

Dementie

In Nederland krijgt 1 op de 5 mensen dementie. Dat betekent dat iedereen er op de één of andere manier mee te maken krijgt.

Oorzaken van vergeetachtigheid

Vergeetachtigheid wordt gezien als een begin van dementie. Maar er zijn veel andere oorzaken voor vergeetachtigheid:

- Oudere leeftijd: concentreren gaat moeilijker
- Geneesmiddelen: bv slaapmiddelen
- Voeding: te weinig drinken of te veel alcohol drinken
- Lichamelijke problemen: door narcose of een hersenschudding
- Psychische problemen: spanning, depressie
- Eenzaamheid: te weinig prikkels

Bespreek onzekerheid over vergeetachtigheid met de huisarts.

Wat is dementie

Mensen met dementie vergeten vooral wat pas gebeurd is. Daarnaast hebben ze last van één of meer van de volgende kenmerken:

- Moeite krijgen met dagelijkse handelingen, bv koffie zetten.
- Niet op de juiste woorden kunnen komen
- Niet meer weten wie je bent, waar je bent, welke dag het is, hoe laat het is
- Niet meer kunnen plannen en organiseren, bv geen goed boodschappenlijstje meer kunnen maken.
- Veranderen van gedrag, niet meer weten hoe je je tussen andere mensen gedraagt.

Dementie ontregelt daardoor het dagelijks leven.

Is dementie te voorkomen?

Dementie is niet te voorkomen, je kunt er wel voor zorgen dat de verschijnselen wat minder snel erger worden.

- Beweeg voldoende: liefst 30 minuten per dag

- Blijf sociaal actief
- Daag je hersenen uit
- Eet gezond

Waarom is een diagnose belangrijk?

- Dan weet je zeker dat de vergeetachtigheid geen andere oorzaak heeft.
- Er is eindelijk duidelijkheid over de oorzaak van het veranderen van gedrag.
- Je kunt eerder beginnen met behandeling en begeleiding
 - De **zorgtrajectbegeleider** is een vaste begeleider voor mensen met dementie en hun naasten.
- De mantelzorger kan ondersteuning krijgen.
- Je kunt nog dingen regelen voor later.

Omgaan met iemand met dementie

Mensen met dementie hebben moeite met het begrijpen van de wereld om hen heen. Dat maakt hen onzeker.

- Laat hen zoveel mogelijk zelf doen en blijven meedoen
- Praat niet over mensen met dementie, maar met hen
- Zeg wat je gaat doen, als je degene met dementie ergens mee helpt
- Maak oogcontact en praat duidelijk en rustig, met korte zinnen
- Probeer geduldig te zijn
- Probeer dingen die verkeerd gezegd worden niet te verbeteren, maar ga er in mee. Je kunt proberen het gesprek een andere kant op te sturen.
- Benadruk wat goed gaat
- Vat kritiek niet persoonlijk op

Vergeet jezelf als naaste niet

Het is moeilijk om iemand te zien veranderen door dementie. Daarnaast is er vaak steeds meer zorg nodig. Daardoor voelen veel naasten zich overbelast. Probeer vanaf het begin af aan jezelf te denken en ontspanning te zoeken. Je kunt ervaringen delen en tips krijgen in een Alzheimercafé.

Meer informatie:

[Dementie.nl](https://dementie.nl)

[Alzheimer-nederland.nl](https://alzheimer-nederland.nl)

