

Ik en mijn dementie

www.cm.be/dementie

WAT
ONT HOU
IK TOCH
VAN JOU

Dementie beleef je samen



CM. Hoe gaat het met u?



Inleiding

Een diagnose dementie verandert je leven. Dat deze aandoening je overkomt, daar kun je niks aan doen. Wat je wel in de hand hebt, is hoe je er - samen met je omgeving - mee omgaat.

Deze brochure kan je helpen om te begrijpen wat er met je gebeurt. Maar je zult ook merken dat jij uniek bent en dat elk dementieproces een eigen weg gaat.

De rode lijn die door deze brochure loopt, is de lijn van de 'communicatie'. Praat erover. Je dementie delen, zal je last verlichten. Het zal niet altijd makkelijk zijn, maar anderen kunnen je helpen door hier aandacht voor te hebben en er tijd voor te maken.

Deze brochure werd geschreven en nagelezen door velen, maar een speciale dankjewel gaat naar de mensen van vzw Het Ventiel (voor jonge personen met dementie en hun naasten) die hun advies deelden.

Laat je inspireren om vragen te stellen en in gesprek te gaan over je dementie.

Wat lees je in deze brochure ?

| | |
|--|----|
| Wat als je voelt dat je vergeet? | 4 |
| Wat als je een diagnose dementie krijgt? | 6 |
| Wat gebeurt er in je hoofd als dementie overneemt? | 10 |
| Wat brengt de toekomst? | |
| Maak je je zorgen? | 14 |
| Wat als het thuis niet meer lukt? | 22 |
| Wat als je de weg kwijt bent? | 22 |

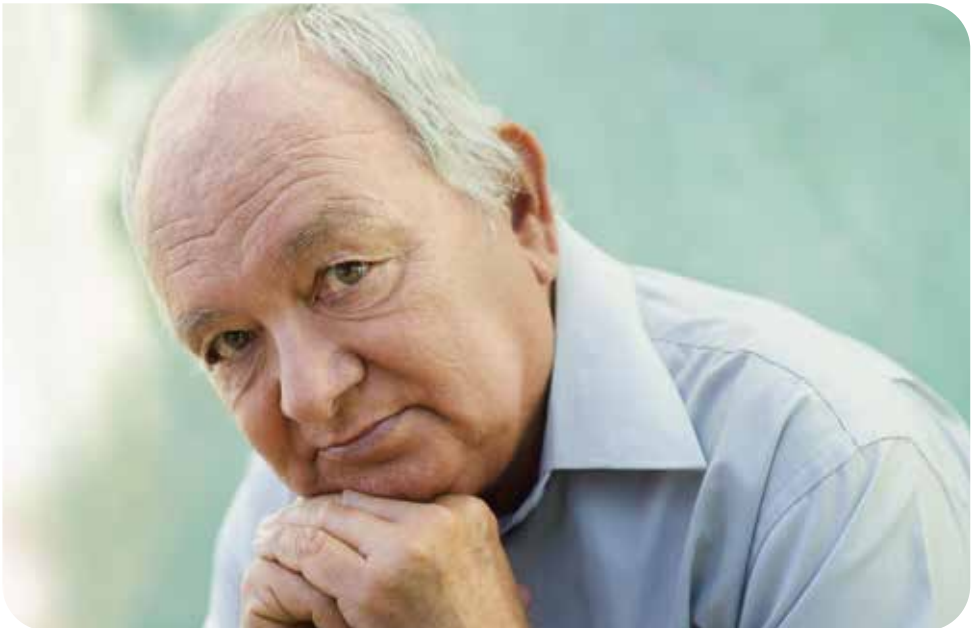
Wat als je voelt dat je vergeet?

Vergeetachtigheid of dementie?

Als je ouder wordt, heeft je geheugen meer tijd nodig om informatie op te slaan of om herinneringen op te halen. Je kunt je moeilijker concentreren en meerdere dingen tegelijk doen verloopt moeizamer. Ook stress en zorgen beïnvloeden de werking van je geheugen. Die vergeetachtigheid is normaal en neemt toe naarmate je ouder wordt. Maar als je geheugen je meer en meer in de steek laat, is dat erg vervelend. Het kan je onzeker of boos maken. Als je vergeetachtig bent, kun je je tijdelijk iets niet herinneren.

Heel wat oorzaken werken vergeetachtigheid in de hand:

- je leeftijd;
- het gebruik van geneesmiddelen die een invloed hebben op het functioneren van je geheugen;
- een tekort aan bepaalde vitamines (vooral vitamine B);
- een tekort aan vocht;
- het begin van de menopauze;
- zorgen en stress;
- ervaren van weinig 'prikkel's';
- ...



Maak je je zorgen?
Praat erover.

Wat kun je doen als je merkt dat je vergeet?

