortdurend dat ze naar huis wil, terwijl ze thuis is. Als ik haar erop attent maak dat ze thuis is, lijkt ze niet te reageren of blijft ze onrustig. Hoe kan ik hier het best mee omgaan?”

Moeder herkent het huis niet meer, en zoals veel mensen met dementie wil ze op zoek naar het huis waar ze als kind woonde. Het gebeurt wel eens dat personen met dementie dan de straat op gaan en verloren lopen, want niets komt hen nog bekend voor. In de beginfase is het nog mogelijk hen terug te brengen naar de realiteit door rustig uit te leggen waar ze zijn en waarom. Als de dementie al verder gevorderd is, probeer u dan in te leven in hun wereld. Stel hen gerust en tracht de aandacht wat af te leiden met een gesprek of een wandeling. Een antwoord als “uw ouders zitten niet te wachten, want die zijn al 20 jaar dood” brengt nog meer verwarring. De drang om “naar huis te gaan” doet zich vaak meerdere keren per dag voor. Het vraagt veel energie en geduld om steeds rustig te reageren.

“Moeder kan niet meer zo goed volgen wanneer ik haar iets vertel of iets vraag. Soms wil ze mij iets vertellen, maar begrijp ik haar niet goed. Kan ik iets doen om onze communicatie vlotter te laten verlopen?”

Hoe verder de ziekte gevorderd is, hoe moeilijker de communicatie. De persoon met dementie - moeder in dit geval - begrijpt steeds minder en kan zich ook steeds moeilijker uitdrukken. Blijf moeite doen om haar te begrijpen, dat is heel belangrijk. Doe nooit alsof u haar begrijpt, gewoon om ervan af te zijn. Als het u echt niet lukt om de boodschap te verstaan, zeg dan duidelijk: “Het spijt me, maar ik begrijp het niet. Zullen we straks nog eens proberen?” Soms kunnen non-verbale signalen helpen. Als u denkt te weten wat ze wil zeggen, vraag dan of u haar juist hebt begrepen. Dat voorkomt frustratie. In een later stadium vraagt u eerst de aandacht door haar naam te noemen, oogcontact te maken of haar handen vast te nemen. Gebruik de aanspreekvorm die ze gewend is en praat niet met verkleinwoorden. Spreek langzaam, op een vertrouwde toon en met eenvoudige boodschappen. Vermijd plotse stemverheffingen en harde stemgeluiden. Vertel geen lange verhalen, want aan het einde is ze misschien het begin al vergeten. Een persoon met dementie laten kiezen tussen drie of vier dingen, is te moeilijk. Hou het eenvoudig. Vraag af en toe of ze u wel begrepen heeft. Vertel ook wat over uzelf, over hoe uw dag was of over de kinderen of kleinkinderen, dat geeft haar het gevoel dat ze erbij hoort. Humor blijft een belangrijk communicatiemiddel. Moeilijke situaties worden gemakkelijker als u er grapjes over maakt en samen kunt lachen. Aanrakingen en lichaamstaal worden belangrijker naarmate het spreken

moeilijker wordt. Iemand met dementie is erg gevoelig voor lichaamstaal. De manier waarop u iemand aanraakt tijdens het verzorgen, vertelt de persoon met dementie of hij u kan vertrouwen. Aanrakingen en gebaren drukken immers altijd gevoelens uit: rust, onrust, vertrouwen, angst, ongeduld of een ander gevoel. Geef al eens een knuffel, een schouderklopje of een streling. Het geeft geborgenheid en warmte.

“Mijn man knoeit voortdurend met zijn eten en hij kan zich zelf niet eens meer fatsoenlijk aankleden. Ik geraak geïrriteerd door al dat geknoei. ‘t Is net een klein kind!”

Wie leeft met een persoon met dementie - of er voor zorgt - ziet vroeg of laat de moeilijkheden met dagdagelijkse handelingen zoals eten, aankleden of persoonlijke hygiëne. De vaardigheden verminderen beetje bij beetje: bestek hanteren wordt moeilijk, een hemd knopen lukt niet meer... Geërgerd reageren bederft de huissfeer. Probeer de zaken samen geduldig aan te pakken, dat geeft vertrouwen. Wat de ene dag niet lukt, lukt een dag later misschien wel.

Met enkele praktische maatregelen vermijdt u frustratie aan tafel. Gebruik een plastieken tafellaken, een servet of een schort, en liefst een goed afwasbare tafel en stoelen. Bij de meeste uitleendiensten vindt u nog extra materiaal zoals antislipmatjes voor onder het bord, aangepast bestek en drinkbekers. Gebruik geen kinderspullen zoals een slabbetje of een kinderbord zodat de persoon met dementie zich niet als een kind behandeld voelt. Nog wat tips: vul het kopje voor de helft, dan voorkomt u morsen. Snij het eten in kleine, hanteerbare stukjes en gebruik een lepel als mes en vork te moeilijk worden. Zo kan de persoon met dementie zo lang mogelijk zelfstandig eten.

Zich zelf aankleden en zich opmaken blijven belangrijk voor iemand die lijdt aan dementie. Laat hem bij het wasmoment bijvoorbeeld zelf de lichaamsdelen wassen waar hij bij kan of laat hem kiezen tussen het bad en de wastafel. Het gaat sneller als u het zelf doet en het vraagt veel geduld om uw tempo aan te passen, maar de persoon met dementie zal er zich beter door voelen. Bovendien komt het zijn eigenwaarde en zelfrespect ten goede. Het vergroot de vertrouwensband en hij zal meer ontspannen zijn.

Oudere mensen zijn het niet altijd gewoon om zich volledig uit te kleden in het bijzijn van anderen. Schaamte kan een reden zijn waarom een badsituatie uit de hand loopt. U kunt het lichaamsgedeelte waar u niet mee bezig bent even bedekken met een handdoek, of het bovenlichaam al aankleden voor u het onderlichaam wast. Maak het baden zo behaaglijk mogelijk, het is voor hem een moment van genieten.

Koop kledij die eenvoudig aan en uit te trekken is, dus met grote knopen, elastische stof en een opening vooraan. En maak het aankleden gemakkelijker door de kledingstukken in de juiste volgorde te leggen. Wind u niet op als het een keertje niet vlot. Een complimentje geeft moed.

Verzorg het haar en de nagels, en een beetje opsmuk mag natuurlijk. Een ongeschoren gezicht, onverzorgde en loshangende haren, vuile nagels of een vies gebit schrikken af en benadrukken het aftakelingsproces.

