

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	Via de geheugenpoli of uw huisarts kunt u een casemanager aanvragen.
Wilt u hulp thuis of hulp bij vervoer?	Huishoudelijke hulp en vervoer via wwz-loket. Verzorging en verpleging via Thuiszorg	WWZ-Loket Hilversum, Larenseweg 035 629 2151 of wwzloket@hilversum.nl
Wilt u iets leuks doen of tijd voor uzelf?	Individuele Begeleiding thuis of ontmoetingscentrum van King Arthur Groep	Ontmoetingscentrum, Naarderstraat 106, Hilversum www.kingarthurgroep.nl of info@kingarthurgroep.nl 033-2012491
Wordt het u teveel en wilt u lotgenotencontact?	Steunpunt mantelzorg Dementelcoach (telefonisch hulp)	Versa Mantelzorgondersteuning, Nieuweg 31 Hilversum mantelzorg@versawelzijn.nl 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 www.dementiedebaas.nl



D E H U I Z E N V A N D E R O N D E T A F E L ®

Hoe 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

Hoe 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:
King Arthur Groep, Berg en Bosch gebouw 104,
3723 MB Bilthoven, 035-2050950,