- Bespreek de moeilijkheden die je ervaart met de mensen rond je (je partner, je kinderen ...).
- Bespreek je geheugenproblemen met je (huis)arts.
- Gun jezelf 'tijd' om iets te onthouden.
- Gebruik hulpmiddelen: schrijf bijvoorbeeld op wat je zeker wilt onthouden.
- Concentreer je op één handeling, op één activiteit.
- Zorg voor je brein beweging en sociale contacten stimuleren je hersenactiviteit.
- Neem tijd om je te ontspannen.
- ...

Wanneer de moeilijkheden met je geheugen je dagelijks leven verstoren, kan er meer aan de hand zijn.

Diagnosestelling

Je (huis)arts luistert naar je.

Het stellen van een (correcte) diagnose is belangrijk. Dit gebeurt door een arts.



- Je klachten worden ernstig genomen.
- Je bent er zeker van dat er geen andere oorzaak (die geneeslijk en omkeerbaar is) is voor je geheugenklachten. Behandelbare oorzaken kunnen aangepakt worden, bijvoorbeeld stofwisselingsziekten als schildklierandoeningen of een tekort aan vitamine B12, foliumzuur, nicotinezuur ... of bijwerkingen van medicatie zoals kalmeer- en slaapmiddelen of bijwerkingen van stoffen die giftig zijn voor het zenuwstelsel, zoals alcohol ...
- Een diagnose biedt duidelijkheid voor jezelf, je omgeving, de mensen die voor je zorgen.
- Er is een oorzaak voor de moeilijkheden die je ervaart, het benoemen hiervan geeft rust en kan de bespreekbaarheid vergroten.
- Je kunt regelingen treffen voor de toekomst.
- Je kunt geleidelijk en tijdig zorg op maat bij je thuis uitbouwen. Dat kan je helpen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.
- ...

Maak je je zorgen? Praat erover

Wat als je een diagnose dementie krijgt?

Een diagnose dementie is een harde diagnose. Voor jezelf en voor je omgeving. Praten over je diagnose dementie kan moeilijk zijn, maar je zult merken dat het je oplucht. Het biedt ook mogelijkheden om toekomstige moeilijkheden te bespreken.

Je zult merken dat mensen in je omgeving allemaal anders reageren op de diagnose. Relaties kunnen veranderen (bijvoorbeeld meer zorgend, afstandelijker ...).

Praat over je diagnose.

Wat is dementie?

Dementie is de verzamelnaam voor ziekteverschijnselen die voorkomen bij verschillende hersenaandoeningen. De zenuwcellen in je hersenen functioneren niet meer of de verbindingen tussen die zenuwcellen raken beschadigd. Je hersenen kunnen hun normale activiteit niet meer uitvoeren. Dat merk je niet alleen aan je geheugen. Ook al je cognitieve functies gaan langzaam achteruit.

Welke vorm van dementie heb je?

Er zijn meer dan 50 hersenaandoeningen die je kunt plaatsen onder de term 'dementie'.

Gemeenschappelijk is dat al die aandoeningen je hersenen beschadigen en dat de aandoening een progressief verloop kent. Dat betekent dat je ziekte steeds ernstiger zal worden.

De vorm van dementie bepaalt het verloop van je ziekteproces en de klachten die bij jou op de voorgrond treden.

• De ziekte van Alzheimer

De meeste mensen met dementie lijden aan de ziekte van Alzheimer. Eiwitophopingen tussen en in de zenuwcellen van de hersenen zorgen voor een gebrekkige informatieoverdracht. Dat veroorzaakt vooral geheugenproblemen.

• Vasculaire dementie

De bloedvoorziening in bepaalde delen van de hersenen is slecht. Dat wordt veroorzaakt door schade aan de bloedvaten van de hersenen. Deze vorm van dementie start vaak met concentratiemoeilijkheden en vertraagd denken, spreken en handelen.

• Lewy body dementie

In de hersenen komen zenuwcellen voor met zogenoemde Lewy lichaampjes. Dat zijn abnormale verdikkingen die opgebouwd zijn uit eiwitten. De symptomen bij deze vorm van dementie zijn erg wisselend. In het begin zien we vooral aandachtsstoornissen en visuele hallucinaties, die vaak samengaan met een aantal symptomen van de ziekte van Parkinson.



Frontaalkwab

Temporaalkwab

- **Frontotemporale dementie (FTD)**

Bij deze aandoening zie je vooral aantastingen in de frontale en temporale hersengebieden. De frontale hersenschors reguleert ons gedrag en onze persoonlijkheid. De temporale hersenschors zorgt voor het vinden en het herkennen van woorden.

Deze aandoening grijpt in op wie je bent als mens. Je taal, je persoonlijkheid en je manier van omgaan met anderen worden beïnvloed. Bij frontotemporale dementie zijn een aantal varianten mogelijk: een taalvariant (= Primair Progressieve Afasie) en een gedragsvariant.

diagnose hier niet tussen staat.

