



WAT MOET JIJ WETEN OVER DEMENTIE?

1 OP 5 BELGEN HEEFT KANS OP DEMENTIE

1 op 5, dat is de kans dat iemand ooit dementie krijgt. In Vlaanderen hebben zo'n 100.000 mensen dementie. Dit cijfer zal tegen 2020 nog eens met 30% stijgen. Daarom wil Partena Ziekenfonds het **taboe rond dementie doorbreken** en het **bespreekbaar** maken.

Afhankelijk van de fase waarin de persoon met dementie zich bevindt wordt het na verloop van tijd alsmear moeilijker om voor zichzelf te zorgen. Daarom is de **steun van mantelzorgers** broodnodig. In Vlaanderen wonen maar liefst 65% van de mensen met dementie in hun **vertrouwde thuisomgeving**. Hier worden ze dagelijks bijgestaan door mantelzorgers en door ondersteunende thuiszorgdiensten. Maar hoe ga je als mantelzorger nu precies om met iemand die dementie heeft?

Een **goede begeleiding** van zowel mensen met dementie als degenen die voor hen zorgen is van essentieel belang. Dat weet ook **Partena Ziekenfonds**. Wij stelden deze **handige gids** samen om jou te helpen in de dagelijkse zorg van iemand met dementie.

WAT IS DEMENTIE?

Wat veel mensen niet weten is dat dementie geen op zichzelf staande ziekte is.

Dementie is een **geleidelijk proces** en gaat gepaard met een langzame aftakeling van de hersenen, waarbij de levenskwaliteit van de persoon met dementie achteruitgaat.

Zo krijgt de persoon met dementie te maken met een combinatie van verschijnselen zoals geheugenproblemen, oriëntatiemoeilijkheden, gedragsveranderingen, stemmingswisselingen, problemen met taal en een vermindering van het intellectuele vermogen. Er bestaan **verschillende vormen van dementie** en enkele tientallen ziekten waarbij dementie kan optreden.

Professor en wetenschappelijk onderzoek **Bart De Strooper** omschrijft dementie als volgt:

“Dementie is een symptoom waarbij je hersenfunctie verliest. Dat kan er niet alleen voor zorgen dat je dingen vergeet, maar ook dat je je raar begint te gedragen of je goede manieren verliest. Wanneer dementie optreedt, kunnen we met verschillende ziektes te maken hebben. In 70% van de gevallen gaat het om de ziekte van Alzheimer: een opeenhoping van eiwitten in en tussen de hersencellen die ervoor zorgt dat de hersencellen afsterven.”

A woman with short, wavy white hair is shown in profile, looking out a window. She is wearing a light-colored, short-sleeved top. The room is softly lit, with a window with sheer curtains on the left and a framed picture on the wall in the background. The overall mood is calm and contemplative.

NIET OMKEERBAAR, WEL BEGRIJPBAAR

Eenmaal de diagnose van dementie wordt gesteld, is er geen weg terug. Hoe de schade zich in de hersenen ontwikkelt, is verschillend naargelang de **oorzaak van de dementie**. Dementie is een **proces** dat zich voordoet in **verschillende gradaties** en dimensies. Tot op de dag van vandaag bestaat er geen geneesmiddel dat dementie geneest. Wel bestaan er behandelingen, afhankelijk van de **aard** van dementie, die het proces kunnen afremmen.

WAT IS EEN TIJDIGE DIAGNOSE?

Een **tijdige diagnose** wil zeggen dat die gesteld wordt op het moment dat de persoon en/of zijn of haar omgeving zich zorgen beginnen te maken. Een diagnose wordt ook altijd gesteld op basis van **klinische tekenen**.

Tot voor kort werd de diagnose van dementie gesteld op basis van de veranderingen in het gedrag. Om van dementie te kunnen spreken moeten de symptomen voldoende duidelijk zijn, om zeker te zijn dat het niet gaat om gewone veranderingen in het **verouderingsproces**. Er kan dus behoorlijk wat tijd overheen gaan alvorens men de diagnose met zekerheid kan stellen. Toch is de medische kennis de laatste jaren sterk toegenomen, waardoor ook de mogelijkheden om de diagnose te stellen drastisch zijn toegenomen.

Om de juiste diagnose te stellen wordt er gebruik gemaakt van **medische beeldvorming en biomarkers** die wijzen op veranderingen in het hersenvocht of het bloed.

WAAROM IS EEN TIJDIGE DIAGNOSE BELANGRIJK?

