



# KOM JIJ IEMAND TEGEN MET DEMENTIE?

Doe **GOED!**

## DIT DOET DEMENTIE...

De ziekte dementie beschadigt de hersenen. Die verwerken informatie steeds slechter, waardoor eenvoudige taken moeilijker worden. In Zwolle hebben ruim 1.800 mensen dementie. Dit aantal stijgt, doordat mensen langer leven en dus ouder worden. Daardoor krijgen we steeds vaker te maken met deze ziekte.

## DE 10 SIGNALLEN VAN DEMENTIE:

- |                                                 |                                                   |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1 dingen vergeten of dezelfde vragen stellen    | 6 moeite met situaties inschatten en keuzes maken |
| 2 moeite met plannen en regelen                 | 7 terugtrekken uit sociale activiteiten           |
| 3 verdwalen of vergeten welke dag het is        | 8 veranderen van gedrag of karakter               |
| 4 moeite met gesprekken en woorden              | 9 onrust: zoeken, opruimen, iets 'moeten'         |
| 5 spullen kwijtraken of op gekke plekken leggen | 10 problemen met lezen en zien                    |

# ZIE JE OP STRAAT, OP JE WERK OF IN DE BUURT IEMAND MET DEMENTIE? DOE GOED.

Wat als je iemand ziet die de weg kwijt is, zonder jas over straat loopt of bij de supermarkt zijn portemonnee niet kan vinden? Help hem of haar door GOED te doen.

## GOED dat je meedoet!

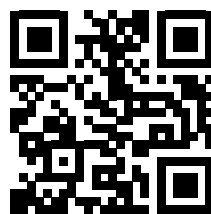
In de gratis online training 'GOED omgaan met dementie':

- ontdek je hoe je iemand met dementie herkent;
- leer je hoe je contact kunt maken;
- kom je erachter hoe jij het best kunt helpen.

Ga naar:

[www.samendementievriendelijk.nl/training/basistraining-goed](http://www.samendementievriendelijk.nl/training/basistraining-goed)

15  
minuten



## In vier stappen doe je GOED:

### Geruststellen:

praat kalm, in korte zinnen en ga mee in iemands beleving.

### Oogcontact:

kijk de ander aan en zie of die begrijpt wat jij zegt.

### Even meedenken:

vraag of je kunt helpen en bedenk samen een oplossing.

### Dankjewel:

geef de ander een goed gevoel en bedank diegene voor de ontmoeting.

## 'ALS IK HET STRAKS VERGEET, KOOP JIJ DAN BLOEMEN VOOR JEZELF?'

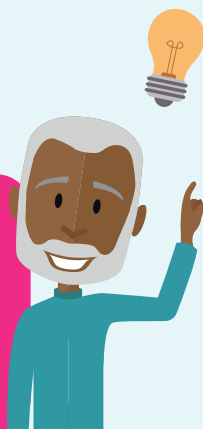
Ontroerende woorden van Lodewijk, gericht aan zijn vrouw Anneke. In 15 jaar tijd werd Lodewijk door dementie van 'een beetje vergeetachtig' volledig hulpbehoevend. Hun liefde werd er niet minder van. 'Zo lief als Lodewijk was toen ik hem leerde kennen, is hij altijd gebleven', zegt Anneke. Op een dag zei hij: 'Als ik het straks vergeet, koop jij dan bloemen voor jezelf?'

Lees hun verhaal (en die van anderen) op:  
[www.samenzwolle.nl/dementievriendelijk](http://www.samenzwolle.nl/dementievriendelijk)



Wist je dat je bij een vermoeden van dementie al gebruik mag maken van het spreekuur van Netwerk Dementie?

Iedere maandag 9.00 - 12.00 uur, (038) 424 20 10  
([www.samenzwolle.nl/casemanager-dementie](http://www.samenzwolle.nl/casemanager-dementie))



## Dat lees je GOED!

Op [www.samenzwolle.nl/dementievriendelijk](http://www.samenzwolle.nl/dementievriendelijk) lees je over allerlei onderwerpen, initiatieven en activiteiten rondom dementie. In onze stad houden we graag rekening met mensen met dementie. Oftewel: we doen het GOED, we maken Zwolle dementievriendelijk. Doe je mee?