Heb je vragen over jouw vorm van dementie? Bespreek dit met je (huis)arts.

- **Dementie op jonge leeftijd**

Wanneer de diagnose dementie gesteld wordt voor je 65ste levensjaar, dan spreekt men van 'jongdementie' of 'dementie op jonge leeftijd'. Je bent in de volle fleur van je leven. Misschien ben je nog actief op de arbeidsmarkt, een lening aan het afbetalen of heb je nog kinderen die studeren. Je hebt een actieve vriendenkring, eventueel nog hobby's en nog een hoop plannen voor de toekomst.

We somden de meest voorkomende vormen van dementie op, maar het kan zijn dat jouw

Ook hier helpt het om erover te praten, zodat je op tijd de nodige ondersteuning krijgt.



Dementie ≠ Alzheimer



Informeer je

Als je een diagnose dementie krijgt, is het belangrijk dat jij en de mensen rond je juiste informatie krijgen. Iedereen gaat hier anders mee om. De een weet graag veel en de ander kiest ervoor om het op zich af te laten komen.

Er is heel veel informatie beschikbaar op het **internet**. Check eerst of de aanbieder van de website betrouwbaar is. Jij maakt een uniek dementieproces door. Niet alles wat beschreven staat, is voor jou van toepassing. Toets de gevonden informatie af bij je (**huis**)arts.

Meer dan een ziekte ... focus op 'leven'

Dementie overkomt je, daar kun je niets aan doen. Hoe je ernaar kijkt, hoe je deze diagnose een plaats geeft in je leven ... dat heb je zelf in de hand. Het verloop van je ziekteproces wordt beïnvloed door wie jij bent, hoe je omgaat met je ziekte en door hoe je (sociale) omgeving met jou omgaat. Wat geeft jouw leven met dementie zin?

Je hebt vast al eens gehoord '**waar je je aandacht op richt, groeit**'. Het zal je ook nu helpen om je aandacht vaker te richten op wat je wel lukt.

Richt je aandacht op je **krachten** en je **mogelijkheden**.

Na een diagnose dementie nemen gevoelens vaak de overhand. Dat is normaal.

Een dementieproces verandert je niet van de ene dag op de andere. Geheugenziektes evolueren traag.

Om te leven met deze aandoening is het in de eerste plaats belangrijk om **vrede te nemen**



Kennis versterkt

met de situatie. De diagnose is er, je kunt er niet omheen. Er tegen vechten helpt je niet, het kost je alleen energie.

Dat is niet eenvoudig. In onze samenleving, waar kennis erg belangrijk is, rust er nog altijd een taboe op dementie. Mensen in je omgeving nemen dingen uit je handen vanuit het idee van 'goed zorgen voor'. Daardoor kun je het gevoel krijgen dat je er niet meer toe doet. Ook de samenleving leert (vooral dankzij de verhalen van personen met dementie) steeds meer over goede zorg voor personen met dementie.

Ziekteverloop

Bij dementie nemen de hersenbeschadigingen toe. Hoe de ziekte bij jou zal verlopen en wat je daarvan zult merken, is onvoorspelbaar.

Het verloop verschilt naargelang:

- de vorm van dementie die je hebt;
- welke delen van je hersenen het meest aangetast zijn;
- wie jij bent als persoon;
- je lichamelijke gezondheid;
- je woon- en leefsituatie;
- ...

Gezond leven heeft ook hier zijn impact op.

Een dementieproces is geen zwart-witverhaal. De ziekte kent een **geleidelijk verloop**.

In de beginfase ga je op een aantal terreinen merken dat je moeilijkheden ervaart. Die terreinen nemen stilletjesaan toe en ook de last die je ondervindt, zal toenemen. Dat komt overeen met de hulp die je gaat nodig hebben. In het begin heb je genoeg aan ondersteuning in de vorm van raad en advies, naarmate je dementie vordert, zul je steeds meer hulp en zorg nodig hebben.

Een dementieproces bestrijkt meerdere jaren.

In de laatste fase ben je volledig afhankelijk van de zorg en hulp van anderen.



Jij bent uniek

Wat gebeurt er in je hoofd als dementie overneemt?

Hersenen

Je hersenen hebben veel verschillende functies. Je hebt ze nodig voor alle aspecten van het dagelijks leven:

- als geheugen (voor handelingen, plaatsen, namen, feiten, gezichten ...);
- om te denken;
- om waar te nemen (zien, horen);
- om je gedrag te controleren en je persoonlijkheid te bepalen;
- om te bewegen;
- om te spreken en te begrijpen;
- om aandachtig te zijn;
- om je gemoedstoestand te controleren;
- ...

Het is een ingewikkeld proces. Het is dan ook logisch dat wanneer je hersenen beschadigd raken dit een invloed heeft op je hele persoon, op wie je bent en op wat je doet. Je hebt dit niet in de hand, je kunt er zelf niets aan doen.

