

WAT IS DEMENTIE?

Dementie is een verzamelnaam van symptomen met geheugenproblemen en een aantasting op minstens 1 van de volgende gebieden: taal, herkenning, handelen of redeneervermogen. De achteruitgang is chronisch, progressief en onomkeerbaar en heeft lichamelijke, familiale en maatschappelijke gevolgen.

Chronisch: het is een langdurige, blijvende ziekte die verschillende jaren duurt.

Progressief: de ziektekenmerken nemen toe met de tijd.

Onomkeerbaar: genezing is onmogelijk.

Cognitief functioneren: er treden problemen op met het geheugen, de oriëntatie, de kennis en het denken.

Lichamelijk: bepaalde lichaamsfuncties worden aangetast.

Sociaal: dementie geeft aanleiding tot spanningen binnen een echtpaar of een familie. Bij personen met jongdementie zien we problemen op het werk.

Maatschappelijk: dementie vraagt om onze gezamenlijke aandacht en zorg.

Vergeetachtigheid = dementie? Ouder worden eist zijn tol op cognitief vlak. Vergeetachtigheid en een vertraging van de vloeiende intelligentie treden op en complexe processen zoals multitasken worden steeds moeilijker. De naam van een kleinkind vergeten of concentratieproblemen hebben, zijn dus niet noodzakelijk tekenen van dementie. Er is een wezenlijk verschil tussen ouderdomsvergeetachtigheid en dementie.

- Personen met **ouderdomsvergeetachtigheid** vergeten makkelijk details. Bij **dementie** verdwijnen hele gebeurtenissen uit het geheugen.
- Vergeetachtige ouderen kunnen zelfstandig wonen. Voor personen met ernstige dementie is dit onmogelijk.

Niet-pluis gevoel? Als mantelzorger komt het weleens voor dat je de eerste tekenen van dementie opmerkt. Dit kunnen geheugenproblemen zijn, maar even goed kan zich dit uiten in veranderend gedrag. Heb je zelf het gevoel dat er meer aan de hand is dan normale ouderdomsvergeetachtigheid? Ervaar je veranderingen in de persoonlijkheid, het uitvoeren van complexe handelingen of in sociale contacten in vergelijking met vroeger? Dan kan de vragenlijst ‘niet pluis gevoel’ helpen om een objectiever beeld te krijgen van de situatie.

Ga naar www.dementie.be/wp-content/uploads/2025/09/D2-Formulier-NPG-002.pdf of scan hiervoor deze QR-code:

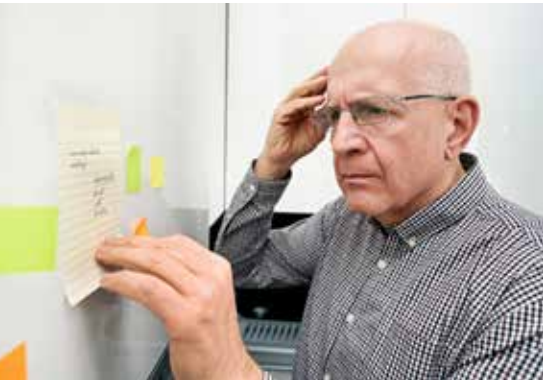


Mocht je op basis van het invullen van de vragenlijst, een vermoeden hebben dat er iets niet pluis is, kan je met deze lijst contact opnemen met de huisarts.

IMPACT OP HET DAGELIJKS FUNCTIONEREN

De onderliggende oorzaak van dementie bepaalt het verloop van de ziekte. In 6 op de 10 gevallen is dit de Ziekte van Alzheimer, waarvan de kenmerken hier aan bod komen. Is de oorzaak een andere vorm van dementie, dan kunnen de kenmerken afwijken.

Geheugenstoornissen Geheugenstoornissen vormen het **meest opvallende kenmerk** van dementie. In een vroeg stadium van dementie onthoudt de persoon steeds moeilijker nieuwe informatie, waardoor recente gebeurtenissen vergeten worden. Zo kan iemand met dementie belangrijke afspraken, zoals naar de dokter gaan, vergeten. Daarnaast kan een persoon met dementie sneller de draad kwijtraken in een gesprek. Pas in een latere fase van dementie raakt het langetermijngeheugen verstoord, waardoor de persoon met dementie zich gebeurtenissen met grote emotionele waarde uit het verleden steeds minder kan herinneren.



