



**Dementie Vriendelijke Gemeenschap Waalwijk (DVG)**

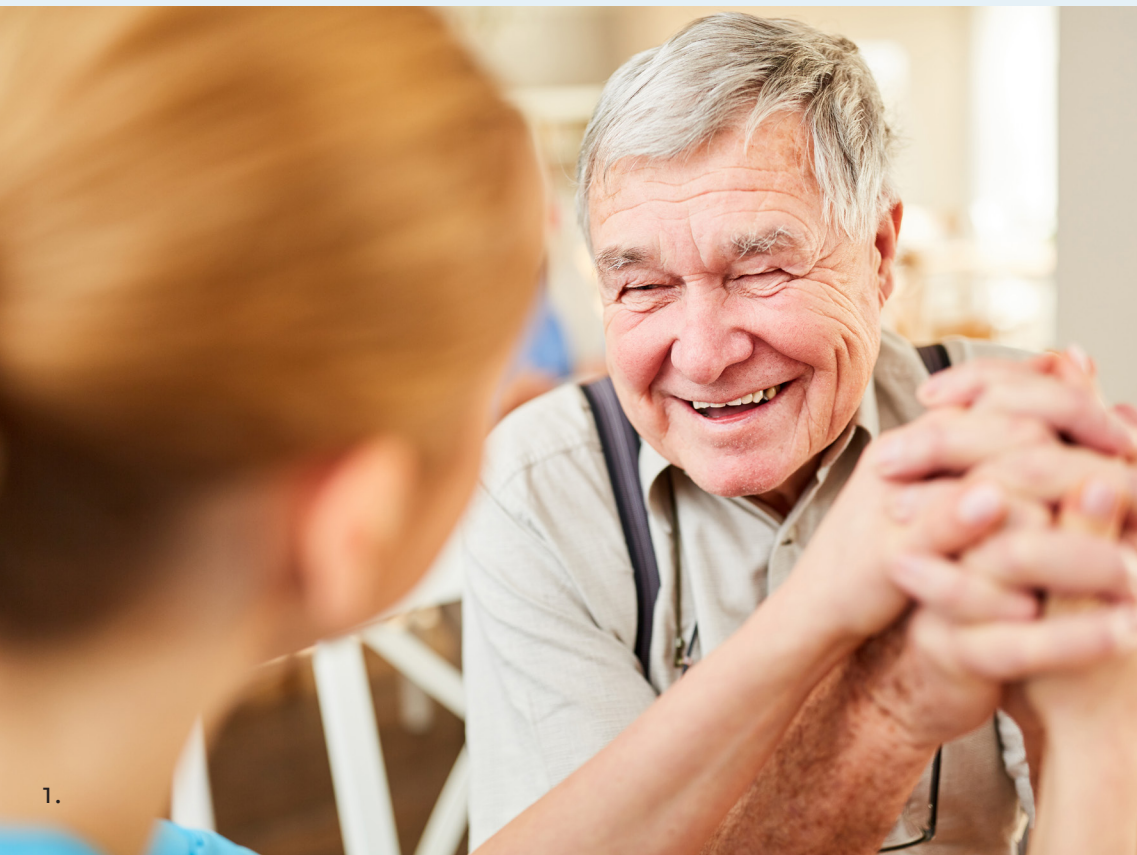


## Dementie Vriendelijke Gemeenschap Waalwijk (DVG)

Met een beetje aandacht wordt het leven van mensen met dementie in onze gemeente een stuk makkelijker!

Helaas worden veel mensen getroffen door geheugenproblemen of dementie. De komende jaren zal dit aantal alleen maar groeien. Problemen met het kortetermijngeheugen en verwarring zijn het meest zichtbaar. Maar dementie laat zich op meer manieren zien. Het erger worden gaat meestal langzaam. Als mensen hun dagelijkse activiteiten blijven doen, dan gaat het vaak nog best lang goed.

Mensen met dementie willen graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar ze kunnen dat niet alleen. In deze folder vind je een aantal tips die kunnen helpen.



