



HEALTHY 05

Cognitieve stoornissen en dementie

Leer en begrijp de belangrijke aspecten over het begrip cognitieve stoornissen, in het bijzonder dementie.

[Start cursus >](#)



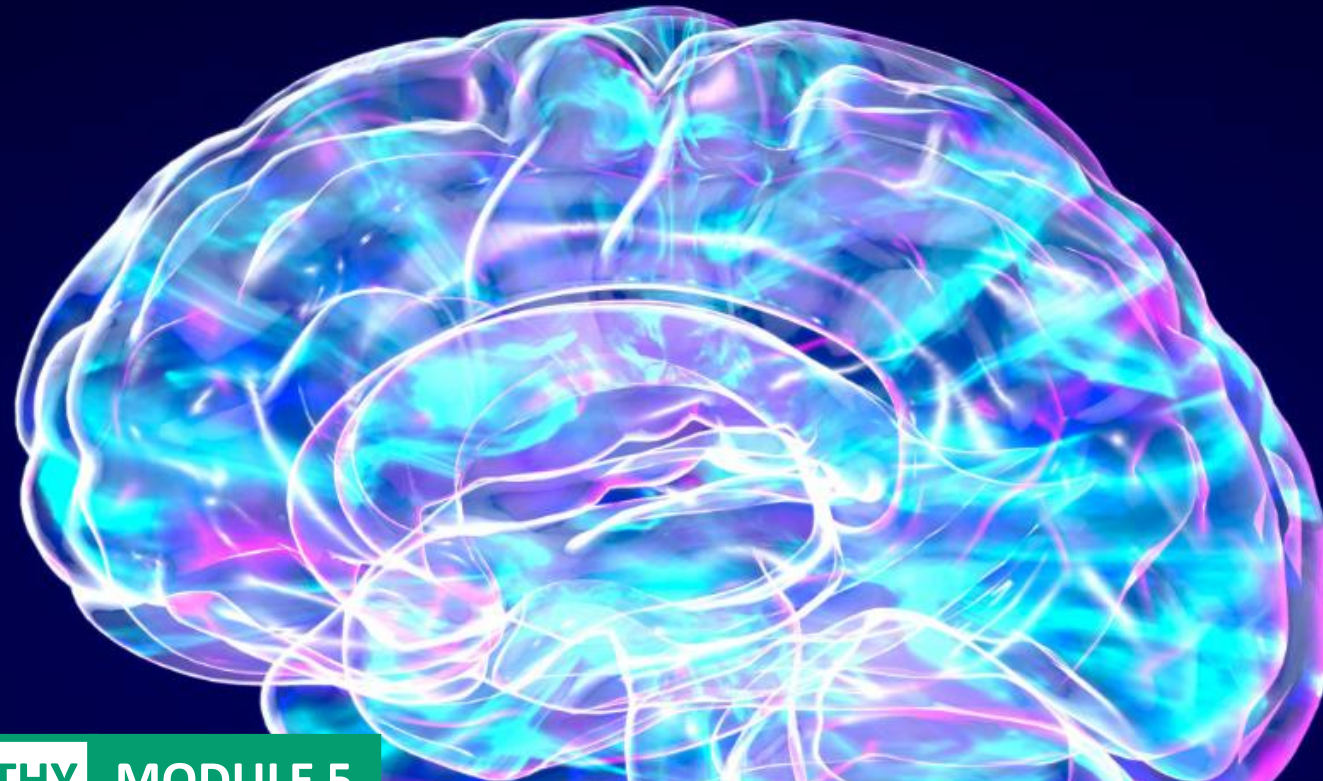
Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY MODULE 5

Cognitieve stoornissen en dementie

In deze module leer je over cognitieve stoornissen en dementie, inclusief technieken en strategieën om met deze stoornissen om te gaan en hoe je het risico op het ontwikkelen van dementie kunt verminderen.

Wat je leert in deze module

- 1 Je leert over de hersenfuncties.
- 2 Je begrijpt het begrip milde cognitieve stoornis (MCI).
- 3 Je begrijpt het begrip dementie, van diagnose tot behandeling.
- 4 Je leert welke risicofactoren in verband worden gebracht met dementie.
- 5 Tips en goede gewoontes.