Taalstoornissen (afasie) De persoon met dementie krijgt in het eerste stadium van de ziekte **moeilijkheden om dingen te benoemen**. De persoon weet bijvoorbeeld nog waarvoor de koelkast dient, maar kan de koelkast niet meer benoemen. Ze hebben ook meer tijd nodig om goede zinnen te vormen.

Stoornis in het uitvoeren van handelingen (apraxie) Apraxie is een **verminderd vermogen om zelfstandig** praktische en doelgerichte **handelingen uit te voeren**, bijvoorbeeld knopen dichtdoen, zich aan- en uitkleden, een schaar gebruiken, eten, vlees snijden en naar het toilet gaan. Dit komt zowel in een vroeg als in een later stadium van dementie voor.

Stoornis in het herkennen van mensen en voorwerpen (agnosie) Agnosie is typisch voor een **vergevoerd stadium van dementie**. Deze stoornis heeft invloed op het herkennen van voorwerpen. De persoon met dementie ziet, hoort, ruikt en voelt goed, maar herkent niet wat hij waarneemt. De persoon kan bijvoorbeeld verbrande lucht ruiken maar de betekenis van die geur niet herkennen. Hierdoor zal een reactie uitblijven.

Stoornis in het vermogen om te plannen en complexe handelingen uit te voeren Personen met dementie krijgen geleidelijk aan moeite om dingen te plannen, te organiseren en beslissingen te nemen. Het **uitvoeren van complexe handelingen** wordt hierdoor **onmogelijk**. Het ochtendtoilet bestaat bijvoorbeeld uit een reeks handelingen die op elkaar moeten worden afgestemd. Dit is iets waar personen met dementie in een latere fase van de ziekte hulp bij nodig hebben. Ten gevolge van de stoornis kunnen mensen apathisch overkomen. Ze nemen minder initiatief en **houden sterk vast** aan bepaalde **gewoontes**.

PREVENTIE BIJ DEMENTIE

Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans op gezondheidsproblemen. Toch kun je met **gezonde leefgewoontes de kans aanzienlijk doen dalen**.

Enkele tips:

- Stimuleer je spieren en hersenen met regelmatige lichaamsbeweging.
- Hou je brein fit. Hoe langer actief, hoe meer mogelijkheden om terug te vallen op vroeger opgedane kennis.
- Onderhoud je sociale contacten, ze zijn van levensbelang.
- Eet gezond.
- Wees matig met alcohol.

Diagnose Je wordt voortdurend geconfronteerd met de veranderingen die de persoon met dementie ondergaat. Daarom is een **vroegtijdige diagnose belangrijk**. Zodra je een diagnose hebt, kun je het veranderende gedrag beter begrijpen en je dagelijks leven aanpassen aan de behoeften van de persoon met dementie.

Behandeling Voor geneesmiddelen tegen dementie is tot vandaag weinig evidentie gevonden. Toch schrijft een behandelend arts/specialist vaak geneesmiddelen voor om symptomen en geassocieerde gedragsstoornissen van de ziekte te onderdrukken. Belangrijker echter dan medicatie, is een **goede psychosociale begeleiding** en dit voor alle betrokkenen.



Enkele tips:

- Als mantelzorger kun je deelnemen aan de psycho-educatietraining ‘**Dementie en Nu**’. Dit aanbod is specifiek gericht op mantelzorgers van personen met dementie. Je verwerft er kennis en vaardigheden en je kunt met andere mantelzorgers ervaringen uitwisselen. Voor meer informatie rond deze training kun je terecht bij Onbegrensd vzw.
- Naast de psycho-educatie-training biedt Onbegrensd vzw ook vormingen aan, op maat van de mantelzorger. Voor meer informatie, neem een kijkje op www.onbegrensd-lm.be.
- Ga naar de campagne www.2voordeprijsvan1.be of scan de QR code:



Wat kun je doen als mantelzorger?

- Stimuleer bestaande vaardigheden.
- Onderhoud sociale contacten.
- Creëer een gevoel van veiligheid.
- Pas de omgeving aan. Zorg voor hulpmiddelen, een vaste structuur en regelmaat.
- Probeer vast te houden aan bestaande rituelen en tracht ze te stimuleren.

