

# Stelling

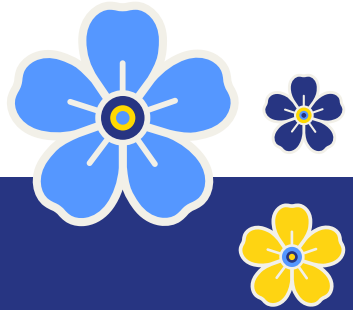


samendementievriendelijk.nl

Dementie is hetzelfde als alzheimer.

A: Klopt

B: Klopt niet



Het goede antwoord is B: Klopt niet.  
Dementie is een verzamelnaam voor  
ruim vijftig ziekten die de hersenen  
beschadigen. De meest voorkomende  
vorm van dementie is de ziekte van  
Alzheimer. Alzheimer is dus een vorm  
van dementie. Maar dementie is niet  
altijd alzheimer. Er zijn namelijk nog  
andere vormen van dementie.  
Bijvoorbeeld frontotemporale dementie  
(FTD) of vasculaire dementie.



Jouw dierbare, met dementie, zegt 'Je bent al heel lang niet geweest!'. Je bent verbaasd, je was er gisteren nog! Wat is nu het beste om te zeggen?

A: Verbeteren: 'Hoe kom je daar nou bij, ik was er gisteren nog!'

B: Meepraten: 'Het voelt inderdaad als heel lang geleden!'



Het goede antwoord is B: Meepraten. Door te zeggen 'Ik was er gisteren nog!', benadruk je dat de ander het vergeten is. Dat kan iemand met dementie boos of verdrietig maken. Spreek iemand met dementie niet tegen, maar wees positief in het contact. Probeer het zo te zien: eigenlijk zegt hij/ zij dat je gemist wordt. Je kunt misschien beter zeggen: 'Ja, het voelt als lang geleden, hè?'. Ook bij andere situaties geldt: accepteren en meegaan in plaats van verbeteren.



Je bent op een verjaardag en vraagt aan iemand met dementie: 'Wil je een stukje taart?' Je krijgt geen antwoord. Je maakt oogcontact en vraagt het nog eens luider. Nog steeds krijg je geen antwoord. Wat doe je?

A: Wie wil er nu geen taart? Gewoon het stukje taart neerzetten dus.

B: Even wachten tot hij/zij antwoord geeft.

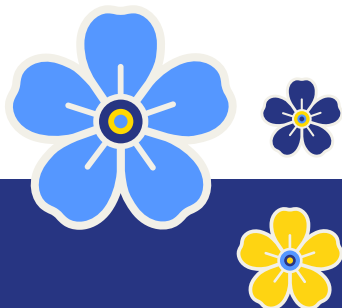


Het goede antwoord is B: Even wachten. Hersenen van mensen met dementie werken trager. Geef iemand de tijd om te reageren of iets zelf te doen ook al duurt dat iets langer. Als we ons tempo aanpassen (en dus wachten), dan ervaart iemand met dementie minder stress. En gaan dingen daarna weer een stuk sneller. Iedere keer dat je een vraag opnieuw stelt, duurt het weer langer voordat hij/zij de informatie in de hersenen verwerkt heeft en een reactie geeft. Geduld is een schone zaak!

Mensen met dementie ontkennen vaak dat ze iets zijn vergeten.

A: Klopt

B: Klopt niet

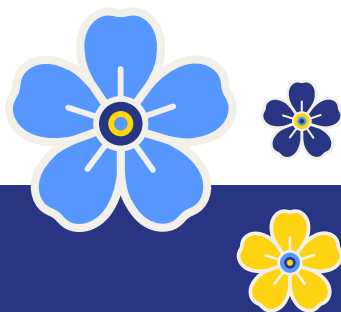


Het goede antwoord is A: Klopt.  
Mensen met dementie weten vaak dat zij dingen vergeten. Het is voor veel mensen moeilijk om te accepteren dat ze ziek zijn en dementie hebben. Soms ontkennen mensen liever dat zij dingen vergeten dan dat ze dat toegeven. En soms weten mensen met dementie het gewoon niet meer. Dat hoort bij de ziekte. Leef mee, toon begrip en ga mee in het verhaal.

I op de 5 mensen krijgt dementie. Voor vrouwen geldt I op de 3.

A: Klopt

B: Klopt niet



Het goede antwoord is A: Klopt.  
Vrouwen hebben een grotere kans om in hun leven dementie te krijgen dan mannen. Dat komt omdat vrouwen ouder worden. 1 op de 7 mannen krijgt dementie. Gemiddeld krijgt 1 op de 5 mensen dementie.



