



Dementie

Waar kun je terecht?

www.lm.be



Liever
Thuis



Inhoud

Dementie	3
Dementie en thuiszorg	4-5
Mantelzorg, hoe pak je dat aan?	6-8
LM tot jouw dienst	9-11
Dienst maatschappelijk werk	9
Regionaal dienstencentrum	10
vzw Liever Thuis LM	11
Meer informatie	12-13
Expertisecentra dementie	12
Vlaamse Alzheimerliga	12
Interessante literatuur	13
Contactgegevens Liberale Mutualiteiten	14-15



Dementie

Vlaanderen telt bijna 100.000 personen met een vorm van dementie. Tegen 2050 zullen er meer dan 300.000 personen met dementie zijn. Er wordt geschat dat 2,5 % van de bevolking van 65 jaar en ouder Alzheimer krijgt, voor dementie in het algemeen is dit ongeveer 5 %. Niet iedereen krijgt dus te maken met dementie, maar met de stijgende levensverwachting wordt de groep van personen met dementie wel steeds groter. Bovendien woont ongeveer 70 % van de personen met dementie thuis, al dan niet omringd door familie, vrienden en kennissen. Het begeleiden van deze personen verdient daarom onze volledige aandacht.

In het Vlaamse zorgbeleid is het stimuleren, ondersteunen en herstellen van zelfzorg prioritair. Het versterken van de zelfredzaamheid, de waardering en het stimuleren om de eigen verantwoordelijkheid op te nemen, staan hierbij centraal. De mantelzorg is een essentiële verstrekker van informatie over de toestand van de zorgbehoevende en hierdoor een onmisbare schakel voor de professionele hulpverleners.

Als ziekenfonds vinden wij het belangrijk om onze dienstverlening af te stemmen op de personen met dementie en hun mantelzorgers. De maatschappelijk assistenten van onze dienst maatschappelijk werk zijn opgeleid om ondersteuning op maat aan

te bieden en door te verwijzen waar nodig. Voor mantelzorgers bieden wij ook psycho-educatie aan waardoor zij bijkomende kennis kunnen verwerven en vaardigheden en ervaringen kunnen uitwisselen met andere mantelzorgers.

Met deze driedelige brochure wil LM iedereen die met dementie te maken krijgt informeren over het thema. In dit derde deel vind je informatie over interne en externe diensten waarop je een beroep kunt doen voor ondersteuning in thuiszorg.

Tot ik wist dat ze dementie had, hebben mijn vrouw en ik een heel moeilijke tijd gehad. Ze legde alles op de verkeerde plaats en gaf mij de schuld. Ik maakte me boos omdat ze altijd onze afspraken vergat. Nu ik weet wat er aan de hand is, kan ik bekijken hoe we het kunnen aanpakken.



Dementie en thuiszorg

Ondanks dat alles wat vertrouwd en bekend is met de tijd vervaagt, voelt een persoon met dementie zich het meest op zijn gemak in de eigen omgeving. Het is daarom een meerwaarde om een persoon met dementie zo lang mogelijk thuis te laten wonen.

Cijfers geven aan dat 65 % van alle personen met dementie thuis verblijft en daar verzorgd wordt. Meestal neemt de partner of een van de volwassen kinderen de mantelzorg op zich. Een mantelzorger is iemand uit de naaste omgeving van de hulpbehoevende die hem dagelijks vrijwillig verzorgt.



Enkele tips voor thuisverzorging

- Betrek personen met dementie zoveel mogelijk in de beslissingen over de verzorging. Laat hen zelf beslissen welke kledij gedragen wordt en wat er op het menu komt. Ook al duurt het iets langer, laat personen met dementie zich zo veel mogelijk zelf aankleden of wassen. Zo blijven zij langer actief en zelfstandig, wat goed is voor hun eigenwaarde.
- Geduld is een mooie deugd. De verzorging van iemand met dementie is vaak een hele beproeving. Gevoelens als frustratie en machteloosheid zijn onvermijdelijk. Weet echter dat de persoon met dementie geen zaken doelbewust zegt of doet om te kwetsen. Geduldig zijn zorgt voor een serene sfeer. Mensen met dementie zijn uiterst gevoelig voor sfeer en lichaamstaal. Een boze of kordate reactie kan hen overstuur maken en in de war brengen, wat de situatie enkel bemoeilijkt. Soms is het beter even de plaats te verlaten als de spanning te hoog oploopt.
- Moedig de persoon aan om actief te blijven. Hoe langer iemand actief blijft, hoe beter. Tracht iemand met dementie zo weinig mogelijk uit handen te nemen, ook al gaat het misschien allemaal niet zo vlot meer.
- Gebruik eenvoudige taal en geef slechts één boodschap tegelijk. Vermijd lange

