

Over u... Voor uzelf zorgen

Als u een diagnose van dementie heeft gekregen, kan deze hulpfolder nuttig zijn. Het gaat over manieren om voor uzelf te zorgen en de mensen die u hierbij kunnen helpen.

Een diagnose van dementie krijgen kan als een schok zijn gekomen voor zowel u als uw familie en vrienden. Er is echter veel dat u kunt doen om ervoor te zorgen dat u zo lang mogelijk onafhankelijk blijft en van het leven kunt blijven genieten.

Uw gezondheid

Het is altijd belangrijk om goed gezond te blijven.

Enkele suggesties

- Doe in overleg met uw dokter regelmatig aan lichaamsbeweging en blijf actief. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, tuinieren of andere activiteiten blijven doen die u leuk vindt, hoewel u ze misschien moet aanpassen
- Eet een gebalanceerd dieet
- Rust uit als u moe bent
- Zorg dat regelmatige ontspanning een vast onderdeel van uw dag is
- Beperk uw alcoholgebruik. Bij sommige mensen worden geheugenproblemen erger door alcohol
- Zorg ervoor dat u de voorgeschreven medicijnen inneemt – met een pillendoosje kunt u uw medicijnen organiseren. De apotheker kan uw pillen regelmatig in een doosje sorteren.
- Ga regelmatig naar de dokter voor algemene controle.

Uw gevoelens

Het ondergaan van de door dementie veroorzaakte veranderingen kan een aantal verschillende emoties teweegbrengen. Het is heel normaal om deze gevoelens te hebben en het kan helpen om ze te delen. Praat met iemand die u vertrouwt en waarbij u zich op uw

gemak voelt. Misschien wilt u lid worden van een hulpgroep en andere mensen met dementie ontmoeten om ervaringen en ideeën uit te wisselen over het omgaan met de ziekte.

Omgaan met geheugenverlies

Hoewel u gebeurtenissen van lang geleden nog goed kunt herinneren, kan het moeilijker zijn om recente gebeurtenissen te onthouden. U kunt moeite hebben met het onthouden van de tijd, mensen en plaatsen. Er zullen dagen zijn dat uw geheugen beter is dan andere. Hoewel dit een onrustig gevoel geeft, zijn deze schommelingen normaal.

Enkele suggesties

- Gebruik een dagboek of schrift voor belangrijke dingen om te onthouden en probeer dit altijd bij u te hebben

Wat staat er in:

- Afspraken of een lijst met dingen die u moet doen
- Belangrijke telefoonnummers, inclusief uw eigen, en nummers voor noodgevallen
- Namen en foto's van mensen die u regelmatig ziet. Schrijf namen bij de foto's en de relatie met u zoals zoon, vriend enzovoorts.
- Uw adres en een plattegrond die aangeeft waar uw huis is
- Een overzicht van uw dagelijkse activiteiten om op terug te blikken
- Alle gedachtes en ideeën die u wilt vasthouden
- Hang een witbord of prikbord op in een prominente plaats zoals de keuken en gebruik het om belangrijke dingen op te schrijven die u die dag of week moet onthouden

- Het kan handig zijn om telefoonnummers in hele grote cijfers op te schrijven en bij de telefoon te leggen. Schrijf ook nummers voor noodgevallen op, en een omschrijving van waar u woont
- Plak op kasten en lades woorden of foto's die de inhoud beschrijven, bijvoorbeeld borden, messen en vorken
- Gebruik een speciale plaats voor belangrijke dingen zoals uw bril, portemonnee en medicijnen
- Een manier om bij de tijd te blijven is het afkruisen van dagen op de kalender
- Vraag familie en vrienden om even te bellen vlak voordat ze op bezoek komen als extra geheugensteuntje

De dag doorkomen

U kunt het moeilijker vinden om dingen te doen die u vroeger gemakkelijk vond. Het kan bijvoorbeeld moeilijker worden, of meer tijd kosten dan voorheen, om maaltijden klaar te maken of uw geld te beheren en te zorgen dat uw chequeboek in balans is.

Enkele suggesties

- Geef uzelf meer tijd; laat u niet opjagen door anderen
- Probeer als iets te moeilijk is om even een pauze te nemen
- Probeer om een taak in kleinere stapjes uit te voeren, één tegelijk
- Regel dat andere mensen u helpen met moeilijke taken, of misschien met onderdelen van taken

Praten met anderen

Het is belangrijk om uw sociale contacten te blijven onderhouden. Het kan soms moeilijk zijn om de juiste woorden te vinden om uw gedachten uit te drukken en te begrijpen wat mensen zeggen.

Enkele suggesties

- Neem de tijd
- Laat mensen weten dat u een ziekte hebt die uw geheugen beïnvloedt en uw vermogen om te denken en/of communiceren

- Als u niet begrijpt wat iemand zegt, vraag ze om het te herhalen
- Het is oké om iets steeds weer te blijven vragen en vragen
- Zoek een rustige plaats op als u last heeft van teveel mensen of teveel lawaai
- Als u een gedachte verliest, laat het dan gaan – het is oké als u het vergeet – het komt misschien later weer terug

De weg vinden

Er kunnen dagen zijn dat dingen die u meestal herkent, opeens onbekend zijn.