- Niet weten wat er aan de hand is, is vaak erger dan het wel weten. Mensen die lang in onzekerheid leefden, ervaren de diagnose soms als een **opluchting**. Het krijgen van een diagnose is dus een recht. Wanneer de aandoening een naam krijgt, kan de taboesfeer verdwijnen en wordt het bespreekbaar.
- De meeste mensen met geheugenproblemen maken zich ernstig zorgen. Ze voelen dat er van alles aan de hand is en ze vrezen het ergste. Door de diagnose worden ze **gehoord in hun bezorgdheid**.
- Wanneer de diagnose tijdig wordt gesteld kan er ook een **geschikte behandeling** worden gestart, bestaande medicatie is enkel werkzaam bij het begin van de symptomen.
- Er ontstaat een **groter bewustzijn** voor het gedrag van de persoon met dementie. Het afwijkend gedrag dat vroeger irritatie veroorzaakte, kan nu rekenen op begrip.
- **Vroegtijdige zorgplanning** wordt mogelijk. Mantelzorgers en sociale dienstverleners kunnen samen met de persoon met dementie praten over hoe hij of zij het samenleven en de zorg in de toekomst ziet. Hierdoor kunnen crisissituaties worden vermeden.
- Er is ook **voldoende tijd** om aanpassingen aan het huis te doen of te verhuizen.
- **Financiële regelingen** kunnen nog met de persoon zelf doorgesproken worden.
- Let wel! **Het niet weten** is ook een recht! Sommige mensen kiezen er bewust voor om het niet te weten.

Een vroegtijdige diagnose helpt je eveneens om te weten hoe jij als mantelzorger moet omgaan met de persoon in kwestie.

WAAROM IS HET MOEILIK DE DIAGNOSE TIJDIG TE STELLEN?

Het tijdig stellen van een diagnose is niet makkelijk omwille van volgende factoren:

- Er is een sluipend begin, het gaat om **subtiele gedragsveranderingen**. De omgeving merkt het veranderend gedrag soms op, maar kan er de vinger niet op leggen.
- De veranderingen gaan heel **geleidelijk**. Er is, zeker in de beginfase, zelden een reden om aan de alarmbel te trekken. Vaak is dat pas wanneer zich een crisis voordoet.
- De symptomen van dementie zijn niet **uniek**, zij kunnen ook op andere problemen wijzen en worden vaak afgedaan als behorend bij en dus normaal voor de ouderdom.
- De persoon en/of zijn omgeving **ontkennen** de tekenen of de ernst ervan.





WAAROP KUN JIJ ALS BUITENSTAANDER LETTEN?

Ook jijzelf kunt mee een oogje in het zeil houden. Zo zijn er een aantal moeilijkheden in het dagelijkse leven die een teken kunnen zijn dat er iets aan de hand is. Onderstaande **tien signalen** kan je dus niet onopgemerkt aan je voorbij laten gaan:

- Vergeetachtigheid
- Problemen met dagelijkse handelingen
- Vergissingen met tijd en plaats
- Taalproblemen
- Kwijtraken van spullen
- Slecht beoordelingsvermogen
- Terugtrekken uit sociale activiteiten
- Veranderingen in gedrag en karakter
- Onrust
- Problemen met zien



DEMENTIE DOORHEEN DE TIJD & DE MAATSCHAPPIJ

Waar vroeger personen met dementie in een hoekje werden geduwd, wordt nu gestreefd naar een **positieve beeldvorming**. Het is de bedoeling dat mensen met dementie, naargelang hun mogelijkheden, nog zelfstandig kunnen leven. Daarin speelt ook Partena Ziekenfonds een **belangrijke rol**.

Wij streven enerzijds naar het stimuleren van een positieve beeldvorming rond dementie. Maar anderzijds verlenen wij ook ondersteuning. Met onze **sociale dienstverlening** doen wij het nodige om mensen met dementie zo lang mogelijk te laten participeren aan de maatschappij.

WELKE ZORGEN MOET JE TIJDIG REGELEN?

Partena Ziekenfonds kan je dankzij sociale dienstverlening op verschillende vlakken bijstaan.

DIENST MAATSCHAPPELIJK WERK

Al onze maatschappelijk werkers zijn opgeleide dementie-deskundigen. Er kan met de persoon met dementie zelf en/of de mantelzorgers een langdurige **zorgbegeleiding** opgestart worden, waarbij alle nodige info en advies verstrekt wordt. Dit kan gaan van huishulp, praktische hulpmiddelen en opvangmogelijkheden tot het nagaan van het recht op eventuele premies en tegemoetkomingen.

Maak een afspraak





HULP IN HUIS

Personen met dementie kunnen geholpen worden op allerlei verschillende manieren. Zo kunnen ze onder meer rekenen op extra ondersteuning in het huishouden, poetshulp of warme maaltijden.

Partena Ziekenfonds beschikt over een erkende **dienst voor gezinszorg** met gediplomeerde verzorgenden die kunnen helpen bij:

- ondersteuning bij huishoudelijke taken: boodschappen, maaltijden, was en strijk;
- hulp bij persoonlijke verzorging en hygiëne;
- ondersteuning bij administratie (papieren invullen, hulp bij betalingen enz.);
- emotionele ondersteuning;
- licht onderhoud van woning.

[Meer over hulp in huis](#)

GEZONDHEIDSHOP

Onze Gezondheidshop biedt een aangepast pakket met **producten** specifiek voor personen met dementie.

Naar de gezondheidshop

MANTELZORGERS

Zoals eerder aangehaald vormen ook mantelzorgers een **onmisbare schakel** voor personen met dementie. Het is belangrijk dat je er voldoende over praat. Denk jij dat je deze rol kunt opnemen? Doet je dit alleen of samen met iemand anders? Waar vind je de geschikte ondersteuning? Wie kan je vertellen wat je moet doen?

Meer over mantelzorgers





THUISSOPPAS

Je kan als mantelzorger of familielid van een persoon met dementie niet altijd alle zorg op je nemen. Zo is er de mogelijkheid om dienst te doen op een thuisoppas. Deze opgeleide begeleider kan dagelijkse taken overnemen zoals boodschappen doen, vervoer regelen, hulp bieden bij verpleging, gezelschap houden of advies geven over de begeleiding van de patiënt. Zo krijg jij ook de nodige rust en energie om verder te gaan, zonder dat je de zorg voor de persoon met dementie moet opgeven. Als lid van Partena Ziekenfonds maken we die broodnodige ademruimte mogelijk, met een vergoeding van 30 euro per dag.

[Meer over thuisoppas](#)



AANPASSINGEN IN HUIS

Veel woningen - en zeker de oudere - zijn minder goed aangepast aan minder mobiele bewoners. Denk maar aan smalle gangen, moeilijke trappen, beperkte ruimte voor een bed op het gelijkvloers, weinig toegankelijk sanitair, ...

Vaak kan dit worden aangepast zonder al te grote werken of investeringen. Wil je weten wat de mogelijkheden zijn? Laat dan eerst een gespecialiseerde ergotherapeut (via het ziekenfonds) ter plaatse komen kijken om dit te onderzoeken. Zo iemand geeft je gratis deskundig advies met één doel voor ogen: **de persoon met dementie zich zo comfortabel en veilig mogelijk thuis laten wonen.**

[Meer over woningaanpassingen](#)

PERSONENALARMSYSTEEM

Een ongeval of een probleem met de gezondheid kan iedereen, op elk moment van de dag overkomen. Voor wie alleen thuis woont kan dit ernstige gevolgen hebben, vooral omdat het lang kan duren voor er hulp komt opdagen. Dankzij een **personenalarmsysteem** staan zij 24 op 24 in contact met een alarmcentrale. Naast de klassieke systemen biedt Partena Ziekenfonds nu ook mobiele toestellen met lokalisatie en functies als inactiviteit, CO-vergiftiging en branddetectie.

[Meer over PAS](#)



HOE GA JE OM MET IEMAND DIE DEMENTIE HEEFT?

- Blijf de persoon met dementie altijd als een volwaardig persoon behandelen
- Spreek langzaam, op een rustige toon en hou de boodschap eenvoudig
- Wijs de persoon niet op het falende geheugen maar probeer je in te leven in zijn of haar wereld
- Grijp niet meteen in bij een woede-uitbarsting, laat de persoon met dementie even uitrazen en toon je begrip
- Achterdochtigheid is een gevolg van het falend geheugen, blijf vooral rustig
- Als handelingen niet meteen lukken, reageer dan niet geïrriteerd maar pak de zaken samen aan

Omgaan met een persoon die dementie heeft is een proces van vallen en opstaan. Het is ook belangrijk dat je als mantelzorger op tijd en stond ook voor jezelf zorgt. Laat je helpen!

DENK ALS MANTELZORG OOK AAN JEZELF

Ben jij een mantelzorger die fulltime zorgt voor iemand met dementie? Personen met dementie kunnen veel tijd opeisen. Je wilt voortdurend een oogje in het zeil houden. Het is niet alleen fysiek maar ook mentaal een erg zware job. Daarom is het belangrijk dat je jezelf niet uit het oog verliest.

