

Dementiewijzer Wijchen



Colofon

Redactie : Gemeente Wijchen
Uitgegeven door : Gemeente Wijchen
Foto's : Gemeente Wijchen
Vormgeving en Druk : Drukkerij De Kleijn, Wijchen

De inhoud van dit boekje is met de grootst mogelijke zorg samengesteld.
Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend.

© Gemeente Wijchen, februari 2016



Inhoud

Voorwoord

1	Is het dementie?	4
2	Bij wie kunt u terecht met vragen?	7
3	Welke hulp en hulpmiddelen zijn voor u beschikbaar?	11
4	Tips voor mantelzorgers	13
5	Wat kunt u regelen voor later?	16
6	Hoe geeft u een goede invulling aan de dag?	18
7	Hoe kunt u zo lang mogelijk thuis blijven wonen?	22
8	Adressen	25
9	Websites	30



Voorwoord

Voor u ligt de nieuwe Dementiewijzer Wijchen. Het is de tweede keer dat de gemeente Wijchen een boekje over dementie uitgeeft. Dit boekje is geschreven voor mensen die op de een of andere manier te maken krijgen met dementie. Dementie is een ingrijpend proces voor de persoon zelf. Ook voor dierbaren, vrienden, bekenden en burens heeft de ziekte vaak grote gevolgen.

Dit boekje maakt onderdeel uit van het project 'Goed wonen met dementie in Wijchen.' In een dementievriendelijke omgeving kunnen mensen met dementie langer blijven meedoen. De gemeente Wijchen werkt samen met verschillende instellingen, organisaties en mantelzorgers in Wijchen. Zij zijn op de een of andere manier betrokken bij dementie.

Wij vinden het belangrijk dat onze inwoners weten waar ze terecht kunnen met vragen. Maar ook met wie zij kunnen praten als ze zich zorgen maken om iemand. De inhoud van dit boekje kan u helpen bij het herkennen van dementie. U vindt hier ook veel praktische tips, belangrijke adressen én adviezen. We hopen dat deze waardevol zijn voor u en u kunnen ondersteunen.

Rob Engels
wethouder welzijn en zorg



Inleiding

■ 'Dat ik dit toch op mijn 80^e nog moet meemaken. Mijn man en ik deden altijd alles samen maar de laatste tijd wil hij bijna niets meer. Hij zit de hele dag maar voor de tv en als ik er iets van zeg wordt hij boos. Dat gebeurde vroeger nooit. Ook kan ik veel minder goed met hem praten. Het lijkt wel of hij behalve zijn bril en sleutels die hij steeds kwijt is, ook woorden niet meer kan vinden. En soms vraagt hij wel tien keer hetzelfde aan mij. Mijn kinderen vragen weleens 'is er iets met pap?' Dan zeg ik dat hij moe is. Ik wil hen er niet mee belasten, want ze hebben het al druk genoeg. Maar ik denk zelf ook dat er iets aan de hand is. Misschien is hij wel dement. Ik durf niet naar de huisarts te gaan want dan willen ze hem natuurlijk in de Weegbree opnemen en we hebben elkaar beloofd dat dat nooit gaat gebeuren. Wat moet ik nu doen? Was er maar iemand die mij kon helpen.' ■

En die 'iemand' is er. In dit boekje leggen wij u uit hoe we u kunnen helpen. Want als u weet waar u met uw vragen terecht kunt is het makkelijker om ze te stellen. En als u de juiste informatie heeft is het makkelijker om de juiste keuze te maken. Dementie is nog niet te genezen, maar er zijn nog heel wat mogelijkheden om het proces te vertragen en de kwaliteit van leven te behouden.

Dementiewijzer Wijchen

Wist u dat maar liefst één op de vijf mensen te maken krijgt met een vorm van dementie? Dementie is een verzamelnaam voor veel ziekten waarbij de hersenfuncties achteruit gaan. Alzheimer is de meest voorkomende vorm. De gevolgen van dementie zijn ingrijpend. Voor degene die het treft, maar ook voor mensen in de omgeving. Ook zij moeten het eigen verdriet een plek geven, om leren gaan met de ziekte en de veranderingen accepteren. Naarmate de ziekte voortduurt en de klachten toenemen, komen er meer en andere zorgtaken bij.

Het zorgen voor een hulpbehoevende naaste noemen we mantelzorg. Partner en familieleden spelen een belangrijke rol bij de zorg voor mensen met dementie. Zij vinden het zorgen meestal vanzelfsprekend. Het is fijn dat je er voor iemand kunt zijn. Als het zorgen een zware psychische en/of lichamelijke belasting wordt, kan de mantelzorger zelf overbelast raken. Met dit boekje willen we ook mantelzorgers een steuntje in de rug geven.

1 Is het dementie?

■ Iedereen vergeet weleens wat of is iets kwijt. Je zoekt je huissleutels of je kunt maar niet op een naam komen. Dan is er natuurlijk nog niet direct sprake van dementie. Geheugenverlies dat verder gaat dan gewone vergeetachtigheid kan een signaal zijn voor dementie. ■

Mensen met dementie krijgen problemen met het geheugen, het herkennen van mensen, dingen en de omgeving. Maar zij kunnen ook moeite krijgen met het begrijpen, spreken en het uitvoeren van handelingen. Hoe dit verloopt verschilt per persoon. Sommige mensen ervaren snelle achteruitgang, terwijl anderen nog jarenlang een relatief gewoon leven kunnen leiden.

Bij mensen met dementie belemmeren de problemen met het geheugen het dagelijkse leven. Gewone dingen als wassen, aankleden, eten en drinken lukken niet meer. Het begrijpen en voeren van een gesprek worden lastig. Ook kunnen het karakter en het gedrag veranderen.



'Sommige handelingen gaan moeilijker.'

Verschillende signalen kunnen wijzen op dementie. De vergeetachtigheid is vaak het eerste wat opvalt. Maar dit kan natuurlijk ook andere oorzaken hebben. Zo kunnen medicijnen, stress, vitaminegebrek of een trage schildklier geheugenproblemen veroorzaken. Ook een depressie of eenzaamheid kunnen er de oorzaak van zijn dat iemand dingen vergeet. Hersenen werken langzamer als mensen ouder worden: herinneringen ophalen kost wat meer tijd en de aandacht vasthouden wordt wat lastiger. Dit is niet direct een reden tot zorg.



'Ik herken mijn eigen man niet meer. Hij gedraagt zich zo anders, raakt steeds meer kwijt en heeft nauwelijks nog interesse in andere mensen.'

Hoe herkent u dementie?

Er is mogelijk sprake van dementie als meerdere signalen voorkomen.

