



# Inhoudstafel

Hoofdstuk		blz.
1	Vergeetachtigheid of dementie?	5
2	Wat is dementie?	6
3	Hoe verloopt de ziekte?	9
4	Wat zijn de oorzaken?	11
5	Welke tekenen wijzen op dementie?	12
6	Valt er iets tegen te doen?	17
7	Hoe ga ik om met iemand met dementie?	18
	7.1 Houvast en veiligheid	18
	7.2 Tips voor gesprekken	19
	7.3 Stimuleer	20
8	Waar vind ik hulp?	21
9	Contactgegevens	25

“

**“Mijn moeder is 87 jaar. Toen ik bij haar op bezoek was, vroeg ze of ik mee wilde eten. Ik zei: “graag”. Toen gebeurde er een tijdlang niets. Ik werd ongeduldig. Toen ze uiteindelijk met de rijstpan binnenkwam, was de rijst niet gaar. Ze was vergeten hoe ze rijst moest koken.”**

## 1. Vergeetachtigheid of dementie?

Iedereen die ouder wordt, vergeet wel eens iets. Namen, gezichten of afspraken. Soms weet u niet meer waar uw spullen liggen. Dat is soms lastig, maar ook normaal. Later herinnert u zich meestal wel weer wat u vergeten was.

Soms is er meer aan de hand. Soms doet een ziekte mensen alsmaar meer vergeten. Ze raken steeds meer in de war. Ze verdwalen in hun eigen woning of in hun eigen buurt. Ze draaien het gasfornuis open, maar vergeten het vuur aan te steken. Of ze weten opeens niet meer hoe ze zich moeten wassen of aankleden.

Die ziekte noemen we dementie. Wat is dementie? Hoe gaat u er het beste mee om? En waar vindt u hulp? Dat komt u te weten in deze brochure.

## 2. Wat is dementie?

Dementie is een verzamelnaam voor meer dan zestig ziektes. De meest voorkomende is Alzheimer. Al die ziektes doen **het geheugen en de hersenen** langzaam maar zeker achteruitgaan. Dementie kan momenteel niet genezen worden.

Vooral **oudere mensen** krijgen dementie. De gevolgen zijn niet voor iedereen hetzelfde. Maar bij dementie horen altijd problemen met het geheugen, met denken, met gedrag en met het besef van tijd en plaats.

- **Geheugen:** mensen met dementie vergeten alsmat meer. In de laatste fase herkennen ze ook hun familie niet meer.
- **Besef van tijd en plaats:** mensen met dementie weten steeds vaker niet meer waar ze zijn of hoe laat het is. Ze raken de weg kwijt en halen dag en nacht door elkaar.
- **Denken:** mensen met dementie hebben steeds meer moeite om hun gedachten te ordenen en hun zaken op orde te brengen.
- **Gedrag:** door dementie kunnen mensen zich opeens heel anders gedragen en onrustig of angstig worden.

Daarnaast zorgt dementie ook voor problemen met taal en emoties.

- **Taal:** het wordt steeds moeilijker om op woorden komen, zinnen te maken en een normaal gesprek te voeren.
- **Emoties:** mensen met dementie kunnen hun emoties moeilijker controleren. Ze kunnen opeens heel blij, boos of verdrietig worden.





### 3. Hoe verloopt de ziekte?

Dementie is een ziekte die **langzaam erger** wordt. Het begint vaak **zonder dat u het merkt**. Vader of moeder is precies gewoon wat verstrooider. In het begin proberen mensen hun probleem soms ook te verbergen.

- In het begin slaat de ziekte gaten in het **kortetermijngeheugen**. Daarin zitten de voorbije dagen en uren. Personen met beginnende dementie herinneren zich bijvoorbeeld niet meer wat ze 's ochtends hebben gegeten. Ze krijgen het ook **moeilijker om eenvoudige dingen te doen**.

- Daarna wordt ook het **langetermijngeheugen** geleidelijk aan uitgewist. Dat geheugen is een soort groot archief met informatie van vroeger.
- Op het einde houden mensen **enkel nog de vroegste herinneringen** uit hun kindertijd over. Uiteindelijk **herkennen ze hun familie niet meer**. Ze zijn in zichzelf gekeerd en **afhankelijk van de hulp van anderen**.



