



# 10 tips voor het keukentafelgesprek



alzheimer  
nederland

- 
- 
- 

**Het keukentafelgesprek is een gesprek (op uw verzoek) met een medewerker namens uw gemeente. In dit gesprek gaat men met u na waarbij u hulp nodig heeft en wat u en uw eigen netwerk zelf kunnen regelen. Uw gemeente heeft een aantal zorg – en ondersteuningstaken. Dit is geregeld in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (=Wmo). Dementie vraagt specifieke aandacht. Hieronder vindt u tips die u helpen bij dit gesprek.**

## 1. Laat u bijstaan

Vraag een deskundige om u bij te staan, bijvoorbeeld de casemanager dementie of dementieconsulent. U kunt, als u dit wenst, de gemeente ook om een deskundige vragen. Men noemt dit een onafhankelijke cliëntondersteuner. Daar heeft u recht op en dit is gratis. Dit mag een vrijwilliger zijn. Regel dit voor het keukentafelgesprek. Zo kunt u het gesprek met deze persoon goed voorbereiden. Deze persoon mag niet beslissen over de toewijzing van voorzieningen. Heeft u geen vertrouwen in deze persoon, dan mag u om iemand anders vragen.

**Doen:** Vraag een huisbezoek aan. Voor de persoon met dementie is dat vertrouwd en veilig.

## 2. Uw beider inbreng is van belang

De inbreng van zowel de persoon met (een vermoeden van) dementie als de naaste/mantelzorger is van belang. Juist bij

dementie kunnen de beleving van de situatie van de persoon met dementie én de naaste verschillen. Dat kan vervelend voor u allen zijn. Een aparte toelichting is daarbij behulpzaam. Een gesprek blijft toch een momentopname.

## 3. Hulp van uw familie

De medewerker van de gemeente zal u vragen welke hulp uw familie kan bieden, maar ook vrienden, bekenden, burens. Breng dit vooraf voor u zelf in kaart, maar ook van wie u geen hulp wil ontvangen. Het helpen van iemand met dementie is niet voor iedereen eenvoudig. Er is nog veel onbegrip over dementie. Het netwerk wordt hierdoor vaak juist kleiner. Gemeenten beseffen dit niet altijd.

**Doen:** Vraag vooraf aan uw gemeente welke vragen aan de orde komen. Zo kunt u zich beter voorbereiden.

## 4. Onbegrip

Het stellen van vragen van de medewerker van de gemeente kan onbegrepen reacties oproepen zoals ontkenning, boosheid of argwaan. Wees hierop bedacht. Vermijd daarom discussies. Het is belangrijk dat er vertrouwen ontstaat in het gesprek. Dit is niet eenvoudig als u voor het eerst om de tafel zit. U mag in het gesprek ingrijpen als u merkt dat het deze gevoelens oproept bij de persoon met dementie. Geef vooraf door aan de gemeente door dat er sprake is van dementie.

## 5. Overbelast

Veel personen die zorgen voor iemand met dementie zijn overbelast. Dit blijkt uit landelijk onderzoek van Alzheimer Nederland. Met name voor de partner, want voor hen gaat de zorg gaat dag én nacht door. Men cijfert zichzelf vaak weg. Geef daarom duidelijk uw grenzen aan. Doe u niet gezonder of sterker voor dan u werkelijk bent. De volgende vragen kunnen daarbij helpen. Hoeveel uur per week vraagt het uw zorg en aandacht? Heeft u door uw mantelzorgtaken nog tijd voor u zelf? Wat heeft u al moeten inleveren? Hoe is het met uw gezondheid? Geef ook aan welke zorgtaken u zeker wel en niet kunt en waar hulp het meest gewenst is. Leg eventueel een medische verklaring voor.

## 6. Hulp

Uw gemeente is verantwoordelijk voor onder andere huishoudelijke hulp, dagbesteding en tijdelijke overname van uw taken (respijtzorg). Vraag uw gemeente naar de mogelijkheden van deze hulpvoorzieningen. Vraag daarbij of medewerkers/vrijwilligers scholing hebben op het signaleren van en omgaan met dementie. Daarnaast of men met vaste krachten werkt, want bekende/vaste gezichten is bij dementie ontzettend belangrijk. Bij respijtzorg kunt u ook denken aan een vrijwilliger die gaat wandelen met de persoon met dementie of logeermogelijkheid. Bij dagbesteding zijn verschillende mogelijkheden. Dit kan gaan van inloopmogelijkheden tot ontmoetingscentra voor mensen met dementie. Vraag of er activiteiten in de eigen interessesfeer worden georganiseerd en wat de inbreng van familie is.

**Doen:** Vraag naar de begeleidingsmogelijkheden op de weg naar deze hulpvoorzieningen. Want die weg gaat vaak gepaard met weerstand en onbegrip. Dit is één van de grootste struikelblokken voor mantelzorgers. Dus geef niet te snel op.

## 7. Toekomst

Verwacht u een verandering in de situatie op korte termijn? Bijvoorbeeld door de zorgvraag van de persoon met dementie of uzelf? Ziet u problemen aankomen waarvan u niet weet hoe u daarmee moet omgaan? Vaak komt dit ook omdat u niet meer goed kunt overleggen met de persoon met dementie of omdat u het zelf niet overziet. Deel uw zorgen.

## 8. Financieel

Vraag wat de eigen bijdrage van de gemeentelijke voorzieningen is. Zo komt u niet voor verrassingen te staan. Vraag ook altijd bij uw ziektekostenverzekeraar welke hulp verzekerd is of raadpleeg uw polis. Sommige verzekeraars vergoeden respijtzorg bijvoorbeeld mantelzorgmakelaar, telefonische hulpdienst (dementelcoach) of online cursus (dementieonline).

## 9. Na het gesprek

Vraag om een verslag van het gesprek. Staan er onjuistheden in? Vraag om een correctie. De gemeente kan na het gesprek nog aanvullende informatie bij u opvragen. Doel is om een zo goed mogelijk beeld van uw situatie te krijgen. De gemeente neemt daarna een beslissing over de voorziening die voor u eventueel nodig is. Het kan gaan om algemene voorzieningen (voor iedereen toegankelijk), collectieve (voor bepaalde doelgroepen) of maatwerkvoorzieningen (voor u in het bijzonder). U mag altijd bezwaar aantekenen tegen de beslissing van de gemeente. Hiervoor geldt een termijn van 6 weken.

Realiseert u zich goed dat er een persoonlijk dossier wordt gemaakt. En dat een keukentafelgesprek niet eenmalig is omdat uw situatie nu eenmaal verandert in de tijd. U zult dus vaker bij betreffende persoon aan tafel zitten.

## 10. Kennis over dementie

Er is bij gemeenten nog relatief weinig kennis over dementie. Vraag de medewerker van de gemeente of deze ervaring heeft met dementie. Verwijs eventueel naar de *Handreiking keukentafelgesprek voor de medewerker van het Wmo-loket* uitgegeven door Alzheimer Nederland ([www.alzheimer-nederland.nl/gemeenten](http://www.alzheimer-nederland.nl/gemeenten)).

Alzheimer Nederland heeft ook voor mensen met dementie een lijst met 10 tips voor het keukentafelgesprek. U vindt deze op [www.alzheimer-nederland.nl/wmo](http://www.alzheimer-nederland.nl/wmo)