

Register van tips

1. Wat is dementie?

Tip 1. Maak twijfels bespreekbaar	11
Tip 2. Bezoek een (huis)arts	13

2. Omgaan met gedragsverandering

Tip 3. Accepteer de gedragsveranderingen	34
Tip 4. Praat niet óver mensen met dementie, maar mét hen	35
Tip 5. Neem niet te snel handelingen over	36
Tip 6. Corrigeer mensen met dementie niet	37
Tip 7. Omgaan met boosheid en agressief gedrag	38
Tip 8. Vermijd welles-nietesdiscussies	40
Tip 9. Stel overzichtelijke vragen	41
Tip 10. Zorg voor oogcontact	43
Tip 11. Blijf ook de leuke kanten zien	43
Tip 12. Speel in op wat iemand nog wel kan	44
Tip 13. Breng structuur aan in de dag	45
Tip 14. Communiceer normaal en duidelijk	47
Tip 15. Blijf lichamelijk contact houden	48
Tip 16. Houd de gewoontes van een dementerende in stand	50
Tip 17. Communiceer op de juiste manier	51
Tip 18. Zorg voor voldoende beweging	52
Tip 19. Kauwen is belangrijk	54
Tip 20. Zorg voor een goede voeding	55
Tip 21. Zorg voor voldoende en goed drinken	57
Tip 22. Verminder passief gedrag	59
Tip 23. Controleer het gehoor	60
Tip 24. Controleer regelmatig het gezichtsvermogen	61
Tip 25. Gebruik een interesselijst	61
Tip 26. Zorg tijdig voor tekenbevoegdheid bij financiële zaken	62
Tip 27. Regel mentorschap bij medische kwesties	63
Tip 28. Help met herkenning	63
Tip 29. Een dementerende kan nog van alles leren	64
Tip 30. Laat lastige boodschappen door anderen vertellen	67
Tip 31. Maak seksualiteit bespreekbaar	68
Tip 32. Zoek een woordvoerder in het gezin	69
Tip 33. Betrek kinderen en jongeren bij de dementie	70
Tip 34. Rem de actiebehoefte van hulpverleners	72
Tip 35. Wees open over dementie	73

3. Aanpassingen in de leefomgeving

Tip 36. Ga na welke hulpmiddelen en voorzieningen vergoed worden	76
Tip 37. De dementia-App	77
Tip 38. Maak aanduidingen in huis	78
Tip 39. Geef sleutels, brillen, gehoorapparaten en dergelijke een vaste plek	79
Tip 40. Zorg voor een duidelijke tijd- en dagaanduiding	80
Tip 41. Gebruik memo's, opschrijfboekjes en agenda's	81
Tip 42. Wat te doen als autorijden gevaarlijk wordt	82
Tip 43. Laat mensen in hun eigen sfeer	84
Tip 44. Neem een huisdier	85
Tip 45. Zorg voor voldoende (dag)licht	86
Tip 46. Bewaak het dag-nachtritme	87
Tip 47. Check batterijen en accu's	89
Tip 48. Verzorgend wassen	90
Tip 49. Wees terughoudend met de verhoogde toiletpot	91
Tip 50. Incontinentie en incontinentiemateriaal	92
Tip 51. Gebruik speciale telefoons	94
Tip 52. Gebruik sensoren om gewoontes in kaart te brengen	94
Tip 53. Zorg voor de juiste temperatuur in huis	95
Tip 54. Cameratoezicht	96
Tip 55. Dwaalbeveiliging binnen	97
Tip 56. Dwaalbeveiliging buiten	98
Tip 57. Alarmering	99
Tip 58. Rookmelders	100
Tip 59. Zorgbedden	101
Tip 60. Geautomatiseerde pillendoos	103

4. Activiteiten

Tip 61. Blijf samen boodschappen doen	115
Tip 62. Werk in de tuin	115
Tip 63. Ga sporten	116
Tip 64. Doe spelletjes	117
Tip 65. Bekijk (platen)boeken en foto's	119
Tip 66. Maak puzzels	120
Tip 67. Blijf hobby's stimuleren	121
Tip 68. Muziek luisteren en televisiekijken	122
Tip 69. Maak uitstapjes	123
Tip 70. Doe de huishoudelijke klusjes samen	124
Tip 71. Vakanties	125
Tip 72. Geheugentraining	127

Tip 73. Reminiscentie	128
Tip 74. Maak samen een herinneringsboek	129
Tip 75. Herinneringsmusea	130
Tip 76. Ontmoetingscentra	131
Tip 77. DemenTalent	133
Tip 78. Spelenderwijs bewegen	134

5. Mantelzorg: hoe bewaakt u uw grenzen?

Tip 79. Verwaarloos uw eigen sociale netwerk niet	138
Tip 80. Zorg voor voldoende afleiding	139
Tip 81. Organiseer hulptroepen	141
Tip 82. Zoek een vertrouwenspersoon	142
Tip 83. Een pgb of uw cao kunnen u geld en tijd opleveren	143
Tip 84. Creëer rustmomenten	143
Tip 85. Regel respijtzorg	144
Tip 86. Gebruik een planningshulpmiddel	145
Tip 87. Doe een beroep op een mantelzorgmakelaar	146
Tip 88. Regel lotgenotencontact	147
Tip 89. Cameratoezicht en alarmering	148
Tip 90. Geheugenwinkels	149
Tip 91. Regel de juiste professionele thuiszorg	150
Tip 92. Dagopvang/dagbesteding	152
Tip 93. Zorg voor aangepaste kleding	154
Tip 94. Spaar uw rug: gebruik tilhulpmiddelen	155
Tip 95. Maak aantekeningen tijdens gesprekken met instanties en medici	157
Tip 96. Houd een dagboek bij	158
Tip 97. Zoek een casemanager	158

6. Als het thuis niet meer gaat

Tip 98. Oriënteer u vroegtijdig	176
Tip 99. Zorg voor de goede indicatie	178
Tip 100. Ga meerdere keren kijken	186

Inhoud

Voorwoord door prof. dr. Philip Scheltens, directeur Alzheimercentrum VUmc	5
Inleiding	6
1. Wat is dementie?	8
Herkennen van dementie	10
De diagnose	12
Verschillende vormen van dementie	14
Risico op dementie	18
Bijzondere groepen	19
Het verloop van het ziektebeeld	20
Behandelingsmogelijkheden van dementie	21
Begeleiding en ondersteuning	22
‘Ik zie haar tevoorschijn komen’	
Adelheid Roosen over de dementie van haar moeder	24
2. Omgaan met gedragsverandering	32
3. Aanpassingen in de leefomgeving	74
‘Groot probleem is gebrek aan kennis’	
Gerdi Verbeet over haar dementerende moeder en de zorgverlening	106
4. Activiteiten	112
5. Mantelzorg: hoe bewaakt u uw grenzen?	136
‘Taboe? Open zelf het gesprek!’	
Sandrine André over dementie in de familie	160
6. Als het thuis niet meer gaat	170
Twee ‘tussenvormen’ van zorg	173
Verhuizen naar een zorginstelling	176
Verschillen tussen zorginstellingen	178
Voorbeelden van bijzondere zorginstellingen	180
Het keuzeproces	185
Pas op voor slechte zorginstellingen	188
7. Wie is wie in de dementiezorg?	192
Belangrijke organisaties	194
Interessante websites	196
Vakbladen	200
Interessante boeken	200
Dvd’s en cd-roms	206
Begrippenlijst	209
Register van tips	212
Over de auteurs	215
Dankwoord	215