Hoofdstukken in deze module

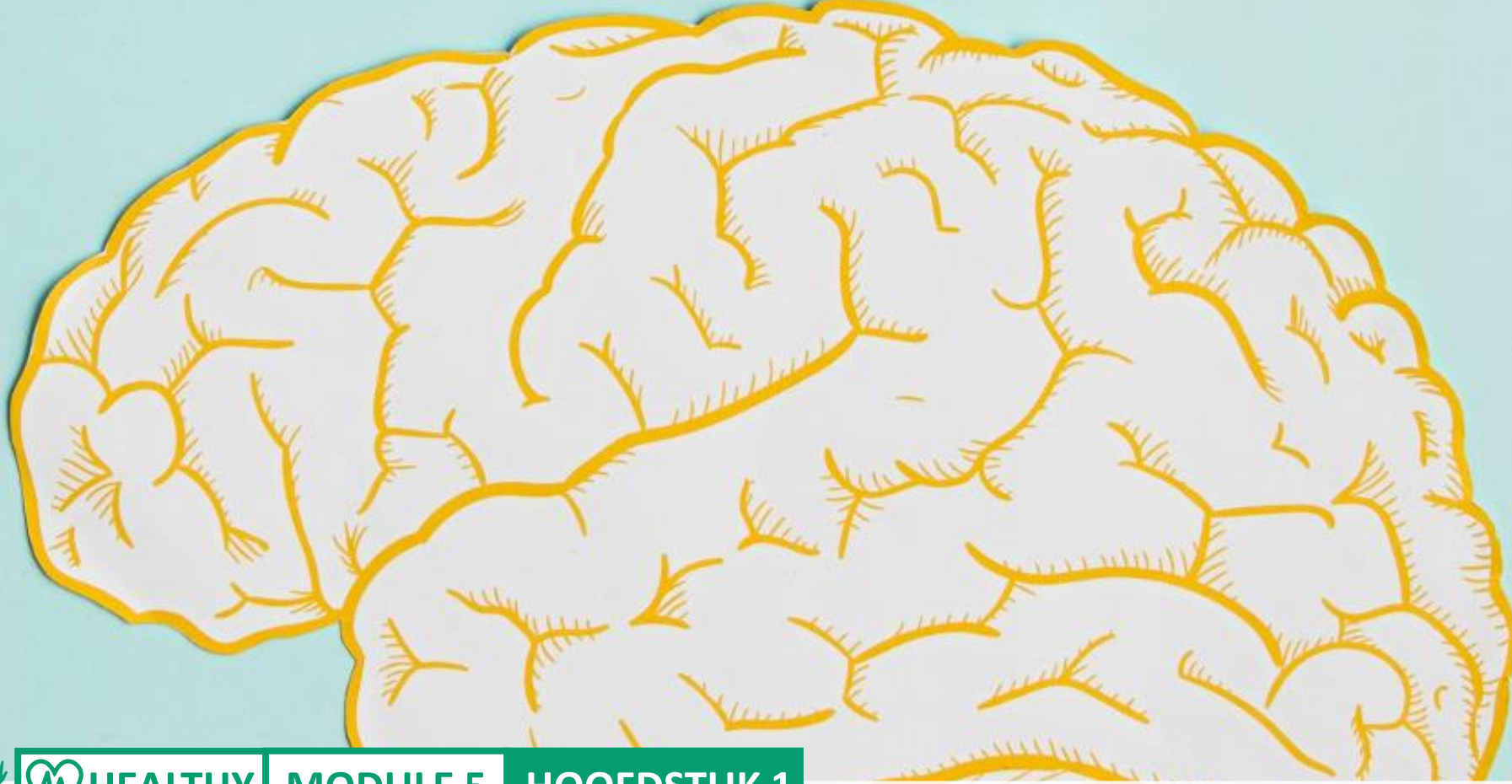
1 Hersenen

2 Milde cognitieve stoornis (MCI)

3 Dementie: van diagnose tot interventie

4 Risicofactoren voor dementie

5 Dementie: belangrijke tips en goede gewoontes



HEALTHY | **MODULE 5** | **HOOFDSTUK 1**

Hersenen

In dit hoofdstuk leer je over de anatomie en de basisfuncties van de hersenen.

Wat je leert in dit hoofdstuk

1 Anatomie van de hersenen en de belangrijkste gebieden.

2 Hersenfuncties.



Hersenen

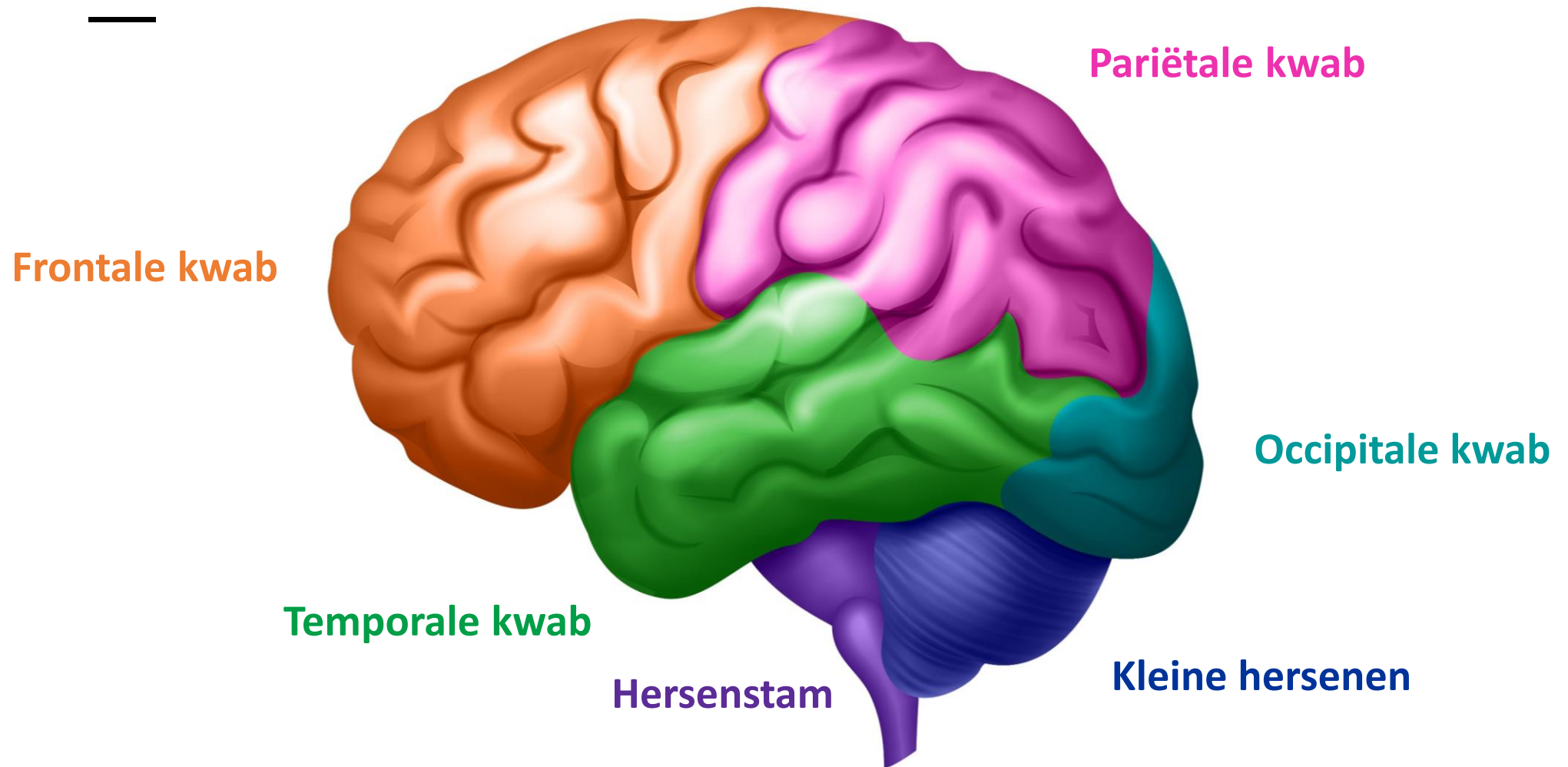
Dit orgaan is een fundamenteel onderdeel van het centrale zenuwstelsel. De hersenen zijn verantwoordelijk voor de controle en regulering van de meeste functies van het lichaam en de geest.

