



gemeente

Oost Gelre

Wegwijzer dementie

*Voor informatie over en praktische hulp bij
dementie in Oost Gelre*



WWW.OOSTGELRE.NL

WWW.SAMENINOOSTGELRE.NL

foto: MantelzorgNL

Waarom deze wegwijzer?

Dementie is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte die veel vragen oproept. Wat is dementie? Is er behandeling mogelijk? En vooral: waar vind ik antwoorden op mijn vragen? In deze wegwijzer leest u informatie over deze ziekte en geven wij praktische tips. Ook leest u waar u terecht kunt voor meer informatie of ondersteuning.

Ria (59): *“De periode vanaf dat het moment dat mijn moeder dementie kreeg en de ziekte steeds meer de overhand kreeg, was moeilijk. In de eerste plaats voor haar, maar ook voor ons als familie. Het was lastig informatie te vinden over hoe we om moesten gaan met haar ziekte.”*



Hoe herkent u dementie?

Vergeetachtigheid

- Nieuwe informatie snel vergeten
- Belangrijke data of gebeurtenissen vergeten
- Steeds hetzelfde vragen of vertellen
- Groter beroep op naasten om dingen te onthouden

Problemen met dagelijkse handelingen, zoals:

- Het regelen van geldzaken
- Het uitoefenen van hobby's
- Het plannen van dingen of het in de juiste volgorde uitvoeren daarvan
- Koffie zetten of een maaltijd bereiden

Taalproblemen

- Moeilijker volgen van een gesprek
- Juiste woorden niet kunnen vinden
- Herhalen van woorden/zinnen
- Het praten verloopt minder vloeiend

Gedragsverandering

- Wisselende stemmingen
- Geen initiatief nemen
- Verward en achterdochtig
- Boosheid en depressiviteit

Nuttige websites

www.alzheimer-nederland.nl
www.dementie.nl
www.dementie-winkel.nl

www.mantelzorg.nl
www.netwerkouderenachterhoek.nl
www.samendementievriendelijk.nl

Deel uw zorgen

Maakt u zich zorgen over uzelf of uw naaste? Blijf er niet mee rondlopen. Het is belangrijk om uw vragen te stellen en twijfels te bespreken. Er zijn verschillende mogelijkheden om contact te zoeken.

Uw huisarts

Uw huisarts kan onderzoek doen en een diagnose stellen. Of u doorverwijzen voor verder onderzoek. Ook kunt u de huisarts vragen om persoonlijke begeleiding in gang te zetten. Persoonlijke begeleiding, bijvoorbeeld van een casemanager dementie, kan veel onduidelijkheid wegnemen en steun geven.

Mantelzorgconsulent

Onze mantelzorgconsulent Ingrid te Winkel staat graag voor u klaar. Zij denkt mee met de mantelzorger en kan ondersteuning bieden. U kunt via het Sociaal Team in contact komen met Ingrid.

Casemanager dementie

Na de diagnose dementie komt er veel op u en uw naaste af. Een casemanager dementie kan u en uw naaste ondersteunen. Een casemanager wijst u als mantelzorger de weg, is een luisterend oor en begeleidt u en uw naaste. Zij weten de weg als het gaat om professionele instellingen en organisaties in de regio.

Informatiepunt Dementie Achterhoek

Het Informatiepunt Dementie Achterhoek (IDA) is er voor alle vragen rondom het geheugen of dementie. Bij het Informatiepunt gaan casemanagers dementie met u in gesprek. Het Informatiepunt is bereikbaar op werkdagen via het telefoonnummer (085) 485 75 80. U kunt ook een e-mail sturen naar IDA@netwerkouderenachterhoek.nl.

DementieLijn

De DementieLijn (voorheen Alzheimer Telefoon) is er voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor of advies bij dementie. De vrijwilligers bij de DementieLijn hebben ervaring met dementie en staan u graag te woord. De DementieLijn is bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 – 5088 (7 dagen per week van 09.00 tot 23.00 uur).

Gespreksgroep dementie

In Oost Gelre is een gespreksgroep voor partners van mensen met dementie. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers en komt 1 keer per maand bij elkaar. Dat is op maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur, in het gebouw van LTC de Kei, aan de Kerkhoflaan 3 in Lichtenvoorde. Deelname is gratis. Voor meer informatie of om uzelf aan te melden, kunt u mailen naar sociaalteam@oostgelre.nl.