Geheugen

Het geheugen verstoort het dagelijkse leven. Hierbij kunt u denken aan:

- Vergeten wat kort geleden gebeurd is, terwijl de herinneringen aan vroeger er nog allemaal zijn.
- Vergeten van belangrijke afspraken of hoe laat het is.
- Moeite hebben om de weg te vinden.
- Steeds vaker hetzelfde vragen of vertellen.

Gedrag

Duidelijke veranderingen in het gedrag t.o.v. vroeger zoals:

- Ontkenning van problemen.
- Wisselende stemmingen en meer onrust.
- Achterdochtig en wantrouwen.
- Er lijkt vaker minder interesse in anderen te zijn.

Taal

Steeds vaker zijn er veranderingen in taalgedrag waardoor ook vaker misverstanden ontstaan. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan:

- Het vaker zoeken naar woorden.
- De draad van het gesprek kwijt zijn.
- Meer moeite hebben om een gesprek te volgen en de aandacht erbij te houden.
- Verhalen vertellen die niet kloppen.

Dagelijks handelen

In het dagelijks leven is het steeds moeilijker om bijvoorbeeld:

- Keuzes te maken.
- Boodschappen te doen en plannen te maken.
- Te wassen of aan te kleden.
- Spullen terug te vinden.





2 Bij wie kunt u terecht met vragen?

■ Hoe zal de ziekte verlopen? Hoe kan ik met mijn moeder praten, als ze me niet meer herkent? Mijn man is zo onrustig en verdrietig. Kan ik iets voor hem doen? Wanneer is autorijden niet meer verantwoord? In Wijchen zijn verschillende instanties en personen waar u met uw vragen terecht kunt. ■

Maakt u zich zorgen of heeft u vragen naar aanleiding van de signalen? Dan zijn er verschillende instanties en professionals waar u terecht kunt. Kijk hieronder wat zij voor u kunnen betekenen.

Huisarts

Vragen over dementie, het verloop van de ziekte en hoe u hiermee kunt omgaan, kunt u stellen aan uw huisarts of de specialist ouderengeneeskunde. Zij kunnen u meer vertellen over de ziekte en de zorg.

Specialist ouderengeneeskunde

De specialist ouderengeneeskunde kan in de thuissituatie vaak veel betekenen voor mensen met dementie. De specialist stelt de diagnose, behandelt en geeft advies. De huisarts kan hiervoor een consult aanvragen.

Wijkverpleegkundige

De wijkverpleegkundige kan u helpen bij vragen over het omgaan met uw partner of familielid met dementie. Samen met u bespreekt hij of zij bij u thuis de situatie, de problemen die hierdoor ontstaan en mogelijke oplossingen.



SOCIAAL
WIJKTEAM
WIJCHEN

Sociaal Wijkteam Wijchen

Binnen het sociaal wijkteam hebben medewerkers oog voor mantelzorgers. U kunt er terecht met vragen over mantelzorg en voorzieningen of om knelpunten bij zorgtaken te bespreken. De medewerkers bieden ondersteuning en helpen met het zoeken naar oplossingen of verwijzen u door.

Zorgtrajectbegeleider dementie

De zorgtrajectbegeleider bij dementie geeft informatie en advies over leven met dementie en wat daarbij komt kijken aan hulp, zorg en begeleiding.

Zorgtrajectbegeleiders zijn vaste aanspreekpunten, denken met u mee, maken u wegwijs en regelen hulp. Zij zijn er ook voor de mantelzorgers en de familie.



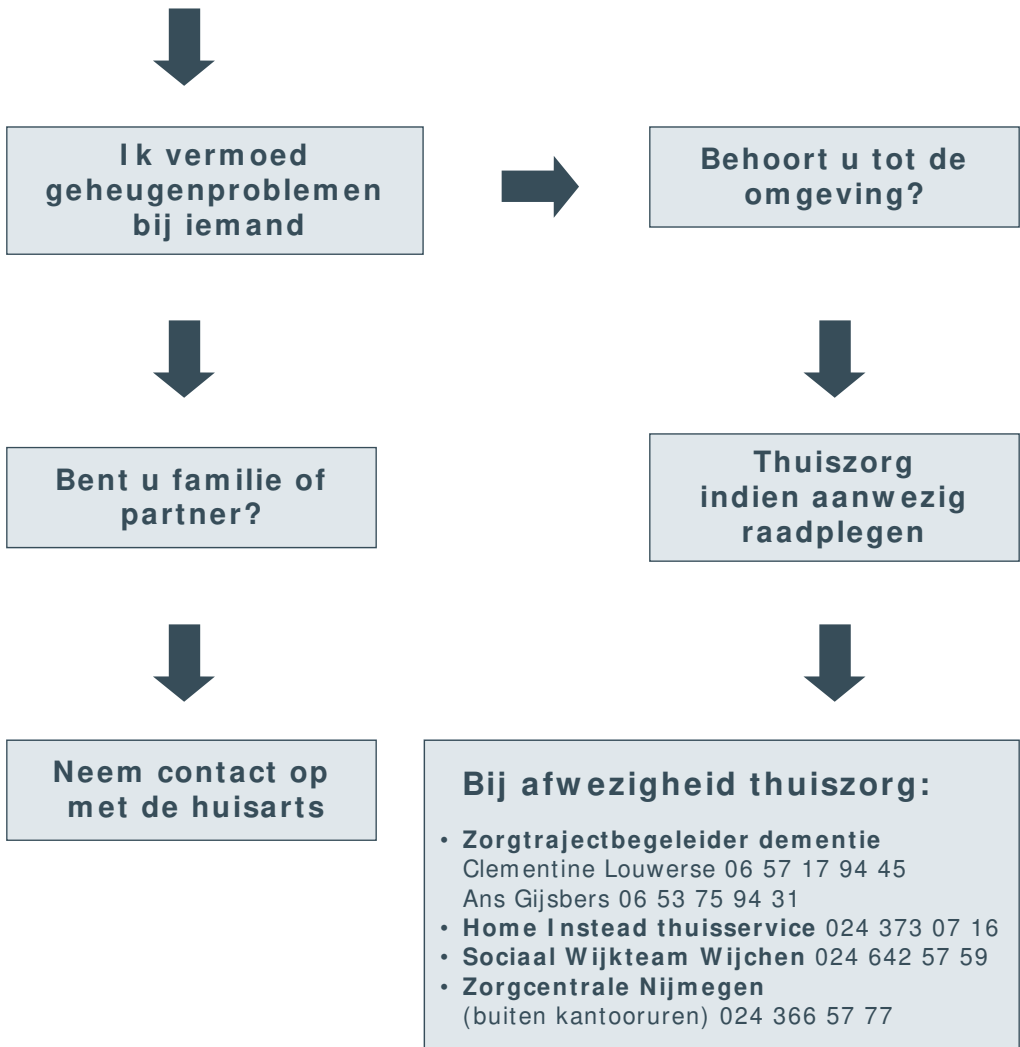
'Het is fijn dat we meteen begeleiding hebben gekregen van een zorgtrajectbegeleider. Ze kent de weg en heeft snel geregeld wat nodig was aan hulp.'

