



Na de diagnose

De diagnose 'dementie' komt als een schok. Zelfs als u er al op had gerekend, staat u een moeilijke en onzekere tijd te wachten. Ook voor uw naasten wordt het moeilijk. U hebt geruststelling en steun nodig. In de eerste fase van de ziekte kunt u veel doen om het leven gemakkelijker en aangener te maken, nu én in de toekomst. U wilt uiteraard zo lang mogelijk onafhankelijk blijven.

In de Informatieverserie *Omgaan met dementie* zijn ook verschenen:

- Activiteiten voor dementerenden
- Agressief gedrag
- Autorijden en dementie
- Doorliggen
- Dwaalgedrag
- In gesprek met een dementerende
- Incontinentie
- Intimiteit en seksualiteit
- Veilig koken
- Veiligheid in huis
- Verdriet om dementie
- Wassen en baden

Andere Informatieverseries:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Verschijnselen
- Ziektebeelden

Alzheimer Nederland
Postbus 183
3980 CD Bunnik
T 030 - 659 69 00
F 030 - 659 69 01
www.alzheimer-nederland.nl
info@alzheimer-nederland.nl

Hoewel u geleidelijk meer hulp nodig zult hebben, is het belangrijk ervoor te zorgen dat u de baas over uw eigen leven blijft zolang u dat aankunt. Zolang u ertoe in staat bent, moet u zelf keuzes kunnen maken. Het is erg belangrijk dat u uw zelfvertrouwen en eigenwaarde behoudt.

Besprek het met anderen

U zult plannen voor de toekomst moeten bespreken met de mensen die het dichtst bij u staan.

- ▶ Licht uw familie en vrienden zo snel mogelijk in over de diagnose. Probeer er rustig en kalm over te praten. Misschien geloven ze u niet meteen door de schok die dat voor hen is.
- ▶ Het helpt als u kunt aangeven wat u in de toekomst zou willen. Maak het anderen echter niet te moeilijk: vraag hen niet beloftes te doen, die niet te overzien zijn.
- ▶ Probeer zo open mogelijk te zijn. Dat kan in de familie soms lastig zijn. Soms helpt het om met iemand buiten uw familie over uw gevoelens te praten.

Hulp

U kunt waarschijnlijk nog een poos

veilig en onafhankelijk thuis blijven wonen, al dan niet met de hulp van uw partner of een familielid. Met het voortschrijden van de ziekte kan de tijd komen dat u hulp van buiten moet invoeren. Kijk goed welke mensen en instanties hulp kunnen bieden. Ook al hebt u ze nu nog niet nodig, in de toekomst kunnen ze erg nuttig zijn. Zo voorkomt u dat de mensen die het dichtst bij u staan alle verantwoordelijkheid om u te helpen moeten dragen.

Vraag de specialist of uw huisarts naar een eventuele behandeling van verschijnselen waar u last van hebt. Dementie is niet te genezen, maar als u bijvoorbeeld erg onrustig bent of zich neerslachtig voelt, kan daar wel wat aan worden gedaan. In sommige gevallen kan de specialist een remmend medicijn voorschrijven. Zo'n geneesmiddel kan de achteruitgang van het geheugen enige tijd afremmen. Bij Alzheimer Nederland kunt u terecht voor meer informatie over alle aspecten van dementie. De Alzheimer-telefoon is dag en nacht bereikbaar. Op www.alzheimer-nederland.nl kunt u nagaan of er bij u in de buurt een Alzheimer Café

wordt gehouden en deelnemen aan de chat of een boodschap zetten in het forum.

Uw zaken op orde brengen

- ▶ Zorg ervoor dat belangrijke documenten op orde zijn en gemakkelijk gevonden kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan uw hypotheekakte, huurovereenkomst of verzekeringspolissen. Loop alle details nog eens na met iemand die u vertrouwt.
- ▶ Zoek recente rekeningen en garantiebewijzen uit. Het is handig om uw vaste lasten door middel van automatische afschrijvingen of machtiging te betalen.
- ▶ Kijk nog eens goed naar uw testament. Zorg ervoor dat dit uw wensen goed uitdrukt. Bedenk of het verstandig is aan anderen de inhoud alvast te laten weten.
- ▶ Zorg voor een volmacht, waarin u één of twee mensen aanwijst die uw financiële zaken in uw belang beheren als u dat niet meer kunt.

Niet financiële zaken

Voor niet-financiële zaken kunt u (of uw partner of familie) de kantonrechter vragen een mentor te benoemen. Deze mentor neemt uw niet-vermogensrechtelijke zaken waar als u daar zelf niet meer toe in staat bent. Denk bijvoorbeeld aan verzorging, verpleging en behandeling. Onder mentorschap staan betekent niet dat u handelingsonbekwaam bent. De mentor moet, indien mogelijk, rekening houden met uw wensen. Voor meer informatie kunt u de brochure 'Dementie en rechtsbescherming' aanvragen.

Werk

Als u nog aan het arbeidsleven deelneemt, zult u wellicht met veranderingen in uw werksituatie te maken krijgen.

- ▶ Vertel op uw werk over de diagnose; neem iemand mee die uw situatie uit kan leggen en kan vertellen welke verschijnselen zich voor kunnen doen.
- ▶ Ga na of u werk kunt gaan doen dat aansluit bij uw verminderde capaciteiten; ook in overleg met de arbo-arts.
- ▶ Als u niet meer kunt werken, wordt u na een jaar gekeurd voor het aanvragen van een WAO-uitkering.
- ▶ Bekijk de mogelijkheid van vroegtijdige pensionering.
- ▶ Stel niet zelf voor minder te gaan werken of zelfs ontslag te nemen.

Autorijden

- ▶ Dementie beïnvloedt eigenschappen die nodig zijn om veilig deel te nemen aan het verkeer. Als u rijdt moet u wellicht overwegen om daar nu of in de nabije toekomst mee te stoppen.
- ▶ Als u wilt weten of autorijden nog verantwoord is, kunt u een rijvaardigheidstest aanvragen bij het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheid).
- ▶ Neem contact op met uw verzekeringsmaatschappij om te kijken of uw polis nog geldig is.

Uw auto is een belangrijk middel om mobiel en zelfstandig te blijven. Dit geldt zeker als u in een klein dorp of ver van winkels woont. Kijk daarom tijdig naar alternatieven. Is er iemand bereid u in uw eigen auto rond te rijden? Vormen trein, bus of (deel)taxi

een alternatief? Maar wat voor alternatieven er ook zijn, het rijbewijs inleveren is een grote stap die niet gemakkelijk te zetten is.

Omgaan met een afnemend geheugen

- ▶ Aarzel niet om vragen te stellen.
- ▶ Zeg het als u iets niet begrijpt.
- ▶ Zeg dat u bent vergeten wat er is gezegd.
- ▶ Leg nuttige telefoonnummers zichtbaar naast de telefoon.
- ▶ Leg dingen die u vaak gebruikt op een vaste plaats.
- ▶ Dingen op dezelfde dag en op dezelfde tijd doen geeft u meer houvast.
- ▶ Probeer u te concentreren op de dingen die u nog wel kunt, in plaats van op dat wat u niet meer lukt. Ook met dementie kunt u nog genieten van het leven!