Zet tijdig de stap naar ondersteunende diensten als de dagelijkse verzorging (te) zwaar wordt of (te) veel conflicten uitlokt. Zo krijgt u meer tijd voor andere activiteiten met de partner/ouder met dementie.



“Behandel de persoon met dementie met aandacht en respect.”

De zorg voor de mantelzorger

WAT IS MANTELZORG?

Een mantelzorger bent u wanneer u als familielid, buur of vriend van een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon helpt bij (een deel van) de zorg in de thuisomgeving. Deze zorg ligt rondom de persoon met dementie 'als een warme mantel'.

Mantelzorgers zijn dus geen professionele zorgverleners.

ZORGEN VOOR EEN PERSOON MET DEMENTIE WEEGT OP EEN MENS!

Mantelzorgers vinden het vanzelfsprekend dat ze de zorg voor hun familielid, vriend of buur met dementie op zich nemen. Maar is dit wel zo vanzelfsprekend? Het is een intensieve en langdurige taak met een grote verantwoordelijkheid. Dat weegt op een mens, op zijn gezinsleven en zijn beroepsleven.

Wie zich thuis aan de zorg voor een persoon met dementie wijdt, spendeert daar vaak vele uren aan. Hierdoor hebt u als mantelzorger veel minder tijd voor uzelf of voor sociale contacten.

Dit kan leiden tot **vereenzaming** of het gevoel **geïsoleerd** te zijn. Bovendien voelt u **onzekerheid** en **bezorgdheid**. Wat zal er met hem of haar gebeuren? Hoe evolueert de ziekte? Is de persoon met dementie nog gelukkig?

En dan stoot u nog op **praktische bedenkingen**. Hoe combineert u de zorg met uw job? Hoe organiseert u de thuiszorg? Kunt u het wel aan?

U voelt **onmacht** omdat u niets kunt doen aan het lichamelijke en geestelijke

aftakelingsproces. Normaal communiceren – een gesprek voeren – lukt steeds moeilijker en u weet niet hoe u moet reageren bij gedragsproblemen. Ook **schuldgevoelens** steken de kop op. U voelt zich schuldig omdat u het geduld verloor of uit onwetendheid iets verkeerd deed of zei. Maar ook omdat u minder aandacht kunt schenken aan andere gezinsleden, aan uw partner of kinderen.

Mantelzorgers voelen zich vaak **moe**. Niet alleen omdat de zorg behoorlijk intens is, maar ook omdat ze zich vaak moeten verantwoorden tegenover hun omgeving en de medische wereld. Dit maakt hen erg **onzeker**. De reacties van de buitenwereld scheppen **angst** en een **gevoel van machteloosheid**. Geloof uw omgeving wel dat u de beste zorgen biedt? Zal niemand u verhinderen om thuis voor de persoon met dementie te zorgen?

Al deze negatieve gevoelens maken mantelzorg bijzonder zwaar. U voelt een constante druk en dat kan leiden tot emotionele uitputting en fysieke overbelasting. Als u uw eigen grenzen voortdurend overschrijdt en weinig steun krijgt van uw omgeving, dreigt een burn-out of een depressie.

ZORG OOK VOOR UZELF

Vergeet niet voor uzelf te zorgen. Met egoïsme heeft dat niets te maken. Praat uzelf geen onterechte schuldgevoelens aan. Durf tijd uittrekken voor uw interesses en sociale contacten. Zoek uit hoe u in uw omgeving de batterijen weer kunt opladen. Wie goed voor zichzelf zorgt, is beter en langer in staat om de zorg voor anderen op zich te nemen. Met andere woorden, goed voor uzelf zorgen komt ook de zorgbehoevende persoon ten goede.

Zorg voor een evenwicht tussen zorgen en verzorgd

LAAT U HELPEN

Als centrale verzorger van een persoon met dementie laadt u een zware taak op uw schouders. Het is belangrijk dat u de zorglast probeert te verdelen. Betrek broers, zussen en andere familieleden. Durf hun hulp te vragen en formuleer wat u verwacht. Wees assertief en maak duidelijke afspraken waarin rekening wordt gehouden met de persoon met dementie, maar ook met uzelf en uw gezin.

Er hangt nog steeds een taboesfeer rond dementie. Breng dus familie en kennissen op de hoogte van wat er gaande is. Informeer hen over waartoe dementie kan leiden, waarom de zorgbehoevende soms eigenaardig reageert en hoe ze daarmee kunnen omgaan. Dat kan het sociale isolement verminderen. Daarnaast zoekt u best naar iemand waarop u kunt terugvallen, iemand waarmee u kunt praten als u daar behoefte aan hebt. Iemand die hetzelfde meemaakt of heeft meegemaakt, die weet wat u doormaakt.

SLAAP EN ONTSPANNING

Verzorg uw nachtrust. U kunt onmogelijk geduldig blijven omgaan met de zorgbehoevende als u zelf onvoldoende rust hebt. Als de persoon met dementie uw dag- en nachtritme verstoort, vraag dan eventueel raad aan uw huisarts.

Er bestaan centra voor dagopvang, dagverzorging, nachtopvang. Er zijn mogelijkheden voor tijdelijke opvang in kortverblijf. Informeer u hierover tijdig.

ZOEK TIJDIG PROFESSIONELE HULP

De zorg voor een familielid aan anderen overlaten, is soms een moeilijke beslissing. Veel mantelzorgers durven geen oppas in te schakelen en vragen geen professionele hulp. Ook de zorgbehoevende laat zich misschien liefst door eigen familie- of gezinsleden verzorgen, aankleden en wassen. Grenzen verleggen is moeilijk, maar wees realistisch in wat u en uw directe omgeving aankunnen. Durf nee zeggen tegen de persoon met dementie, en schakel externe hulp in als de zorg voor u te zwaar wordt. Anders gaat u er zelf onderdoor.

Wacht niet te lang om professionele hulp in te schakelen.



MANTELZORG: KANS OF BEDREIGING?

De zorg voor iemand met dementie kan soms zwaar zijn. De ziekte confronteert ons onvermijdelijk met verlies. Maar toch haalt u als mantelzorgers ook mooie dingen uit de zorg voor een persoon met dementie. Als u maar blijft zoeken, kunt u nog lang communiceren, en dat is doorgaans authentiek en emotioneel contact. U komt tot de essentie en u kunt soms nog genieten van kleine dingen.