Door dementie werken de hersenen  
steeds minder goed. Hoe snel dit gaat is  
vooraf te voorspellen.

A: Klopt

B: Klopt niet

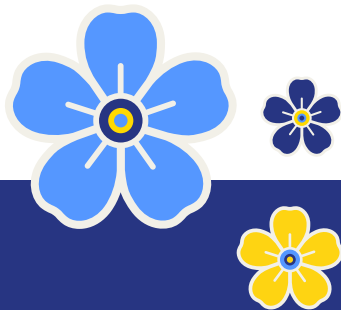


Het goed antwoord is B: Klopt niet.  
Door dementie werken de hersenen  
steeds minder goed. Mensen met  
dementie leven gemiddeld 8 jaar met  
de ziekte. Bij sommigen verloopt de  
achteruitgang heel snel.  
Anderen leiden nog jarenlang een  
redelijk gewoon leven. Je kunt dit vooraf  
niet voorspellen. Uit onderzoek blijkt dat  
beweging een positieve invloed kan heb-  
ben op dementie. Het is dus belangrijk  
om zo lang mogelijk actief te blijven.

Als gevolg van de ziekte worden veel mensen met dementie en hun mantelzorgers eenzaam.

A: Klopt

B: Klopt niet



Het goede antwoord is A: Klopt.  
Helaas komt schaamte en onzekerheid voor bij mensen met dementie en hun mantelzorgers. Ook vindt de omgeving het soms lastig om goed om te gaan met iemand met dementie, of is er onbegrip. Hierdoor verwatert het contact en trekken mensen met dementie zich terug uit sociale activiteiten. En dat terwijl een netwerk juist belangrijk is om zo lang mogelijk sociaal actief te blijven.





**Je geeft iemand met dementie altijd gelijk.**

**A: Klopt**

**B: Klopt niet**



Het goede antwoord is A: Klopt, bijna altijd. Mensen met dementie hebben soms een andere waarheid. Omdat ze in de war zijn, niet meer weten hoe het precies zit of omdat ze hun vergissingen liever niet laten zien. Ga niet in discussie met iemand met dementie. Neem desnoods grootmoedig de schuld op je of begin over een ander onderwerp.



Het gaat te ver om de spelregels van de club aan te passen, zodat leden met dementie langer mee kunnen doen.

A: Klopt

B: Klopt niet



Het goede antwoord is B: Klopt niet.  
Je hoeft natuurlijk niet alle spelregels aan te passen. Het is goed om met elkaar te zoeken naar mogelijkheden zodat mensen met dementie zo lang mogelijk kunnen blijven meedoen. Praat hierover binnen je club.  
Het is winst voor de club en voor leden met dementie.



Je hebt een 'niet-pluis' gevoel over de buurvrouw. Maar stapt niet op haar af, zij heeft namelijk recht op haar privacy.

A: Klopt

B: Klopt niet



Het goede antwoord is B: Klopt niet. Natuurlijk heeft je buurvrouw recht op haar privacy. En het is spannend om zomaar op de buurvrouw af te stappen. Maar jij kunt haar misschien wel helpen. Begroet de buurvrouw vriendelijk. Leg uit waarom je ongerust bent en vertel wat je ziet. Vraag dan vriendelijk of dit klopt. Je mag daarbij bedenken: lever wat onzeker gestuntel bij de voordeur dan niets doen. Gebruik de GOED-methode, dan doe je eigenlijk niets fout. Het staat de buurvrouw natuurlijk vrij om de hulp deze keer af te slaan.



## In de zorg voor je partner met dementie sta je er alleen voor.

A: Klopt

B: Klopt niet



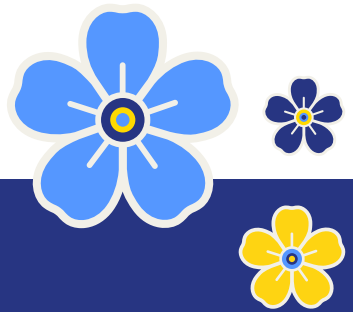
\* Een casemanager wordt in sommige regio's ook wel een demencieconsulent, zorgcoördinator, demencieverpleegkundige of zorgtrajectbegeleider genoemd.

