

# Hoe herken je iemand met dementie?

## 10 signalen

### Vergeetachtigheid

- Nieuwe informatie, belangrijke data of gebeurtenissen vergeten
- Steeds opnieuw dezelfde vragen stellen

### Problemen met dagelijkse handelingen

- Moeite hebben met het uitvoeren van gewone handelingen en de volgorde daarvan, zoals bij het boodschappen doen en aankleden
- Lastiger dingen kunnen plannen en regelen

### Vergissingen in tijd en plaats

- Verdwalen op een vaste route
- Niet weten welke dag het is

### Taalproblemen

- Gesprekken moeilijk kunnen volgen
- Niet of slecht op woorden of namen kunnen komen

### Kwijtraken van spullen

- Niet meer weten waar spullen gebleven zijn
- Spullen op vreemde plekken neerleggen

### Slecht beoordelingsvermogen

- Situaties lastiger kunnen inschatten
- Moeilijker keuzes kunnen maken

### Terugtrekken uit sociale activiteiten

- Minder dingen uit zichzelf ondernemen
- Minder contact zoeken met anderen
- Verlies van sociale netwerk

### Veranderingen in het gedrag en karakter

- Ander gedrag laten zien (verward, achterdochtig, angstig of verdrietig)
- Een stemming die zonder duidelijke reden omslaat

### Onrust

- Telkens op zoek zijn naar iets
- Steeds willen opruimen
- Vaak het gevoel hebben iets te moeten

### Problemen met zien

- Afstanden minder goed kunnen inschatten
- Moeite met lezen en het waarnemen van kleur en contrast
- Dingen zien die er niet zijn

# Hoe ga je **GOED** om met iemand met dementie?

GOED is een ezelsbruggetje voor:

## **G**eruststellen

Praat op kalme toon, stel jezelf voor en stel gerust. Probeer niet te verbeteren, maar wees juist bemoedigend in het contact.

## **O**ogcontact

Maak oogcontact om na te gaan of je wordt begrepen. Geef de persoon met dementie de tijd om te reageren. Gebruik korte zinnen en stel simpele vragen. Liefst één vraag per keer. Probeer geen vragen te stellen over dingen die kort geleden zijn gebeurd.

## **E**ven meedenken

Vraag de persoon met dementie of je mag helpen. Leef mee met ideeën en wensen en betrek hem of haar bij de oplossing. Zeg wat je gaat doen.

## **D**ankjewel

Sluit het gesprek goed af. Dankjewel dat je iemand met dementie hebt geholpen. Zo help jij mee Nederland dementievriendelijk te maken.

**Aanvullende omgangstips:** vat boosheid of wantrouwen van iemand met dementie niet persoonlijk op en praat mét iemand met dementie en niet over iemand.

## **Gratis Training Samen dementievriendelijk**

Dinsdag 5 november van 19.00 - 21.30 uur

Woensdag 6 november van 14.00 - 16.30 uur

Gezondheidscentrum De Kroonsteen 8, Schoolstraat 8 in Malden

Meld je aan via: [www.heumen.nl/dementie](http://www.heumen.nl/dementie)