Sommige mantelzorgers zijn blij met de (nieuwe) kans die ze kregen. Ze leren hun partner/familielid op een totaal andere manier kennen en vooral in de lichamelijke fase, ontstaat een nieuwe vorm van "intimiteit". U hoort wel vaker dat "pa of ma in het dementeringsproces heel zacht is geworden en ontzettend graag knuffelt, terwijl die dat vroeger zelden of nooit gedaan heeft".

Bovendien is het zorg dragen voor een zorgbehoevende een eeuwenoud teken van dankbaarheid. Dankbaarheid voor het leven dat hij vroeger heeft gegeven, voor de opvoeding. In vele culturen kijkt men zelfs met veel respect op naar de ouderen in de samenleving.

Geheugentest*

**LIJDT ÉÉN VAN UW FAMILIELEDEN AAN GEHEUGENPROBLEMEN?
ANTWOORD OP ONDERSTAANDE VRAGEN.
HET RESULTAAT IS GEEN DIAGNOSE, MAAR EEN INDICATIE.
RAADPLEEG TIJDIG UW ARTS.**

test



1. Herhaalt hij meermaals dezelfde vraag?

- ja
 nee
 ik weet het niet
-

2. Heeft hij al eerder geheugenproblemen (op korte termijn) gehad? (bv. moeizaam situatie of recente gebeurtenissen herinneren)

- ja
 nee
 ik weet het niet
-

3. Heeft hij een geheugensteuntje nodig om niet te vergeten boodschappen te doen of medicatie in te nemen?

- ja
 nee
 ik weet het niet
-

4. Vergeet hij soms afspraken, familiefeesten of vakanties?

- ja
 nee
 ik weet het niet
-

5. Is hij vaker verdrietig of gedeprimeerd dan voorheen? Weent hij meer dan vroeger?

- ja
 nee
 ik weet het niet
-

6. Heeft hij het moeilijk met simpele berekeningen of met het beheren van geld?

- ja
 nee
 ik weet het niet

7. Heeft hij de interesse in hobby's of lezen verloren?

- ja
 nee
 ik weet het niet
-

8. Begint hij hulp nodig te hebben bij het eten, om zich te wassen, om zich aan te kleden of naar het toilet te gaan?

- ja
 nee
 ik weet het niet
-

9. Is hij soms geïrriteerd, onrustig of achterdochtig? Hoort of ziet hij soms zaken die niet echt zijn?

- ja
 nee
 ik weet het niet
-

10. Heeft hij problemen aan het stuur? (bv. verloren rijden of onvoorzichtig rijden). Is hij gestopt met autorijden?

- ja
 nee
 ik weet het niet
-

11. Heeft hij problemen met het vinden van woorden of het afmaken van zinnen?

- ja
 nee
 ik weet het niet

Testresultaten*

Als u minder dan 5 maal “ja” hebt geantwoord:

Deze testresultaten laten niet vermoeden dat hij aan dementie lijdt. Blijf toch aandachtig. De symptomen ontwikkelen zich bij het ouder worden en het is belangrijk dat u weet waarop te letten.

Als u 5 maal of meer “ja” hebt geantwoord:

Dat betekent dat geheugenproblemen het dagelijkse leven kunnen bemoeilijken. Deze resultaten willen niet noodzakelijk zeggen dat de persoon waarvoor de test is ingevuld aan dementie lijdt.

Een bezoek aan de arts is aan te raden. Neem deze test mee. Aarzel niet hem te spreken over de zaken waarover u zich zorgen maakt of over de vragen die u hebt.

* Aangepast van Mundt JC, Freed DM, Griest JH. Lay person-based screening for early detection of Alzheimer's disease : development and validation of an instrument. J Gerontol Psychol Sci Soc. 2000, 55B : 163-170





Meer weten en lezen over dementie?

Er bestaan heel veel **boeken** over dementie. Ze kunnen u inzicht geven in de ziekte en steunen in uw zoekproces.

Ga eens kijken in de **bibliotheek** van uw gemeente. U kunt op trefwoord zoeken. Per trefwoord is er een specifiek nummer (SISO-nummer). Bv. dementie vindt u onder SISO-nummer 605.93; dementie- hulpverlening onder 605.5; dementie-mantelzorg onder 605.5; dementie- activiteitenbegeleiding onder 612.5.

U kunt ook de catalogi van de bibliotheken online raadplegen op www.bibliotheek.be

In het **documentatiecentrum van de expertisecentra dementie** kunt u ook terecht.

Expertisecentrum Dementie Memo: op www.ecdmemo.be kunt u online het aanbod in het documentatiecentrum bekijken. U kunt na afspraak een boek of film uitlenen.

Documentatiecentrum Foton: Biskajersplein 2, 8000 Brugge
tel. 050-44 67 93, fotondoc@dementie.be.

Aanbod kan online bekeken worden via www.dementie.be

Naast informatie in boeken vindt u ook heel veel info op **websites**, zoals:

www.ecdmemo.be

www.dementie.be

www.omgaanmetdementie.be

www.alzheimerliga.be

www.onthoumens.be

www.jongdementie.info

www.moderne-dementiezorg.nl

www.alzheimer-nederland.nl

Waar kan ik terecht?

Als mantelzorger van een persoon met dementie komt u met een heleboel problemen in contact. Het is niet altijd evident om te achterhalen waar u terecht kunt. Om u bij uw zoektocht te helpen, zetten wij alvast een aantal organisaties op een rijtje.

Voor meer informatie (adressen, telefoonnummers ...) over deze organisaties kunt u terecht bij de vermelde contactgegevens of bij:

Provincie Vlaams-Brabant
Dienst Welzijn
Cel ouderen & thuiszorg
Provincieplein 1
3010 Leuven,
016-26 73 29
www.vlaamsbrabant.be/wegwijsdementie



Diagnosestelling

HUISARTS

Er is iets aan de hand en u vraagt zich af wat precies. Er is mogelijk een vermoeden van dementie, meer niet. Maar in het huishouden loopt het niet meer zoals voorheen en stelt u zich meer en meer de vraag of u hulp moet gaan zoeken. Vaak merken we dat families erg lang wachten met het inschakelen van externe hulp.

De huisarts kan hier een heel belangrijke rol in spelen!

Prat er over met de huisarts, hij kan zelf een test afnemen en indien nodig doorverwijzen naar een specialist.