Achterin dit boekje vindt u een overzicht van alle websites en contactgegevens van de organisaties.

Heeft u vermoedens over geheugenproblemen?

Dan laat onderstaand schema u zien waar u terecht kunt.

Geheugenproblemen in Wijchen: Waar kunt u met uw vraag terecht?



Voorlichtingsbijeenkomsten

Er is veel informatie over dementie te vinden. Zowel in boekvorm als op internet. In Wijchen worden regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd over dementie. Voor verenigingen, organisaties of bedrijven worden deze voorlichtingsbijeenkomsten ook op verzoek houden. Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met Meer Voormekaar (voorheen MEER Welzijn Wijchen).

Cursussen

Ook worden er cursussen over dementie georganiseerd door de ZZG zorggroep, Pro persona, Meer Voormekaar en Home Instead. Meer weten? Kijk dan op de websites van deze organisaties.

Internet

Op internet kunt u veel informatie over dementie vinden.

- www.alzheimer-nederland.nl
Informatie voor mensen met dementie en hun naaste omgeving.
- www.hersenstichting.nl
Informatie over de werking van de hersenen en hersenaandoeningen.
- www.dementievraagwijzer.nl
Geeft antwoord op veel gestelde vragen over dementie en wijst de weg in de dienstverlening rondom dementie in Wijchen en omgeving.
- www.thuisarts.nl
Informatie over gezondheid, ziekte en het omgaan met ziekten.

Boeken

Er zijn veel boeken over dementie. Zowel informatieve boeken als romans waarin u leest hoe anderen met dementie omgaan. Op de site Alzheimer Nederland staat een boekenlijst. Bij de bibliotheek kunt u boeken lenen over dementie.

Graag iemand aan de lijn

Heeft u vragen over dementie of wilt u uw verhaal delen? Dan kunt u contact opnemen met de Alzheimertelefoon van Alzheimer Nederland. Bel het gratis telefoonnummer 0800 50088.

Mantelzorglijn van Mezzo

Voor vragen die met mantelzorg te maken hebben.
0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m)



3 Welke hulp en hulpmiddelen zijn voor u beschikbaar?

■ De zorg kan veel omvatten. Regelen van de medicijnen en afspraken maken met de arts. Het helpen bij dagelijkse handelingen als wassen, aankleden en eten. Huishoudelijke taken, boodschappen doen, koken of de administratie bijhouden. Het is fijn de zorg te kunnen delen en af en toe zaken uit handen te geven. ■

Hulp van familie, vrienden en burens

Het kunnen delen van uw zorgen met anderen is vaak een verademing. Praat met uw directe omgeving over uw zorgen en durf te vragen. Familieleden, vrienden, burens of vrijwilligers zijn vaak bereid te helpen als u hen vraagt. Websites op internet helpen u de taken te verdelen en gezamenlijk een agenda te beheren. www.wehelpen.nl en www.carenzorgt.nl zijn hier voorbeelden van.

Vrijwilligers

Vrijwilligers van de hulpdienst bieden praktische hulp en gezelschap. Het kan gaan om éénmalige of regelmatig terugkerende klusjes in en om het huis. Het kan gaan om tuinonderhoud, begeleiding bij het doen van boodschappen, vervoer naar ziekenhuis, een wandeling of een bezoekje voor de gezelligheid. Vervoersproject opStap verzorgt vervoer voor mensen met een (lichamelijke) beperking van deur tot deur binnen de gemeente Wijchen. De Opstap bussen zijn ook toegankelijk voor rolstoelen. Ook bieden vrijwilligers hulp bij de administratie voor mensen die niet goed in staat zijn hun huishoudelijke administratie op orde te houden.

Voor meer informatie over de hulpdienst, opStap of administratieve ondersteuning kunt u contact opnemen met Meer Voormekaar.

Diensten aan huis

Veel diensten kunt u inhuren zoals een klussendienst, wassen, strijken en tuinonderhoud. Of u kunt eens per week de boodschappen laten bezorgen. In Wijchen brengt een aantal supermarkten de boodschappen tegen een vergoeding bij u thuis. Ook kunnen de kapper of pedicure bij u thuiskomen.

Op www.123comfort.nl vindt u een servicepakket met diensten en activiteiten op het terrein van wonen, welzijn en zorg.

Kant-en-klaar maaltijden

U kunt kiezen uit een aanbod van warme, vriesverse of koelverse maaltijden. Wilt u kant-en-klaar maaltijden bestellen? Dan kunt u contact opnemen met het Sociaal Wijkteam Wijchen. Zij hebben een overzicht waar u maaltijden kunt bestellen in Wijchen. Vaak houdt het cateringbedrijf ook rekening met uw dieet.

Hulpmiddelen

Hulpmiddelen kunnen het zorgen vereenvoudigen: handigheidjes bij het eten, bij aankleden of lopen. Bij Medipoint kunt u hulpmiddelen lenen, huren of kopen. Of kijk eens op www.vindeenhulpmiddel.nl, een site met onafhankelijke informatie over meer dan 10.000 hulpmiddelen.

Er zijn veel hulpmiddelen ontwikkeld voor mensen met dementie. De geheugenwinkel in Tilburg is gespecialiseerd in deze hulpmiddelen. Kijk op de website www.geheugenwinkeltilburg.nl voor meer informatie.

Huishoudelijke hulp

De huishoudelijke hulp kan verschillende taken overnemen zoals stofzuigen of ramen wassen. Het sociaal wijkteam gaat met u in gesprek en zoekt met u naar een passende oplossing.

Persoonlijke verzorging en verpleging

Een verzorgende of verpleegkundige kan (een deel) van de persoonlijke verzorging (douchen, scheren, aankleden) en verpleging (wondverzorging, medicatie toedienen, injectie) overnemen. Er zijn in Wijchen verschillende thuiszorgorganisaties die deze zorg kunnen bieden. Via de huisarts of het sociaal wijkteam kunt u die hulp aanvragen.



'Persoonlijke aandacht is samen genieten met een medewerker van Home Instead.'