Dementie verandert veel

Veranderingen in het geheugen

Hoe werkt je **geheugen**?

1. Het opnemen van informatie uit de buitenwereld.
2. Het bewaren van die informatie.
3. Het terug ophalen, raadplegen van de bewaarde informatie.



Het is krachtig om hulp toe te laten

Leren betekent nieuwe kennis en vaardigheden opslaan in je hersenen.

Vergeten is het proces waardoor informatie in je geheugen verloren gaat. Het is een normaal proces dat iedereen overkomt.

Bij dementie loopt het op al die vlakken mis:

- Het opslaan en oproepen van informatie verloopt steeds moeizamer.
- Nieuwe dingen aanleren wordt moeilijker tot onmogelijk.
- Het vergeten neemt proportioneel toe.

Veranderingen in het gedrag

Naast geheugenproblemen zal dementie je na verloop van tijd ook andere vaardigheden doen verliezen.

- **Je taal zal armer worden.** Praten gaat moeizamer (afasie). Je vergeet alledaagse woorden en gaat op zoek naar alternatieve woorden om de gaten in je zinnen op te vullen. Ook anderen begrijpen kan moeilijk zijn. Het kan je helpen als je gesprekspartner korte zinnen gebruikt met makkelijke woorden en langzamer spreekt.
- **Vertrouwde dingen herken je niet meer** (agnosie). Je weet niet meer dat een washandje dient om je te wassen, een lepel om soep te eten ... Het kan je helpen wanneer de dingen op maat voor jou klaargelegd worden. Bijvoorbeeld als er enkel een lepel naast je bord ligt als je soep gaat eten of dat je kleding in de juiste volgorde voor je klaarligt.



- **Vertrouwde handelingen worden steeds moeilijker om uit te voeren** (apraxie). Bijvoorbeeld koffie zetten, je veters knopen ... Een stappenplan of in een latere fase stap-voor-stapinstructies, kunnen je helpen.
- **Je verliest je gevoel voor plaats en ruimte.** Het kan je helpen om dingen op eenzelfde plaats te laten staan. Zorg ervoor dat je altijd je identiteitsgegevens op zak hebt als je je woning verlaat.



- **Ook tijd inschatten wordt moeilijker.** Welke dag is het vandaag of welk seizoen is het? Is het nu ochtend of avond? Het kan je helpen om een aangepaste klok met datum en dag neer te zetten, of een schema aan de muur te hangen met een weekoverzicht, of ... Er bestaan heel wat hulpmiddelen, maar het is belangrijk om te kijken waar jij het moeilijk mee hebt en op zoek te gaan naar een hulpmiddel dat jou helpt.
 - **Plannen maken en dingen organiseren verloopt steeds moeizamer.**
 - **Ook je gedrag kan veranderen.** Het is heel normaal dat al die veranderingen ook je gedrag beïnvloeden. Sommige mensen worden boos of gefrustreerd, anderen worden verdrietig en hebben nergens zin in. Hoe reageer jij op deze veranderingen?
- Veranderingen in relaties
- Je dementie verandert jouw rol in relaties. **Je zult steeds afhankelijker worden van de mensen om je heen.**
- Dementie zorgt ervoor dat je **personen niet meer gaat herkennen**. Maar het is niet omdat je iemands naam niet meer weet, dat je ook niet meer voelt dat die persoon belangrijk voor je is. Je gaat na verloop van tijd ook je partner, je kinderen, je kleinkinderen niet meer herkennen. Zeg hen vandaag al dat wanneer het zover is, je hen nog altijd even graag zult zien.
 - Dementie zorgt ervoor dat je **partner en/of je kinderen op een bepaald moment beslissingen in jouw plaats moeten nemen**. Dat is niet gemakkelijk. Niet voor jou, maar ook niet voor hen. Ze kunnen die keuzes namelijk steeds moeilijker met jou bespreken. Daarom is het goed dat je naasten weten wat belangrijk voor je is. Het zal hen helpen om voor jou de meest geschikte keuzes te maken.
 - **Ook intimiteit en seksualiteit worden anders door de dementie**. Dit is opnieuw een heel individueel verhaal. In een intieme relatie ben je met twee, ook voor je partner wijzigt jullie relatie en kan de behoefte aan intimiteit veranderen.

Zet je andere bril eens op

Jullie gaan hier, met respect voor elkaars wensen en noden, samen naar op zoek moeten gaan. Als jullie er samen niet uitkomen, dan kun je hiervoor ook beroep doen op een deskundige hulpverlener.

Omgaan met veranderingen

Praat erover!

Je bent in je leven al vaker geconfronteerd met **verandering**. Hoe ging je hiermee om? Hoe reageer jij op verandering? Ben je iemand die snel weer opstaat en er tegenaan gaat? Hou je graag vast aan het vertrouwde, het bekende? Iedereen reageert anders en dat is allemaal goed.