Enkele suggesties

- Als u graag wandelt probeer dan om telkens dezelfde route te nemen
- Wees niet bang om hulp te vragen
- Leg aan mensen uit dat u een ziekte heeft die uw geheugen beïnvloedt en dat u wat hulp nodig heeft
- Probeer om altijd een vorm van identificatie bij u te hebben, waaronder uw naam, adres, telefoonnummer en contactnummer voor noodgevallen. U kunt dit in een tas of broekzak dragen, of op een armband laten graveren. Zorg ervoor dat de informatie up to date is
- Overweeg de aanschaf van een armband of ketting die gekoppeld is aan een hulpverleningsdienst die in geval van nood dag en nacht bereikbaar is, en waar al uw gegevens geregistreerd zijn

Gebaseerd op:

I'm told I have dementia,
Alzheimer's Society, Engeland

Just for you, Alzheimer's Society of Canada

MEER INFORMATIE

Dementia Australia biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**, of bezoek onze website **dementia.org.au**



Bel de Vertaal- en Tolkdienst (Translating and Interpreting Service) op **131 450** voor hulp met taal.

About you...

Looking after yourself

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It suggests ways to look after yourself and some people who can assist you to do this.

Being diagnosed with dementia might have come as a shock to you, as well as your family and friends. However, there is much that you can do to ensure that you remain independent for as possible and continue to enjoy life.

Your health

It is always important to maintain good health.

Some suggestions

- In consultation with your doctor, exercise regularly and stay active. This might include walking, gardening or continuing with other activities you enjoy, even though you may need to modify them
- Eat a balanced diet
- Rest when you are tired
- Incorporate regular relaxation into your day
- Limit your intake of alcohol. For some people alcohol can make memory problems worse
- Ensure you are taking medication as prescribed – a pillbox (dosette) can help organise your medication. The chemist can sort tablets into the dosette on a regular basis
- Have a regular general health check up

Your feelings

Experiencing the changes caused by dementia may bring about a range of different emotions. Having such feelings is very common and it may help to share them. Talk to someone you are comfortable with

and trust. You might also like to join a support group and meet others who have dementia to share experiences and ideas for dealing with the condition.

Managing with memory loss

While you may clearly remember events from long ago, recent events may be harder to recall. You may have difficulty keeping track of time, people and places. There will be days when your memory is better than others. Though unsettling, this type of fluctuation is normal.

Some suggestions

- Keep a diary or note book of important things to remember and try to have it with you all the time.

It may contain:

- Appointments or a list of things to do
- Important phone numbers, including your own and ones that may be needed in an emergency
- Names and photos of people you see regularly. Label photos with names and their connection to you such as son, friend, etc.
- Your address and a map showing where your home is
- A record of your daily activities to look back on
- Any thoughts or ideas you want to hold on to

- Put up a whiteboard or pin board in a prominent place such as the kitchen and use it to write important things to remember for the day or week
- Telephone numbers written in large print and put up by the telephone can be helpful. Include emergency numbers, as well as a description of where you live
- Label cupboards and drawers with words or pictures that describe the contents, for example dishes, knives and forks
- Keep a special place for important items such as glasses, wallet and medications
- Marking off days on the calendar is a way of keeping track of the time
- Ask family and friends to ring just before coming to visit as an extra reminder

Getting through the day

You may find it harder to do the things you once did easily. For example, preparing meals or managing your money and balancing your cheque book may become more difficult, or take more time than it used to.

Some suggestions

- Give yourself more time; don't let others hurry you
- If something is too difficult, try taking a break for a while
- Try breaking a task down into smaller steps and take one at a time
- Arrange for others to help you with difficult tasks, or perhaps with parts of tasks

Talking to others

It is important to keep up your social contacts. Finding the right words to express your thoughts and understanding what people are saying can be difficult at times.

Some suggestions

- Take your time
- Let people know you have a condition that affects your memory, your ability to think and/or communicate

- If you did not understand what someone says, ask them to repeat it
- It IS okay to ask over and over again
- If too many people or too much noise bothers you, find a quiet place
- If you lose a thought, let it go – it is okay if you forget it – it may come back later

Finding your way

There may be days when things that are usually familiar to you become unfamiliar.

Some suggestions

- If you enjoy taking a walk, try to take the same route each time
- Don't be afraid to ask for help
- Explain to people that you have a condition that affects your memory and that you need some assistance
- Try to carry identification at all times, including your name, address, phone number and emergency contact. This can be carried in a bag or pocket, or engraved on a bracelet. Keep this information up to date
- Consider getting a bracelet or necklace which is linked to a 24-hour emergency assistance service with all your details registered

Based on:

I'm told I have dementia,
Alzheimer's Society, UK

Just for you, Alzheimer's Society of Canada

FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at dementia.org.au



Interpreter

For language assistance phone the
Translating and Interpreting Service on
131 450