4 Tips voor mantelzorgers

Zorgen voor iemand met dementie is inspannend, zowel lichamelijk als psychisch en emotioneel. Het is niet altijd makkelijk om de zorg vol te houden. De volgende tips kunnen u misschien helpen.

■ **Tip 1: Neem voldoende rust**

Het is vermoeiend om te leven met dementie. Maar ook om te zorgen voor iemand met dementie. Mantelzorg is intensief, het vraagt tijd en energie. Voelt u zich moe? Neem dit serieus, voldoende rust is belangrijk. Dit geldt voor u én voor uw naaste met dementie. Plan elke dag wat rustmomenten en plan na een drukke dag enkele rustige dagen.

■ **Tip 2: Vraag op tijd hulp**

Iemand met dementie heeft steeds meer zorg nodig. Het is niet vanzelfsprekend dat u dit allemaal zelf kunt geven als mantelzorger. Durf hulp te vragen. Bijvoorbeeld aan iemand in uw omgeving, een andere vrijwilliger of een zorgprofessional zoals thuiszorg. Wees zo duidelijk en open mogelijk over wat u nodig heeft. Er zijn ook hulpmiddelen die de zorg makkelijker maken.

■ **Tip 3: Blijf leuke activiteiten doen**

Leuke en ontspannen activiteiten zijn voor iedereen belangrijk. Misschien vindt u het lastig om daar tijd voor te nemen. Toch is dat slim om beter in balans te kunnen blijven. Het gaat om fijne activiteiten voor uzelf én om activiteiten samen met uw naaste. Deze kunt u samen uitzoeken, passend bij wat uw naaste kan en graag wil.

■ **Tip 4: Bewaak uw grenzen**

Wees zuinig op uzelf en voorkom overbelasting. Wanneer u eenmaal overbelast bent dan is het heel moeilijk om nog te zorgen voor uw naaste met dementie. Wordt de zorg steeds intensiever en zwaarder? Bekijk en bespreek dan of u deze zorg nog wel kunt geven. Wees eerlijk naar uzelf. Bewaak uw grenzen goed en luister naar uw gevoelens. Staat u nog steeds achter de zorg die u biedt? Of moet er iets veranderen?



'Het is zo belangrijk voor mij om af en toe lekker buiten te zijn om te bewegen en tot rust te komen.'

■ **Tip 5: Onderhoud sociale contacten**

Probeer regelmatig contact te houden met vrienden, familie of kennissen. Ook al heeft u weinig tijd of geen zin? Zorg toch voor voldoende momenten waarop u elkaar kunt zien, bellen of mailen. De steun van anderen is hard nodig en het contact voorkomt dat u eenzaam wordt. Sociale contacten zijn belangrijk, juist ook in moeilijke tijden.

■ **Tip 6: Maak een vaste dagindeling**

Voor iemand met dementie is de wereld vaak onzeker en onoverzichtelijk. Structuur kan helpen, zoals een vaste dagindeling met terugkerende activiteiten. U kunt de activiteiten en tijdstippen bijvoorbeeld op een grote weekkalender of een planbord zetten. Dit geeft meer rust, ook voor u als mantelzorger.

■ **Tip 7: Sluit aan bij de beleving van uw naaste**

Iemand met dementie voelt zich vaak onzeker en vecht voor de eigen identiteit. Het wordt voor deze persoon steeds onduidelijker wie hij zelf is. Dat is erg moeilijk. Mensen met dementie hebben vaak behoefte aan herkenning, veiligheid en geborgenheid. Dit kunt u geven, door aansluiting te zoeken bij de belevingswereld van de persoon met dementie. Dat kan het leven voor beiden prettiger maken.

■ **Tip 8: Blijf gezond**

Wilt u de zorg voor uw naaste goed volhouden? Dan is het belangrijk dat u gezond en in beweging blijft. Zorg voor voldoende ontspanning, blijf sporten en eet gezond.



■ **Tip 9: Geef ruimte aan emoties**

Dementie betekent altijd verandering en verlies. Veel mantelzorgers ervaren dit als een rouwproces. Dat kan zwaar zijn. Ruimte geven aan uw emoties is belangrijk. U hoeft ze niet te verstoppen. Het is mooi als u ze kunt delen met anderen. Rouwen is een natuurlijk en gezond proces. Maar voelt u zich erg ongelukkig of weet u zich geen raad met uw emoties? Dan is het goed om professionele hulp in te schakelen.

■ **Tip 10: Maak uw huis veilig**

Een veilige woonomgeving geeft mensen met dementie meer rust en zelfvertrouwen. Het is ook goed voor uw eigen gemoedsrust. U kunt maatregelen nemen, die gevaarlijke situaties in huis voorkómen. Zoals goede verlichting, stevig meubilair en een slot op kastjes met gevaarlijke of brandbare stoffen. De woonadviseur van Meer Voormekaar kan thuis met u meekijken wat de mogelijkheden zijn om uw woning veiliger en comfortabeler te maken.

■ **Tip 11: Zoek contact met lotgenoten**

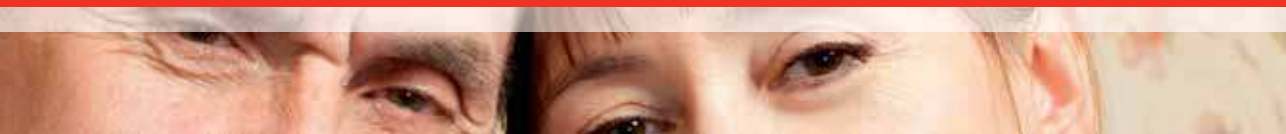
Het kan prettig zijn om gevoelens en gedachten te delen met lotgenoten: mensen die in een vergelijkbare situatie zitten als u. Praten en het delen van ervaringen kunnen steun en opluchting geven. Als er voldoende belangstelling is worden in Wijchen gespreksgroepen georganiseerd voor mantelzorgers van mensen met dementie. Voor informatie kunt u terecht bij Meer Voormekaar.

■ **Tip 12: Maak gebruik van informatie over dementie en mantelzorg**

Er is veel informatie beschikbaar over dementie en mantelzorg. Deze informatie kan u helpen om de zorg vol te houden. Het is handig om hier zoveel mogelijk gebruik van te maken. U vindt bijvoorbeeld informatie op websites zoals Dementie Online en Alzheimer Nederland. Wijchen heeft ook een dementiecafé. Informatie over het programma kunt u krijgen bij Meer Voormekaar.

■ **Tip 13: Volg de internetcursus Dementie Online**

De korte internetcursus Dementie Online helpt u bij het omgaan met de veranderingen en het gedrag van uw naaste. U leert ook veel over uw eigen grenzen en het vragen van hulp. Zo krijgt u meer grip op de situatie. Het lukt dan beter om de zorg vol te houden. U krijgt persoonlijke begeleiding van een coach. Kijk op www.dementieonline.nl voor meer informatie.