Het goede antwoord is B: Klopt niet.  
Je hoeft er in de zorg niet alleen voor te staan. Hulp van je omgeving is nodig om zo lang mogelijk samen te zijn, de zorg wordt immers steeds zwaarder. Buren, vrienden en familie kunnen daar goed bij helpen. Daarnaast heb je recht op de hulp van een casemanager.\*  
Een casemanager is een persoonlijk begeleider met een speciale opleiding om de mens met dementie en de mantelzorg te kunnen begeleiden. De casemanager ondersteunt in alle fasen van het ziekteproces.

Als ik iemand tegen kom op straat die verward is, is het beter om direct hulp van andere voorbijgangers in te schakelen.

A: Klopt

B: Klopt niet

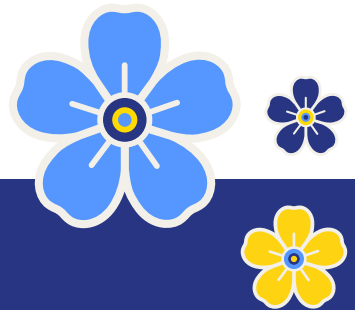


Het goede antwoord is B: Klopt niet.  
Het is goed om eerst even een praatje te maken en op die manier gerust te stellen. Misschien kun je hem of haar zelf helpen. Mocht dat echt niet lukken, dan kun je altijd kijken of er mensen in de buurt zijn die kunnen helpen, maar dat is lang niet altijd nodig.

Mensen met dementie vergeten vaak of ze bezoek hebben gehad, het is daarom minder erg als ze even geen bezoek krijgen.

A: Klopt

B: Klopt niet



Het goede antwoord is B: Klopt niet.  
Aandacht en gezelschap is erg belangrijk voor mensen met dementie, ook al vergeten ze het weer, het zorgt er vaak voor dat ze hierdoor beter in hun vel zitten.



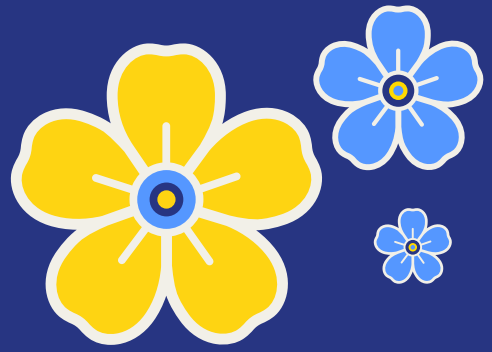
Voor je in de rij bij de kassa in de supermarkt pakt een dame haar boodschappen uit. Je herkent haar en weet dat ze dementie heeft. Het gaat prima, maar niet echt snel. Ze zegt 'sorry ik ben niet de snelste meer'. Wat doe je?

A: Je helpt deze persoon met het uitpakken van de boodschappen op de band.

B: Je zegt 'dat geeft niet, ik heb geen haast'.

Het goede antwoord is B: Je zegt 'dat geeft niet, ik heb geen haast'. Het is goed om mensen met dementie zo lang mogelijk taken zelf uit te laten voeren zo lang het nog kan, dit geeft het gevoel van zelfstandigheid. Een compliment of kleine aanmoediging kan dan helpen om zelfvertrouwen te geven. Als je merkt dat het echt niet gaat, dan is het natuurlijk prima om te helpen, maar wel pas als je dit eerst vriendelijk gevraagd hebt.

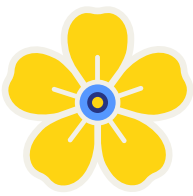




# Spelregels







## Spelregels bordspel 'Dementievriendelijk in je buurt'

Iedereen heeft evenveel kans om te winnen bij dit ganzenbordspel.

- De lichtblauwe vakjes geven informatie over dementie. Zo kom je onderweg de signalen van dementie en de GOED methode tegen. Lees voor wat hier staat. Ben jij hiermee bekend? Hoe zit dat bij de andere spelers?
- Kom je op een donkerblauw Stelling-vakje? Pak dan een stellingkaart van de stapel en lees de stelling voor aan je medespelers. Bespreek het goede antwoord met elkaar.
- De vakjes met de oranje kleur hebben ook een speciale betekenis: voer de opdracht uit of bespreek de vraag met elkaar.

Stap voor stap leer je meer over dementie. Je deelt tips en ervaringen met je medespelers. Op naar een dementievriendelijke samenleving!

Wil je meer tips over goed omgaan met mensen met dementie?

Doe dan de online training voor jongeren op [www.samendementievriendelijk.nl/jongeren](http://www.samendementievriendelijk.nl/jongeren)