De hersenen werken als een uitgebreid netwerk van verbindingen die met elkaar communiceren en beschikken over het vermogen om te leren.

Binnen de schedel drijven de hersenen in een transparante vloeistof, de encefalocranide vloeistof. De vloeistof heeft een beschermende functie.



Belangrijkste hersengebieden



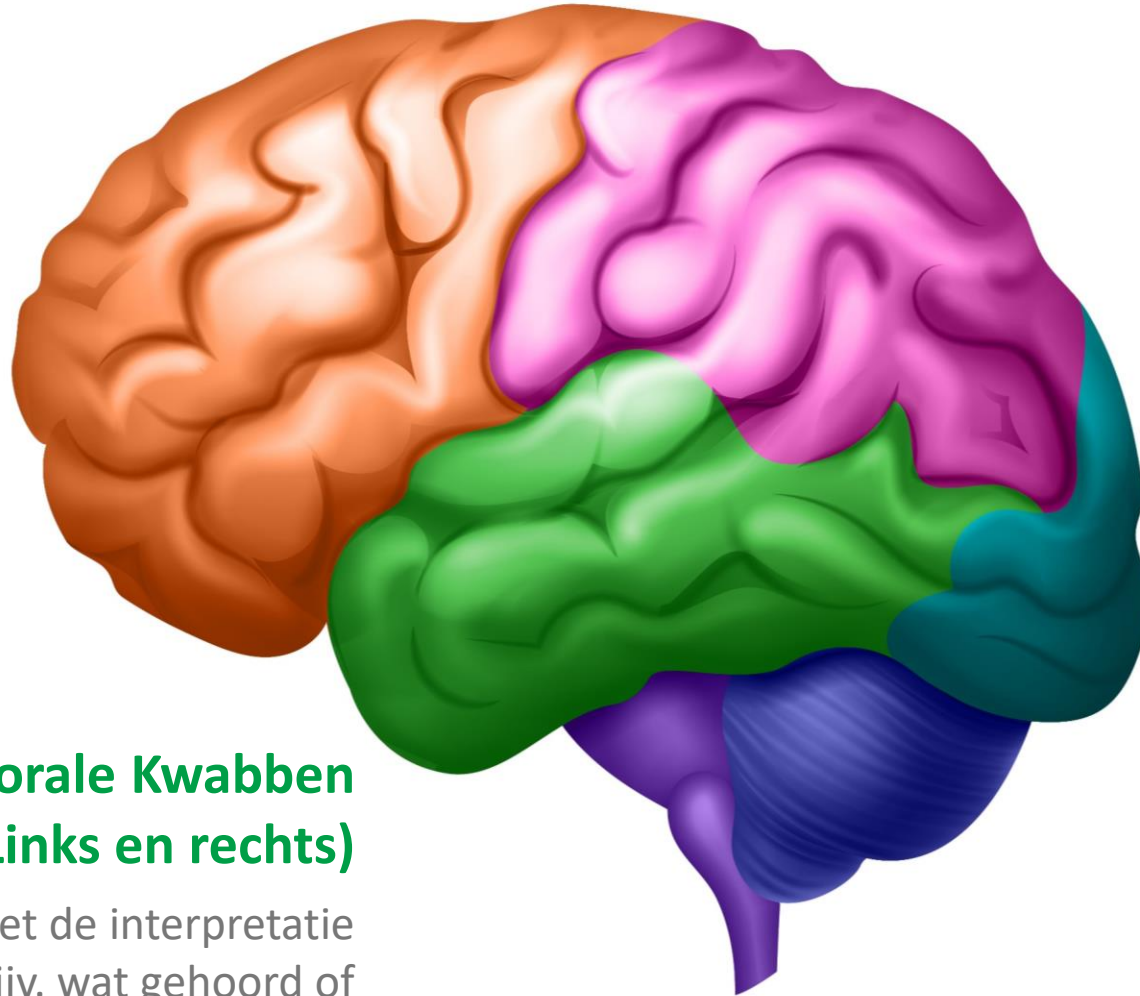
Hersenkwabben

Frontale Kwabben (Links en rechts)

regelt stemming, gedrag,
oordeel en zelfcontrole.