5 Wat kunt u regelen voor later?

■ Bij dementie gaan naast het geheugen ook vaardigheden als rekenen, lezen en omgaan met geld achteruit. Een ander gevolg van dementie is dat het inschatten en beoordelen van situaties verslechteren. Het nemen van beslissingen en het opkomen voor de eigen belangen worden dan moeilijker. Het is daarom verstandig om de wensen van de persoon met dementie tijdig op papier vast te leggen. Maar ook wie de persoon met dementie kan vertegenwoordigen. En welke wensen er zijn ten aanzien van het levenseinde. ■

Vertegenwoordiging

Als iemand zelf niet meer kan beslissen over de behandeling, verzorging en begeleiding zal iemand anders deze taak moeten overnemen. Vaak zijn er familieleden die dit kunnen doen.

Mentorschap Oost Nederland

Geen vertegenwoordiger? U kunt dan een beroep doen op Mentorschap Oost Nederland. Het biedt een wettelijke vertegenwoordiging van een meerderjarige die als gevolg van geestelijke en/of lichamelijk toestand niet in staat is om zijn belangen op het gebied van zorg en welzijn zelf waar te nemen.

Mentorschap Oost Nederland is bereikbaar via de website www.menterschapoost.nl of via telefoonnummer 06 2349 9076.

De volgende zaken kunt u zelf regelen:

■ **Machtigingen**

Wijs als rekeninghouder een gemachtigde aan bij de bank.

■ **Codicil**

Hierin staat wie onder andere meubels, sieraden en kleding krijgen na uw overlijden. Maar ook hoe de uitvaart eruit moet zien. Geldbedragen kunnen niet via een codicil toegewezen worden.

■ **Volmacht**

Dit is een schriftelijke verklaring waarmee een ander bepaalde handelingen of rechtshandelingen voor u mag uitvoeren. Als iemand door dementie achteruit gaat, kan iemand anders via een volmacht de zaken behartigen. Een volmacht kunt u via de notaris of onderhands regelen. Geeft u een volmacht, dan behoudt u wel zelf het recht om de handelingen te verrichten waarvoor u volmacht hebt gegeven.

■ **Levenstestament**

Laat voor u belangrijke zaken door de notaris in een levenstestament vastleggen, zoals uw wensen over financiën, schenkingen en medische handelingen. Maar ook wie uw belangen behartigt als u dit zelf niet meer kunt. Ook de benoemingen van mentor, bewindvoerder of curator en praktische zaken na overlijden kunnen worden vastgelegd. Lees meer op www.hetlevenstestament.nl.



■ **Curatele, bewindvoering en mentorschap**

De kantonrechter kan een curator, bewindvoerder of mentor benoemen. Bij curatele verliest iemand zijn volledige handelingsbekwaamheid. Bewindvoering wil zeggen dat iemand niet meer zelf mag besluiten over materiële zaken die onder het bewind zijn benoemd, bijvoorbeeld financiën. Bij mentorschap beslist de mentor over behandeling en verpleging.

■ **Testament**


Hierin staat wat na iemands dood met de nalatenschap moet gebeuren.

■ **Financiële regelingen**

De kosten voor zorg, maar ook de ritjes naar de dokter of aanschaf van hulpmiddelen kunnen behoorlijk oplopen. Landelijk zijn er regelingen voor bijvoorbeeld tegemoetkoming in de kosten door een chronische ziekte of handicap. Kijk op www.berekenuwrecht.nl voor meer informatie. Ook zijn specifieke zorgkosten aftrekbaar. Informeer bij de gemeente Wijchen welke financiële tegemoetkomingen er zijn.

Kijk bij Alzheimer Nederland voor de folder 'Wat moet ik regelen bij dementie?'





6 Hoe geeft u een goede invulling aan de dag?

■ Iedereen heeft af en toe tijd voor zichzelf nodig. Om uit te rusten, op adem te komen, om te ontspannen en dingen te doen. Als de mantelzorg wordt overgenomen door een ander, dan noemen we dat 'respijtzorg'. Deze zorg kan worden overgenomen door vrijwilligers, betaalde krachten of een combinatie hiervan. In Wijchen zijn verschillende respijtmogelijkheden of activiteiten voor de mantelzorger, maar juist ook voor de persoon met dementie. ■

Ervaart u gevoelens van eenzaamheid en weet u niet meer wat u moet doen? Neem dan contact op met het meldpunt eenzaamheid van Meer Voormekaar.

Activiteiten, eten en ontmoeten

In Wijchen zijn diverse mogelijkheden om andere mensen te ontmoeten, te ontspannen of gezellig samen activiteiten te ondernemen. Tijdens het eten, sporten of bij een vereniging. Hieronder staan enkele voorbeelden waar u aan kunt denken.

Eetgroepen

In Wijchen kunt u op verschillende locaties samen met wijkbewoners koken of eten:

- De activiteit in **woonzorgboerderij de Hagert** is een eetgroep voor ouderen vanaf 60 jaar die het leuk vinden om met anderen te koken en te eten. De activiteit vindt een keer per twee weken plaats. Let erop dat u zich van tevoren aanmeldt.
- In **La Verna** aan de Leemweg kan eveneens een keer per twee weken worden gegeten. Deze eetgroep krijgt het eten opgediend.
- **Ontmoetingscentrum 't Kompas** kunt u van maandag t/m vrijdag eten en in **woonzorgcentrum St. Jozef** kunt u dagelijks terecht.

Verder zijn er in diverse wijkcentra in Wijchen mogelijkheden om te eten. Neem contact op met Meer Voormekaar voor informatie.



'Samen vakantieherinneringen ophalen met een goede vriend doet me goed.'

Ontmoetingscentrum 't Kompas

Hier kunt u gewoon binnenlopen en andere mensen ontmoeten. Ook vinden er verschillende activiteiten plaats die door diverse organisaties, clubs of verenigingen zijn georganiseerd.

Sportief in beweging

Voor ouderen vanaf 50 jaar worden verschillende sportieve activiteiten georganiseerd op verschillende locaties. De activiteiten sluiten goed aan bij de specifieke mogelijkheden van ouderen. Gezond en plezierig bezig zijn, staat in de lessen voorop. De activiteiten bieden ook de mogelijkheid om mensen te ontmoeten. Bewegen heeft voor mensen met dementie een positieve invloed op de kwaliteit van leven, het gedrag en het ziekteproces.

- Bij Meer Voormekaar is het aanbod gericht op ouderen in het kader van het Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO). Het bestaat uit: yoga, gymnastiek, country line dance en werelddans.
- Bij OUD-FIT senioren sportvereniging kunnen senioren verschillende sporten beoefenen.
- Silverfitness Wijchen is voornamelijk bedoeld voor ouderen die moeten trainen in het kader van revalidatie én voor de doelgroep inwoners 55+ uit de gemeente Wijchen.

Kijk voor de contactgegevens achterin dit boekje.

Vrijwilligerswerk (blijven) doen

Project DemenTalent: U kunt in Wijchen uw talenten blijven inzetten en dingen doen die u belangrijk en leuk vindt. Dat geldt ook voor mensen die geconfronteerd worden met dementie. Vanuit de interesses van de persoon met dementie, voorkeuren en talenten gaan ze samen op zoek naar een

vrijwilligersfunctie op maat. Met een persoonlijk gesprek kijken ze wat uw wensen zijn en hoe zij die samen kunnen realiseren. De nadruk komt hierbij te liggen op wat u wilt en kunt. Bent u professional en kent u iemand met dementie die vrijwilligerswerk wil doen? Bent u mantelzorger van iemand met dementie die vrijwilligerswerk wil doen? Neem dan contact op met Meer Voormekaar.

Dagopvang/ dagbehandeling of logeerhuizen

Diverse zorginstellingen bieden dagbesteding/dagbehandeling voor mensen met psychogeriatrische problemen zoals dementie.

- **Bij Ons** huiskamervoorziening voor ouderen.
- Dagbegeleiding **Portiuncula** (via LuciVer).
- Dagbegeleiding **Achterom** (via Meer Voormekaar).
- Dagbehandeling voor mensen met dementie en dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking op **woonzorgboerderij De Hagert** in Wijchen.
- Dagbehandeling voor mensen met dementie in **verpleeghuis de Weegbree**. Vier dagen per week bieden zij ruimte voor zes bezoekers in het 'Klaverblad'.
- Dagverzorging 't Personebos op **zorgboerderij 't Personebos** in Beuningen.

Voor alle vormen van dagopvang/behandeling heeft u een indicatie nodig. Neem contact op met het Sociaal Wijkteam Wijchen voor meer informatie.

Vakantie

Er zijn verschillende organisaties zoals het Rode Kruis of De Zonnebloem die aangepaste, begeleide vakanties aanbieden voor mensen die extra zorg nodig hebben. De mantelzorger kan vaak mee, maar mag ook kiezen voor een paar dagen 'wat anders'. Kijk op www.meevakantiewijzer.nl of www.mezzo.nl/andere_vakantieadressen voor een overzicht van de vakantieadressen.

Tip: Overdragen van zorg

Op de site van Mezzo staat ook een handleiding voor mantelzorgers voor het overdragen van zorg. Kijk onder 'voor mantelzorgers', 'respijtzorg', 'overdragen van de zorg'. In de lijst kunt u samen met de verzorgde opschrijven wat belangrijk is en dus met een gerust gevoel de zorg overlaten aan iemand anders. Dit kan een vrijwilliger zijn, maar ook een professional.

Daginvulling aan huis

De Bezoek- en Opvang Service (BOS) heeft speciaal opgeleide vrijwilligers beschikbaar. Deze vrijwilligers kunnen een aantal uren per week de zorg overnemen van de vaste verzorgers, voor de langdurige zieke of persoon met dementie. Ook als de mantelzorger kortdurend of in acute situaties niet in staat is om zorg te verlenen, kan een vrijwilliger dit gedurende enkele uren of een dagdeel overnemen. U kunt hiervoor terecht bij Meer Voormekaar.

Handen-in-Huis is een landelijke organisatie, die vervangende zorgt biedt voor minimaal 2 nachten (3 dagen) door vrijwilligers. De vrijwilliger neemt de vaste taken over van de mantelzorger. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar vergoedingen.

Er zijn ook mensen die de voorkeur geven aan professionele, individuele begeleiding thuis. Hiervoor kunt u contact opnemen met Home Instead. Zij kijken welke zorg op maat voor iemand met dementie in Wijchen wenselijk is.



Kaarten met bekenden
in het wijkcentrum.

7 Hoe kunt u zo lang mogelijk thuis blijven wonen?

■ Zo lang mogelijk thuis blijven wonen is een wens die de meeste mensen met dementie en de meeste van hun dierbaren hebben. Bepaalde aanpassingen in huis kunnen helpen om het zelfstandig wonen voor een persoon met dementie gemakkelijker te maken. Woningaanpassingen zorgen ervoor dat iemand met dementie veilig en zelfredzaam kan blijven functioneren in de woning. ■

Tips voor een veilige en vertrouwde omgeving

- Zorg voor goede verlichting in de woning. Licht helpt bij de oriëntatie in huis. Ook speelt licht een belangrijke rol in het voorkómen en genezen van depressies.
- Voorkom schemerige plekken in huis. Zorg voor voldoende lichtval van buiten. Laat 's nachts een lampje op de gang en bij het toilet branden. Dit helpt bij de oriëntatie en verkleint de kans op vallen.
- Creëer contrast. Wanneer het gezichtsvermogen vermindert, is een wit lichtknopje op een witte wand moeilijk of niet meer zichtbaar. Breng contrasterende accenten aan. Vervang een witte wc-bril door een donkere variant.
- Maak aanduidingen in huis. Dit helpt de weg in huis te vinden. Plaats bordjes of foto's op deuren, kastjes en artikelen om aan te geven wat er achter zit.
- Zorg ervoor dat het toilet makkelijk vindbaar is. Doe dit door de deur iets open te houden of een pictogram te gebruiken.
- Voorkom ongelukken. Controleer het huis op zaken die een val kunnen veroorzaken, zoals losse kleden en matjes, drempels, gladde vloeren en snoeren op de grond. Ook een antislipmat in de douche of het bad kan een val voorkomen.
- Maak een leuning aan weerszijden van de trap en handgrepen bij het bad en het toilet.
- Berg alle medicijnen, schoonmaakmiddelen en gevaarlijke stoffen achter slot.



- Maak gebruik van elektrische apparaten die, bijvoorbeeld met een timer, vanzelf uitgaan of laat een alles-in-1 knop aanleggen waarmee alle apparaten in één keer uitgaan.
- Zet in de keuken dingen die iedere dag worden gebruikt binnen handbereik.
- Zorg voor rookmelders in huis.
- Zorg voor overzicht in huis. Een opgeruimd huis verkleint de kans dat spullen zoekraken. Berg spullen op een vaste plaats op.

