



Hoe dementievriendelijk ben jij?  
Test je kennis en volg een van onze  
**GRATIS** online trainingen op  
[www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl)

# GOED omgaan met dementie

Deze letters zijn een ezelsbruggetje voor:

## Geruststellen

Praat op kalme toon, stel jezelf voor en stel gerust. Probeer niet te verbeteren, maar wees juist bemoedigend in het contact.

## Oogcontact

Maak oogcontact om na te gaan of je wordt begrepen. Geef de persoon met dementie de tijd om te reageren. Gebruik korte zinnen en stel simpele vragen. Liefst één vraag per keer. Probeer geen vragen te stellen over dingen die kort geleden zijn gebeurd.

## Even meedenken

Vraag de persoon met dementie of je mag helpen. Leef mee met ideeën en wensen en betrek hem of haar bij de oplossing. Zeg wat je gaat doen.

## Dankjewel

Sluit het gesprek goed af. Dankjewel dat je iemand met dementie hebt geholpen. Zo help jij mee Nederland dementievriendelijk te maken.

# Herken jij de signalen van dementie?

## Vergeetachtigheid

- ✓ Nieuwe informatie, belangrijke data of gebeurtenissen vergeten
- ✓ Steeds opnieuw dezelfde vragen stellen

## Problemen met dagelijkse handelingen

- ✓ Moeite hebben met het uitvoeren van gewone handelingen en de volgorde daarvan, zoals bij het boodschappen doen en aankleden
- ✓ Lastiger dingen kunnen plannen en regelen

## Terugtrekken uit sociale activiteiten

- ✓ Minder dingen uit zichzelf ondernemen
- ✓ Minder contact zoeken met anderen
- ✓ Verlies van sociale netwerk

## Vergissingen in tijd en plaats

- ✓ Verdwalen op een vaste route
- ✓ Niet weten welke dag het is

## Kwijtraken van spullen

- ✓ Niet meer weten waar spullen gebleven zijn
- ✓ Spullen op vreemde plekken neerleggen

## Verminderd beoordelingsvermogen

- ✓ Situaties lastiger kunnen inschatten
- ✓ Moeilijker keuzes kunnen maken

## Veranderingen in gedrag en karakter

- ✓ Ander gedrag laten zien (verward, achterdochtig, angstig of verdrietig)
- ✓ Een stemming die zonder duidelijke reden omslaat

## Onrust

- ✓ Telkens op zoek zijn naar iets
- ✓ Steeds willen opruimen
- ✓ Vaak het gevoel hebben iets te moeten

## Taalproblemen

- ✓ Gesprekken moeilijk kunnen volgen
- ✓ Niet of slecht op woorden of namen kunnen komen

## Problemen met zien

- ✓ Afstanden minder goed kunnen inschatten
- ✓ Moeite met lezen en het waarnemen van kleur en contrast
- ✓ Dingen zien die er niet zijn

