

## Waar kunt u met uw vragen terecht?

## Websites en andere informatie

Is het vergeetachtigheid of dementie?

Huisarts, geheugenpoli, neuroloog of geriater in ziekenhuis

Raadpleeg uw eigen huisarts

Diagnose dementie is gesteld en nu?

Casemanagers Dementie Gooi

GGZ Centraal ouderenzorg 035 6557431

Wilt u hulp thuis of hulp bij vervoer?

Huishoudelijke hulp en vervoer via wwz-loket. Verzorging en verpleging via Thuiszorg

WWZ-Loket Hilversum, Larenseweg 035 14035 of [wwzloket@hilversum.nl](mailto:wwzloket@hilversum.nl)

Wilt u iets leuks doen of tijd voor uzelf?

Individuele Begeleiding thuis of Ontmoetingscentrum van King Arthur Groep

Ridderspoor, Koninginneweg 83, 1211 AN Hilversum  
[www.kingarthurgroep.nl](http://www.kingarthurgroep.nl) of [ridderspoor@kingarthurgroep.nl](mailto:ridderspoor@kingarthurgroep.nl)  
T: 035-6212454 of 06-48422186

Wordt het u teveel en wilt u lotgenotencontact?

Steunpunt mantelzorg  
Dementelcoach (telefonisch hulp)

Versa Mantelzorgondersteuning, Nieuweg 31, Hilversum  
[mantelzorg@versawelzijn.nl](mailto:mantelzorg@versawelzijn.nl)  
[www.dementelcoach.nl](http://www.dementelcoach.nl) 0800-0228077 (gratis)

Wilt u meer informatie over de ziekte?

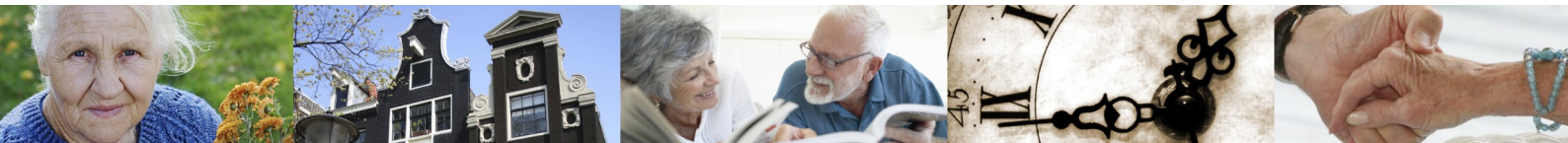
Alzheimer café Hilversum

Elke tweede woensdag van de maand  
Wijkcentrum De Koepel, Kapittelweg 399a, Hilversum  
035-6233208

Wilt u praktische tips?

Boek "Had ik het maar geweten"  
Zelftest voor dementie en overbelasting van de mantelzorg

Alzheimer telefoon 030-6567511 (gratis)  
[www.zorgenoveralzheimer.nl](http://www.zorgenoveralzheimer.nl)  
[www.dementiedebaas.nl](http://www.dementiedebaas.nl)



# Howe Ga ik er mee om?



Respect voor het individu.  
Praat niet over, maar met iemand.  
Wees behulpzaam.



Straal rust uit.  
Praat en beweeg rustig.  
Pas je tempo aan.



Maak contact.  
Kijk iemand aan.  
Luister aandachtig.



Wees duidelijk.  
Gebruik naast woorden, gebaren.



Een glimlach is het halve werk.  
Een compliment maakt blij.  
Wees vriendelijk.



Gebruik humor.  
Hou het gesprek luchtig.



Ga mee in het gesprek, ook als  
er geen herkenning is. Probeer te  
begrijpen, spreek niet tegen.

Dit kaartje is een idee van King Arthur Groep.  
Voor meer informatie: [info@kingarthurgroep.nl](mailto:info@kingarthurgroep.nl)

# Howe herken ik dementie?



Koelkast leeg.  
Koelkast te vol.  
Spullen over de datum.



Wasmand leeg.  
Vaak dezelfde kleding aan.  
Vlekken op kleding.



Briefjes verspreid in huis om  
dingen te onthouden.



Verward.  
Stoppen in het gesprek.  
Vergeten waar mee bezig.



Spullen op vreemde plekken.  
Portemonnee in de oven.



Wisselende stemmingen.  
Soms rustig en soms kwaad.



In herhaling vallen.  
Hetzelfde verhaal vertellen.

Herkennt u één of meerdere situaties? Bel of mail:  
Berg en Bosch gebouw 104, Prof. Bronkhorstlaan 10,  
3723 MB Bilthoven, 035-2050950  
[info@kingarthurgroep.nl](mailto:info@kingarthurgroep.nl), [www.kingarthurgroep.nl](http://www.kingarthurgroep.nl)