

# 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>