

Bijlage 16

Folder en observatieformulier niet-pluis-gevoel

Eerst kunt u de folder terugvinden en daarna het observatieformulier.



*Met dementie kan ik nog een
 waardevol leven lijden 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."*



DCW, Expertisecentrum Dementie Contact - serviceteam zorgpad dementie

*Oei ...
 ik vergeet
 en nu?*



**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 ouderdoms-vergeetachtigheid". Dementie komt gelukkig veel minder vaak voor. Meer dan 90 % van de 65-plussers heeft geen dementie.

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."

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.

"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?"

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"

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 - 0472/27 29 77 - www.begralim.be, regio Hasselt
- C.G.G. Ouderenteam Hasselt - 011/30 68 40 - www.litp.be
- Vlaamse Alzheimer Liga - 0800/15225 - www.alzheimerliga.be
- Expertisecentrum Dementie Contact - 011/30 88 51 - www.ecdcontact.be

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

Op www.omgaanmetdementie.be vindt u getuigenissen, hulpverleningstips, info- en omgangstips.

www.omgaanmetdementie.be



Waar kan u terecht met uw ongerustheid?

Indien u uw twijfels en zorgen onder woorden wil brengen, kan u bijgevoegd formulier niet-pluis-gevoel **"Waarover maak ik mij zorgen?"** invullen. 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 hoeft niet alleen te staan met uw ongerustheid. 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, ...

Bij uw huisarts kan u in alle vertrouwen en veiligheid uw zorgen uitspreken. 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, Stadsomvaart 11 - 011/309855
campus Salvator, Salvatorstraat 20 - 011/339660
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 en... 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 niks meer weet, maar over mama's gebaarte weet zij nog alles."



Waarom kan een vroegtijdige 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.

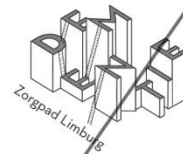
7 U kan geleidelijk aan en tijdig zorg op maat uitbouwen. Dit kan helpen om zo lang mogelijk thuis te blijven en een opname in een woon- en zorgcentrum uit te stellen.

8 Met voldoende en tijdige ondersteuning kan de overbelasting van de mantelzorgers 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?"

Formulier niet-pluis-gevoel

observatie van gedragsveranderingen



Handleiding voor het invullen van het formulier.

U maakt zich zorgen over uw eigen gedrag of het gedrag van een familielid of kennis omdat u/hij ander gedrag vertoont dan gewoonlijk. U hebt het gevoel dat er meer aan de hand is dan normale ouderdomsvergeetachtigheid. De gedragsveranderingen kunnen te maken hebben met geheugenstoornissen. U of hij heeft het moeilijker om complexe handelingen uit te voeren. Er zijn veranderingen in de persoonlijkheid en in het sociaal contact in vergelijking met vroeger.

Het formulier is een hulpmiddel om deze gedragsveranderingen te herkennen en in kaart te brengen. **Er wordt geen diagnose gesteld maar een signaal gegeven rond een bepaald probleem.** Daarom moet u alleen kruisjes zetten en geen puntenscore geven. Als u het niet weet of niet van toepassing is, kruist u het vraagteken aan. Bij het invullen van de vragenlijst, vergelijkt u het gedrag met vroeger.

In de lijst kan u per onderdeel meer uitleg geven over de concrete situatie van uzelf of uw dierbare, bij de opmerkingen, om op een gemakkelijke en duidelijke manier de nieuwe informatie door te geven aan de huisarts.

- vb. "U/hij weent veel omwille van de problemen met uw/zijn dochter."
 vb. "U/hij begrijpt de vraag vaak niet omwille van uw/zijn slecht gehoor."
 vb. "U/hij kan uw/zijn kleren niet meer zelf aandoen omwille van gewrichtsproblemen."

Indien u/hij positief scoort wegens louter lichamelijke beperkingen (omwille van gehoor, zicht, reuma,...) mag u dit ook vermelden bij de opmerkingen.