BEELDVORMING DEMENTIE

Hoe we over dementie denken, heeft invloed op hoe we omgaan met mensen met dementie en hoe we over hen spreken. Het is daarom belangrijk om een realistisch en respectvol beeld te hebben, waarbij we **de mens blijven zien achter de ziekte**.

Niet iedereen met dementie is hetzelfde. Er bestaan verschillende vormen van dementie en elke persoon heeft zijn eigen karakter en levensverhaal. Dat maakt **elke persoon uniek**. Probeer niet alleen de ziekte te zien, maar vooral de persoon. **Kijk naar wat iemand nog wél kan**, in plaats van naar wat niet meer lukt. Zo blijven de talenten van de persoon zichtbaar, en staat de dementie niet centraal.

Blijf de persoon zien zoals hij of zij altijd geweest is.

Leefomgeving bij dementie De omgeving waarin iemand met dementie leeft, kan een groot verschil maken. Een aangepaste woning kan helpen om zich veiliger en rustiger te voelen.

Hij/zij **IS** dement

Hij/zij **heeft dementie**

Terug kinds worden

Veranderend gedrag

Dementie is een **ziekte**

Dementie is een **aandoening**

Ouderdoms**dementie**

Dementie op **latere leeftijd**

Moeilijk gedrag

Onbegrepen **gedrag**

Enkele eenvoudige tips:

- Gebruik duidelijke contrastkleuren.
- Overweeg een aparte slaapkamer.
- Voorzie hulpmiddelen zoals een alarmknop.
- Gebruik foto's, pictogrammen of labels.
- Vermijd glanzende vloeren of donkere tegels (die kunnen angst veroorzaken).

Hoe omgaan met de persoon met dementie?

- Wees vriendelijk.
- Praat rustig, duidelijk en langzaam.
- Vermijd ‘waarom’ vragen.
- Maak oogcontact.
- Vermijd correcties.
- Stel geen vragen over het recente verleden.
- Betrek mensen met dementie in het gesprek.
- Geef erkenning.
- Hecht belang aan non-verbale communicatie.
- Zeg wat je gaat doen voor je het doet (vb. ik ga nu jouw jas halen of ik ga nu je rolstoel even verplaatsen).
- Benadruk wat wel nog kan.
- Vat boosheid of agressie niet persoonlijk op.
- Wees flexibel (pas jouw gedrag aan de situatie aan).
- Breng anderen op de hoogte (familie, vrienden, burens,...).

Meer informatie? Neem zeker ook een kijkje op: www.hulpmiddelenbijdementie.be voor uitgebreide tips.

ENKELE TIPS

- Blijf de persoon zien**
Zie de mens
Toon respect
Kijk naar wat nog kan
- Vermijd:**
Waarom-vragen
Voortdurend verbeteren
Vragen over “net gebeurd”
- Praten en contact**
Doe dit wel:
Praat rustig en traag
Maak oogcontact
Gebruik een vriendelijke toon
Betrek in gesprek
Leg uit wat je doet
- Gedrag begrijpen**
Boos of onrustig?
Niet expres
Toon begrip
Neem het niet persoonlijk

VERGEET-MIJ-NIET-KAARTJE



Geef aan familieleden, burens of vrienden aan hoe ze jou concreet kunnen helpen.

BALANS IN DE (MANTELZORG)RELATIE

Als mantelzorger is het belangrijk de balans tussen draaglast (de druk die ervaart) en draagkracht (wat je aankunt) in evenwicht te houden. Volgende aspecten spelen daarin een rol:

- Een goede relatie zorgt voor motivatie**

Het helpt als je als mantelzorger een goede band hebt met de persoon met dementie.
- Open communicatie**

Je kunt pas goed samenwerken als je goed over problemen kunt praten. Opgekropte irritaties verspillen veel energie en hebben een negatieve invloed op je draagkracht.
- Energiegevers**

Een lekkere kop koffie, een wandeling, een babbeltje met een vriend(in), ...? . Probeer eens 5 zaken op te noemen die jou energie geven om de lasten te blijven dragen.
- Waardering en erkenning**

Waardering is een stimulans om de inspanningen vol te houden of zelfs uit te breiden. Een kleine attentie kan een teken van respect en erkenning zijn. Als mantelzorger heb je recht op erkenning. Ga daarom op zoek naar een uiting van een waardering, zoals een glimlach.