## 4. Wat zijn de oorzaken van dementie?

Iedereen kan dementie krijgen. Waarom de ene mens dementie krijgt en de andere niet, weten we momenteel nog niet.

Dementie is een ziekte en geen natuurlijk gevolg van ouderdom. Maar **hoe ouder u wordt, hoe groter de kans op dementie.**

De ziekte is **bijna nooit erfelijk.**

Sommige vormen van dementie kunnen het gevolg zijn van een **andere ziekte**, zoals Parkinson. Soms kan dementie ook

een gevolg zijn van **andere problemen**. Bijvoorbeeld alcoholmisbruik of contact met schadelijke stoffen. Maar die vormen zijn **zeldzaam**.

## 5. Welke tekenen wijzen op dementie?

**Steeds meer dingen vergeten: dat is het eerste teken van dementie. Andere tekenen zijn anders voor ieder mens. Hieronder en op de volgende pagina's vindt u een overzicht. Herkent u meerdere tekenen? Maakt u zich zorgen? Ga dan naar de dokter.**

- **Steeds meer dingen vergeten**

Mensen met dementie vergeten veel. Verjaardagen, belangrijke afspraken of gezichten. Ze vergeten wie net op bezoek is geweest, dat ze al boodschappen hebben gedaan, of dat ze het fornuis hebben opgezet. Ze stellen vaak dezelfde vragen.

- **Problemen krijgen met dagelijkse taken**

Het lukt steeds minder goed om eenvoudige dingen te doen, zoals koffie zetten, schoenen aandoen, een maaltijd klaarmaken, of bankzaken regelen. Plannen, organiseren en beslissingen nemen wordt moeilijk.

- **Onrustig worden**

Het lijkt of iemand met dementie altijd iets zoekt, moet opruimen of iets anders moet doen. Die onrust zorgt vaak voor slaapproblemen.

- **De weg kwijtraken en besef van tijd verliezen**

Mensen met dementie weten steeds minder goed hoe laat, welke dag, welk seizoen of welk jaar het is. Ze vergeten het verschil tussen links en rechts. Ze raken de weg kwijt, vergeten waar ze zijn en hoe ze er zijn gekomen. Ze dwalen 's nachts door het huis. Ze willen naar huis wanneer ze al thuis zijn. Of ze willen gaan werken, terwijl ze al jaren met pensioen zijn.

- **Spullen kwijtraken**

Iemand met dementie raakt vaak spullen kwijt. Vaak liggen ze dan op vreemde plekken, bijvoorbeeld een portemonnee in de koelkast. Vaak beschuldigen patiënten anderen van diefstal.

- **Moeite krijgen met spreken en schrijven**

Gesprekken volgen, goed schrijven, logische zinnen maken, dingen benoemen ... het wordt allemaal moeilijker. Mensen vergeten eenvoudige woorden en kunnen steeds moeilijker op namen komen. Ze kunnen eindeloos dezelfde zinnen of woorden herhalen.



**Ik merkte dat moeder nooit meer met tante Meryem belde. Nochtans maakten die telefoontjes haar altijd blij. Later begreep ik dat ze het nummer niet meer wist, of niet meer wist hoe ze moest bellen.”**



**Mijn opa woont al 40 jaar in België. Tot voor kort sprak hij goed Nederlands. Maar sinds een tijd kan hij niet meer op Nederlandse woorden komen. Nu spreekt hij alleen nog Turks. Hij verstaat me niet meer als ik Nederlands praat. Vroeger was dat nooit een probleem.”**

- **Veranderend gedrag en wisselende stemmingen**

Wie dementie krijgt, wordt vaak verward, achterdochtig, depressief of angstig. Maar een gesloten persoon kan ook plots open en ongeremd worden.

Stemmingen kunnen heel snel veranderen: het ene moment is iemand heel kwaad, het andere verdrietig of net heel vrolijk.

- **Dingen verzamelen**

Personen met dementie kunnen gaan hamsteren en voorraden eten inslaan. Ze kunnen ook andere dingen beginnen verzamelen, zoals papiertjes. Die drang om te verzamelen is sterker dan henzelf.