Temporale Kwabben (Links en rechts)

houden zich bezig met de interpretatie
van zintuiglijke input (bijv. wat gehoord of
gezien wordt).



Pariëtale Kwabben (Links en rechts)

zijn verantwoordelijk voor
de verwerking van
zintuiglijke informatie,
zoals gehoor, visuele
waarneming, aanraking,
temperatuur, druk en pijn.

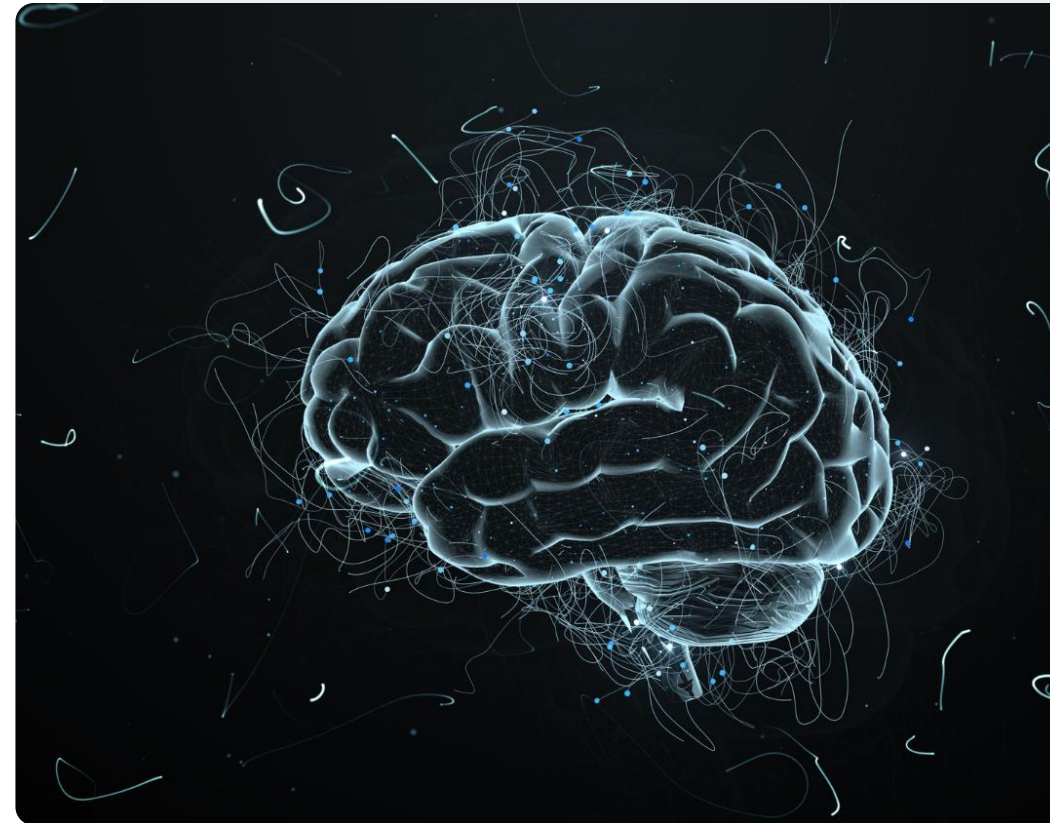
Occipatale Kwabben (Links en rechts)

zijn verantwoordelijk voor de
visuele waarneming, inclusief
kleur, vorm en beweging.

De functies van de hersenen

De hersenen kunnen niet alleen alle prikkels ontvangen die door de zintuigen worden opgevangen - zicht, gehoor, reuk, smaak en gevoeligheid - maar verwerken en interpreteren deze ook.

Het zijn de hersenen die onze bewuste handelingen besturen, zoals lopen, praten, springen en kauwen. Ze regelen ook ook de handelingen waarvan we ons niet bewust zijn, zoals ademhaling, de werking van het hart of de regulering van de lichaamstemperatuur.



De functies van de hersenen



Cognitieve functies

Stellen je in staat kennis te verwerven. Bijvoorbeeld: geheugen, ruimte en tijd, leren, rekenen, taal, emoties, redeneren.



Uitvoerende functies

Zoals het nemen van initiatief, het vermogen om te plannen en impulsen onder controle te houden.



Motorische functies

De hersenen sturen ook de spieren aan. Bijvoorbeeld in reactie op ontvangen prikkels.

