



Aandacht voor dementie

Informatie over dementie en de beschikbare hulp
in de gemeente Heumen



Samen staan we sterker!
#Alzheimer Nederland

wij leven samen

Dementie is heel ingrijpend. Als u of uw naaste te maken krijgt met dementie, komt er veel op u af. Hoe weet u of het werkelijk om dementie gaat? Welke hulp is er voor u en/of uw naasten beschikbaar? In deze folder vindt u enkele handreikingen waar u in de gemeente Heumen terecht kunt voor informatie en ondersteuning. Voor onze volledige Dementiewijzer, kijkt u op www.malderburch.nl/dementiewijzer

Is het dementie?

Dementie is een aandoening aan de hersenen. Informatie wordt niet meer goed verwerkt, wat leidt tot problemen met denken en taal. Mensen met dementie kunnen moeite hebben met het herinneren en herkennen van mensen, dingen en de omgeving. Alledaagse handelingen worden steeds lastiger om zelf uit te voeren. Het gedrag en karakter van iemand met dementie kan door dementie veranderen.

Legt u vooral uw vragen voor aan de huisarts of zoek informatie op. Zo blijft u niet met uw zorgen zitten en kan op tijd een diagnose worden gesteld. Een vroege diagnose is belangrijk om de situatie beter handelbaar te maken.

Waar kan ik terecht met mijn vragen?

U kunt op verschillende plaatsen terecht voor informatie.

Verderop in deze folder vindt u de contactgegevens.

- Uw huisarts, voor informatie, een diagnose en eventuele doorverwijzing naar een specialist.
- Een zorgtrajectbegeleider, wijkverpleegkundige of ouderenadviseur van de gemeente Heumen.
- Mantelzorg Heumen, speciaal gericht op de mantelzorgers van mensen met dementie.
- Het maandelijkse Alzheimer Café voor Heumen en Mook en Middelaar, waar lotgenoten en hulpverleners samenkomen.
- Het internet en de bibliotheek. Een aantal tips voor websites en boeken vindt u verderop in deze folder.

Welke hulp is er?

Leren omgaan met dementie kost tijd. Het gaat met vallen en opstaan.

Gun uzelf de ruimte om aan de nieuwe situatie te wennen. Uw mantelzorgers, uw netwerk en deskundigen kunnen u hierbij helpen. Met deze hulp en soms aanpassingen in huis kan iemand met dementie langer thuis blijven wonen. Maar ook als dit niet meer gaat, is er een zorgoplossing die bij u past.

- Uw huisarts denkt met u mee, biedt medische begeleiding en kan doorverwijzen naar andere zorgprofessionals.
- De zorgtrajectbegeleider is een persoonlijk begeleider die gespecialiseerd is in dementie. Zij biedt een luisterend oor en zoekt mee naar oplossingen voor uw situatie.
- De wijkverpleegkundige kijkt samen met u welke zorg en verpleging er nodig is om langer thuis te kunnen blijven wonen.
- Een medewerker van de GGZ kan helpen bij het omgaan met diverse verschijnselen bij dementie zoals

geheugenproblemen, gedragsverandering, stemmingsstoornissen, angst en dwalen.

- De ergotherapeut kan praktische adviezen geven om alledaagse handelingen zelfstandig te kunnen doen. Zoals wassen, aankleden en het gebruik van de computer.
- Uw eigen omgeving of netwerk levert mogelijk oplossingen. Durf familie, vrienden en burens om hulp te vragen. Mensen zijn vaak blij iets voor een ander te kunnen doen!
- Via Vraagwijzer gemeente Heumen is dagopvang, huishoudelijke ondersteuning, begeleiding thuis en tijdelijke opvang (respijtzorg) mogelijk. Ook is er informatie over diverse hulpmiddelen beschikbaar.
- Vrijwilligers van Malderburch Welzijn bieden ondersteuning met een bezoek- en opvangservice.
- Mantelzorg Heumen zet zich in om mantelzorgers te ondersteunen, te begeleiden en te ontzorgen.

Dementiewijzer

Op www.malderburch.nl/dementiewijzer vindt u onze volledige Dementiewijzer. Daar vindt u extra informatie over de thema's in deze folder. Ook is er aandacht voor de volgende thema's:

Tips voor mantelzorgers

Draagt u zorg voor iemand met dementie? Zorg dan ook extra goed voor uzelf! De Dementiewijzer bevat tips om dagelijkse stress en hoge zorglast te voorkomen of te verminderen.

Wat u kunt regelen voor later?

Met dementie is het van belang om op tijd beslissingen te nemen over later. Een aantal zaken kunt u nu al vastleggen en afspreken. In de Dementiewijzer zetten we deze zaken op een rijtje.



Adviezen om mee te blijven doen in de samenleving

Sociaal contact, activiteiten en ontspanning zorgen ervoor dat u, ook met dementie in uw leven, in de samenleving blijft staan. In onze Dementiewijzer leest u wat u zelf kunt ondernemen en wat er in de gemeente wordt georganiseerd.

Meer informatie en tips vindt u op: www.malderburch.nl/dementiewijzer

Nuttige telefoonnummers

Huisartsen De Kroonsteen
Beneden 024 358 02 84

Huisartsen De Kroonsteen
Boven 024 358 17 00

Huisartsen Overasselt:
024 622 15 67

Vraagwijzer gemeente Heumen
14 024 358 83 00

Zorgtrajectbegeleiding
Dementie 024 365 01 99

Mantelzorg Heumen
024 357 05 70

Bezoek- en opvangservice
Malderburch Welzijn
024 357 0 570

ZZG zorggroep
024 366 57 77

GGZ Groep Nijmegen
0880 4494 763

Thuiszorg Malderburch
024 357 05 70

Alzheimer telefoon
0800 5088 (gratis)



Interessante websites:

www.socialekaartheumen.nl
www.alzheimer-nederland.nl
www.dementie.nl
www.thuiswonenmetdementie.nl
www.hersenstichting.nl
www.mezzo.nl
www.dementievriendelijk.nl

Boekentips

- *Had ik het maar geweten*,
Ruud Dirkse, Caro Petit
- *Leven en liefhebben met dementie*,
Jeroen Wapenaar, Marc Petit
- *De dag door met dementie*,
Anneke van der Plaats
- *Handig bij dementie*,
Ruud Dirkse, Lenie Vermeer
- *Dementie op jonge leeftijd*,
Marjolein de Vugt, Annemie Janssens
- *Ik leef in een wereld die ik niet ken*,
Marjolijn Markus

Op de website van o.a. Alzheimer
Nederland staan meer boekentips.



“Als je de hulp van een ander accepteert, betekent dat niet dat je gefaald hebt. Het betekent dat je er niet alleen voor staat.”

Wij leven samen

Met dit samenwerkingsprogramma beogen we dat al onze inwoners kunnen leven op een manier die past bij hun behoeften. Daar horen een passende woning, omgeving en zorg en voorzieningen bij. Als het nodig is, bieden wij ondersteuning. Maar we gaan niet voorbij aan de eigen kracht van bewoners. Mensen willen het liefst zelf de regie over hun leven houden. En dat kan vaak ook, met behulp van burens, familie en vrijwilligers uit de wijk. Dat bedoelen we met ‘Wij Leven Samen.’ Een voorbeeld van deze aanpak is het project dementievriendelijk wonen. Aan het samenwerkingsprogramma doen mee: Malderburch, ZZG zorggroep, Oosterpoort, Pluryn, Dichterbij, De KBO’s en de gemeente Heumen.