zinnen of moeilijke woorden wanneer je met een persoon met dementie praat. Te veel informatie werkt enkel verwarrend. Gebruik ook zoveel mogelijk non-verbale signalen. Gebruik je handen om iets uit te leggen of doe dingen voor.

- Tracht de verzorging te structureren. Personen met dementie hebben behoefte aan structuur. Variatie zorgt meestal

enkel voor frustratie. Doordat hun mentale ankerpunten verdwijnen, zoeken personen met dementie zoveel mogelijk houvast in kleine (materiële) dingen. Tracht de verzorging daarom volgens een vaste dagindeling te organiseren en gebruik vaste plaatsen om dierbare spullen op te bergen. Ga op hetzelfde uur wandelen op een vaste plaats.



Mantelzorg, hoe pak je dat aan?

Zorgen voor een persoon met dementie is geen eenvoudige opdracht. De verzorging kan zeer intensief en tijdrovend zijn en je krijgt als mantelzorger niet altijd de appreciatie die je verdient. Wees er op voorbereid dat de mantelzorg een invloed zal hebben op je sociale en professionele leven, maar ook op je privéleven. Overloop zorgvuldig de voor- en nadelen voor je beslist om de rol van mantelzorger op te nemen.

Blijf aandacht hebben voor jezelf. Voel je dat de verzorging emotioneel te zwaar wordt? Grijp dan in voor je er zelf onderdoor gaat. Je kunt enkel goed voor een ander zorgen als je goed voor jezelf zorgt.

Volgende tips kunnen de verzorging iets minder belastend maken.

- Wees niet bang om jezelf te ontzien. Langdurige verzorging is op zich al belastend genoeg.
- Om hulp vragen is geen teken van zwakte. Probeer andere familieleden in te schakelen waar mogelijk. Zo verdeel je niet alleen de zorg, maar blijft de hele familie ook nauw betrokken.
- Als mantelzorger sta je er niet alleen voor. Het kan deugd doen om even van gedachten te wisselen met andere mantelzorgers. Je kunt hiervoor terecht bij verschillende organisaties en initiatieven, zoals bijvoorbeeld de vzw Liever Thuis

LM, de mantelzorgvereniging van LM.

- Blijf voldoende tijd nemen voor jezelf. Op die manier hou je mantelzorg langer vol en vermijd je het zwarte gat wanneer de persoon met dementie er niet meer is. Plan voor jezelf vrije momenten in en laat op die momenten de verzorging aan anderen over.
- Wil je er even tussenuit of kun je de verzorging niet meer alleen aan? Aarzel dan niet om een beroep te doen op externe hulpverleners. Er bestaan verschillende formules: van dagverzorgingscentra over nachtzorg tot personen die bij de persoon met dementie aan huis komen.



Hulp van buitenaf

Als mantelzorger sta je er nooit alleen voor. Je kunt een beroep doen op een waaier van mogelijkheden. We geven een korte opsomming.

Gezinszorg

Een verzorger van een dienst gezinszorg kan je helpen bij een aantal huishoudelijke taken (koken, wassen, strijken en boodschappen doen) en bij de dagelijkse lichaamsverzorging. De verzorgende kan in samenspraak verschillende keren per week langskomen. De kostprijs wordt berekend in functie van het inkomen. Meestal bieden deze diensten ook een poetsdienst of een oppasdienst aan. Sowel en Solidariteit voor het Gezin vzw zijn onze partners in de thuiszorg. Voor meer informatie omtrent het aanvragen van gezinszorg kun je terecht bij de dienst maatschappelijk werk van jouw ziekenfonds.

