SAAM UITGEVERIJ · GRATIS STARTGIDS

Waar begin ik?

De eerste stappen bij een vermoeden van dementie

Merkt u dat er iets niet klopt bij iemand die u lief is? Vergeetachtigheid, verwarring, of gedrag dat u niet van hem of haar kent. Dat is een onzekere tijd, en u hoeft niet meteen alles te weten. Deze korte gids helpt u met de eerste stappen.

De eerste stappen

1

Schrijf op wat u opvalt

Noteer concrete voorbeelden, met datum. Niet "het gaat achteruit", maar wat er precies gebeurde. Dat helpt de huisarts enorm.

2

Maak een afspraak bij de huisarts

De huisarts is uw eerste ingang. Vraag om wat extra tijd, zodat u uw verhaal rustig kunt vertellen.

3

Ga samen, en bereid u voor

Neem uw aantekeningen mee en een actueel lijstje met medicijnen. Twee mensen horen en onthouden meer dan één.

4

Vraag naar een casemanager dementie

Die kan u door het hele traject begeleiden en veel vragen beantwoorden. U hoeft het niet alleen te doen.

ONTHOUD

U hoeft niet alles tegelijk te regelen. Eén stap per keer is genoeg. Het gaat niet om snelheid, maar om rust en overzicht.

Waar kunt u terecht

U staat er niet alleen voor. Dit zijn de eerste ingangen voor hulp, informatie en een luisterend oor:

- **Uw huisarts.** De eerste ingang voor onderzoek en een eventuele verwijzing.
- **Alzheimer Nederland.** Betrouwbare informatie en de Alzheimertelefoon voor een persoonlijk gesprek.
- **MantelzorgNL.** Steun en advies voor u als mantelzorger, van iemand die uw situatie kent.
- **Het Wmo-loket van uw gemeente.** Voor hulp en voorzieningen bij u thuis.

De actuele telefoonnummers en links houden wij bij op onze pagina "Leven met dementie thuis", zodat u altijd de juiste gegevens heeft.

Wat is de volgende stap?

Deze gids brengt u op weg. Wilt u de hele route zien, van dit eerste vermoeden tot het regelen van zorg thuis, dan neemt *Samen de weg vinden bij dementie* u er stap voor stap doorheen: welke stappen u zet, bij welke loketten u terechtkunt en welke vragen u stelt. En voor houvast in de dag zelf is er Mijn Dag Agenda.

Een uitgave van SAAM Uitgeverij, uw partner in zorgpublicaties.

SAAMUITGEVERIJ
uw partner in zorgpublicaties

DISCLAIMER

Deze gids geeft algemene informatie en houvast. Het is geen medisch advies en vervangt geen arts of casemanager. Overleg medische keuzes altijd met een deskundige.