



Oei ...  
ik vergeet

en nu?



*Met dementie kan ik nog een  
waardevol leven leiden samen met  
de mensen die mij dierbaar zijn.  
Ik blijf een mens met gedachten,  
gevoelens en verlangens en mijn  
eigen levensgeschiedenis. Ik kan  
nog veel zelf en wil nog genieten,  
lachen, knuffelen, leuke dingen  
doen ... op mijn tempo en volgens  
mijn kunnen.*



V.U. Expertisecentrum Dementie Contact – kernteam zorgpad dementie

**Nu of later: vergeetachtigheid,  
blijf er niet mee zitten!**



## Betekent vergeetachtigheid dat u zich zorgen moet maken?



Vanaf 50 jaar vinden de meesten zichzelf vergeetachtiger dan vroeger. Meestal gaat het dan om "normale ouderdomsvergeetachtigheid". Dementie komt gelukkig veel minder vaak voor. Meer dan 90 % van de 65-plussers heeft geen dementie.

**"Ik loop al een tijdje rond met een niet-pluis-gevoel. Het gebeurt wel eens dat ik in de supermarkt sta en niet meer weet wat ik wilde kopen. Moet ik mij zorgen maken?"**

### Normale ouderdomsvergeetachtigheid

- "Ik erger mij omdat ik alles moet opschrijven."
- "Zonder boodschappenlijstje ga ik niet meer naar de supermarkt."
- "Ik vergeet details, bv. wie mij op mijn verjaardag allemaal heeft gefeliciteerd."



### Dementie

- "Mijn dochter vertelt mij dat ik op één dag twee keer dezelfde producten koop."
- "Mijn dochter helpt mij bij het opmaken van mijn boodschappenlijstje."
- "De kinderen zeggen mij telkens dat ik mijn verjaardag al heb gevierd. Ik kan het niet onthouden."

Ook op jonge leeftijd kan je het gevoel hebben dat er iets niet pluis is. Hierdoor wordt je dagelijkse leven verstoord. Minder dan 10 % van het totaal aantal personen met dementie zijn jonger dan 65 jaar.

## Voor meer informatie kan u steeds terecht bij:

- de diensten maatschappelijk werk van uw ziekenfonds
- de diensten van het OCMW in uw stad of gemeente
- Zorgcoach voor zorgbehoevende ouderen in de thuissituatie, regio Hasselt - 0472/27 29 77 - [www.begralim.be](http://www.begralim.be)
- Expertisecentrum Menos vzw - 089/57 30 58
- C.G.G. Ouderenteam Hasselt - 011/28 68 40 - [www.litp.be](http://www.litp.be)
- Vlaamse Alzheimer Liga - 0800/15225 - [www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be)
- Expertisecentrum Dementie Contact - 011/ 88 83 84 - [www.ecdcontact.be](http://www.ecdcontact.be)

ECD Contact heeft een **dementiekompas** opgemaakt om u wegwijs te maken in het aanbod van diensten en voorzieningen voor personen met dementie en mantelzorgers.

Op [www.ecdcontact.be](http://www.ecdcontact.be) vindt u de **verwijsgids dementie Limburg** met uitgebreide informatie en contactgegevens.

Op [www.omgaanmetdementie.be](http://www.omgaanmetdementie.be) vindt u getuigenissen, hulpverleningstips, info- en omgangstips.

[www.omgaanmetdementie.be](http://www.omgaanmetdementie.be)



## Waar kan u terecht met uw ongerustheid?

Vul het bijgevoegde formulier niet-pluis-gevoel **'Waarover maak ik mij zorgen?'** in, om uw twijfels en zorgen onder woorden te brengen. Dit is geen test om een diagnose dementie te stellen of uit te sluiten. Het kan wel uw zorgen verminderen of een aanleiding zijn om met uw ongerustheid naar uw huisarts te stappen.

De problematiek van autorijden is in dit formulier niet opgenomen. Hiervoor verwijzen we u door naar <http://Senior-test.be/nl/check-uw-rijvaardigheid> van het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid. Brochure met tips is te verkrijgen op het Expertisecentrum Dementie Contact. U kan ook terecht bij het centrum 'Samen Veilig Mobiel' van het Jessa Ziekenhuis. Het centrum geeft vrijblijvend advies. Voor meer inlichtingen kan u telefonisch terecht op 011/338866 en op [www.samenveiligmobiel.be](http://www.samenveiligmobiel.be).