Thuisverpleegkunde

Een thuisverpleegkundige komt aan huis voor verpleegkundige taken: lichaamsverzorging, wondverzorging, toezicht op geneesmiddelen, enzovoort. De frequentie van de bezoeken hangt af van de afhankelijkheidsgraad van de persoon met dementie.

Baluchon

Deze thuiszorgdienst zorgt ervoor dat je in alle rust een adempauze kunt inlassen. De verzorgers komen aan huis, zorgen voor opvang en brengen verslag uit. LM

biedt via haar aanvullende dienstverlening een tussenkomst aan voor thuisoppas bij Alzheimerpatiënten. Voor meer informatie omtrent deze tussenkomst kun je terecht bij jouw ziekenfonds. Of neem een kijkje op de website van LM, www.lm.be > voordelen en diensten > thuiszorg.



Nachttopvang

Ook 's nachts kun je een beroep doen op thuiszorg. Via de dienst maatschappelijk werk van LM krijg je info over welke diensten je kunt inschakelen om 's nachts een oppas te voorzien.

Dagverzorgingscentra

Tijdens weekdays kan de persoon met dementie een deel van de dag of de hele dag terecht in een dagverzorgingscentrum. Een voordeel van een dagverzorgingscentrum is de permanente deskundige begeleiding.

Kortverblijf

Wil je er enkele dagen of weken tussenuit? Dan kun je voor de persoon met dementie een kortverblijf regelen. De dienst maat-

schappelijk werk van je ziekenfonds geeft je meer informatie en helpt je graag verder met de aanvraag van een kortverblijf.

Thuisbegeleiding dementie

Het ondersteunen van personen met dementie en hun familie in de thuisomgeving geeft houvast. Extra steun kan het verschil maken tussen thuis blijven wonen of een opname in een woonzorgcentrum.

Praatcafés dementie

Op diverse plaatsen in Vlaanderen vinden praatcafés rond dementie plaats. Je kunt er in gesprek gaan met lotgenoten of luisteren naar andere mantelzorgers en professionele hulpverleners.

Regionale familiegroepen

De Vlaamse Alzheimer Liga nodigt families en personen met dementie uit om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten. Deze bijeenkomsten gaan op verschillende plaatsen in Vlaanderen door, zijn kleinschalig en gericht op steun, informatie en vorming.

Inloophuizen dementie

Personen die op zoek zijn naar informatie of ondersteuning kunnen terecht in de inloophuizen dementie. Deze zijn laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. Er is een inloophuis in Antwerpen, Brugge en Turnhout.



LM tot jouw dienst

LM is er voor jou als mantelzorgers om je te adviseren en bij te staan waar nodig. We zetten de belangrijkste aanvullende diensten op een rijtje.

! Op zoek naar een LM kantoor in je buurt? Surf naar www.lm.be. Daar vind je de adressen en openingsuren van alle kantoren.

Dienst maatschappelijk werk (DMW)

Je bent langdurig ziek, je hebt een handicap of je kunt niet instaan voor je eigen zorg? Dan kun je terecht bij de DMW van LM.

Een medewerker van de DMW geeft je informatie over welke hulp- en dienstverlening er bestaat en gaat na van welke sociale en financiële voordelen je kunt genieten. De medewerker kent de sociale wetgeving en het aanbod aan sociale voorzieningen en helpt je verder:

- Ben je zwaar zorgbehoevend? Je hebt misschien recht op een tegemoetkoming van de Vlaamse zorgverzekering. De medewerkers van de DMW helpen je om een aanvraag in te dienen.
- Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) is een Vlaam-

se overheidsinstelling die ondersteuning biedt aan personen met een handicap. Het VAPH voorziet onder meer vergoedingen voor de aankoop van hulpmiddelen en woonzorg. De DMW is erkend als multidisciplinair team door het VAPH. Dit betekent dat je bij de DMW terecht kunt om je in te schrijven bij het VAPH.

De hulp- en dienstverlening is gratis. Een telefoontje volstaat om een afspraak te maken. Je kunt op consultatie komen in je plaatselijk kantoor of een huisbezoek aanvragen wanneer je moeilijk te been bent. De contactgegevens vind je op pagina 14 van deze brochure.



