

# Herken jij de signalen van dementie?

## Vergeetachtigheid

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

## Problemen met dagelijkse handelingen

- Meer moeite hebben met gewone handelingen, zoals een boodschap doen of iets regelen
- Lastiger dingen kunnen plannen
- Moeite met het in de juiste volgorde uitvoeren van handelingen, zoals aankleden

## Vergissingen met 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 kunnen achterhalen 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 ondernemen
- Minder contact zoeken met anderen

## Veranderingen in gedrag en karakter

- Ander gedrag vertonen (verward, achterdochtig, angstig of verdrietig)
- Een stemming die zonder duidelijke aanleiding omslaat

## Onrust

- Altijd op zoek zijn naar iets
- Steeds willen opruimen
- Voortdurend het gevoel hebben iets te moeten

## Problemen met zien

- Afstanden minder goed kunnen inschatten
- Moeite met lezen en het onderscheiden van kleur en contrast



# GOED omgaan met dementie

Deze letters zijn een ezelsbruggetje voor:

## Geruststellen

Praat op kalme toon, stel jezelf voor en zeg wat je gaat doen. Probeer niet te corrigeren, maar wees juist bemoedigend in het contact.

## Oogcontact

Maak oogcontact om te checken of je wordt begrepen en geef de persoon met dementie de tijd om te reageren. Gebruik korte zinnen en stel eenvoudige vragen, liefst één vraag per keer. Probeer geen vragen te stellen over het recente verleden.

## Even meedenken

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

## Dankjewel

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



## Hoe dementievriendelijk ben jij?

Test je kennis en volg een van onze gratis online trainingen op [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl)