

Je maakt je zorgen, wat nu?

Het kan heel beangstigend zijn om te merken dat je hersenen minder goed werken. Blijf niet alleen zitten met je bezorgdheden. We geven hier enkele tips om mee aan de slag te gaan:

1. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Dat kan een familielid zijn, een vriend(in), een buur, een andere vertrouweling zoals bijvoorbeeld iemand uit je religie, ... Dit is geen makkelijke stap, maar het bespreekbaar maken is erg belangrijk. Het kan deugd doen om je hart even te luchten en je bezorgdheden te delen.
2. Ga naar je huisarts. Liefst met iemand erbij die je vertrouwt en die je kan steunen bij dit gesprek. Bereid dit gesprek goed voor. Noteer wat je wil vertellen, welke problemen je opmerkt en ook zeker al je vragen. Je huisarts kan je indien nodig doorverwijzen naar de juiste hulp. Heb je geen vaste huisarts? Je apotheker of een andere professionele zorgverlener kan ook een eerste aanspreekpunt zijn.

De symptomen die hier werden beschreven, kunnen ook worden veroorzaakt door iets anders dan dementie. Deze oorzaken zijn vaak wel op te lossen, zoals een vitamine-tekort of een infectie. Vandaar is het belangrijk om je te laten onderzoeken wanneer je een probleem opmerkt.

In België zijn er momenteel meer dan 200.000 personen met dementie. Verschillende organisaties staan klaar om deze mensen en hun familie te helpen. Zo kan je bijvoorbeeld terecht bij jouw mutualiteit, om vragen te beantwoorden over dementie en de hulp en ondersteuning waarop je beroep kan doen. Verpleegkundigen kunnen thuis helpen met medische zorg en een organisatie als Familiehulp kan je ondersteunen bij huishoudelijke taken.

Voor al uw vragen over dementie, ondersteuning in de zoektocht naar de juiste organisatie of om uw bezorgdheden te bespreken, kan u terecht bij het regionaal Expertisecentrum Dementie brOes:

www.dementie.be/broes

Haachtsesteenweg 76, 1210 Sint-Joost-ten-Node

Tel. 02 778 01 70 | e-mail: broes@dementie.be



Deze folder werd ontwikkeld door Gekleurde Wijsheid, in samenwerking met het regionaal Expertisecentrum Dementie brOes. Gekleurde wijsheid is een samenwerking van : Sankaa, Kenniscentrum WWZ, Brussels Ouderenplatform, De Overmolen, LDC Forum, Vief, Cultuurvuur, VUB, Internationaal Comité, ECD brOes, Elder, Unie van Actieve Verenigingen.

V.U.: SANKAA vzw, Griet Bonne, Vooruitgangstraat 323, 1030 Schaarbeek, 0451.440.968



Wanneer je ouder wordt, gaat je lichaam langzaam achteruit. Je spierkracht neemt af, je botten worden brozer en je krijgt meer kwaaltjes. Ook je hersenen zullen minder goed gaan werken. Je kan merken dat je eens iets vergeet, wat meer tijd nodig hebt om iets te verwerken of je komt misschien moeilijker op een naam. Dat is lastig, maar hoort bij ouder worden en hoeft geen groot probleem te zijn. Soms gebeurt het dat de hersenen iets meer achteruit gaan. Het vergeten kan een écht probleem worden, praten wordt moeilijk, misschien merk je een verandering in je persoonlijkheid of lukt koken niet zo goed meer. Dan zou het kunnen dat er meer aan de hand is en kan er sprake zijn van dementie.

Dementie is een ziekte van de hersenen en komt vooral voor bij mensen ouder dan 60 jaar (in uitzonderlijke gevallen kunnen ook jongere mensen dementie krijgen). Hoe ouder je wordt, hoe groter het risico om dementie te krijgen. Deze ziekte zal je hersenen aantasten, waardoor allerlei vanzelfsprekende functies achteruit gaan. Welke symptomen er precies optreden, wordt bepaald door de aard van de ziekte, welke delen van de hersenen zijn aangetast en hoe ernstig de ziekte is.

Er zijn verschillende vormen van dementie, waarvan de ziekte van Alzheimer de meest voorkomende vorm van dementie is. Bij de ziekte van Alzheimer zijn de eerste klachten vaak problemen met het geheugen en het onthouden van nieuwe informatie. Zo kunnen mensen met de ziekte van Alzheimer meestal goed vertellen over hun herinneringen uit hun jeugdjaren, maar ze zullen bijvoorbeeld volledig vergeten zijn dat er gisteren bezoek was.

De ernst van de dementie zal blijven toenemen, tot aan het overlijden. Uiteindelijk wordt de persoon met dementie volledig afhankelijk van anderen. Dementie is vandaag helaas nog niet te genezen.

Ik denk dat er iets mis is, op welke symptomen kan ik letten?

- Problemen met het geheugen: dezelfde vragen stellen of verhalen vertellen, recente gebeurtenissen vergeten
- Verward zijn in de tijd: niet meer weten welke dag, maand, jaar of seizoen het is. Iemand zal bijvoorbeeld op een koude winterdag, luchtige kleding aantrekken of willen vertrekken naar werk, terwijl iemand al lang op pensioen is.
- Verloren lopen in een bekende omgeving: de weg niet meer naar huis vinden na boodschappen te doen, terwijl de route zeer bekend is.
- Problemen met de taal: moeilijker op woorden kunnen komen, taal moeilijker begrijpen, men zal meer en meer terugvallen op de moedertaal en de later aangeleerde taal moeilijker spreken.
- Moeilijkheden met plannen en organiseren: afspraken nakomen, maaltijden koken, uitstapje plannen, poetsen, aankleden.
- Veranderingen in stemming, gedrag en persoonlijkheid. Voelen dat er iets aan de hand is of het niet meer kunnen uitvoeren van taken die je altijd wel kon, kan zorgen voor angst, onzekerheid of neerslachtige gevoelens. Daarbij kan de persoonlijkheid ook veranderen door de dementie in een bepaald deel van de hersenen.

“ ***Vooraf omdat ik van moslimafkomst ben, is dementie nog taboe. Als ambassadeur wil ik meehelpen om het taboe rond dementie bij mensen met een migratieachtergrond te doorbreken. Er is nog veel onwetendheid. Ze weten niet waar of bij wie ze terecht kunnen. En ook leren dat het niet erg is om hulp te aanvaarden.*** ”



Fatima, mantelzorger en ambassadeur voor de campagne 'Onthou mens, vergeet dementie'
www.onthoumens.be