Regionaal dienstencentrum (RDC)

Het RDC van LM ondersteunt zorgbehoevenden om zo lang mogelijk thuis verzorgd te worden.

Je kunt bij een medewerker van het RDC terecht voor:

- informatie over het hulp- en dienstverleningsaanbod: gezins- en bejaardenhulp, poetsdienst, thuisverpleging, oppasdienst, levering van warme maaltijden aan huis, kinesitherapie, dagopvang, rust- en herstelverblijven, zorgverblijven, vervoer met vrijwilligers, woningaanpassing, ergotherapie, palliatieve zorgen, enzovoort;
- advies over hulpmiddelen en woningaanpassingen die de verzorging thuis kunnen vergemakkelijken;
- informatie over financiële tussenkomsten van het VAPH, het RIZIV, de provincie of de gemeente;
- ondersteuning doorheen de verschillende aanvraagprocedures;
- het ontleneren van hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld een aangepast bed, een looprek, een aërosol, krukken of incontinentiemateriaal;
- de organisatie van thuiszorg: ‘Wie kan helpen bij thuiszorg en op welke ogenblikken?’, ‘Wanneer schakel ik professionele zorg in?’, ‘Wat is de inbreng van beschikbare mantelzorgers?’, ‘Zijn extra hulpmiddelen nodig?’. Door overleg en bemiddeling met alle betrokkenen wordt de hulpverlening afgestemd op jouw persoonlijke behoeften;
- groepsgerichte activiteiten van algemene, informatieve en welzijnsbevorderende aard. Thema’s die aan bod komen zijn bijvoorbeeld thuiszorg, sociale voorzieningen, hulpmiddelen in de thuiszorg, valpreventie en rugklachten.

De hulpverlening van het RDC is volkomen gratis en voor iedereen toegankelijk. De contactgegevens vind je op pagina 15 van deze brochure.



vzw Liever Thuis LM

De vzw Liever Thuis LM is de mantelzorgvereniging van LM en zet zich dagelijks in voor de ondersteuning van mantelzorgers en hun gebruikers. Je kunt er 24 uur op 24 en zeven dagen op zeven terecht voor informatie over mantel- en thuiszorg.

De vereniging brengt vier keer per jaar het ledenblad 'Liever Thuis' uit, een publicatie met artikels rond de thema's thuiszorg en mantelzorg. Aanvullend beschikt de vereniging over folders en brochures met informatie over een bepaald thema. Alle publicaties zijn vrij te raadplegen op de website van

de vereniging. Daarnaast organiseert de vereniging jaarlijks heel wat vormingen die toegankelijk zijn voor iedereen. Zo is de vereniging medeorganisator van de sessies psycho-educatie 'Dementie en nu' voor mantelzorgers van personen met dementie.

Neem contact op met de vereniging om gratis lid te worden.



02 542 87 09 - lieverthuis@lm.be
www.lieverthuislm.be



Meer informatie

Expertisecentra dementie

Het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw en de negen regionale expertisecentra dementie zijn erkend als partnerorganisaties van de Vlaamse overheid. Zij richten zich naar professionele hulpverleners en iedereen die vragen heeft over dementie. Informatie en advies, deskundigheidsbevordering, sensibilisering, signalering en beleidsbeïnvloeding zijn hun kerntaken.

Deze expertisecentra werken samen en stemmen af met de woonzorgactoren binnen de overlegplatforms dementie. Foton in Brugge biedt ook thuisbegeleiding aan.

Je kunt het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw bereiken op het centraal nummer 070 224 777. Het Expertisecentrum Dementie verwijst je vervolgens door naar de juiste regio.

Websites

- www.dementie.be
Je vindt op deze website een schat aan informatie en op donderdagavond is er de mogelijkheid om te chatten. Je kunt er tips en informatie uitwisselen.
- www.omgaanmetdementie.be
Deze website richt zich op de naasten

van personen met dementie. Je vindt er getuigenissen, advies van zorgverleners en concrete omgangstips.