Samenvatting van het hoofdstuk

1 Je hebt informatie opgedaan over de belangrijkste hersengebieden.

2 Je hebt meer ontdekt over de verschillende hersenfuncties.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

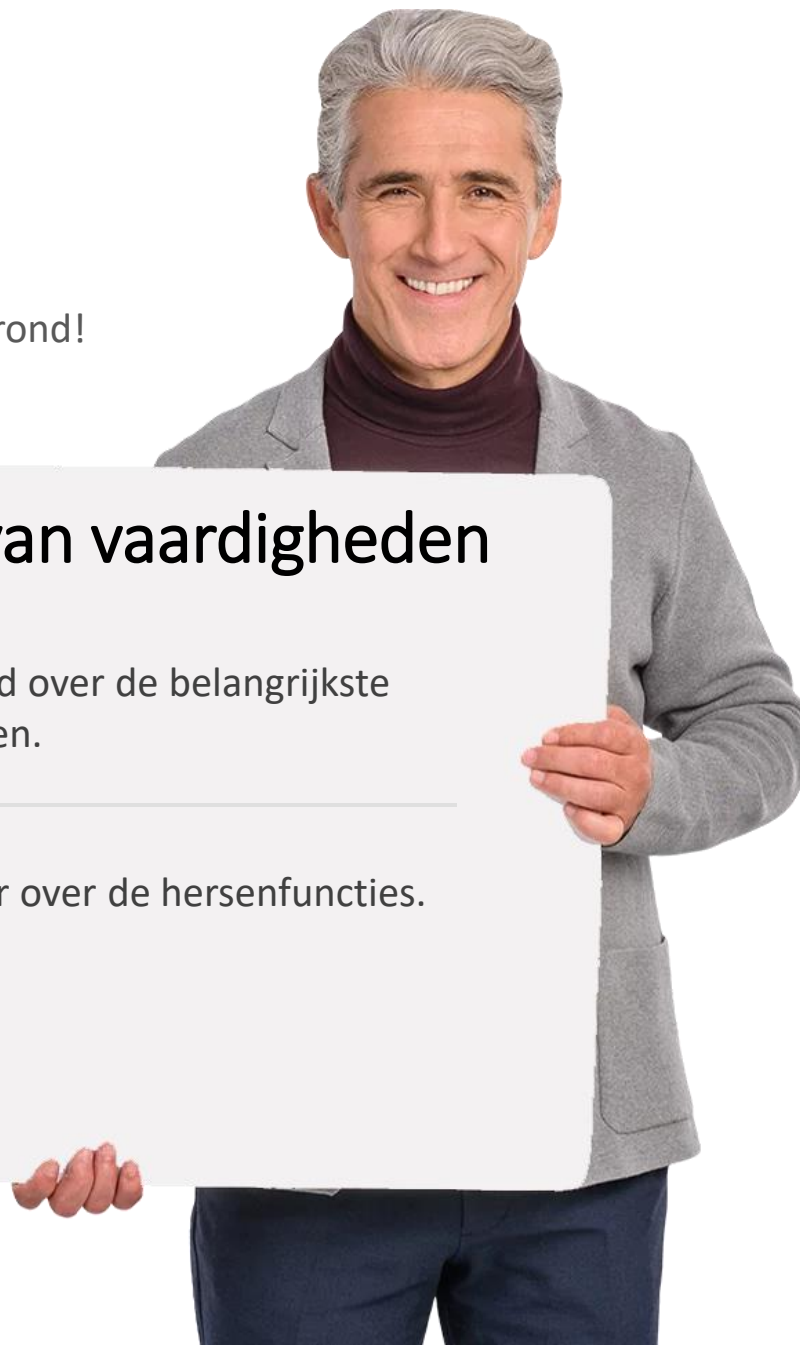
Samenvatting van vaardigheden

1

Je hebt geleerd over de belangrijkste hersengebieden.

2

Je leerde meer over de hersenfuncties.



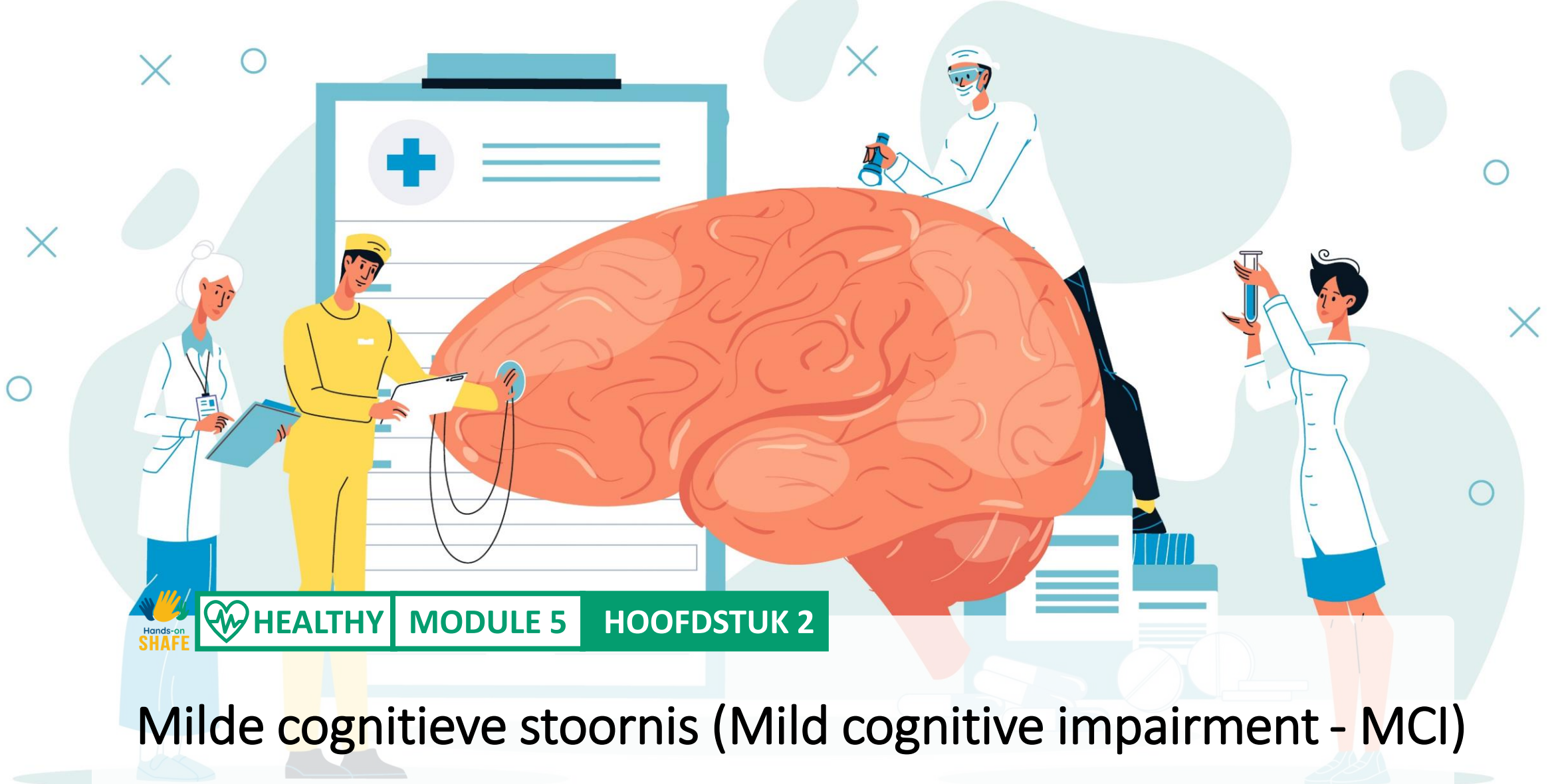
Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