Het is belangrijk dat je probeert te vertellen welke veranderingen je voelt of ervaart. Zo kunnen anderen daar rekening mee houden

en samen met jou op zoek gaan naar wat je kan helpen om hiermee om te gaan.

Behandeling

Dementie is (nog niet) te genezen. Er zijn wel behandelingen mogelijk, maar die richten zich vooral op het verminderen van symptomen en het behoud van je levenskwaliteit.

Met goede zorg en ondersteuning kun je streven naar een zo kwalitatief mogelijk leven met dementie. Een gezonde levensstijl, aanpassingen en hulpmiddelen in huis, het inbouwen van regelmaat en rust, het toelaten van zorg of hulp ... kunnen hieraan bijdragen. Blijf geestelijk en lichamelijk fit. **Doe zelf wat je zelf kunt, maar laat je bijstaan bij wat niet (meer) lukt.** Om dit te realiseren, heb je de mensen in je omgeving hard nodig. Vraag hulp en laat je helpen.



Wat brengt de toekomst? Maak je je zorgen?

Steeds weer loslaten

Wanneer de diagnose dementie gesteld wordt, nemen negatieve gevoelens vaak de overhand. Dementie is een proces van 'afscheid'. Jij neemt als persoon met dementie afscheid van je mentale en fysieke mogelijkheden.

Je partner, kinderen en andere mensen uit je omgeving nemen afscheid van de persoon die jij voor hen, in hun leven was ... stapje voor stapje.

Verlies en verdriet

Verlies is het **wegvallen van iets waaraan of iemand aan wie je gehecht bent**. Dat kan ook een **verwachting zijn waar je je leven op gericht had** Iedereen ervaart verlies anders en iedereen reageert op een eigen manier op verlieservaringen.

Als persoon met dementie word je voortdurend geconfronteerd met nieuwe verlieservaringen, zowel verlies van vaardigheden als verlies van zelfstandigheid. Het verlies van controle is een harde levensles in loslaten: het loslaten van zogenaamde zekerheden in het leven.

Je verliest naast je kennis ook je vaardigheden, je zelfstandigheid, je sociale contacten, je 'identiteit', je initiatief tot contactname, je fysieke mogelijkheden, je mogelijkheid tot het uiten van gevoelens, jezelf ...

Dit heeft gevolgen die ook als verlies kunnen aanvoelen: je mag niet meer met de auto of met de fiets rijden, je kunt niet meer koken omdat je vergat het gasvuur uit te draaien, je kunt niet meer (alleen) naar de winkel zodat je keuzevrijheid beperkt wordt, je mag je eigen financiën niet meer beheren ...





(Anticiperende) rouw

Ook de mensen rond jou ervaren verlies als jij ziek wordt. Ze verliezen de persoon die jij was voor je dementieproces, de relatie die ze met jou hadden, jullie gezamenlijke toekomst, de vrijheid om activiteiten te doen, een goed gesprek met jou, het vertrouwde leven met zijn vaste gewoontes, sociale contacten. Ze verliezen jou ...

Bij dementie spreken we over een anticiperend rouwproces. **Jij bent er, maar toch worden de mensen in je omgeving al gedwongen om afscheid te nemen** van jou op bepaalde terreinen.

Dit proces verloopt voor iedereen anders. De ene persoon heeft er meer moeite mee dan de andere. Dat is normaal.

Wat kun je veranderen?

Aanvaarden

Aanvaarden is **stoppen met vechten tegen iets waar niet tegen te vechten valt**, zoals dementie. De situatie is wat ze is ... ontkennen heeft geen zin.

Loslaten uit liefde.

Laat los waar je geen controle over hebt.

Dat is makkelijk gezegd. Als mens hebben we de neiging vast te houden aan het vertrouwde, het gekende leven. Loslaten wat je niet kwijt wil, is altijd moeilijk.

Toekomst plannen

Praten over later

Vroegtijdige zorgplanning

Er komt een moment waarop je niet meer kunt zeggen wat je wil in je leven. **Bespreek je wensen op tijd met je omgeving en eventueel met je huisarts.** Maar wat is op tijd? Het is nooit te vroeg. Elk moment is een goed moment.

Heb je al nagedacht over je kwaliteit van leven en zorg op het einde van je leven?

Praten over het einde van het leven is moeilijk. **Door je dementie neemt je vermogen tot nadenken, praten en concentreren af.** Het kan dus belangrijk en fijn zijn om **in een zo vroeg mogelijk stadium met elkaar in gesprek te gaan** over je leven en het einde daarvan.

Wat wil je nog graag vertellen tegen de mensen die belangrijk voor je zijn?