Bij de Dementie Vriendelijke Gemeenschap (DVG) zijn betrokken:



Deze folder wordt aangeboden door de Dementie Vriendelijke Gemeenschap Waalwijk.





## Activiteiten

### Geheugenpaviljoen Waalwijk en Waspik

Geheugenpaviljoen Waalwijk en Waspik organiseren activiteiten voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Het is geen dagopvang maar een ontmoetingsplek. Geschoolde vrijwilligers helpen tijdens de activiteiten. Je kunt er een kopje koffie of thee drinken, een spelletje spelen, een praatje maken of beweegactiviteiten doen. Meedoen is gratis.

Graag vooraf aanmelden via: telefoon 0416-683 456 of per mail via [dementieconsulent@waalwijk.nl](mailto:dementieconsulent@waalwijk.nl)

#### Geheugenpaviljoen Waalwijk

Tijd: elke dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur.

Locatie: Parkpaviljoen bij het Wandelpark, Grotestraat 154a in Waalwijk.

#### Geheugenpaviljoen Waspik

Tijd: elke maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

Locatie: Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder, Schoolstraat 19 in Waspik.

### Alzheimercafé Waalwijk

Kom in contact met lotgenoten met dementie en hun mantelzorgers, of krijg meer informatie. Dat alles in een gezellige omgeving. Elke derde woensdag van de maand in woonzorgcentrum Antoniushof, Vredesplein 100 in Waalwijk. Het Alzheimercafé is open vanaf 19.30 uur.





## Hoe worden we echt dementievriendelijk?

Geheugenproblemen en dementie zijn niet iets om voor weg te lopen. Met wat verwarring of gebrek aan een herinnering kunnen mensen mee blijven doen in de samenleving. Deze mensen kun je gewoon aanspreken. Het kan zijn dat je niet meteen wordt begrepen. Heb daar dan aandacht voor. Met wat geduld komt het goed.

## Tips!

### **Praat in korte zinnen.**

Eén boodschap in een zin. Wacht even tot je reactie krijgt. Vraag of diegene het begrepen heeft.

### **Sta open voor de ander en kijk hoe je het beste contact kunt maken.**

Vraag toestemming (“Vindt u het goed als...”) voordat je iets doet. Dat stelt gerust en zo laat je de controle bij de persoon met dementie.

### **Laat mensen met dementie in hun waarde en neem ze serieus.**

Laat zien dat je naar ze luistert.

### **Trek de aandacht wanneer je iets wil zeggen.**

Maak oogcontact en leg voorzichtig je hand op de arm van de persoon met dementie. Maak geen onverwachte of snelle bewegingen.

### **Geef complimentjes.**

Iemand kan zo het gevoel krijgen iets (nog) goed te kunnen en de eigenwaarde kan daardoor groeien. Verbeter zo minimaal mogelijk.

### **Vraag niet te veel naar feiten en gebeurtenissen van vandaag of gisteren.**

Vraag bijvoorbeeld: “Hoe was uw dag?” of “Heeft u een prettige dag gehad?” In plaats van “Wat heeft u gisteren/vandaag allemaal gedaan?”

## Hoe herken je dementie?

- vergeetachtigheid
- problemen met dagelijkse handelingen
- vergissen in tijd en/of plaats
- taalproblemen
- kwijtraken van spullen
- slecht beoordelingsvermogen
- terugtrekken uit sociale contacten
- veranderingen in gedrag en karakter
- onrust
- problemen met het zien





## Informatie of hulp

### Dementieconsulent gemeente Waalwijk

In de gemeente Waalwijk werkt een specialist in dementie, ook wel dementieconsulent genoemd. Zij luistert en helpt jou en de mantelzorg(er)s. Ga gerust met haar in gesprek. De consulent geeft informatie over dementie en advies over zorg en hulpgroepen. Omdat het prettig is om thuis deze hulp te krijgen, komt de dementieconsulent bij je thuis. Deze hulp is gratis. Wil je in contact komen met de dementieconsulent? Neem dan contact op met de gemeente via:  
0416 - 683 456 of mail naar [dementieconsulent@waalwijk.nl](mailto:dementieconsulent@waalwijk.nl). Kijk voor meer informatie op: [www.waalwijzer.nl/geheugenproblemen-of-dementie](http://www.waalwijzer.nl/geheugenproblemen-of-dementie)