Hands-on
SHAPE



HEALTHY | MODULE 5 | HOOFDSTUK 2

Milde cognitieve stoornis (Mild cognitive impairment - MCI)

In dit hoofdstuk leer je over milde cognitieve stoornissen, een van de meest voorkomende vormen van cognitieve stoornis. Je leert ook hoe deze stoornissen het dagelijks leven beïnvloeden.

Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 Wat is milde cognitieve stoornis (MCI)?
- 2 Diagnose en behandeling van milde cognitieve stoornissen (MCI).



Milde cognitieve stoornis (MCI)

Milde cognitieve stoornis (MCI) is een medische aandoening die over het algemeen wordt gedefinieerd als het verlies van cognitieve vaardigheden (geheugen en denkfuncties in de hersenen). Je spreekt van een stoornis als de afname groter is dan verwacht wordt voor iemands leeftijd.

Een MCI heeft over het algemeen geen grote invloed op het dagelijks leven en is nog niet ernstig genoeg om de diagnose dementie te stellen.

Hoewel mensen met MCI steeds meer moeilijkheden ondervinden bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, kunnen zij over het algemeen zelfstandig functioneren.



Ontmoet Tom

Tom is een 70-jarige man met lichte cognitieve en fysieke beperkingen. Met name in motorische taken, zoals het evenwicht bewaren en lang blijven staan.

Hij woont met zijn vrouw in een appartementencomplex vlakbij een verzorgingstehuis en wordt ondersteund door hun thuiszorg (maaltijdbezorging).

Zijn buurman is een taxichauffeur, die Tom in en uit het gebouw helpt wanneer hij problemen heeft met zijn mobiliteit. Bovendien heeft hij een 17-jarige kleinzoon, die hem soms helpt.

Tom werkte vroeger voor een IT-bedrijf. Hij is gewend om contact te houden met zijn familie via online gesprekken en berichten in familiegroepen.

Net als zijn grootvader wil Tom's kleinzoon bij een IT-bedrijf gaan werken. Hij merkt en ervaart dat zijn grootvader mobiliteitsbeperkingen heeft. Hierom wil hij werken in een bedrijf dat zich richt op slimme, digitale en moderne huishoudelijke oplossingen. Een van zijn zorgen is dat Tom overdag of zelfs 's nachts valt en dat hij dan geen hulp heeft.



Gezondheid en het milieu



Wat is belangrijk voor Tom?

- Zijn computer is erg belangrijk voor hem. Hij betaalt zijn rekeningen online, controleert regelmatig zijn e-mails en geeft over het algemeen de voorkeur aan online winkelen.
- Hij gaat elke week naar de kerk en heeft een postzegelverzameling.
- Hij reist graag naar plaatsen die aangenaam en veilig zijn. Dit helpt hem om meer met anderen in contact te komen en niet alleen aan zijn beperkingen te denken.
- Hij wil zich lichamelijk beter voelen om het risico om overdag/'s nachts te vallen te verminderen.
- Hij wil zich veilig voelen in zijn huis, met minder obstakels.



Wat zijn de obstakels in zijn dagelijks leven?

- Hij en zijn vrouw zijn moe van het schoonmaken van het huis en de dagelijkse klusjes rondom het huis. Ze zouden hun tijd graag anders besteden.
- Zijn relatie met zorgverleners verloopt wat moeizaam. Hij heeft wat moeite met het begrijpen van gezondheidstermen en begrippen.

Milde cognitieve stoornis (MCI)

De verschillende moeilijkheden die iemand met MCI ervaart, verschillen van persoon tot persoon.

Bij MCI kan het gaan om problemen met het geheugen, taal, aandacht, de verwerking van visuele en ruimtelijke informatie of complexe denkfuncties. Daarnaast zijn er vaak problemen die het gevolg zijn van een combinatie van een verlies van hersenfuncties.

