

Tips als u zelf dementie heeft

Vaak merkt u bij dementie dat er dingen anders gaan dan u van uzelf gewend bent. Het is soms lastig om precies te begrijpen wat er aan de hand is. U vraagt zich misschien af hoe u het beste kunt omgaan met dementie. Wij geven u graag advies en tips, van andere mensen met dementie.

Omgaan met de diagnose

De diagnose is geen goed nieuws, maar kan ook een opluchting zijn. Hoe gaat u daar mee om?

- Wees open en eerlijk, vertel over uw dementie. Het zal fijn zijn om uw hart te luchten.
- Denk vast na over wat u wilt vertellen en zoek hiervoor een rustig moment.
- Uw omgeving zal aan de diagnose moeten wennen. Vertel waar u hulp bij nodig heeft en vertel dat u nog steeds dezelfde persoon bent.

Verdergaan met uw leven

Het leven stopt niet na de diagnose. Hoe gaat u verder met uw leven?

- Probeer optimistisch te blijven.
- Kies activiteiten die iets van u vragen, zoals klussen, tuinieren en boodschappen doen.
- Ontspan door elke dag even te bewegen. Geniet van de natuur.

Omgaan met dagelijkse dingen

Het leven is na het stellen van de diagnose natuurlijk niet voorbij. Maar er gaat wel een aantal dingen veranderen. Hoe gaat u om met de dagelijkse dingen?

- Blijf de dagelijkse dingen doen, net als toen de diagnose nog niet gesteld was.
- Houd een dagelijkse agenda bij.
- Leg alles zoveel mogelijk op een vaste plek.
- Laat u adviseren over autorijden.

Omgaan met anderen

Omgaan met andere mensen kan veranderen door dementie. Hoe gaat u om met mensen om u heen?

- Meedenken is fijn, betuttelen is niet nodig.
- Probeer zo lang mogelijk dingen zelf te doen.
- Vraag zo nodig om meer ruimte en tijd.

Waar vind ik hulp?

Er valt veel te regelen en soms is het best prettig als u daar wat hulp bij krijgt. Dit kan een beetje gek voelen. Voorheen deed u alles zelf. Toch is het belangrijk dat u openstaat voor hulp.

- Zoek actief naar hulptroepen om u heen.
- Geef aan gelijkwaardig behandeld te willen worden.
- Laat u ondersteunen door een casemanager.

Meer informatie

Informatie is ontleend aan:

1. Alzheimer Nederland, <https://www.alzheimer-nederland.nl/> (geraadpleegd september 2019)
2. Alzheimer Nederland, <https://dementie.nl/> (geraadpleegd september 2019)

Voor hulp en advies:

- Bezoek <https://dementie.nl/hulp-en-advies>
- Alzheimer telefoon 0800-5088 (tussen 9-23 uur)
- Lotgenotenforum: <https://forum.alzheimer-nederland.nl/>
- Bezoek Alzheimer Café in u buurt <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>