### Mantelzorg(er)? Wie zorgt er voor je?

Er is een training voor mantelzorgers: 'Dementie en nu' waarin je leert als mantelzorg(er) om te gaan met dementie. Er is een training speciaal voor partners van mensen met dementie en één speciaal voor kinderen van ouder(s) met dementie. Voor meer informatie over de trainingen kun je via mail contact opnemen met de dementieconsulent: [dementieconsulent@waalwijk.nl](mailto:dementieconsulent@waalwijk.nl). Meer informatie over mantelzorg? Kijk op [www.waalwijzer.nl/mantelzorg](http://www.waalwijzer.nl/mantelzorg)

### Dementheek Waalwijk

De dementheek is er voor mensen met dementie, mantelzorgers of familie en vrienden. Zij kunnen hier boeken, folders, dvd's, (voorlees)boeken en spelletjes vinden over dementie. Je vindt de dementheek in de bibliotheek, Wilhelminastraat 4a in Waalwijk.

### Casemanager dementie

Een casemanager is een begeleider die mensen met dementie helpt. Samen met jou en jouw familie en vrienden wordt er dan gekeken naar de soort zorg die nodig is. Dit gaat via je eigen huisarts.







## Aanvullende activiteiten

Er zijn ook nog andere activiteiten die niet bij de dementievriendelijke gemeente horen, maar die wel interessant kunnen zijn:

### Football Memories

Samen voetbalherinneringen ophalen in het Mandemakers Stadion bij RKC. Elke twee weken op donderdag van 10.00 tot 11.30 uur. Informatie en inschrijven kan via [info@samenrkc.nl](mailto:info@samenrkc.nl)

### Duo-fiets

Je kunt samen een ritje maken op een duo-fiets. In Waalwijk kan dit bij Buurthuis Bloemenoord, Bloemenoordplein 3. Het lenen van de fiets is gratis, maar reserveer wel vooraf. Dat kan in het buurthuis, per mail via [duofietswaalwijk@contourdetwern.nl](mailto:duofietswaalwijk@contourdetwern.nl) of bel 0416 – 337 981. Bellen kan op maandag t/m donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur. Vraag naar Bert of Mary.

Ook in Waspik en Sprang-Capelle zijn duo-fietsen beschikbaar. In Sprang-Capelle is deze in beheer van Zorgcentrum Elzenhoven. De Waspikse duo-fiets wordt uitgeleend door Platform Waspik, waarbij altijd een vrijwilliger meefietst. Neem voor informatie contact op met GO Fit-beweegcoaches Ine van Liempd of Annika Jabroer: Ine van Liempd: 06-33041431 of [inevanliempd-vankraaij@contourdetwern.nl](mailto:inevanliempd-vankraaij@contourdetwern.nl) Annika Jabroer: 06-22750374 of [annikajabroer@contourdetwern.nl](mailto:annikajabroer@contourdetwern.nl)

### Boodschappenbus

Je kunt gebruikmaken van de boodschappenbus van ContourdeTwern. Samen met maximaal drie andere mensen word je door de vrijwillige chauffeur thuis opgehaald. De chauffeur rijdt naar de supermarkt. Hier kan je rustig boodschappen doen. Als het nodig is, helpt iemand van de supermarkt daarbij. Als je klaar bent, ga je terug naar de bus. De chauffeur zorgt ervoor dat de boodschappen in de bus worden gezet en brengt iedereen weer thuis. Samen drink je ook nog een kop koffie bij een wijkcentrum in de buurt. Interesse? Neem contact op via [infowaalwijk@contourdetwern.nl](mailto:infowaalwijk@contourdetwern.nl) of bel naar 0416 - 760 160.