Zoek een vertrouwenspersoon uit uw directe omgeving om uw zorgen te delen en om u eventueel te vergezellen naar de huisarts. Zo kan u een luisterend oor vinden bij een familielid, een kennis, een hulp- of zorgverlener in uw omgeving ...

Neem contact op met uw huisarts om in alle vertrouwen en veiligheid uw zorgen uit te spreken. Hij/zij zal uw klacht grondig met u bespreken en indien nodig doorverwijzen naar een geheugenkliniek.

In de geheugenkliniek worden onderzoeken uitgevoerd door een team van specialisten om verder uit te zoeken of uw ongerustheid terecht is. U kan terecht in de geheugenkliniek van het Jessa Ziekenhuis in Hasselt:

**Campus Virga Jesse - neurologen - 011/337870 en 011/337874**  
**campus Salvator - gerieters - 011/337800**  
[www.jessazh.be](http://www.jessazh.be)

Onderstaande voorbeelden kunnen zich voordoen bij dementie, maar kunnen ook voorkomen in andere situaties.

"Mijn vader lijkt depressief te zijn. Dit is niet abnormaal als je beseft dat je bepaalde dagelijkse handelingen niet meer kan stellen."  
"Mijn moeder was een zeer actieve vrouw. Nu wil ze liefst niets meer doen."  
"Mijn echtgenoot is de laatste tijd zeer prikkelbaar. Ik kan niks meer goed doen voor hem."

## Waarom zou u willen weten wat er aan de hand is?

Symptomen die voorkomen bij dementie kunnen ook te maken hebben met andere oorzaken: lichamelijke aandoeningen, stress, depressieve gevoelens, acute verwardheid, hardhorigheid, ... Deze aandoeningen kunnen meestal behandeld worden.

*"Met mijn geheugenproblemen ging ik naar de huisarts. Na een onderzoek stelde hij vast dat ik een tekort heb aan Vitamine B12. Na een behandeling was mijn probleem opgelost."*

*"Mama zegt dat oma niets meer weet, maar over mama's geboorte weet zij nog alles."*



## Waarom kan een tijdige diagnose 'dementie' van belang zijn?

**1** Het benoemen van de diagnose kan duidelijkheid en rust bieden na een periode van onzekerheid voor zowel patiënt als naaste familieleden. "Onze klachten worden eindelijk ernstig genomen."

**2** Als iemand tijdig weet dat hij aan dementie lijdt, kan hij zelf nog zaken regelen voor de toekomst en een vroegtijdige zorgplanning opmaken.

**3** Mantelzorgers kunnen na de diagnose beter het gedrag van hun familielid verklaren en begrijpen. Daarna kunnen ze hun manier van omgaan met de persoon met dementie aanpassen aan zijn/haar mogelijkheden en behoeften.

**4** Als alle betrokkenen weten wat er aan de hand is, vergroot het de mogelijkheid om er over te praten en er samen het beste van te maken.

**5** De arts kan in een vroeg stadium een medicamenteuze behandeling overwegen om het onomkeerbare proces tijdelijk te vertragen.

**6** Een training in de geheugenkliniek kan bij sommige patiënten helpen om de dagelijkse functies langer op peil te houden en zo de levenskwaliteit te verbeteren.

**7** U kan geleidelijk aan en tijdig zorg op maat uitbouwen. Dit kan helpen om zo lang mogelijk thuis te blijven en een opname in een woon- en zorgcentrum uit te stellen.

**8** Met voldoende en tijdige ondersteuning kan de overbelasting van de mantelzorger worden voorkomen en kan de persoon met dementie wennen aan de hulp in huis.

*"Ik ben een persoon met beginnende dementie. Te lang heb ik rondgelopen met een niet-pluis-gevoel. Wat is er met mij aan de hand? Waarom kan ik de dingen niet meer doen zoals vroeger? Wat doe ik nu weer verkeerd volgens mijn kinderen?"*