Woonadviseur

De woonadviseur van Meer Voormekaar kan samen met u uw huis doorlopen. Deze speciaal opgeleide vrijwilliger kijkt naar veiligheid, maar ook naar woongemak en mogelijkheden om de zelfstandigheid voor mensen met dementie te vergroten. Na het huisbezoek ontvangt u een advies op maat. Wilt u meer weten? Neem dan contact op met Meer Voormekaar.

Op de website www.thuiswonenmetdementie.nl vindt u meer informatie en tips om de woning aan te passen.

Bouwen en verbouwen

Als (ver)bouwen nodig is om mensen met dementie te verzorgen is het verstandig om contact op te nemen met de consultants Bouwen en Leefomgeving van de gemeente Wijchen. Zij kunnen u informeren over mogelijkheden en voorwaarden. Of bespreek de woningaanpassingen met de woonadviseur of medewerker van het sociaal wijkteam.



Tips voor een veilig gevoel

- Maak afspraken met de burens over bereikbaarheid. U kunt met familie of burens afspraken maken over het dagelijks even controleren of alles goed gaat.
- Zet een telefooncirkel op.
- Zet de telefoonnummers van belangrijke personen in uw (mobiele) telefoon.
- Leg een lijstje met noodnummers bij de telefoon met onder andere de huisarts, 112, taxi en het nummer waar u te bereiken bent of een ander familielid.



- Zorg voor extra sleutels als u niet bij de persoon met dementie woont. Zorg dat de deuren niet van binnen met grendels afgesloten kunnen worden. Anders kunt u in nood niet binnenkomen.
- Installeer personenalarm. Personenalarmering is een dienst voor ouderen of mensen met een beperking die zich onveilig of kwetsbaar voelen. De hulpvrager krijgt een halshanger met alarmknop, waarmee alarm kan worden gemaakt, bijvoorbeeld als iemand is gevallen of onwel wordt. Het is wel belangrijk om goed te testen of degene met dementie het apparaatje kan bedienen.
- Onderzoek de mogelijkheden van woontechniek. De woonadviseur kan u tips geven over de mogelijkheden van woontechniek om de veiligheid in uw situatie te vergroten (zoals brandpreventie, dwalen, verkeerd medicijngebruik, vallen).

Als thuis wonen niet meer gaat

Soms is zelfstandig wonen niet meer mogelijk. Als de ziekte in een gevorderd stadium komt, kan thuis wonen niet meer haalbaar zijn. Het besluit tot overgang van eigen huis naar een verpleeghuis is vaak voor mensen met dementie en hun familie een grote stap.

Opname in een verpleeghuis dient te worden aangevraagd bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

In Wijchen zijn verschillende woonvoorzieningen waar mensen met dementie soms kleinschalig en met goede zorg kunnen wonen.

- **Woonzorgboerderij de Hagert in Leur** biedt zorg en ondersteuning op maat in een kleinschalige en landelijke omgeving.
- **Woonzorgcentrum St. Jozef** biedt een veilige woonomgeving met zorg en begeleiding.
- **Verpleeghuis de Weegbree** biedt in 9 kleinschalige woongroepen een veilige woonvoorziening met zorg.
- **Portiuncula** heeft naast appartementen voor senioren twee groepswoningen voor mensen met dementie (via LuciVer).
- **La Verna** heeft een kleinschalige woonvorm voor mensen met dementie (via LuciVer).
- **Woonzorgvoorziening De Meerenburgh** is een kleinschalige particuliere woonvoorziening in Leur.



Alfabetisch overzicht adressen

■ **Achterom**

Homberg 2535
6601 XW Wijchen
06 28 178 499
www.meerwelzijnwijchen.nl

■ **Alzheimer Nederland**

Postbus 183
3980 CD Bunnik
030 65 969 00
www.alzheimer-nederland.nl

■ **Alzheimer Nederland, Afdeling Regio Nijmegen**

www.alzheimer-nederland.nl/nijmegen
Afdelingstelefoon: 06 21 446 033

■ **Bij Ons**

Wijkcentrum OZO
Urnenveldweg 10
6603 AE Wijchen
088 64 600 00
www.bijonswijchen.nl

■ **Buurtzorg**

zorgregio Wijchen
Vijverlaan 24
6602 CX Wijchen
06 22 188 151
06 23 319 902
www.buurtzorgnederland.com

■ **Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)**

Takenhofplein 3
6538 SZ Nijmegen
088 78 915 60
www.ciz.nl

■ **123comfort.nl**

0900 66 67 778
www.123comfort.nu



■ **Gemeente Wijchen**

Kasteellaan 22-24
6602 DE Wijchen
024 751 71 11
www.wijchen.nl

■ **Handen-in-Huis**

030 65 909 70
www.handeninhuis.nl

■ **Home Instead**

Graafseweg 274
6532 ZV Nijmegen
024 373 07 16
www.homeinstead.nl

■ **LuciVer**

Leemweg 134
6603 AM Wijchen
024 64 131 41
www.luciver.nl

■ **Medipoint**

0900 112 112 5
www.medipoint.nl

■ **Meer Voormekaar**

(voorheen MEER Welzijn Wijchen)
Campuslaan 6
6602 HX Wijchen
024 641 84 59
www.meerwelzijnwijchen.nl

■ **Mentorschap Oost Nederland**

06 23 499 076
www.mentorschapoost.nl

■ **MEZZO**

030 659 22 22
de mantelzorglijn van Mezzo 0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m)
www.mezzo.nl

■ **Ontmoetingscentrum 't Kompas**

Passedwarsstraat 69B
6601 AR Wijchen
telefoon 024 30 175 06

■ **oud-FIT senioren sportvereniging**

024 64 126 71
www.oud-FIT.nl

■ **Privazorg**

Zomertaling 131-13
6601 DW Wijchen
024 22 100 13
www.privazorgmaasenwaal.nl

■ **Portiuncula**

Graafseweg 647
6603 CD Wijchen
024 648 50 82
www.luciver.nl

■ **Pro Persona**

Tarwegeweg 2
6534 AM Nijmegen
024 38 377 77
www.propersona.nl

■ **Rode kruis**

024 64 175 18
www.rodekruiswijchen.nl

■ **Silver fitness**

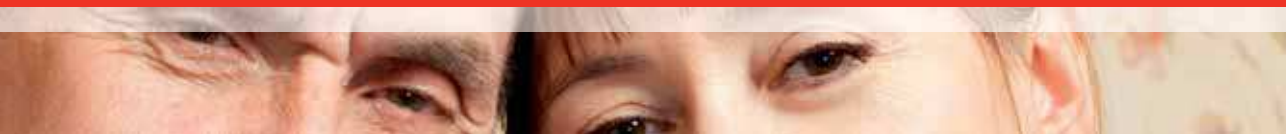
Passedwarsstraat 69b
6601 AR Wijchen
06 51 203 905
www.silverfitnesswijchen.nl

■ **Sociaal Wijkteam Wijchen**

Bezoekadres: Campuslaan 6 (hoofdlocatie)
6602 HX Wijchen
Kijk op de website voor alle inlooppunten
024 64 257 69
www.sociaalwijkteamwijchen.nl

■ **TSN Thuiszorg**

In de Betouwstraat 28
6511 GD Nijmegen
024 36 516 30
www.tsn-thuiszorg.nl



■ **Tzorg B.V.**

Verlengde Velmolen 1
5406 NT Uden
088 00 255 00
www.tzorg.nl

■ **Vérian Care & Clean BV**

Jean Monnetpark 4
7336 BC Apeldoorn
www.verian.nl
0900 9255

■ **Verpleeghuis de Weegbree**

(van ZZG zorggroep)
Hoefsestraat 40
6601 GV Wijchen
024 64 927 00
www.zzgzorggroep.nl

■ **Vrijwilligerswerk Dementalent
MEER Voormekaar**

Campuslaan 6
6602 HX Wijchen
024 641 84 59
www.meerwelzijnwijchen.nl

■ **De Wende kleinschalige woonzorg**

Schatkuilsestraat 1
6611 KB Overasselt
06 45 440 677
www.dewendeoverasselt.nl

■ **Woonadviseurs**

Meer Voormekaar
Campuslaan 6
6602 HX Wijchen
024 641 84 59
www.meerwelzijnwijchen.nl

■ **Woonvoorziening de Meerenburgh**

Meerenburg 10
6615 AA Leur
024 64 140 23
www.meerenburgh.nl

■ **Woonzorgboerderij De Hagert**
(van ZZG zorggroep en Dichterbij)

Leurseweg 10
6601 ZZ Wijchen
024 64 867 00
www.dehagert.nl

■ **Woonzorgcentrum St. Jozef**
(van ZZG zorggroep)

Pius XII-straat 15
6602 BC Wijchen
024 35 710 20
www.zgzorggroep.nl

■ **Zorgbelang Gelderland**

026 38 428 22
www.zorgbelang gelderland.nl

■ **Zorgboerderij 't Personebos**

Bijsterhuizenstraat 12
6641 KL Beuningen
024 67 772 79
www.personebos.nl

■ **Zorgtrajectbegeleider dementie in Wijchen netwerk 100**

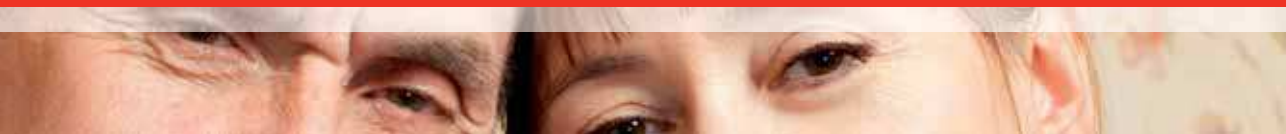
Ans Gijsbers 06 53 759 431
Clementine Louwerse 06 57 179445

■ **Zonnebloem**

024 64 132 73
076 56 464 64 (landelijk)
www.zonnebloem.nl

■ **ZZG Zorggroep**

zorgregio Wijchen
Passedwardsstraat 69B
6601 AR Wijchen
06 53 649 772
www.zgzorggroep.nl



Websites

Informatie en lotgenoten

www.alzheimer-nederland.nl

Informatie voor mensen met dementie en hun naaste omgeving.

www.dementieonline.nl

Geeft informatie over dementie en knelpunten die veel mantelzorgers ervaren.

www.dementievraagwijzer.nl

Geeft antwoord op veelgestelde vragen over dementie en wijst de weg in de dienstverlening rondom dementie in Wijchen en omgeving.

www.geheugenwinkeltilburg.nl

Winkel gespecialiseerd in geheugenproblemen met veel praktische hulpmiddelen.

www.mantelzorgervenjetalleen.nl

Digitaal contactpunt voor mantelzorgers.

www.mezzo.nl

Alle informatie over mantelzorg: actuele informatie over mantelzorg, over werk en inkomen, ondersteuning, boeken en vormen van respijt.

www.moderne-dementiezorg.nl

Informatie over de zorg en begeleiding van mensen met dementie, maar ook over de modernisering hiervan.

www.respijtwijzer.nl

Aanbod van respijtzorgvoorzieningen. De informatie is gerangschikt op soort, bijvoorbeeld zorgboerderijen, logeerhuizen en vrijwilligerszorg, maar ook op doelgroep.

www.sociaalwijkteamwijchen.nl

U gaat naar het sociaal wijkteam voor advies en ondersteuning over welzijn, zorg en gezondheid. Ook kunt u hier terecht voor ondersteuning voor mantelzorg.

www.thuiswonenmetdementie.nl

Informatie over kleine en grote aanpassingen om het wonen zo aangenaam en veilig mogelijk te maken.

www.vindeenhulpmiddel.nl

Onafhankelijke informatie over meer dan 10.000 hulpmiddelen.

www.wehelpen.nl en www.carenzorg.nl

Voor mensen die samen hulp verlenen: taken verdelen, een gezamenlijke agenda beheren en informatie uitwisselen.

www.werkenmantelzorg.nl

Actuele informatie, tips, veel gestelde vragen en antwoorden voor mensen die zorg en werk combineren.

www.wijchen.nl

Informatie van de gemeente Wijchen.

www.wijwijchen.nl

Het online dorpsplein in Wijchen. Voor het vragen of aanbieden van hulp, de agenda, buurtnieuws, spullen (uit)lenen et cetera.

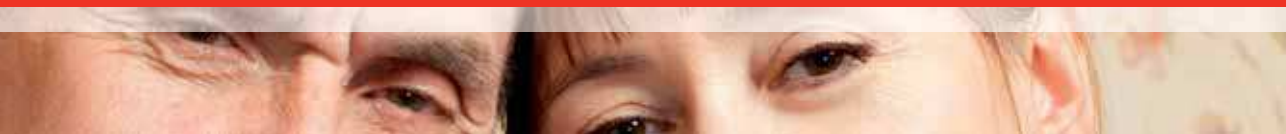
www.woontechniekhulp.nl

Informatie over domotica en woontechniek.



Dit boekje maakt onderdeel uit van het project 'Goed wonen met dementie in Wijchen.' De projectpartners zijn:





Uitgave
Gemeente Wijchen
februari 2016