SPECIALISTISCHE ZORG

Arrondissement Leuven

• **Universitaire Ziekenhuizen Leuven:**
aanspreekpunt voor de ouderenzorg.

Hier kunt u terecht met vragen en bezorgdheden over de zorg van de oudere patiënt. Tel 016-34 00 99, aanspreekpuntouderenzorg@uzleuven.be
www.uzleuven.be

• UZ Leuven campus Gasthuisberg:
Geheugenkliniek neurologie, geriatrie en psychiatrie, tel 016-34 48 00,
www.neurology-kuleuven.be

· UZ Leuven campus Gasthuisberg:
Geriatrisch Daghospitaal,
tel 016-34 23 42

· UZ Leuven campus Gasthuisberg:
Raadpleging ouderen- en neuropsychiatrie, tel 016-34 87 01

· Universitair centrum Sint Jozef Kortenberg:
Raadpleging ouderenpsychiatrie, tel 02-758 05 11,
www.uc-kortenberg.be

• **Universitair Psychiatrisch Centrum Sint Kamillus Bierbeek,**
tel 016-45 26 11, www.kamillus.be

- **Algemeen Ziekenhuis Diest,**
tel 013-35 40 11, www.azdiest.be
- **Gerontopsychiatrisch diagnosecentrum De Veste Diest,**
tel 013-38 06 68, www.deveste.be
- **Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven,** Dagzaal geriatrie en Raadpleging neurologie,
tel 016-209 209, www.hhleuven.be
- **Psychiatrische kliniek Broeders Alexianen Tienen,** tel 016-80 75 11, www.alexiantienen.be
- **Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Tienen:** www.rztienen.be
- Campus Mariëndal, tel: 016-80 95 82
- Geriatriisch dagziekenhuis Campus Sint Jan, tel: 016-80 39 16
- Medisch centrum Aarschot, tel 016-55 17 11

Arrondissement Halle-Vilvoorde

- **Onze Lieve Vrouw-ziekenhuis, Campus Asse:**
tel 053-72 44 55, www.olvz.be
- **Geriatriisch dagziekenhuis AZ Sint Maria Halle:**
tel 02-363 63 31,
www.regzhsintmaria.be
- **AZ Jan Portaels Vilvoorde:**
tel 02-257 58 60 (daghospitaal geriatrie). Voor consultaties kunt u terecht op 02-257 51 73, www.azjanportaels.be
- **Geheugenkliniek UZ Brussel,** Laarbeeklaan 101, 1090 Jette,
tel. 02-477 63 66, www.uzbrussel.be
- **Scheutbos Ziekenhuis voor Geriatriische en Psychogeriatrische zorgen,** Gelukkige Grijsheidstraat 1, 1080 Sint-Jans-Molenbeek,
tel.02-4824949,
www.psychogeriatricie.be

Informatie en ondersteuning

HET EXPERTISECENTRUM DEMENTIE MEMO

Dementie roept heel wat vragen op bij de persoon met dementie, zijn naaste omgeving en professionele hulpverleners. Om aan deze vragen tegemoet te komen, sloot de overheid een overeenkomst met het expertisecentrum dementie Vlaanderen en negen regionale expertisecentra dementie. Memo is het erkende expertisecentrum dementie in de provincie Vlaams-Brabant en heeft twee vestigingen: in Leuven en in Heikruis.

Opdrachten van Memo zijn oa:

- Informatie over dementie
- Dementie in de kijker plaatsen
- Antwoorden op vragen en doorverwijzen naar specifieke hulpverlening en diensten
- Ter beschikking stellen van documentatie over allerlei aspecten van dementie
- Samenwerken met andere initiatieven in de zorg voor personen met dementie
- Vormingen en opleidingen aanbieden
- Ondersteunen van praatcafés dementie
- Organiseren van het praatcafé jongdementie in Leuven

Contactgegevens

Arrondissement Leuven

Wingerdstraat 14 - 3000 Leuven
tel 016-50 29 06
fax 016-20 44 45
memo@dementie.be
www.ecdmemo.be

Arrondissement Halle-Vilvoorde

Molenhofstraat 31 - 1670 Heikruis
tel 02-398 00 18
fax 02-398 00 16
memo2@dementie.be
www.ecdmemo.be

Memo biedt geen diagnosestelling en psychotherapie.

PRAATCAFÉ DEMENTIE

Familieleden die nood hebben aan contact met lotgenoten, kunnen terecht in een praatcafé dementie. Het praatcafé is een bijeenkomst voor familieleden van personen met dementie en andere geïnteresseerden. Een praatcafé wil dementie bespreekbaar maken.

Onder leiding van een gespreksleider en met behulp van andere gastdeskundigen krijgt u informatie aangereikt over allerlei aspecten van dementie.

Telkens staat een ander onderwerp centraal. Net zoals in een gewoon café, heerst er een gemoedelijke en informele sfeer. Er is volop gelegenheid om onderling ervaringen uit te wisselen. Gewoon luisteren kan natuurlijk ook.

Om iedereen in de provincie de kans te geven zo dicht mogelijk in zijn of haar buurt naar een praatcafé dementie te komen, hebben een veertigtal organisaties en diensten de handen in elkaar geslagen.

Meer informatie over de data, locatie en onderwerpen van de praatcafés dementie vindt u terug op www.ecdmemo.be

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN VZW

De Alzheimer Liga Vlaanderen vzw is er in de eerste plaats voor niet-professionelen (familieleden, mantelzorgers,...) die geconfronteerd worden met dementie. De Liga biedt dagelijks telefonische hulp en informatie via via de gratis hulp- en infolijn 0800-15 225 (014-nummer weglaten)

De Liga geeft familieleden ook de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Daarvoor werden familiegroepen opgericht in elke Vlaamse provincie. Familieleden voelen dat ze niet alleen staan en vernemen van elkaar tips en informatie. Deze groepsdynamiek vormt de stuwende kracht in de regionale familiegroepen.

In het arrondissement Leuven zijn twee familiegroepen actief: in Aarschot en Tienen. In de regio Halle-Vilvoorde zijn vier familiegroepen actief: in Heikruis, Dilbeek, Grimbergen en Steenokkerzeel.