- **Neem voldoende rust**

Mantelzorg is zeer intensief en vraagt heel wat tijd en energie. Voel je je moe? Neem dit gevoel dan ernstig. Voldoende rust voor zowel jou als de persoon met dementie is belangrijk. Plan elke dag wat rustmomenten in en plan na een drukke dag enkele rustige dagen.

- **Vraag op tijd hulp**

Iemand met dementie heeft steeds meer zorg nodig. Het is niet vanzelfsprekend dat je dit allemaal zelf kunt blijven doen als mantelzorger. Durf daarom om hulp te vragen. Wees zo duidelijk en zo open mogelijk over wat je nodig hebt. Er zijn ook heel wat hulpmiddelen die de zorg makkelijker maken.

- **Blijf leuke activiteiten doen**

Leuke en ontspannen activiteiten zijn voor iedereen belangrijk. Misschien vind je het lastig om daar tijd voor te nemen omdat je het zo druk hebt. Tóch is dat slim, om beter in balans te blijven. Het gaat om fijne activiteiten voor jezelf én om activiteiten samen de persoon waarvoor je zorgt. Deze laatste kun je samen uitzoeken.

DENK ALS MANTELZORG OOK AAN JEZELF

- **Bewaak je grenzen**

Voorkom overbelasting! Want eenmaal je overbelast bent, dan is het heel moeilijk om nog te zorgen voor de persoon met dementie. Wordt de zorg steeds intensiever en zwaarder? Bekijk en bespreek dan of je deze zorg nog wel kunt geven. Wees eerlijk naar jezelf toe. Het is belangrijk om je eigen grenzen te kennen en te luisteren naar je eigen gevoelens.

- **Onderhoud sociale contacten**

Probeer regelmatig het contact te onderhouden met vrienden, familie of kennissen. Ook al heb je misschien weinig tijd of zin. Zorg toch voor voldoende momenten waarop je elkaar kunt zien, bellen of mailen. De steun van anderen is hard nodig en het contact voorkomt dat je eenzaam wordt. Sociale contacten zijn dus enorm belangrijk!

- **Maak een vaste dagindeling**

Voor iemand met dementie is de wereld vaak onzeker en onoverzichtelijk. Structuur kan helpen, zoals een vaste dagindeling met terugkerende activiteiten. Je kunt de activiteiten en tijdstippen op een grote wekkalender of een planbord zetten. Dit geeft meer rust, ook voor jou als mantelzorger.

AAN WAT MAG JIJ JE NOG VERWACHTEN?

Dementie is een proces dat zich **langzaam maar zeker ontwikkelt**. Beter wordt het niet maar je kan er wel voor zorgen dat het dragelijk wordt. Jij als mantelzorger speelt een enorm belangrijke rol in dit proces. Jij bent de drager, de steun en toeverlaat van de persoon met dementie. De rol die jij inneemt is van onschatbare waarden en niet te onderschatten. Daarom is het belangrijk dat je weet dat ook jij er **nooit alleen** voor staat.

Weet dat ook jij kunt terugvallen op tal van **ondersteunende diensten**. Partena Ziekenfonds zorgt ook voor heel wat dienstverlening voor jou als mantelzorger. Zo hoef jij niet alleen je zorgen te dragen. Afhankelijk van de situatie kan het zijn dat extra hulp nodig is. Zo is het ook belangrijk dat jij op tijd en stond gas terugneemt en even **tijd voor jezelf neemt**.

Ben je nog op zoek naar extra **informatie of heb je nood aan een luisterend oor**? Daarvoor maak je best een afspraak met de **dienst maatschappelijk werk** van Partena Ziekenfonds. Er staan maatschappelijk werkers voor jou klaar met een antwoord op al je vragen, advies, ondersteuning en dienstverlening op maat, en dat allemaal gratis.

Maak een afspraak

HOE HELPT DE ZORGVERZEKERING JOU?

Het is als mantelzorger niet altijd makkelijk om alle kosten financieel te dragen. De Vlaamse zorgverzekering kan een duwtje in de rug betekenen met een maandelijkse tegemoetkoming van 130 euro per maand. En dit voor de betaling van niet- medische kosten voor mensen die zorgbehoevend zijn. De Partena zorgkas kan jou helpen bij deze aanvraag.

[Ontdek de zorgverzekering](#)



Ontdek alle voordelen op www.partena-ziekenfonds.be