Als je zelf je wensen niet meer kunt uitspreken, is het belangrijk dat anderen weten wat belangrijk voor je is. Je kunt hierover spreken, maar je kunt alles ook neerschrijven. Als je ervoor kiest om je keuzes op te schrijven, dan is het belangrijk om dit ook te delen met de mensen die dit voor jou moeten realiseren.

In de brochure 'Samen kiezen voor een waardig levenseinde' vind je een overzicht van mogelijke regelingen die je kunt vastleggen voor je levenseinde. Vraag er gerust naar bij CM.

Wie ben je? Wie was je?

Wat wil je graag dat anderen over jou onthouden? Waar wil je graag dat ze over praten met je?

Vertel het hen nu of schrijf het op. Er bestaan heel wat hulpmiddelen, vragenlijsten die je kunnen helpen om je levensverhaal neer te schrijven of te vertellen.

Wilsbekwaamheid

Een diagnose dementie betekent niet dat je van de ene dag op de andere wilsonbekwaam bent. De diagnose dementie wordt steeds vroeger gesteld, waardoor je nog de kans hebt om zelf heel wat zaken te regelen.

Wilsbekwaam = iemand die zelfstandig een beslissing kan nemen en de gevolgen van die beslissing overziet.

Om te bepalen of je nog wilsbekwaam bent, wordt er nagegaan of je de gevolgen van je handelingen of je beslissingen nog kunt inschatten en begrijpen. **Je arts zal hierover beslissen.**



Wat goed is voor het hart, is ook goed voor de hersenen

Wat als je hulp nodig hebt?

Op een bepaald ogenblik ga je hulp nodig hebben. Je zult moeten vertrouwen op de mensen in je omgeving.

Uniek

Dat je hulp zult nodig hebben is zeker. Maar zoals je al eerder las: 'jij bent uniek'. Je hebt je voorkeuren, gewoontes en behoeften en wil graag op je eigen, persoonlijke manier benaderd worden. **Welke hulp past best bij je en wie wil je graag dat deze hulp zal bieden?** Daar kun je wel over **nadenken en over spreken met de mensen die jij belangrijk vindt.**

Emotionele ondersteuning

Een dementieproces brengt verschillende gevoelens met zich mee. **Je kunt op zoek gaan naar iemand met wie je hierover kunt**

praten. Als praten moeilijk is, ga dan op zoek naar andere manieren om je gevoelens te uiten: schrijven, via computer, muziek, creativiteit ... Bij moeilijkheden kun je je ook laten **ondersteunen door een hulpverlener.**

Zou het je deugd doen om **met andere mensen met dementie te praten?** Er bestaan verschillende initiatieven waar je lotgenoten kunt ontmoeten.

Praktische ondersteuning

Wil je graag in je thuissituatie verzorgd worden, dan is het belangrijk om beroep te doen op de juiste professionele hulp.

Medisch

De **huisarts** speelt een centrale rol in de zorg.



Sterk zijn is niet gelijk aan alles zelf doen

Hij kent je vaak al langer en is ook op de hoogte van je ziektegeschiedenis. Hij heeft **oog voor de fysieke, de psychische en sociale situatie van alle gezinsleden**. De huisarts heeft naast een medische taak ook een belangrijke opdracht als **doorverwijzer naar andere professionele diensten**.

Andere

Als het schoonmaken van je woning moeilijk wordt, kun je beroep doen op een **poetsdienst**.

Een **dienst voor gezinszorg** kan je hulp bieden in het huishouden. Die huishoudelijke hulp is heel uitgebreid: hulp bij de organisatie van het huishouden, het zorgen voor warme maaltijden, boodschappen doen, wassen en strijken. Daarnaast kan deze dienst je ook helpen met je persoonlijke verzorging en een luisterend oor en gezelschap bieden op emotionele of moeilijke momenten. De bijdrage wordt bepaald op basis van je inkomen en gezinssituatie.

Een **klusdienst** helpt je met klussen in of rond de woning die je (tijdelijk) niet meer kunt.

Als warm eten maken moeilijk wordt, dan kun je **warme maaltijden aan huis** laten bezorgen. Als je af en toe gezelschap wenst, kun je terecht bij een **oppasdienst**. Via CM kun je de

hulp inschakelen van vrijwilligers die aan huis komen om je gezelschap te houden en zorgzaam aanwezig te zijn. Dat kan overdag, 's avonds, tijdens het weekend en indien nodig ook 's nachts.

Financieel

Ook op financieel en administratief vlak ga je op een bepaald ogenblik hulp nodig hebben.

Mogelijk vind je het moeilijk om met anderen over je financiële situatie te praten. Toch is het **belangrijk om anderen tijdig in vertrouwen te nemen**. Zo kun je hen nog goed informeren over wat voor jou belangrijk is en hoe je wenst dat je vermogen beheerd wordt.