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

Rubensstraat 104/4

2300 Turnhout

0800 15 225

secretariaat@alzheimerliga.be

www.alzheimerliga.be

CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Bij een Centrum voor Geestelijke Gezondheid kunt u terecht voor begeleiding bij psychische en psychosociale problemen. Het gaat om ambulante dienstverlening, sommige CGG's komen ook aan huis.

De volgende CGG's hebben een ouderenteam waar mantelzorgers en personen met dementie terecht kunnen:

Arrondissement Leuven

Centrum geestelijke gezondheidszorg

Passant: www.passant.be

- Afdeling Haacht: Jennekensstraat 22, 3150 Haacht, tel 016-60 99 99
- Afdeling Leuven: Sint-Geertruiabdij 6, 3000 Leuven, tel 016-31 99 99

Centrum geestelijke gezondheidszorg

Vlaams-Brabant Oost: www.cgg-vbo.be

- Afdeling Leuven: Vaartkom 31 bus 6/01, 3000 Leuven, tel. 016-85 79 79
- Afdeling Diest Halensebaan 49 B, 3290 Webbekom, tel 013-31 25 84
- Afdeling Tienen: Beaudouinstraat 91 bus 2, 3300 Tienen, tel 016-80 17 50

Arrondissement Halle-Vilvoorde

Centrum geestelijke gezondheidszorg

Ahasverus: www.ahasverus.be

- Vestiging Asse: Muurveld 38, 1730 Asse, tel 02-452 52 94
- Vestiging Grimbergen: Ruwaal 12, 1850 Grimbergen, tel 02-269 90 33
- Vestiging De Poort Halle: Aug. Demaeght-laan 51, 1500 Halle, tel 02-356 99 30
- Vestiging Vilvoorde: H. Consciencestraat 16, 1800 Vilvoorde, tel 02-253 19 00

Centrum geestelijke gezondheidszorg

Passant: www.passant.be

- Afdeling Dilbeek: Ninoofsesteenweg 358, 1700 Dilbeek, tel 02-569 19 10
- Afdeling Halle: Beertsestraat 21, 1500 Halle, tel 02-361 21 28

Centrum geestelijke gezondheidszorg

Vlaams-Brabant Oost: www.cgg-vbo.be

- Afdeling Sterrebeek: Kerkdries 26, 1933 Sterrebeek, tel 02-688 43 50

AUTONOME CENTRA VOOR ALGEMEEN WELZIJNSWERK (CAW)

Bij deze centra kunt u terecht voor informatie en advies over financiële tegemoetkomingen, juridische aangelegenheden, administratieve bijstand, mogelijkheden in de thuiszorg, psychosociale ondersteuning...

Arrondissement Leuven

• CAW Oost-Brabant:

www.cawoostbrabant.be

- Onthaal Aarschot, Bekafiaan 31 A, 3200 Aarschot, 013-33 52 47
- Onthaal Diest, Michel Theysstraat 7, 3290 Diest, 013-33 52 47

- Onthaal Leuven, Redingenstraat 6, 3000 Leuven, 016-21 01 01

- Onthaal Tienen, Torsinplein 12, 3300 Tienen, 016-81 37 78

Arrondissement Halle-Vilvoorde

• CAW Halle-Vilvoorde:

www.cawhallevilvoorde.be

- Onthaal Asse, Poverstraat 75B, 1731 Asse, tel 02-613 17 00
- Onthaal Halle 1, Deken Michielsstraat 48, 1500 Halle, tel 02-613 17 00
- Onthaal Halle 2, Brusselsesteenweg 127, 1500 Halle, tel 02-613 17 00
- Onthaal Tervuren, Kasteelstraat 5, 3080 Tervuren, tel 02-613 17 00
- Onthaal Merchtem, Gasthuisstraat 17, 1785 Merchtem, tel 02-613 17 00

- Onthaal Dilbeek, Itterbeeksestraat 210, 1700 Dilbeek, tel 02-613 17 00
- Onthaal Meise (Wolvertem), Godshuisstraat 33, 1831 Meise (Wolvertem), tel 02-613 17 00
- Onthaal Lennik, Frans van der Steenstraat 6, 1750 Lennik, tel 02 613 17 00
- Onthaal St-Pieters-Leeuw, Fabriekstraat 1, 1601 Sint-Pieters-Leeuw (Ruisbroek), tel 02-613 17 00

DIENST MAATSCHAPPELIJK WERK VAN HET ZIEKENFONDS

Bij de sociale dienst of de dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds kunnen mensen terecht met concrete vragen over de thuiszorgsituatie. Dit kunnen vragen zijn betreffende financiële tegemoetkomingen, juridische aangelegenheden, administratieve bijstand, diensten in de thuiszorg, ...

De maatschappelijk werker geeft informatie en ondersteuning of verwijst door indien nodig. Het ziekenfonds heeft zelf ook een aantal aanvullende diensten: vb. thuisverpleging, gezinszorg, oppas, vervoer voor minder mobiele mensen, alarmtoestellen, ...

Vaak heeft het ook een dienst waar mensen hulpmiddelen kunnen uitlenen. Het ziekenfonds kan ook vakanties organiseren voor zorgbehoevende ouderen en hun partners. Sommige ziekenfondsen organiseren een cursus en gespreksgroep mantelzorgers. Het ziekenfonds verspreidt op regelmatige basis een infoblad of vormingsbrochure naar haar leden en verspreidt publicaties. Informeer u bij uw mutualiteit.

VERENIGINGEN VOOR GEBRUIKERS EN MANTELZORGERS

Er zijn zes erkende verenigingen voor gebruikers en mantelzorgers. Deze verenigingen verdedigen de belangen van gebruikers en mantelzorgers en geven informatie over thuis- en mantelzorg. Zij doen dit bv. via informatiesessies, de organisatie van bijeenkomsten, de uitgave van een krantje en een infolijn waar u terecht kunt met vragen en ervaringen.