U bespreekt uw bezorgdheid best met een vertrouwenspersoon of uw dierbare, indien dit mogelijk is. Als er bij ieder onderdeel **op 2 of meer items positief wordt geantwoord** kan u een afspraak maken met de huisarts om uw bezorgdheid te bespreken.

De informatie op het formulier kan leiden tot een vroegtijdige diagnose. Mogelijke ondersteuning kan aangepast worden aan de noden van de betrokkene zodat u/hij kwaliteitsvoller en langer thuis kan blijven.

Voor de leesbaarheid wordt alleen hij gebruikt op het niet-pluis-formulier. We bedoelen uiteraard hij en zij.

Gelieve aan te vinken wie de invuller is:

- betrokkene zelf
 familielid
 kennis

Geheugen	ja	nee	soms	?
U/hij vergeet steeds welke dag het is.				
U/hij valt vaak in herhaling zonder het zelf te beseffen				
U/hij vertelt regelmatig hetzelfde verhaal tijdens een gesprek				
U/hij kan regelmatig niet op bepaalde woorden komen.				
U/hij heeft de vraag niet begrepen. U merkt het aan het antwoord.				
U/hij kent de waarde van het geld niet meer, kan niet meer zelfstandig betalen.				
U/hij is regelmatig de weg kwijt.				
U/hij vergeet afspraken na te komen.				
U/hij verliest regelmatig uw/zijn portemonnee, handtas of andere dingen.				
Opmerkingen?				

Formulier ontworpen door ECD Contact voor het zorgpad dementie i.s.m. POP Maasmechelen (SEL Genk) naar een model van 't Punt Sint Nikolaas en ECD Meander

Complexe en abstracte handelingen	ja	nee	soms	?
U/hij heeft moeite om een maaltijd klaar te maken.				
U/hij kan niet meer op de juiste manier uw/zijn maaltijd gebruiken.				
U/hij kan zich niet meer verzorgen zoals vroeger.				
U/hij heeft moeite met het aanvaarden van hulp bij het wassen				
U/hij kan de kleding niet meer in de juiste volgorde aandoen.				
U/hij kan de medicatie niet meer zelf klaar zetten.				
U/hij kan de medicatie niet meer correct innemen.				
U/hij heeft moeite met het in orde houden van de kasten.				
U/hij heeft problemen bij het gebruik van elektrische apparaten.				
Opmerkingen?				
Persoonlijke veranderingen	ja	nee	soms	?
U/hij is meer in zichzelf gekeerd dan vroeger.				
U/hij vertoont minder belangstelling voor uw/zijn vroegere hobby's. (bv. wekelijkse kaartnamiddag, lezen van de krant,...)				
U/hij ligt meer in uw/zijn bed dan vroeger.				
U/hij zit er triestig bij.				
U/ hij is overmatig verdrietig ten gevolge van een persoonlijke verlieservaring. (overlijden, verhuis...)				
U/hij is bang dat er iets 'ergs' met u/hem gaat gebeuren.				
U/hij kan zich slecht concentreren, kan niet lang met iets bezig zijn				
U/hij is vaak moe of lusteloos				
U/hij heeft nergens zin in.				
U/hij maakt geen plannen of stelt geen doelen meer.				
U/hij klaagt meer dan anders.				
U/hij heeft klachten over uw/zijn geheugenstoornissen.				
U/hij is meer geïrriteerd.				
U/hij is sneller kwaad op mensen in uw/zijn directe omgeving.				
U/hij is sneller wantrouwig. (bv. allerlei beschuldigingen uiten)				
U/hij ziet of hoort dingen die er niet zijn.				
Opmerkingen?				
Sociaal contact	ja	nee	soms	?
U/hij voelt zich alleen.				
U/hij heeft minder of geen sociale contacten meer met familie, burens, vrienden,...)				
U/hij zoekt minder contact met anderen.				
U/hij heeft hulp nodig om in contact te komen met familie, burens, vrienden,...				
U/hij zondert zich liever af van de buitenwereld.				
Opmerkingen?				



Vraag naar de folder
of ga naar
www.ecdcontact.be

**Vergeetachtigheid,
blijf er niet mee zitten.**