Mee blijven doen

Als u of uw naast de diagnose dementie krijgt, geeft dat vaak verdriet en onzekerheid. Juist dan is het goed om activiteiten te blijven ondernemen en uitgedaagd te worden. Dat kan binnen de eigen (sport)club of vereniging. Maar er zijn ook verschillende mogelijkheden om nieuwe activiteiten te ondernemen. Onderstaande voorzieningen kunnen u helpen om inspiratie op te doen.

Inloop Dorpskamer 2.0

Bent u wel eens eenzaam en heeft u behoefte aan meer sociale contacten?

Loop dan gerust binnen bij de Dorpskamer 2.0. Er is veel mogelijk, zoals creatief bezig zijn, samen eten of gewoon een kopje koffie drinken.

De Dorpskamer 2.0 is 9 dagdelen per week geopend. U vindt de Dorpskamer bij Cultureel Centrum Den Diek, Dijkstraat 30 in Lichtenvoorde. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ceril Katuin via c.katuin@stadskamer.com of 06 – 13 40 77 76.



“Ik stimuleer iedereen om zelf actief te worden en te doen wat ze leuk vinden. Ook merk ik dat mensen graag over vroeger praten. Dan komen er uitgebreide verhalen. Je hoeft doorgaans alleen maar te luisteren.”
– Dinie Ruumpol, vrijwilliger Dorpskamer 2.0

Alzheimer Trefpunt Aalten-Oost Gelre-Winterswijk

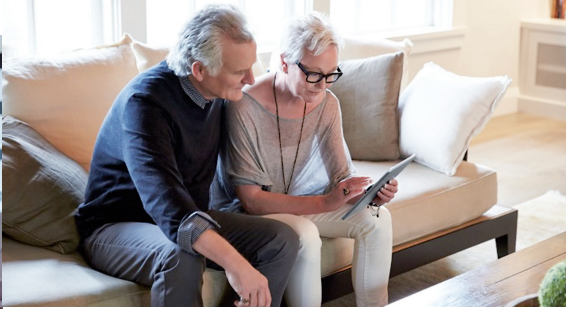
Dit trefpunt organiseert elke 4^e woensdagavond van de maand een Alzheimer Trefpunt bij Den Diek in Lichtenvoorde. Mensen met dementie, hun naasten en andere belangstellenden zijn van harte welkom. Iedere maand is er een ander thema. De toegang is gratis. Inloop vanaf 19.30 uur, het programma is van 20.00 tot 21.30 uur. Voor meer informatie kunt u mailen naar oostgelderland@alzheimervrijwilligers.nl.

Bewegmakelaars

Het is erg belangrijk om voldoende te blijven bewegen. Zeker wanneer er sprake is van (cognitieve) achteruitgang. Bent u voor uzelf of uw naaste op zoek naar een geschikte fysieke activiteit? Kom gerust langs bij het inloopspreekuur van de bewegmakelaars. Dit kan elke 2^e woensdag van de maand bij Cultureel Centrum Den Diek, Dijkstraat 30 in Lichtenvoorde of elke 4^e woensdag van de maand bij Cultureel Centrum De Mattelier, Mattelierstraat 19 in Groenlo. U kunt ook contact opnemen via bewegmakelaar@oostgelre.nl. Zij gaan graag met u in gesprek.

Zorg goed voor uzelf

Zorgen voor iemand met dementie is ingrijpend en intensief. Er verandert langzaam maar zeker veel in uw leven en dat van uw naaste. Dit vraagt veel aanpassing en vaak ook veel energie. Het is daarom belangrijk om ook goed voor uzelf te zorgen. En waar kan de (praktische) zorg te delen met andere mensen. Zo houdt u de zorg wat gemakkelijker vol en blijft u ook anderen ontmoeten.



Maria (62): "Mijn man gaat sinds enige tijd 2 keer per week naar de dagbesteding. Hij heeft het er zichtbaar naar zijn zin; het doet hem goed om onder de mensen te zijn. Als ik dat had geweten, waren we eerder gestart. Maar ik zag er tegenop die stap te zetten."