Ons zorgnetwerk

Remylaan 4B
3018 Wijgmaal
016-24 49 49
onzorgnetwerk@groepkvlv.be
www.onzorgnetwerk.be

S- Plus Mantelzorg

Sint-Jansstraat 32-38
1000 Brussel
tel. 02-515 02 63
mantelzorg@s-plusvzw.be
www.s-plusvzw.be/mantelzorg

Ziekenzorg vzw

Haachtsesteenweg 579, postbus 40
1031 Brussel
02-246 47 71
ziekenzorg@cm.be
www.ziekenzorg.be

vzw Liever thuis LM

Livornostraat 25
1050 Brussel
02-542 87 09
lieverthuis@mut400.be
www.lieverthuis.mut400.be

Steunpunt Mantelzorg vzw

Sint-Jansstraat 32 - 38
1000 Brussel
02-515 04 42
steunpunt.mantelzorg@socmut.be
www.steunpuntmantelzorg.be

Okra Zorgrecht

Haachtsesteenweg 579/postbus 40
1031 Schaarbeek
02-246 57 72
zorgrecht@okra.be
www.okrazorgrecht.be

Thuiszorg

OCMW

Het "Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Welzijn" heeft een erg ruime opdracht. Op de sociale dienst van het OCMW geeft men informatie en advies over o.a. het invullen van formulieren, over sociale zekerheid, tewerkstelling en sociale begeleiding, psycho-sociale hulpverlening, huisvesting en juridische problemen. Deze dienst beschikt doorgaans over een goed overzicht van het bestaande hulpverleningsaanbod. Voor meer informatie over de dienstverlening in de regio, neemt u het best contact op met het plaatselijk OCMW van uw gemeente.

UITKERINGEN EN TEGEMOETKOMINGEN

Voor informatie over uitkeringen en tegemoetkomingen voor de persoon met dementie en de naaste zorgdrager kunt u terecht op de sociale dienst van het OCMW of de Dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds. Een overzicht vindt u op www.rechtenverkenner.be van de Vlaamse overheid.

GEMEENTELIJKE MANTELZORGPREMIE

Een gemeentelijke mantelzorgpremie is een waarderingsvergoeding die maandelijks, trimestrieel of (half)jaarlijks wordt toegekend aan een mantelzorger of zorgbehovende persoon door de gemeente of het OCMW. Er bestaat niet in elke gemeente een mantelzorgpremie. De gemeente geeft hiermee aan oog te hebben voor de inzet van de mantelzorger en erkent op deze manier het belang van het mantelzorger-zijn. De reglementering en aanvraagprocedures van de gemeentelijke mantelzorgpremies zijn zeer verscheiden. De gemeente kiest zelf welk bedrag er gegeven wordt, wanneer het wordt uitbetaald en aan wie. De mantelzorger mag de gemeentelijke mantelzorgpremie vrij gebruiken voor onder andere vervoersonkosten, een ontspannende activiteit...

Meer informatie over de gemeentelijke mantelzorgpremie is te verkrijgen bij de gemeentelijke sociale dienst of bij het OCMW.

DIENST VOOR THUISVERPLEGING

Thuisverpleegkundigen komen op voorschrift van de dokter langs om verpleegkundige zorgen toe te dienen. Dit kan bv. gaan om wondzorg, toedienen van injecties of hulp bij het dagelijks toilet. Afhankelijk van de graad van zorgbehoefendheid wordt bepaald hoe vaak de verpleegkundige langskomt. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.vlaamsbrabant.be/wegwijsdementie

DIENST VOOR GEZINSZORG EN POETSHULP

Een dienst voor gezinszorg biedt persoonsverzorging en huishoudelijke hulp. Deze hulp vindt plaats bij de zorgbehoevende thuis en heeft als doel de mantelzorg te ondersteunen. Diensten voor gezinszorg bieden eveneens een poetsdienst aan. Er zijn private diensten voor gezinszorg (Familiehulp, Landelijke Thuiszorg, Solidariteit voor het Gezin, Thuishulp, Familiezorg,...) Daarnaast hebben ook een aantal OCMW's een erkende dienst voor gezinszorg en realiseren zij aanvullende thuiszorg. Meer informatie is terug te vinden op www.vlaamsbrabant.be/wegwijsdementie

OPPASDIENSTEN

Oppasdiensten staan in voor de oppas van zorgbehoevende personen. Wanneer de mantelzorger afwezig is, houdt een medewerker van de oppasdienst een oogje in het zeil. Hij houdt de zorgbehoevende gezelschap en neemt eenvoudige zorgtaken op, zoals eten geven en helpen bij het toiletbezoek. Huishoudelijk werk en verpleegkundige zorgen behoren in principe niet tot zijn takenpakket. Er zijn zowel vrijwillige als professionele oppasdiensten. Verschillende mutualiteiten hebben tevens een oppasdienst. Contacteer het lokaal kantoor van uw ziekenfonds voor meer info.

DIENSTEN VOOR MAALTIJDBEDELING

Deze diensten bezorgen warme maaltijden aan huis. Vaak zijn ze verbonden aan het OCMW.

KLUSJESDIENSTEN

U kunt voor allerlei klusjes in en rond het huis een beroep doen op een klusjesdienst. Dienstencentra en OCMW's zijn voorbeelden van organisaties die dit aanbieden.

LOKALE DIENSTENCENTRA

Het Lokaal Dienstencentrum wil het sociale netwerk van mensen versterken. Het organiseert daartoe een waaier van recreatieve en vormingsactiviteiten. Ook kunnen mensen bij het centrum terecht voor allerhande informatie. Meer informatie kunt u terugvinden op www.vlaamsbrabant.be/wegwijsdementie.

BALUCHON ALZHEIMER

Baluchon Alzheimer is een thuiszorgdienst die garandeert dat de mantelzorger er even tussenuit kan. De baluchonneuse (een ervaren hulpverlener voor personen met dementie, die een interne opleiding heeft gevolgd) vervangt u voor één of twee weken terwijl u voor uzelf zorgt. Zij komt inwonen bij de persoon met dementie en neemt dag en nacht de zorg op zich.

Eén dag voor uw vertrek start de hulpverlening. Er wordt kennis gemaakt en de dagelijkse gewoonten worden verkend, met bijzondere aandacht voor de moeilijke situaties. Tijdens het verblijf houdt de baluchonneuse een dagboek bij over alle activiteiten. Zij evalueert vanuit haar ervaring de cognitieve capaciteiten van de persoon met dementie en doet suggesties voor de aanpak van moeilijke situaties. Enkele weken na uw thuiskomst is er nog een contact met haar om samen de verzorging te bespreken. Zij kan verder uw aanspreekpunt blijven als u dat zelf wenst.

Baluchon Alzheimer België vzw

Paepedellelaan 87 - 1160 Brussel

02-673 75 00

baluchon@belgacom.net

www.baluchon-alzheimer.be

ZORGBOERDERIJ

De zorgboerderij is een land- of tuinbouwbedrijf waar de land- of tuinbouw(st)er dagverzorging aanbiedt aan hulpbehoevende personen.

