



Weet u hoe u dementie kunt herkennen?

De 10 signalen van dementie



1

Vergeetachtigheid

Eén van de meest voorkomende symptomen is het vergeten van nieuwe informatie.

6

Slecht beoordelingsvermogen

Het wordt steeds lastiger om situaties in te schatten en keuzes te maken.

2

Problemen met dagelijkse handelingen

Gewone dingen gaan steeds moeilijker. Denk aan hobby's en het regelen van financiën.

7

Terugtrekken uit sociale activiteiten

Problemen met hobby's en het voeren van gesprekken. Minder ondernemen en langer slapen.

3

Vergissingen met tijd en plaats

Het besef van tijd wordt minder en de weg vinden wordt moeilijker.

8

Veranderingen in gedrag en karakter

Bijvoorbeeld verwardheid, achterdocht, depressiviteit, angst en stemmingswisselingen.

4

Taalproblemen

Een gesprek volgen wordt moeilijker. Woorden en namen worden vergeten. Praten gaat minder vloeiend.

9

Onrust

Symptomen van dementie zijn o.a. onrust, angst en geprikkeldheid.

5

Kwijtraken van spullen

Spullen op vreemde plekken neerleggen en kwijtraken.

10

Visuele problemen

Problemen bij het lezen, afstand inschatten en onderscheiden van kleur of contrast.

Bovenstaande signalen kunnen wijzen op dementie, maar kunnen ook een andere oorzaak hebben. Raadpleeg daarom altijd de huisarts.

Omgangstips voor het omgaan met mensen met dementie

- Iemand met dementie herkent u mogelijk niet, stel uzelf voor en vertel wat u komt doen.
- Leg contact met aandacht. Ga dichtbij staan of zitten, maak oogcontact en kijk vriendelijk. Pak iemands hand als hij of zij dat prettig vindt.
- Praat rustig, duidelijk en langzaam. Gebruik korte zinnen en stel eenvoudige vragen. Doe één ding tegelijk.
- Let goed op iemands reactie en bevestig gevoelens. Geef iemand ruimte om zijn of haar gevoelens te tonen en ontken en negeer die emoties niet.
- Prikkel de zintuigen en blijf actief.
- Corrigeer zo min mogelijk en bestraf niet. Benadruk wat goed gaat en geef complimentjes.
- Neem mensen met dementie serieus. Ga serieus in op wat iemand zegt en betrek ze in het gesprek, dan voelen zij zich als persoon erkend.
- Vraag niet naar feiten of gebeurtenissen van vandaag of gisteren.
- Toon belangstelling voor iemands verhaal, ook als u het al meerdere keren hebt gehoord. Vraag door naar hoe iemand het beleefd heeft.
- Indien het gaat om een bekende: zorg dat u op de hoogte bent van belangrijke gebeurtenissen of periodes in iemands leven. Vraag familie ernaar. Of vraag naar voorwerpen die veel voor de ander betekenen.

Wat te doen bij een vermoeden van dementie?

Merkt u dat u steeds vergeetachtiger wordt? Of maakt u zich zorgen om iemand uit uw omgeving en vraagt u zich af wat u kunt doen? Neem contact op met één van de volgende organisaties:

De huisarts

per huisartsenpraktijk verschillend

De wijkverpleegkundige

De Riethorst Stromenland

Team Geertruidenberg

06 23068207

Thebe

Buurtteam Geertruidenberg/Raamsdonk

(088) 117 32 06

Buurtteam Raamsdonksveer

(088) 117 32 08

Het Hoge Veer

(0162) 72 21 02

Het gemeenteloket

14 0162

Wilt u meer weten of leren hoe u iemand met dementie echt goed kunt helpen? Kijk op de website van Samen dementievriendelijk voor meer informatie en gratis trainingen.