- **Contact vermijden en zich terugtrekken**

Mensen met dementie kunnen bang worden om dingen fout te doen. Daardoor kunnen ze alsmaar minder gaan doen, en alsmaar minder onder de mensen komen. Ze zitten bijvoorbeeld urenlang voor de televisie en slapen veel langer.

- **Mensen en dingen niet meer herkennen**

Personen met dementie herkennen heel gewone dingen niet meer, zoals een lepel of een vork. Na verloop van tijd herkennen ze familieleden niet meer. Soms herkennen ze ook zichzelf niet meer in de spiegel.

## Ga op tijd naar de dokter

Herkent u tekenen bij uw vader, moeder of partner? Maakt u zich zorgen? Ga dan naar uw huisarts. Ook al wil uw ouder of partner daar niets over horen.

Het is namelijk belangrijk om de ziekte zo snel mogelijk te herkennen. Vooral in de vroege fase kunnen geneesmiddelen nog helpen. Zo kunt u nog kostbare tijd winnen.

## Mijn familielid heeft dementie: wat nu?

Heeft uw moeder, vader of partner dementie? Vertel dan meteen wat er aan de hand is. Bespreek de ziekte met uw familielid zelf. Voor wie al een vermoeden heeft, kan het een opluchting zijn om te weten dat het een ziekte is.

Bespreek de ziekte ook met de rest van uw familie. Zo kan iedereen zich zo goed mogelijk voorbereiden op de gevolgen. De toekomst mag geen taboe zijn. Maak de nodige afspraken wanneer iemand nog helder genoeg is. Informeer u ook over welke hulp u kunt krijgen. Daarover leest u meer in hoofdstuk 8.

## 6. Valt er iets tegen te doen?

Een **geneesmiddel** voor dementie **bestaat niet**.

Sommige geneesmiddelen kunnen de ziekte wel een tijdje vertragen. Zodat er **minder snel** gaten in het geheugen komen. Of dat het gedrag van mensen minder snel verandert.





# 7. Hoe ga ik om met iemand met dementie?

Senioren met dementie zijn **extra gevoelig voor een goede sfeer** en een vriendelijk woord. Behandel hen met respect en toont hen dat u er voor hen bent.

Natuurlijk loopt de omgang soms minder vlot. Maar als u op enkele zaken let, kunt u het contact makkelijker maken.

## 7.1. Zorg voor houvast en veiligheid

- Maak **lijstjes** met belangrijke telefoonnummers, dagtaken en instructies.
- Geef alles in huis een **vaste plaats** en volg vaste dagelijkse **routines**, zeker ook voor het slapengaan.
- **Vermijd drukte** en onverwachte nieuwe situaties.
- Denk aan de veiligheid en vermijd ongelukken: sluit bepaalde kasten of kamers af, **leg lucifers of gevaarlijke voorwerpen weg** of vraag autosleutels terug.

## 7.2. Tips voor gesprekken

- Maak **oogcontact** en stel uzelf eerst voor. Vertel bijvoorbeeld waarom u langskomt.
- Spreek uw familielid **met de naam aan**.
- Ga **dichtbij** uw familielid zitten en raak hem of haar soms aan.
- Praat over dingen die uw familielid met dementie **interesseren**.
- Spreek in **korte, eenvoudige zinnen**.
- Praat **langzaam** en neem de tijd om de boodschap te laten doordringen. Controleer tussendoor of uw uitleg begrepen is.
- **Schreeuw niet**.

- **Ga niet in discussie of verbeter geen fouten** of vergissingen. Dat herinnert mensen met dementie aan hun ziekte en doet hen pijn.

**Maak geen opmerkingen als 'Ik heb het juist nog gezegd' of 'Je moet beter luisteren'. Wees geduldig en herhaal telkens gewoon wat uw familielid vergeten was.**



### 7.3. Stimuleer

- Moedig uw ouder of partner aan om actief te blijven en te **blijven bewegen**.
- Neem geen taken uit handen die iemand zelf nog kan. **Help enkel als het nodig is**.
- **Houd andere mensen niet weg**, ook kleinkinderen niet. Kinderen gaan vaak natuurlijker om met personen met dementie.
- Personen met dementie leven steeds meer in een andere wereld. Probeer hen niet altijd terug in de realiteit te brengen. Dat is verloren moeite en maakt hen alleen maar boos. **Ga mee in hun wereld en speel in op hun gevoelens**.