De zorgboer(in) zorgt voor een warm onthaal, opvang, aangepaste verzorging en zinvolle dagactiviteiten die betrekking hebben op de boerderij.

Landelijke Thuiszorg

Remylaan 4b - 3018 Wijgmaal

070-22 88 78

gastopvangvlbrabant@groepkvlv.be

DAGVERZORGINGSCENTRA

In een dagverzorgingscentrum kan een zorgbehoevende oudere één of meerdere dagen per week terecht. Een centrum dagverzorging heeft volgende taken:

Aanbieden van:

- Verpleegkundige en hygiënische hulp- en dienstverlening
- Ondersteuning, activering en revalidatie
- Animatie en creatieve ontspanning
- Psychosociale ondersteuning

Adressen kunt u terugvinden op www.vlaamsbrabant.be/wegwijdsdementie

NACHTZORG

Thuiszorgdiensten en woon- en zorgcentra slaan de handen in elkaar om zorg op maat aan te bieden, thuis of residentieel, tijdens de nachturen. Nachtzorg is er voor zorgbehoevende ouderen (ouder dan 65 jaar). Met deze nachtzorg wil men kwetsbare ouderen ondersteunen en zo helpen om langer thuis te kunnen wonen. Hiermee wordt ook een adempauze aan mantelzorgers gegeven zodat zij de zorg langer kunnen dragen. De kostprijs bedraagt 25 euro per nacht, die minimum 9 uren duurt, en met een maximum van 3 nachten per week.

Er zijn drie formules:

Nachtoppas: een vrijwilliger komt 's nachts bij u thuis.

Nachtzorg: een gediplomeerde verzorgende komt 's nachts bij u thuis.

Nachthotel: tijdelijke nachtzorg in een woon- en zorgcentrum in uw streek.

Arrondissement Leuven

Nachtzorg Leuven

Remylaan 4b

3018 Wijgmaal, Leuven

016-24 20 93

leuven@nachtzorgvlaamsbrabant.be

www.nachtzorgvlaamsbrabant.be

Arrondissement Halle-Vilvoorde

Nachtzorg Halle-Vilvoorde, Tervuren en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

Z4 Broekooi 105

1731 Zellik

02-456 01 70

hvb@nachtzorgvlaamsbrabant.be

www.nachtzorgvlaamsbrabant.be

CENTRA VOOR KORTVERBLIJF

Centra voor kortverblijf bieden, gedurende een bepaalde periode en buiten het thuismilieu, tijdelijke opvang en verzorging aan zorgbehoevende ouderen.

Dit betekent een tijdelijke ontlasting van de thuis- en mantelzorg.

Een centrum voor kortverblijf heeft volgende taken:

Aanbieden van

- verblijf
- hygiënische en verpleegkundige hulp- en dienstverlening
- activering, ondersteuning en revalidatie
- animatie en creatieve ontspanning
- psychosociale ondersteuning

U kunt ook online naar kamers kortverblijf zoeken én meteen reserveren via de site:

www.vlaamsbrabant.be/kortverblijfonline

Residentiële zorg

Kiezen voor een assistentiewoning (serviceflat) of een woonzorgcentrum is een ingrijpende en belangrijke beslissing die u goed en tijdig moet voorbereiden. De juiste keuze maken is niet makkelijk. Wacht niet te lang om uzelf of uw familielid in te schrijven in een WZC, heel wat voorzieningen hebben lange wachtlijsten.

ASSISTENTIEWONINGEN

Serviceflats of assistentiewoningen zijn flats of kleine woningen die aangepast zijn aan licht zorgbehoevenden, die nog zelfstandig kunnen wonen. Er zijn flats die geïntegreerd zijn in een residentiële omgeving (vb. rusthuis), anderen worden zelfstandig beheerd en gebouwd.

Een serviceflatgebouw bestaat enerzijds uit individuele wooneenheden waar ouderen zelfstandig kunnen wonen en anderzijds uit gemeenschappelijke voorzieningen voor dienstverlening waarop zij facultatief een beroep kunnen doen. De flats zijn functioneel en comfortabel ingericht en aangepast aan de noden van de ouderen. Er is ook dag en nacht een medewerker aanwezig die elke oproep van een bewoner zal beantwoorden. Bewoners van serviceflats kunnen bovendien een beroep doen op thuiszorgdiensten.

Voor meer informatie en contactgegevens:

www.vlaamsbrabant.be/wegwijsdementie

WOONZORGCENTRA

Een rusthuis (ROB) is een collectieve woonvorm waar aan personen ouder dan 60 jaar huisvesting wordt geboden met de mogelijkheid gebruik te maken van dagelijkse hulp en verzorging.

Rust- en verzorgingstehuis (RVT)

In een rust- en verzorgingstehuis kan men terecht wanneer men zwaar zorgbehoevend is. In tegenstelling tot het rusthuis waar men op eigen houtje naartoe kan, kan men pas opgenomen worden in een RVT als men aan een aantal criteria van de KATZ-schaal voldoet en is er een medisch attest noodzakelijk.

In veel woonzorgcentra vindt u zowel rusthuisbedden als rust- en verzorgingsbedden geïntegreerd. Voor een RVT-bed wordt vanwege de overheid een hoger zorgforfait toegekend waardoor er meer personeel kan worden ingezet voor verzorging en verpleging.

Woonzorgcentrum (WZC)

In het Vlaamse Decreet van maart 2009 spreekt men niet langer over rusthuizen en RVT's maar wordt de term woonzorgcentrum gebruikt.

Voor meer informatie en contactgegevens: www.vlaamsbrabant.be/wegwijsdementie

Er zijn verschillende diensten waar u terecht kunt wanneer u op zoek bent naar informatie of advies ivm assistentiewoningen en woonzorgcentra.

De Woonzorglijn

De Woonzorglijn geeft informatie en advies over ouderenzorgvoorzieningen. U kunt er terecht met allerlei vragen over een woonzorgcentrum, een serviceflat, een centrum voor kortverblijf, een dagverzorgingscentrum, rechten en plichten, over financiële of dagdagelijkse aspecten van het verblijf in een ouderenvoorziening enz.

De Woonzorglijn werkt nauw samen met het team Ouderenzorg van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid en met Zorginspectie.

tel 078-15 25 25

woonzorglijn@vlaanderen.be

Arrondissement Leuven

Seniorama

U kunt bij Seniorama terecht voor aanvullende ondersteuning bij mantelzorg, boodschappendienst, buurthulp en gezelschapsdienst, informatie over thuiszorg, rusthuizen en serviceflats.