Cursus 'Omgaan met mensen met dementie'

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten. Hier krijgt u veel informatie over vormen van dementie en het verloop daarvan. U ontvangt veel praktische handvatten en tips, bijvoorbeeld hoe u met veranderend gedrag om kunt gaan. Maar ook welke hulpmiddelen er zijn. Tijdens elke bijeenkomst kunt u vragen stellen en ervaringen delen. De gemeente Oost Gelre organiseert de cursus samen met het Netwerk Ouderen en Veerkracht Achterhoek.

Hulp-bij-mantelzorg-vrijwilliger

De vrijwilliger houdt degene waarvoor u zorgt gezelschap. Dit is een vorm van respijtzorg. De vrijwilliger overlegt met u en uw naaste welke activiteiten prettig zijn. Bijvoorbeeld samen een wandeling maken, een kop koffie drinken of samen een boodschap doen. Of gewoon wat aanspraak en gezelligheid in combinatie met het doen van een spelletje. De vrijwilliger voert geen verpleegkundige of huishoudelijke taken uit. Meer informatie vindt u op www.sameninoostgelre.nl/mantelzorg.

Sociaal Team gemeente Oost Gelre

Hij het Sociaal Team kunt u terecht met al uw vragen. De medewerker bespreekt samen met u de situatie en denkt mee over passende ondersteuning. Denk daarbij bijvoorbeeld aan ondersteuning van een vrijwilliger of dagbesteding bij een dagopvang of zorgboerderij. Maar ook over vragen rondom vervoer of hulp in de huishouding. Dit zijn voorzieningen vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Wilt u zich aanmelden voor de cursus 'Omgaan met mensen met dementie'? Of wilt u gebruik maken van een vrijwilliger? Neem dan gerust contact op met het Sociaal Team. Het Sociaal Team is telefonisch bereikbaar op nummer (0544) 39 36 16 (elke werkdag tussen 09.00 en 12.30 uur). U kunt ook een mail sturen naar sociaalteam@oostgelre.nl.

Veilige woonomgeving

Voor iemand met dementie is een veilige woonomgeving extra belangrijk. Met vaak eenvoudige aanpassingen en kleine tips kunt u de woning veilig en comfortabeler (laten) maken. Denk bijvoorbeeld aan het volgende:

- Laat gebruiksvoorwerpen, zoals sleutels en meubels, zoveel mogelijk op dezelfde plek.
- Breng contrasten aan, zoals een zwarte wc-bril op een wit toilet of een trapleuning verven in contrasterende kleur.
- Markeer de lichtknoppen.
- Berg gevaarlijke zaken op achter slot.

Technologische ontwikkelingen

Domotica is een woord dat wordt gebruikt voor slimme apparaten in huis. Door domotica ervaren mantelzorgers en mensen met dementie meer vrijheid en minder beperkingen. Een voorbeeld hiervan is een GPS-tracker. Als iemand ongemerkt het huis heeft verlaten, kunt u hem of haar op afstand weer terugvinden. Dit kan u als mantelzorger ontlasten en rust bieden. Neem voor meer informatie contact op met de Zlimthuis advieslijn. Dat kan via telefoonnummer (088) 17 17 370 of via www.zlimthuis.nl.

Personenalarmering thuiszorg

Sociale alarmering staat in contact met mensen in het eigen netwerk. Maar er bestaat ook personenalarmering die gekoppeld is aan een professionele meldkamer. Als de paniekknop ingedrukt wordt, wordt er een spreek-luisterverbinding opgezet. De professionele medewerker schat de situatie in. En als het nodig is, wordt direct passende hulp ingezet van zorgmedewerkers. Kijk voor meer informatie op www.naast.je of bel naar telefoonnummer (0314) 35 68 68.

Ouderenadviseur

Matthijs Groot Nibbelink is ouderenadviseur van de gemeente Oost Gelre. Hij coördineert onze vrijwillige adviseurs, zoals een woonconsulent of belastingadviseur. Wilt u een afspraak maken met een vrijwillig adviseur? Of wilt u meer informatie? Neem dan gerust contact op met Matthijs. Dat kan via telefoonnummer (0544) 39 36 47 of e-mail: m.grootnibbelink@oostgelre.nl.



TIP: Er is subsidie beschikbaar voor het opplussen van uw (huur) woning. De subsidie bedraagt 1/3^e van de kosten, met een maximum van € 750,-.