Een moeder wil 's nachts dringend eten kopen voor de kinderen. Probeer niet om haar duidelijk te maken dat het nacht is, en dat er geen kinderen zijn. Zeg bijvoorbeeld dat u in haar plaats zal winkelen en dat alles er op tijd zal zijn. Zo stelt u haar gerust.



Na een tijd werd het te zwaar om alleen voor mijn man te zorgen. Nu krijg ik gelukkig hulp van familie, vrienden en ook een thuisverpleegster van de mutualiteit. Ik ben blij dat ik die hulp heb gevraagd. Zowel voor mij als voor mijn man is het een hele verbetering.”

## 8. Waar vind ik hulp?

Als uw ouder of partner aan dementie lijdt, is het vaak heel zwaar om voor hem of haar te zorgen. Uw geduld wordt op de proef gesteld. U komt niet aan rust toe.

Het is daarom belangrijk dat u er **niet alleen mee blijft rondlopen**. Zorg dat u iemand hebt die luistert naar uw vragen en problemen. En zoek op tijd extra hulp. Van andere familieleden of vrienden, maar ook van professionele zorgverleners en organisaties.

**De zorg voor iemand met dementie kan en mag u niet alleen dragen.** Dat is voor geen

van u beiden goed. Denk ook aan uzelf en zorg dat u geregeld op adem kunt komen. Maak tijd vrij voor de goede dingen van het leven, zoals uw favoriete hobby.

**Hoe erger de ziekte wordt, hoe meer professionele hulp u nodig hebt. Heel wat organisaties kunnen u helpen.**

**Uw huisarts, het lokaal dienstencentrum in uw buurt of uw mutualiteit kunnen u helpen om de juiste hulp te vinden.**



- **Uw huisarts of wijkgezondheidscentrum**

Uw huisdokter is de **eerste om te onderzoeken of er tekenen zijn van dementie**. Als de dokter ziet dat het om dementie gaat, zal hij of zij u naar de juiste specialist sturen. Maar ook later kunt u er nog altijd terecht. Dokters weten ook welke organisaties u kunnen helpen, bijvoorbeeld voor thuiszorg en dagopvang. Het is belangrijk om zo snel mogelijk naar de dokter te gaan, zodat u snel goede hulp krijgt.

- **Mutaliteiten en thuiszorgdiensten**

Mutaliteiten (ziekenfondsen) zoals CM en Bond Moyson kunnen u met heel veel dingen helpen.

- **Lokale dienstencentra**

De 10 lokale dienstencentra van het OCMW kunnen u vertellen waar u allemaal terecht kunt voor hulp. Zij verwijzen u door naar de juiste organisaties. Zij kunnen verzorgenden bij u thuis laten komen. Ze bekijken uw situatie, geven advies en helpen u om de juiste hulp in te roepen. Ook met de administratie helpen ze u.

- **Het Inloophuis Dementie**

Het Inloophuis Dementie is er speciaal voor iedereen die vragen heeft over dementie. U vindt er **informatie op maat**. Het is ook een **ontmoetingsplaats** waar u lotgenoten ontmoet. Personen met dementie kunnen er zichzelf zijn.

# 9. Contactgegevens

## Lokale dienstencentra

Maak best een afspraak met de maatschappelijk werker.