- www.zorg-en-gezondheid.be
Informatie over verzorgingsfaciliteiten en woonzorgcentra.
- www.jongdementie.info
- www.herkendementie.nu
- www.tijdwinnenopalzheimer.be
- www.dementieennu.info

Vlaamse Alzheimer Liga

De Vlaamse Alzheimer Liga is het aanspreekpunt voor familieleden en mantelzorgers van personen met dementie. Tijdens lokale Familiegroepen Dementie kunnen mantelzorgers en familieleden ervaringen en tips uitwisselen en lotgenoten ontmoeten.

De Vlaamse Alzheimer Liga heeft een gratis infonummer 0800 15225 (enkel via vaste lijn).

Vlaamse Alzheimer Liga
Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout
014 43 50 60
secretariaat@alzheimerliga.be
www.alzheimerliga.be

Interessante literatuur

Wie meer wil lezen over dementie kan zich richten tot volgende boeken.

Dementie en het omgaan met een persoon met dementie

- Verstandelijke beperking en dementie. Effectieve interventies door Diana Kerr. ISBN: 9789044126099
- Altijd opnieuw afscheid nemen. ISBN: 9789064454424
- E-dementie. ISBN 9789044119992

- Klein geluk voor de mantelzorgers. ISBN 9789020213201
- Wegwijs in dementie op jonge leeftijd. ISBN 9789020974041
- Gesprekken over dementie. ISBN 9789089312136

Websites

- www.kbs-frb.be
- www.onthoumens.be
- www.alzheimer-nederland.nl
- www.pick.nl
- www.jongdementie.info



Contactadressen

DMW LM

DMW Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen
03 203 76 47/54 - dmw@lmpa.be

DMW Brabant

Koninginneplein 51-52, 1030 Brussel
02 209 48 91 - socia@mut403.be

DMW West-Vlaanderen

Revillpark 1, 8000 Brugge
050 45 01 00 - dmw@lmwvl.be

DMW Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109, 9000 Gent
09 235 72 85 - dmw.ov@lm.be

DMW Limburg

Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt
011 29 10 00 - dmw@lml.be

DMW Vlaams Gewest

Kalkoven 22, 1730 Asse
02 454 06 78 - dmw417@lmvlg.be



RDC en dienst thuiszorg LM

RDC Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen
03 203 76 49 - dienstencentrum@lmpa.be

Dienst Thuiszorg Brabant

Koninginneplein 51-52, 1030 Brussel
02 209 49 75 - thuiszorg@mut403.be

- RDC Tienen

Minderbroedersstraat 30, 3300 Tienen
016 82 27 10

- RDC Halle

Vondel 23, 1500 Halle
02 356 85 88

RDC West-Vlaanderen

Revillpark 1, 8000 Brugge
050 45 01 00 - rdc@lmwvl.be

RDC Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109, 9000 Gent
09 269 70 32 - rdc.ov@lm.be

RDC Limburg

Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt
011 29 10 00 - rdc415@lm.be

RDC Vlaams Gewest

Kalkoven 22, 1730 Asse
02 454 06 78 - rdc417@lmvlg.be





Deze brochure is een uitgave van de vzw Liever Thuis LM.

Als mantelzorger of zorgbehoevende kun je bij ons terecht met je verhaal. Wij bieden een luisterend oor voor al je zorgen en vragen. Ook voor informatie, raad of hulp over voorzieningen en diensten in de thuiszorg en in de welzijnssector kun je steeds bij ons terecht.

De vereniging organiseert op regelmatige basis infonamiddagen en andere activiteiten waar je bepaalde vaardigheden kunt leren en de mogelijkheid krijgt om personen te ontmoeten die zich in dezelfde situatie bevinden. Via het ledenblad 'Liever Thuis' word je bovendien driemaandelijks geïnformeerd over nuttige diensten en onderwerpen die interessant kunnen zijn voor personen die te maken krijgen met thuiszorg.

Ten slotte komt de vzw Liever Thuis LM op voor de belangen van mantelzorgers en zorgbehoevenden. De vereniging ijvert bij de overheid voor een goede en eerlijk uitgebouwde dienstverlening.

Het lidmaatschap is gratis. Je kunt lid worden op eenvoudige aanvraag.

Nationaal secretariaat

vzw Liever Thuis LM

Livornostraat 25, 1050 Brussel
02 542 87 09 - lieverthuis@lm.be
www.lieverthuislm.be

**Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!**

**Ontdek LM op
www.lm.be**