Vrijwillige woonconsulenten

Vraagt u zich af wat u in uw woning kan aanpassen, zodat uw naaste zo lang mogelijk veilig thuis kan blijven wonen? Dan kan een woonconsulent met u meedenken.

Deze vrijwilliger komt bij u thuis langs en maakt vrijblijvend een adviesrapport op. Een huisbezoek is gratis.

Vervoer

Na de diagnose dementie kan het vervoer een probleem worden. Zelfstandig reizen wordt lastiger en steeds minder passend. Vaak verzorgen mantelzorgers vervoer, maar dit kan lang niet altijd. In Oost Gelre zijn er een aantal vervoersmiddelen waarvan u of uw naaste gebruik kunt maken.



Electrocars

Even naar de inloopvoorziening of bij iemand op de koffie? Naar een afspraak bij de kapper of bij de huisarts? Als dit binnen een straal van 5 km is, kan de electrocar een oplossing zijn. De chauffeurs van Careaz en Marga Klompé brengen mensen die minder mobiel zijn, naar allerlei bezoeken. Dit helpt om sociale contacten te behouden.

- **Electrocar Careaz** (Lichtenvoorde):

Rijdt op maandag t/m vrijdag tussen 08.30 - 12.15 en 13.15 - 17.00 uur.

Voor het maken van een afspraak, bel: 06 – 22 15 47 21.

- **Electrocar Marga Klompé** (Groenlo):

Rijdt op maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur. Voor het maken van een afspraak, bel: 06 – 57 98 81 83.

ANWB AutoMaatje

AutoMaatje is een vervoersservice, waarbij vrijwilligers met hun eigen auto minder mobiele inwoners van deur tot deur vervoeren. Wilt u hiervan gebruik maken? Dan betaalt u een kleine onkostenvergoeding per kilometer aan de chauffeur. AutoMaatje is opgezet in samenwerking met de Winterswijkse Uitdaging. Wilt u vervoer via AutoMaatje regelen? Bel dan minimaal 2 werkdagen van tevoren met (0544) 39 34 00. Dit nummer is elke werkdag tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar.

ZOOV (regiotaxi)

Kunt u door een beperking niet meer reizen met een (elektrische) fiets, auto of het openbaar vervoer? Dan kunt u reizen met ZOOV Op Maat. Het vervoer is van deur tot deur en is bedoeld voor recreatief gebruik. U kunt tot maximaal 40 kilometer reizen met ZOOV Op Maat.

U kunt gebruik maken van ZOOV Op Maat met of zonder Wmo-indicatie.

- Heeft u geen Wmo-indicatie? Dan kunt u tegen gereduceerd tarief reizen.
- Komt u niet in aanmerking voor een Wmo-indicatie? Dan betaalt u meer dan het reguliere openbaar vervoer.

Voor het reserveren van uw rit kunt u telefonisch contact opnemen met het ZOOV Op Maat via nummer 0900 – 9874 (€ 0,10 per minuut).

10 omgangstips

1. *Informeer uw omgeving. Vertel dat uw naaste te maken heeft met dementie. En wat dat betekent in het contact.*
2. *Praat rustig, duidelijk en langzaam. Gebruik korte zinnen en makkelijke vragen.*
3. *Kijk goed of u uw naaste begrijpt wat u bedoelt. Maak oogcontact en blijf op ooghoogte. Ondersteun waar mogelijk uw woorden met lichaamstaal.*
4. *Vraag iemand niet naar gebeurtenissen in het recente verleden. En vermijd het om uw naaste de hele tijd te corrigeren.*
5. *Betrek uw naaste bij gesprekken en activiteiten, en negeer ze niet. Dan voelen zij zich als persoon erkend.*
6. *Zeg wat u gaat doen.*
7. *Wees bemoedigend in uw contact. Wijs mensen niet op hun beperkingen, maar benadruk wat goed gaat.*
8. *Kom in beweging. Zoek naar een manier die uw naaste prettig vindt. Bijvoorbeeld samen wandelen of samen tuinieren.*
9. *Vat kritiek en boosheid niet persoonlijk op.*
10. *Wees flexibel. Bekijk per situatie wat u het beste kunt doen voor de persoon met dementie.*

Uitgave juli 2023