ZELFZORG VOOR JOU ALS MANTELZORGER

Goed zorgen voor een ander begint bij goed zorgen voor jezelf.

- Zorg voor jezelf**

Zorg voor een goede fysieke conditie. Eet gezond, blijf fysiek actief en zorg voor voldoende slaap. Gun jezelf als mantelzorger af en toe eens een pauze.
- Betrek je netwerk**

Geef aan mensen in je omgeving zoals familieleden, burens of vrienden aan hoe ze jou concreet kunnen helpen. Bijvoorbeeld met een luisterend oor, een paar uurtjes op te passen, het doen van boodschappen, te helpen met klusjes of administratie.
- Ken je grenzen en bewaak ze actief**

Bekijk welke (zorg)taken jij kan opnemen. Wees daarbij realistisch en mild voor jezelf en stel grenzen om overbelasting te voorkomen.
- Informeer je over professionele ondersteuning**

Soms wordt de mantelzorg je te veel en heb je nood aan extra steun. Dat is normaal, dus aarzel niet om professionele hulp te vragen: zowel praktisch als psychologisch.

NUTTIGE ADRESSSEN

Soms wordt de mantelzorg je te veel en heb je nood aan extra steun. Dat is normaal, dus aarzel niet om professionele hulp te vragen. Hierbij geven we jou een overzicht van een aantal organisaties waarbij je terecht kan als mantelzorger.

- Heb je nood aan meer informatie of ondersteuning in de thuiszorg, neem dan contact op met:**

Dienst Maatschappelijk Werk van jouw ziekenfonds.
www.lm.be > [zorg en ondersteuning > dienst maatschappelijk werk](#)
Ziekenfonds LM:
www.lm.be
Vlaams Expertisepunt Mantelzorg:
www.mantelzorgers.be/nl
- Wens je meer informatie over dementie? Neem dan een kijkje op:**

Expertise Centrum Dementie:
www.dementie.be
Jong Dementie:
www.jongdementie.be
Alzheimer Liga Vlaanderen:
www.alzheimerliga.be
Vergeet Dementie, Onthou de Mens:
www.onthoumens.be
Preventie Dementie:
www.2voordeprijsvan1.be
Hulpmiddelen bij dementie:
www.hulpmiddelenbijdementie.be
- Heb je nood aan psychologische ondersteuning als mantelzorger?**

Ontdek het psychosociaal ondersteuningsaanbod in jouw buurt!
www.mantelzorgers.be/nl/zorgverleners



CONTACTEER ONS

Als mantelzorger of zorgbehoevende kan je bij Onbegrensd vzw terecht met je verhaal. Wij bieden een luisterend oor voor al je zorgen en vragen. Ook voor informatie en advies over mantelzorg kan je steeds bij ons terecht.

- Onbegrensd vzw organiseert op regelmatige basis infosessies en andere activiteiten waar je heel wat zaken kunt bijleren en de mogelijkheid krijgt om personen te ontmoeten die zich in dezelfde situatie bevinden. Via het ledenblad ‘Onbegrensd’ word je bovendien driemaandelijks geïnformeerd over diensten en onderwerpen die interessant kunnen zijn voor personen die te maken krijgen met zorg.

Onbegrensd vzw
Livornostraat 25, 1050 Brussel
Tel: 02 542 86 27 - 0473 52 70 76
onbegrensd@lm.be
www.onbegrensd-lm.be
www.facebook.com/onbegrensdvzw

Het lidmaatschap is gratis. Je kunt lid worden op eenvoudige aanvraag via www.onbegrensd-lm.be of mail naar onbegrensd@lm.be

VUL: Kris Van Baelen, Livornostraat 25, 1050 Brussel, Ondernemingsnummer: 0469 784 658
RPR + rechtbank: Nederlandstalige Ondernemingsrechtbank Brussel, Waterloolaan 70, 1000 Brussel, september 2026

Onbegrensd vzw

Wat is dementie?

