

## Maakt u zich zorgen over vergeetachtigheid bij uzelf?

Maak een afspraak met uw huisarts om vragen of twijfels over uw vergeetachtigheid te bespreken. De huisarts kan onderzoek doen en u vertellen wat er aan de hand is. Of hij of zij verwijst u door voor verder onderzoek.

## Maakt u zich zorgen over iemand in uw omgeving?

Probeer er samen met die persoon over te praten. Raad hem of haar aan naar de huisarts of praktijkondersteuner te gaan. Soms staat iemand hier niet voor open. Dat kan allerlei redenen hebben. Bespreek uw zorg dan met anderen die deze persoon goed kennen. Of deel uw zorgen met uw eigen huisarts.

## Persoonlijke begeleiding bij (een vermoeden van) dementie

Uw huisarts of wijkverpleegkundige kan persoonlijke begeleiding bij (een

vermoeden van) dementie voor u in gang zetten. Deze persoonlijke begeleider (ook wel casemanager of trajectbegeleider dementie genoemd) kan veel vragen beantwoorden, uitleg geven en u steunen.

## Hoe regel ik begeleiding bij dementie?

In de Liemers werken zorgorganisaties samen aan de begeleiding bij (een vermoeden van) dementie. Zij doen dit vanuit de netwerkorganisatie Liemosa. U vindt meer informatie over begeleiding bij dementie op de website [www.liemosa.nl](http://www.liemosa.nl). Hier vindt u de gegevens van de betrokken zorg- en welzijns-organisaties en van de casemanagers dementie in de Liemers. U kunt bij (een vermoeden van) dementie het beste eerst contact opnemen met de huisarts. Daarna kunt u terecht bij de casemanager dementie of een wijkverpleegkundige van de betrokken zorgorganisaties.

De kosten van de casemanager dementie worden volledig vergoed door de zorgverzekeraar.

Voor vragen, advies en ondersteuning kunnen inwoners van de Liemers ons bereiken via: [info@liemosa.nl](mailto:info@liemosa.nl)

[www.liemosa.nl](http://www.liemosa.nl)



  
**Liemosa**  
samen met ouderen



**Zorgen over  
vergeetachtigheid**  
Meer informatie over vergeten  
bij het ouder worden

  
**Liemosa**  
samen met ouderen



## Maakt u zich zorgen dat u of uw naaste vaker iets vergeet?

**Veel mensen merken dat ze vaker iets vergeten als ze ouder worden. Of dat ze minder lang hun aandacht bij iets kunnen houden. Dat is normaal. Dat komt vooral doordat het geheugen bij ouderen langzamer werkt.**

Merkt u ook andere veranderingen bij uzelf of uw naaste? Dan kan er meer aan de hand zijn. Bijvoorbeeld als u ineens niet meer weet hoe een apparaat werkt. Of als u vaak dingen kwijt bent, of liever geen mensen meer ontmoet.

### Wat is het verschil tussen vergeetachtigheid en dementie?

Dementie gaat veel verder dan alleen vergeetachtigheid. Bij dementie raken de

hersenen beschadigd. Dementie maakt dat dingen die als vanzelf gingen nu niet meer lukken. Vaak kan iemand zich ook anders gedragen.

Door dementie wordt het dagelijks leven langzaam maar zeker moeilijker. Wist u dat ook mensen zonder geheugenproblemen dementie kunnen hebben? En dat er veel vormen van dementie zijn? De bekendste is de ziekte van Alzheimer.

### Signalen die kunnen wijzen op dementie

#### Vergeetachtigheid

- Niet meer weten wat kort geleden gebeurd is
- Afspraken vergeten of vergissen in de tijd
- Vergeten waar spullen neergelegd zijn
- Moeite hebben om de weg te vinden
- Steeds hetzelfde vragen of vertellen

#### Gedragsverandering

- Last hebben van wisselende stemmingen (ineens boos, verdrietig of blij zijn)
- Geen initiatief nemen
- Achterdochtig en wantrouwend zijn
- Boos of opstandig zijn
- Rusteloos zijn

#### Taalproblemen

- De juiste woorden niet kunnen vinden
- Woorden niet (meer) begrijpen
- Moeite hebben om een gesprek te voeren / te volgen

#### Problemen met dagelijkse dingen

- Moeite hebben met rekenen en met geld omgaan
- Spullen kopen die niet nodig zijn
- Zichzelf niet meer wassen / er onverzorgd uitzien
- Geen nieuwe dingen kunnen leren
- Moeite hebben om keuzes te maken en beslissingen te nemen

### Andere oorzaken van vergeetachtigheid

Als iemand vaak dingen vergeet, kan er van alles aan de hand zijn. Het hoeft niet te betekenen dat iemand last heeft van dementie.

#### Verschijnselen die lijken op dementie kunnen ook voorkomen als iemand

- depressief is
- (verkeerde) medicijnen gebruikt
- vitaminetekort heeft
- een periode van diepe rouw meemaakt
- plotseling verward is (een delier heeft) door bijvoorbeeld een blaasontsteking
- te weinig (water) drinkt
- (te veel) alcohol drinkt

### Waarom is het goed te weten wat er aan de hand is?

- Het kan u geruststellen dat u of uw naaste alleen vergeetachtig is en geen last heeft van dementie.
- De vergeetachtigheid kan het gevolg zijn van een probleem, waar wel een behandeling voor is. Denk aan depressie of vitaminetekort.
- U kunt de juiste informatie en passende hulp zoeken.
- Als u dementie heeft, is het fijn om er op tijd bij te zijn.
- U kunt dan samen met uw familie alvast (geld) zaken regelen. Dit wordt namelijk steeds moeilijker.
- Familie en vrienden kunnen dan snappen wat er aan de hand is en er rekening mee houden.