

Niet-pluis-gevoel bij dementie

Informatie voor mensen met dementie, naasten, mantelzorgers

Inleiding

Voordat een diagnose gesteld wordt, is er een periode waarin symptomen voorkomen die wijzen op mogelijke dementie: de **niet-pluis-fase**. In deze flyer leggen wij u uit wat het niet-pluis-gevoel is, hoe u (beginnende) dementie herkent, wat u kunt doen en waar u meer informatie kunt vinden.

Wat is een niet-pluis-gevoel?

In de fase voor de diagnose dementie kunt u zich veel zorgen maken. In deze periode speelt vooral het niet-pluis-gevoel: er klopt iets niet maar u kunt of wilt daar nog niet de vinger op leggen. U merkt bijvoorbeeld dat u dingen vergeet. U kunt niet op een woord komen, of vergeet een naam. Of u ziet dat het gedrag van uw partner of familielid verandert. Deze terugkerende veranderingen duiden soms op beginnende dementie, maar kunnen ook een andere oorzaak hebben.

Hoe herkent u dementie?

Bij dementie denkt u misschien alleen aan vergeetachtigheid, maar er zijn meer signalen.

Mogelijke signalen:

- verminderd geheugen en oriëntatievermogen
- moeite met nieuwe dingen leren
- moeite met spreken, begrijpen en schrijven
- bedorven voedsel in koelkast
- niet goed meer kunnen bedienen van apparaten, zoals koffiezetapparaat, wasmachine en tv
- gedragsverandering, bijvoorbeeld achterdochtig zijn of er onverzorgd uitzien (vroeger niet)
- minder sociale contacten en minder levensvreugde

Ook als u jonger bent dan 65, kunt u dementie krijgen. Het is dan lastiger om de symptomen te herkennen. Vaak vallen veranderingen in het gedrag dan meer op dan problemen met het geheugen.

Wat kunt u doen bij een (vermoeden van) dementie?

Herkent u één of meerdere signalen? Bespreek deze dan met de persoon en geef het advies om dit te bespreken met de huisarts.

Praat erover

In de fase voor de diagnose dementie kunt u zich veel zorgen maken. Het is belangrijk dat u en uw naaste(n) erover praten. U kunt hiervoor terecht bij uw huisarts. De huisarts kan u zo nodig doorverwijzen naar de praktijkondersteuner (POH ouderenzorg of POH GGZ), of naar een zorg- of welzijnsorganisatie in uw gemeente.



Meer informatie

Wilt u meer informatie in de niet-pluis-fase, kijk dan op:

- www.alzheimer-nederland.nl, hier kunt u onder andere de flyer "Is het dementie?" bestellen. Ook kunt u er een geheugentest doen, voor uzelf of over uw naaste.
- www.dementie.nl, hier vindt u onder andere een artikel met tips om uw naaste te motiveren om naar de huisarts te gaan.
- www.kennispleingehandicaptensector.nl, hier vindt u onder andere de brochure Dementie bij mensen met een verstandelijke handicap.

Contact

Heeft u vragen? Neem dan contact op met uw eigen huisarts.

Deze flyer wordt u aangeboden door **Ketenzorg Dementie Zuid-Hollandse Eilanden**, een samenwerkingsverband van verschillende zorgaanbieders, vrijwilligers- en welzijnsorganisaties en gemeentes. De keten richt zich in eerste instantie op de begeleiding van thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorgers. Zie ook: www.ketenzorgdementie-zhe.nl.