Thuiszorg vraagt ook financiële inspanningen. Afspraken rond financiën worden best duidelijk omschreven in een overeenkomst tussen de betrokken partijen. De vergoeding voor gemaakte onkosten en voor geboden zorg kan vastgelegd worden in een financiële overeenkomst.

Informeer je goed over de mogelijkheden. Afhankelijk van de vragen die je hebt, kun je terecht bij je bank, bij een notaris of bij een advocaat.





Buithuis

Je kunt één of meerdere dagen per week naar een **dagverzorgingscentrum** gaan. Je ontmoet hier andere mensen met wie je samen kunt eten, praten en activiteiten doen.

Je thuiszorg mag nog zo goed georganiseerd zijn, soms zijn er periodes waarbij de ondersteuning van je omgeving even wegvalt of moeilijk is. Op die momenten neemt **kortverblijf** de zorg even over. Kortverblijf is een aangepast verblijf in een voorziening waar je als zorgbehoevende terecht kunt voor enkele dagen of weken

Wil je graag nog eens op vakantie? Dankzij Samana kun je 'met zorg' op reis.

Zorg voor de mantelzorger

Ook voor de mensen rondom je verandert er veel en is het niet altijd gemakkelijk. Ook zij kunnen zich goed informeren en laten ondersteunen indien nodig.

Enkele tips voor hen:

- Zorg goed voor jezelf. Neem op tijd rust en plan regelmatig iets in waar je blij van wordt. Schakel hulp in wanneer het even te zwaar wordt. Beweeg voldoende.
- Zorg voor een vaste (dag)structuur. Dat kan rust brengen.
- Slaap voldoende.
- Praat (of schrijf) over je gevoelens.
- ...

Wil je meer informatie over het aanbod van CM? Bekijk de brochure 'CM, je partner bij dementie'.

Wat kun je vragen?

Wat kun je aan de mensen rond je vragen?

- Spreek langzaam tegen me en stel me maar één vraag tegelijk.
- Geef me tijd om te antwoorden.
- Neem taken niet van me over, maar ondersteun me of laat ons het samen doen.
- Kijk naar wat ik wel nog kan (en zeg dat ook tegen me).
- ...

Naast verlies blijven er mogelijkheden

Veiligheid

Je wil graag nog zo lang mogelijk zelfstandig functioneren in je eigen omgeving. Naarmate je dementieproces vordert, zal het voor jou steeds moeilijker worden om in te schatten of er gevaar dreigt bij bepaalde dingen die je doet. Hulpmiddelen kunnen je veiligheid verhogen.

In huis

Maak je woning veilig en gebruiksvriendelijk. Denk hierbij aan het wegwerken van drempels of het verwijderen van losse tapijten, kabels waarover je kunt struikelen, het installeren van een trapleuning. Ook hierover kun je advies inwinnen bij een deskundige. Daarnaast zijn er ook online heel wat mogelijkheden en oplossingen te vinden.

Het gebruik van **hulpmiddelen** kan ervoor zorgen dat je langer zelfstandig kunt functioneren.

Je kunt een **persoonlijk alarm** laten installeren. Zo contacteer je met één druk op de knop de alarmcentrale, die de juiste hulp naar je toe stuurt.

Dankzij allerlei technologische ontwikkelingen kan er ook steeds meer. Ook hier geldt het principe: jij bent uniek en je woonsituatie is dat ook. Laat je goed informeren en vertrek vanuit de moeilijkheden die je ondervindt.

Buitenhuis

Je kunt een **gps-lokalisatiesysteem** gebruiken wanneer je je woning verlaat. Stel dat je op een dag de weg niet meer terugvindt, dan weten je naasten waar je bent.

Zorg ervoor dat je zeker je identificatiegegevens op zak hebt wanneer je de woning verlaat. Het kan je helpen om in elke jas een kaartje te steken met daarop je naam, adres en een persoon die gecontacteerd kan worden indien nodig.





Autorijden

Als je een voertuig bestuurt, moet je op heel wat signalen tegelijkertijd letten: de verkeerslichten, de verkeersborden, de grondmarkering, de andere weggebruikers ...

Op datzelfde moment moet je ook je snelheid aanpassen. Dementie tast geleidelijk de functies aan die onmisbaar zijn om vlot en veilig een voertuig te besturen. Denk aan aandacht, geheugen en beoordelingsvermogen.

Zodra de diagnose is gesteld, mag je enkel een voertuig besturen wanneer je beschikt over een geldig attest.

Wanneer je arts vaststelt dat je algemene

lichamelijke en geestelijke toestand niet meer conform de medische minimumnormen is, dan moet hij je dat vertellen. Je moet dan je rijbewijs inleveren bij de dienst Bevolking van je stad of gemeente.