Bij MCI zijn deze problemen minder ernstig dan bij mensen met dementie.



Soorten milde cognitieve stoornissen (MCI)

Er zijn twee vormen van MCI: amnesisch en niet-amnesisch.

Amnesisch MCI



- De meest voorkomende vorm van MCI;
- Verminderd geheugen is het belangrijkste symptoom;
- Mensen met amnesische MCI kunnen na verloop van tijd de ziekte van Alzheimer krijgen.

Niet-amnesisch MCI



- Tast een ander cognitief vermogen aan, zoals taal of aandacht;
- Dit type MCI kan zich ontwikkelen tot andere vormen van dementie, zoals Lewy Body dementie, Frontale dementie, Vaat dementie of Alzheimer.

Diagnose van milde cognitieve stoornis (MCI)



Medische beoordeling

Dit proces begint met een gesprek tussen de arts, de persoon en soms een naaste. Om een gedetailleerd inzicht te krijgen in de cognitieve problemen die de persoon ervaart wordt gekeken naar de medische geschiedenis, de medicijnen die de persoon gebruikt en alle andere relevante informatie.



Neurobeeldvorming

Computertomografie (CT) en Magnetic Resonance (MRI) worden gebruikt om veranderingen in de hersenstructuur te achterhalen. Positronemissietomografie (PET) wordt gebruikt om veranderingen in het metabolisme of stoffen in de hersenen te achterhalen.



Neuropsychologisch onderzoek

Neuropsychologie bestudeert de relatie tussen de hersenen, kennis en gedrag. Het is gericht op het bepalen van de veranderde en onveranderde cognitieve functies en op het begrijpen van de ernst ervan (neuropsychologisch profiel).



Lichamelijk en laboratoriumonderzoek

Dit soort onderzoek kan worden uitgevoerd om andere oorzaken van cognitieve stoornissen uit te sluiten, zoals depressie, medicatieproblemen of een voedingstekort.

Behandeling bij milde cognitieve stoornissen (MCI)

Het doel van de behandeling (met en zonder medicatie) is de achteruitgang te vertragen en een grotere zelfstandigheid en onafhankelijkheid mogelijk te maken. Dit kan bijdrage aan een behoud of verbetering van kwaliteit van leven.

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak van de MCI. Bij depressie kan bijvoorbeeld medicatie voorgeschreven worden. Voor andere oorzaken bestaat helaas geen medicatie.





Enkele feiten

Er zijn aanwijzingen dat bij de behandeling van de ziekte van Alzheimer cholinesteraseremmende geneesmiddelen de progressie van milde cognitieve stoornissen (MCI) tot dementie kunnen vertragen.

Andere studies hebben dit echter niet bewezen, en er is meer onderzoek nodig.



Behandeling zonder medicatie

1**2****3**

Cognitieve training

Verschillende studies hebben aangetoond dat regelmatige deelname aan stimulerende hersenactiviteiten onder leiding van deskundigen gepaard gaat met een lager risico op cognitieve achteruitgang. Training kan dus nuttig zijn voor mensen met MCI.

Behandeling zonder medicatie

1

2

3



Regelmatige lichaamsbeweging

Sommige studies wijzen op een vermindering van de cognitieve achteruitgang bij mensen met MCI die regelmatig aan lichaamsbeweging doen (een wandeling is ook lichaamsbeweging)

Behandeling zonder medicatie

1

2

3





Gezond dieet

Een gezond dieet is ook belangrijk voor de hersenfunctie. Een mediterraan dieet wordt in verband gebracht met een lager risico op progressie van MCI naar dementie.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**HEALTHY** **MODULE 5** **Hoofdstuk 2** Milde cognitieve stoornis

Laten we Tom helpen!
Zoals je weet heeft Tom wat cognitieve klachten. Hij twijfelt aan zijn geheugenverlies.
Kun jij hem helpen? Kies welke handelingen Tom volgens jou moet verrichten.

- Stoppen met zijn gebruikelijke medicijnen
- Naar een medisch consult gaan
- Doe een aantal geheugenspelletjes
- Probeer regelmatig aan lichaamsbeweging te doen
- Neemt zijn gebruikelijke medicijnen in
- Drink alcohol

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt meer geleerd over het begrip milde cognitieve stoornis (MCI).

2

Je hebt meer geleerd over de diagnose milde cognitieve stoornis (MCI).

3

Je hebt meer geleerd over de behandeling van milde cognitieve stoornissen (MCI).

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

- 1 Het begrip milde cognitieve stoornis (MCI).
- 2 Diagnose en behandeling van milde cognitieve stoornissen (MCI).

Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY

MODULE 5

HOOFDSTUK 3

Dementie: van diagnose tot behandeling

In dit hoofdstuk leer je de meest voorkomende vormen van dementie en de belangrijkste kenmerken en interventies bij de diagnose van de verschillende vormen van dementie.

Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 Wat is dementie en wat zijn de symptomen van de verschillende soorten dementie?
- 2 De belangrijkste aspecten over de diagnose van de verschillende vormen van dementie.
- 3 De belangrijkste behandelingen van dementie.
- 4 Natuurlijke veroudering versus pathologische veroudering.



Wat is dementie?

Het dementiesyndroom bestaat uit een aantal symptomen die overeenkomen met een voortdurende en gewoonlijk toenemende achteruitgang van hogere neurologische functies, waaronder:

- geheugenverlies;
- verminderde mentale alertheid;
- verminderde uitvoerende functies;
- moeilijkheden met uitdrukken;
- begripsproblemen;
- problemen met besluitvorming;
- ...



