

Register van tips

1. Wat is dementie?

Tip 1. Maak twijfels bespreekbaar	13
Tip 2. Bezoek een (huis)arts	15

2. Omgaan met gedragsverandering

Tip 3. Accepteer de gedragsveranderingen	36
Tip 4. Praat niet óver mensen met dementie, maar mét hen	37
Tip 5. Neem niet te snel handelingen over	38
Tip 6. Omgaan met boosheid en agressief gedrag	39
Tip 7. Vermijd welles-nietes-discussies	41
Tip 8. Stel overzichtelijke vragen	43
Tip 9. Zorg voor oogcontact	44
Tip 10. Blijf ook de leuke kanten zien	45
Tip 11. Speel in op wat iemand nog wel kan	46
Tip 12. Breng structuur aan in de dag	47
Tip 13. Communiceer normaal en duidelijk	49
Tip 14. Blijf lichamelijk contact houden	50
Tip 15. Houd de gewoontes van een dementerende in stand	52
Tip 16. Communiceer op de juiste manier	52
Tip 17. Zorg voor voldoende beweging	54
Tip 18. Kauwen is belangrijk	55
Tip 19. Zorg voor een goede voeding	56
Tip 20. Zorg voor voldoende en goed drinken	58
Tip 21. Verminder passief gedrag	59
Tip 22. Controleer het gehoor	61
Tip 23. Controleer regelmatig het gezichtsvermogen	62
Tip 24. Gebruik een interesselijst	63
Tip 25. Zorg tijdig voor tekenbevoegdheid bij financiële zaken	63
Tip 26. Regel mentorschap bij medische kwesties	64
Tip 27. Help met herkenning	65
Tip 28. Een dementerende kan nog van alles leren	66
Tip 29. Laat lastige boodschappen door anderen vertellen	66
Tip 30. Maak seksualiteit bespreekbaar	67
Tip 31. Zoek een woordvoerder in het gezin	68

Tip 32. Betrek kinderen en jongeren bij de dementie	69
Tip 33. Rem de actiebehoefte van hulpverleners	71
3. Aanpassingen in de leefomgeving	
Tip 34. Ga na welke hulpmiddelen en voorzieningen vergoed worden	76
Tip 35. Maak aanduidingen in huis	77
Tip 36. Geef sleutels, brillen, gehoorapparaten en dergelijke een vaste plek	78
Tip 37. Zorg voor een duidelijke tijd- en dagaanduiding	80
Tip 38. Gebruik memo's, opschrijfboekjes en agenda's	80
Tip 39. Wat te doen als autorijden gevaarlijk wordt	82
Tip 40. Laat mensen in hun eigen sfeer	83
Tip 41. Neem een huisdier	84
Tip 42. Zorg voor voldoende (dag)licht	85
Tip 43. Check batterijen en accu's	87
Tip 44. Verzorgend wassen	87
Tip 45. Zorg voor een goede toiletgang	88
Tip 46. Incontinentie en incontinentiemateriaal	89
Tip 47. Zorg voor goede nachtverlichting	91
Tip 48. Gebruik speciale telefoons	92
Tip 49. Gebruik sensoren om gewoontes in kaart te brengen	92
Tip 50. Zorg voor de juiste temperatuur in huis	93
Tip 51. Cameratoezicht	94
Tip 52. Dwaalbeveiliging binnen	95
Tip 53. Dwaalbeveiliging buiten	96
Tip 54. Alarmering	98
Tip 55. Rookmelders	99
Tip 56. Zorgbedden	99
Tip 57. Geautomatiseerde pillendoos	101
4. Activiteiten	
Tip 58. Blijf samen boodschappen doen	113
Tip 59. Werk in de tuin	113
Tip 60. Ga sporten	114
Tip 61. Doe spelletjes	115
Tip 62. Bekijk (platen)boeken en foto's	117
Tip 63. Maak puzzels	117

Tip 64. Blijf hobby's stimuleren	118
Tip 65. Muziek luisteren en televisiekijken	119
Tip 66. Maak uitstapjes	121
Tip 67. Doe de huishoudelijke klusjes samen	121
Tip 68. Vakanties	122
Tip 69. Geheugentraining	124
Tip 70. Remiscentie	126
Tip 71. Maak samen een herinneringsboek	127
Tip 72. Herinneringsmusea	128
Tip 73. Ontmoetingscentra	129
Tip 74. Spelenderwijs bewegen	130

5. Mantelzorg: hoe bewaakt u uw grenzen?

Tip 75. Verwaarloos uw eigen sociale netwerk niet	134
Tip 76. Zorg voor voldoende afleiding	135
Tip 77. Organiseer hulpverleners	136
Tip 78. Zoek een vertrouwenspersoon	137
Tip 79. Een pgb of uw cao kunnen u geld en tijd opleveren	138
Tip 80. Creëer rustmomenten	139
Tip 81. Regel respijtzorg	140
Tip 82. Gebruik een planningshulpmiddel	141
Tip 83. Doe een beroep op een mantelzorgmakelaar	142
Tip 84. Regel lotgenotencontact	143
Tip 85. Cameratoezicht en alarmering	144
Tip 86. Geheugenwinkels	145
Tip 87. Regel de juiste professionele thuiszorg	146
Tip 88. Regel dagbehandeling	148
Tip 89. Zorg voor aangepaste kleding	149
Tip 90. Spaar uw rug: gebruik tilhulpmiddelen	150
Tip 91. Maak aantekeningen tijdens gesprekken met instanties en medici	152
Tip 92. Houd een dagboek bij	153

6. Als het thuis niet meer gaat

Tip 93. Oriënteer u vroegtijdig	170
Tip 94. Zorg voor de goede indicatie	171
Tip 95. Ga meerdere keren kijken	179