Als jij meent dat autorijden voor jou geen probleem is, dan kun je een rijvaardigheidstest afleggen. Als je aan de minimale normen voldoet, zul je een rijgeschiktheidsattest ontvangen. Je kunt dan je rijbewijs terug ophalen. Het attest kan ook een aantal voorwaarden bevatten: enkel binnen een afgebakend gebied rond je woonplaats rijden, enkel overdag rijden ...

Bespreek nu wat je wensen zijn voor later

Wat als het thuis niet meer lukt?



Jijzelf, maar ook alle anderen die voor jou zorgen, kunnen op een bepaald ogenblik **aangeven dat de grens van de thuiszorg bereikt is**. Die grens ligt voor iedereen anders, maar het is typerend voor mensen 'in zorg' dat grenzen voortdurend verlegd worden. Op voorhand een exact moment vaststellen waarop die grens is bereikt, is dus moeilijk. Toch is het **belangrijk om te bespreken welke keuze je zou willen maken wanneer het zover is**. Welke mogelijkheden zijn er dan? Welke wensen heb je over een toekomstige woonplaats? Wat verwacht je ervan?

Wat als je de weg kwijt bent?

CM kan je ondersteunen ... op jouw maat!

Het is belangrijk om je goed te informeren. **CM wil je gids zijn in dit verhaal**. Wij geven je niet alleen **informatie over diensten, voordelen, tegemoetkomingen**, maar zorgen ook voor **begeleiding en advies** tijdens je volledige zorgtraject. CM helpt je om de meest geschikte thuiszorgondersteuning te vinden.

Je vindt al heel wat informatie op www.cm.be.

Je kunt altijd terecht bij de **CM-Zorglijn**, telefonisch of via mail. Een team van professionele medewerkers helpt je daar verder. Zij luisteren naar je verhaal, gaan na wat je noden zijn en bekijken samen met jou mogelijke oplossingen. Samen kneden we aan een antwoord op maat.

- Zorglijn Provincie Limburg
011 280 281 - zorglijn.limburg@cm.be
- Zorglijn Provincie Antwerpen
03 221 95 95 - zorglijn.amt@cm.be
- Zorglijn Provincie Oost-Vlaanderen
078 152 152 - zorglijn.oostvlaanderen@cm.be
- Zorglijn Provincie Vlaams-Brabant (Brussel)
078 15 34 00 - zorglijn.vlaamsbrabant@cm.be
- Zorglijn Provincie West-Vlaanderen
050 20 76 76 - zorglijn.westvlaanderen@cm.be

Met al je vragen over thuiszorg kun je ook terecht in het **CM-kantoor** bij jou in de buurt.

Als ik de dagen niet meer kan onthouden,



Het is niet altijd mogelijk om je vraag via de telefoon te beantwoorden. Bepaalde vragen vereisen een persoonlijk contact. Via afspraak of huisbezoek kan een maatschappelijk werker je vraag verder verkennen.

CM heeft ook een aanbod van **infomomenten en groepsbijeenkomsten**.

Ontdek op **www.samana.be** het aanbod van Samana.

Meer informatie over dementie

- CM **www.cm.be/dementie**
- Vlaamse Alzheimerliga
www.alzheimerliga.be
- Expertisecentrum dementie
www.dementie.be
- Hulpmiddelen
www.hulpmiddelenbijdementie.be

maak dan voor mij elk moment onvergetelijk

Wat kun je doen?

- Breng structuur aan in je dag.
- Zorg voor rustpunten in je dag.
- Maak lijstjes van dingen die je niet mag vergeten (of vraag anderen of ze lijstjes maken die je kunnen helpen).
- Praat met je omgeving over wat je voelt.
- Blijf fit - beweging helpt!
- Blijf je hobby uitoefenen zolang je het fijn vindt.
- Durf toegeven dat bepaalde dingen niet meer lukken.
- Vraag hulp waar nodig, zo kun je zo lang mogelijk zelfstandig functioneren.
- Als je je woning verlaat: zorg dat je altijd je adres en een telefoonnummer van je naaste bij je hebt.
- Informeer je omgeving over hoe jij denkt over je toekomst. Regel je toekomstige zorg wanneer het nog kan.
- Denk elke avond aan twee dingen die je fijn vond die dag.
- ...

Maar vooral **'leef'** met je dementie: geniet zoveel mogelijk samen met je naasten en maak nog mooie herinneringen.

Deze brochure heeft een informatieve waarde. Voor een gedetailleerde omschrijving van de rechten en plichten van de leden en van het ziekenfonds zijn enkel de statuten rechtsgeldig. Heb je een klacht? Laat het ons weten via www.cm.be/klachten of contacteer een CM-medewerker. Met jouw reactie verbeteren we immers onze service. Wij garanderen een eerste reactie binnen de zeven dagen en de volledige behandeling van je klacht binnen de 30 dagen.

Ben je al CM-lid?

Dan weet je dat je op CM kunt rekenen.

Ben je nog geen lid?

Dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen. Surf naar www.cm.be.