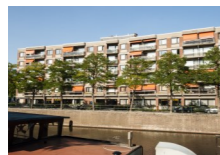
### 1. De Boei

- 📍 Vaartstraat 2, 9000 Gent
- ☎ 09 266 34 88
- ✉ ldc.deboei@ocmw.gent



### 4. De Regenboog

- 📍 Lucas De Heerestraat 83  
9000 Gent
- ☎ 09 266 34 34
- ✉ ldc.deregenboog@ocmw.gent



### 2. De Horizon

- 📍 Ferdinand Lousbergskaaai 12  
9000 Gent
- ☎ 09 266 88 55
- ✉ ldc.dehorizon@ocmw.gent



### 5. De Vlaschaard

- 📍 Jubileumlaan 219, 9000 Gent
- ☎ 09 266 93 44
- ✉ ldc.devlaschaard@ocmw.gent



### 3. De Knoop

- 📍 Hundelgemsesteenweg 125  
9050 Ledeborg
- ☎ 09 266 45 80
- ✉ ldc.deknoop@ocmw.gent



### 6. De Thuishaven

- 📍 Neuseplein 33, 9000 Gent
- ☎ 09 266 34 66
- ✉ ldc.dethuishaven@ocmw.gent



### 7. De Waterspiegel

- 📍 Meulesteedsesteenweg 510  
9000 Gent
- ☎ 09 266 30 50
- ✉ ldc.dewaterspiegel@ocmw.gent



### 8. Speltincx

- 📍 Meersemdries 4  
9050 Gentbrugge
- ☎ 09 266 38 96
- ✉ ldc.speltincx@ocmw.gent



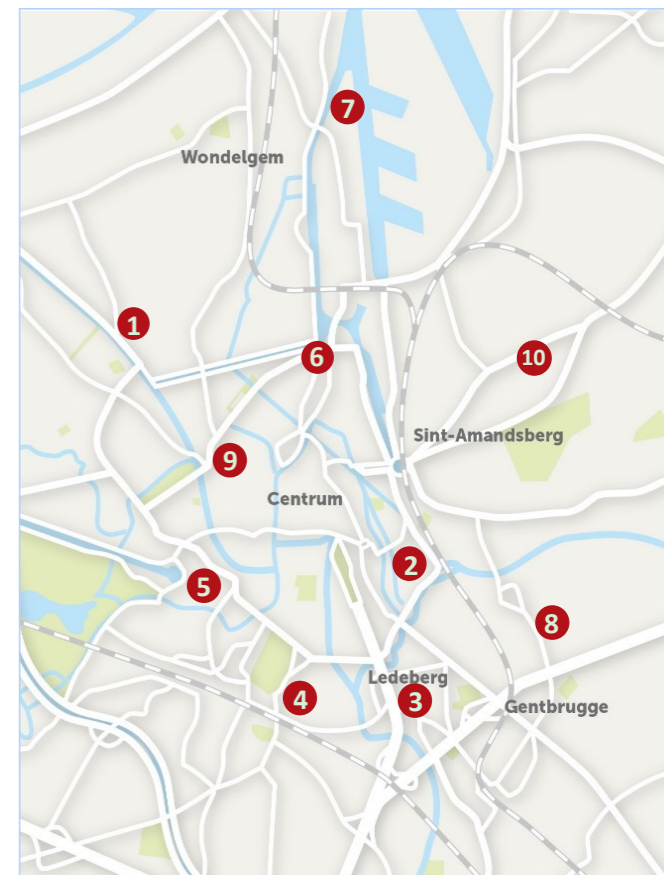
### 9. Ten Hove

- 📍 Begijnhofdries 15  
9000 Gent
- ☎ 09 266 88 88
- ✉ ldc.tenhove@ocmw.gent



### 10. Wibier

- 📍 Antwerpsesteenweg 768  
9000 Gent
- ☎ 09 266 31 00
- ✉ ldc.wibier@ocmw.gent



## Inloophuis Dementie

Ciel Brackenier (coördinatie)

☎ 0478 93 25 73

✉ [inloophuis.dementie@ocmw.gent](mailto:inloophuis.dementie@ocmw.gent)

🏠 [www.ocmwgent.be/inloophuisdementie](http://www.ocmwgent.be/inloophuisdementie)

📍 Buurtcentrum De Vaart  
Emiel Hullebroeckplein 1,  
9050 Gentbrugge

Donderdag en vrijdag van 13 tot 16 uur.

Of op afspraak.

Rolstoeltoegankelijk.



## Alzheimer telefoon

☎ 0800 15 225

Op weekdays van 9 tot 21 uur

Gratis