Bent u op zoek naar een aangepaste woonegelegenheid? Hebt u vragen over het verblijf in een woonzorgcentrum of serviceflat? Elke dinsdagnamiddag kunt u hiervoor bij Seniorama terecht. Seniorama heeft 2 brochures die een beschrijving geven van enerzijds de assistentiewoningen en anderzijds de woonzorgcentra in het arrondissement Leuven. Deze brochures worden ieder jaar geactualiseerd en zijn te koop bij Seniorama of te raadplegen op de website www.seniorama.be.

Seniorama

Vanden Tymplestraat 35 - 3000 Leuven

tel 016-22 20 14

Arrondissement Halle-Vilvoorde

Vzw Home-Info

Home-Info helpt ouderen, hun familie en professionelen bij het zoeken naar een residentiële ouderenvoorziening door het geven van informatie, advies en oriëntatie over alle rusthuizen, RVT's, serviceflats, dagcentra, kortverblijf in het Brussels Gewest en de regio Halle-Vilvoorde. U kunt het aanbod ook online bekijken op www.home-info.be

Vzw Home-Info

Lakensestraat 76, bus 1 - 1000 Brussel

tel 02-511 91 20

Voor meer informatie en contactgegevens: www.vlaamsbrabant.be/wegwijsdementie

Palliatieve zorg

PALLIATIEVE NETWERKEN

Arrondissement Leuven

- **Palliatief Netwerk Arrondissement Leuven** (PANAL vzw)

Panal vzw staat voor ondersteuning en optimale uitbouw van palliatieve zorg in het arrondissement Leuven. Panal vzw omvat twee structuren, elk met een specifieke opdracht, nl. het Netwerk en de Multidisciplinaire Begeleidingsequipe (MBE).

- Het Netwerk: Het Netwerk sensibiliseert en informeert de bevolking, organiseert opleidingen voor professionelen en vrijwilligers en organiseert overlegmomenten.
- De Multidisciplinaire Begeleidingsequipe (MBE): De MBE heeft als taak de palliatieve zorg in de thuis- en thuisvervangende situatie mee mogelijk te maken. Hierbij is de huisarts een belangrijke partner. De MBE informeert, adviseert, ondersteunt en stimuleert alle eerstelijns hulpverleners (in overleg met hun organisatie), maar neemt hun taken niet over. De MBE coördineert de palliatieve thuiszorg en ondersteunt de patiënt en zijn mantelzorgers. Er wordt een permanente bereikbaarheid voorzien.

Netwerkcoördinator: Ria Vandermaesen

Waversebaan 220 - 3001 Heverlee

tel 016-23 91 01

vragen@panal.be

www.panal.be

Arrondissement Halle-Vilvoorde

- **Forum Palliatieve Zorg Brussel-Halle-Vilvoorde vzw**

Het Forum Palliatieve Zorg BHV informeert de bevolking en hulpverleners over palliatieve zorg en organiseert opleidingen op maat. Via diverse werkgroepen is er kans tot uitwisseling van ervaringen. Het Forum heeft ook een vrijwilligerswerking en zorgt voor opvang en begeleiding bij persoonlijke vragen van patiënten, familieleden en hulpverleners.

Netwerkcoördinator : Christina Vanderhaeghe

Vander Vekenstraat 158 - 1780 Wemmel

tel 02-456 82 07

info@forumpalliatievezorg.be

www.forumpalliatievezorg.be

- **Omega**

Met praktische hulp, tips en emotionele ondersteuning van de patiënt, zijn naaste omgeving en hulpverleners helpt Omega het leven en de thuiszorg zo goed en zinvol mogelijk. Enkele voorbeelden zijn: inschakeling van thuiszorg of bijkomende dienstverlening, een aanvraag van de thuiszorgpremie of medewerking verlenen bij ernstige pijn. De verpleegkundigen werken aanvullend en in samenwerking met andere thuisdiensten, onder supervisie van de huisarts. Omega begeleidt patiënten thuis of in thuisvervangende situaties zoals serviceflats, een woonzorgcentrum, een woonzorgvoorziening voor mensen met mentale en/of fysieke beperkingen.

Contactgegevens:

J. Vander Vekenstraat 158 - 1780 Wemmel

tel 02-456 82 03

omega.vzw@skynet.be

• **Topaz, dagcentrum UZ Brussel**

Veel mensen met een levensbedreigende ziekte kunnen vaak perfect in hun vertrouwde omgeving verzorgd worden. Toch kan de voortdurende zorg voor de zieke wel eens te veel worden voor familie of vrienden. Daarom is er Topaz, een huiselijk dagcentrum waar ernstig zieken steun vinden bij andere gasten, vrijwilligers en professionele begeleiders. Topaz richt zich tot mensen met een ernstige levensbedreigende aandoening. Wanneer hun ziekte een belangrijke impact heeft op hun zelfstandigheid en sociaal leven maar hen toch niet aan hun bed gebonden houdt, kunnen zij hier terecht voor de nodige supportieve zorg. Het verblijf is gratis. Er wordt enkel een kleine bijdrage voor het middagmaal en het vervoer gevraagd.

Contactgegevens:

Vander Vekenstraat 158 - 1780 Wemmel
tel 02-456 82 02
topazvub@skynet.be

LEIF

LEIF is een open initiatief van mensen en verenigingen die streven naar een waardig levenseinde voor iedereen, waarbij respect voor de wil van de patiënt voorop staat. LEIF organiseert de opleiding van de LEIFartsen, de LEIFnurses en andere zorgverleners en voorziet een telefonische hulplijn rond het levenseinde (LEIFlijn).

LEIFlijn LevensEinde InformatieForum

J. Vander Vekenstraat 158 - 1780 WEMMEL
Tel 078-15 11 55
www.leif.be
leiflijn@skynet.be

MEER INFO

www.vlaamsbrabant.be/dementie

Dienst welzijn en gezondheid

cel ouderen en thuiszorg

Provincieplein 1

3010 Leuven

016-26 73 29

ouderen@vlaamsbrabant.be

U kunt deze brochure gratis bijbestellen.

Beleidsinfo

gedeputeerde Monique Swinnen

016-26 70 57

kabinet.swinnen@vlaamsbrabant.be