**What are the most
common types
of dementia?**



Diagnose

Verschillende behandelbare aandoeningen geven symptomen die lijken op dementie. Hieronder vallen sommige vitamine- en hormoontekorten, depressie, overdosering of medicijnen die niet goed werken, infecties en hersentumoren. Als deze aandoeningen worden behandeld, verdwijnen de symptomen.

De medische diagnose voor deze aandoeningen in een vroeg stadium, wanneer de eerste symptomen optreden, worden gemaakt. Dit is belangrijk om ervoor te zorgen dat de persoon die een behandelbare aandoening heeft, de juiste diagnose krijgt en correct wordt behandeld.

Als de symptomen worden veroorzaakt door dementie, maakt een vroege diagnose een snelle toegang tot ondersteuning en informatie mogelijk.





Normale en abnormale cognitieve veranderingen door veroudering

Normale veranderingen

- Een herinnering hebben aan een gebeurtenis.
- Het vermogen behouden om mondelinge of schriftelijke aanwijzingen te volgen.
- Het vermogen behouden om het verhaal van een soap of film te volgen.
- Namen of woorden vergeten, maar ze later herinneren.
- Het vermogen behouden om zich te wassen, aan te kleden en te voeden, ondanks de moeilijkheden door lichamelijke beperkingen.
- Af en toe fouten maken, bijvoorbeeld bij het uitschrijven van een cheque.
- Verward raken over de dag van de week, maar het zich later herinneren.
- Soms vergeten wat het beste woord is om te gebruiken.
- Af en toe iets kwijtraken, maar het door logisch nadenken terugvinden.

Abnormale veranderingen

- Het vergeten van een deel van een gebeurtenis of iets helemaal vergeten.
- Geleidelijk het vermogen verliezen om mondelinge of schriftelijke aanwijzingen te volgen.
- Geleidelijk het vermogen verliezen om het verhaal van een soap of film te volgen.
- Geleidelijk vergeten van bekende informatie, zoals historische of politieke feiten.
- Geleidelijk verlies van het vermogen zich te wassen, aan te kleden of te eten.
- Geleidelijk verlies van het vermogen om beslissingen te nemen.
- Niet weten waar men is.
- Moeite hebben een gesprek te voeren. Niet in staat zijn een gedachtegang vast te houden of woorden te onthouden.
- Vergeten waar een voorwerp werd bewaard.

Soorten dementie

1**2****3**

Ziekte van Alzheimer

De ziekte van Alzheimer is een lichamelijke ziekte die de hersenen aantast. De ziekte is genoemd naar Alois Alzheimer, de arts die de ziekte als eerste beschreef.

De symptomen zijn in het begin meestal mild, maar worden na verloop van tijd erger. Naarmate de ziekte van Alzheimer erger wordt, zullen de geheugenproblemen het dagelijkse leven van iemand meestal sterk beïnvloeden. Mensen kunnen onder meer voorwerpen (zoals sleutels en brillen) in huis verliezen, afspraken of belangrijke data vergeten en verdwalen op een bekende plaats of omgeving.

Soorten dementie

1

2

3



Vasculaire dementie

Vasculaire dementie is de tweede meest voorkomende vorm van dementie (na de ziekte van Alzheimer). Iedereen ervaart het anders. De symptomen variëren per persoon, de oorzaak en de hersengebieden die zijn aangetast.

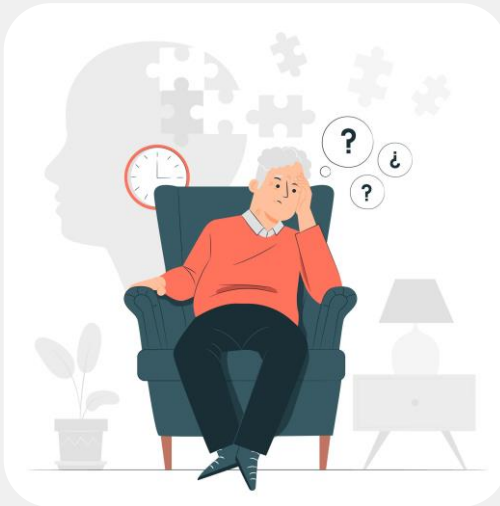
De meest voorkomende symptomen van vasculaire dementie in het beginstadium zijn problemen met plannen of organiseren, beslissingen nemen of problemen oplossen, problemen met het volgen van een reeks stappen (zoals bij het koken van een maaltijd), tragere snelheid van denken en problemen met concentreren. Iemand in een vroeg stadium kan ook problemen hebben met het geheugen en taal.

Soorten dementie

1

2

3



Frontotemporale dementie (FTD)

Frontotemporale dementie (FTD) is een van de minder vaak voorkomende vormen van dementie. Het wordt ook wel de ziekte van Pick of frontale kwabdementie genoemd. Het woord "frontotemporaal" verwijst naar de twee sets kwabben (frontale en temporale) in de hersenen die bij dit type dementie beschadigd zijn.

De eerste merkbare FTD-symptomen zijn veranderingen in persoonlijkheid en gedrag en/of moeilijkheden met taal. Deze verschillen sterk van de vroege symptomen van meer gebruikelijke vormen van dementie. Bij de ziekte van Alzheimer bijvoorbeeld zijn de eerste veranderingen vaak problemen met het dagelijkse geheugen. In de vroege stadia van FTD kunnen veel mensen zich recente gebeurtenissen nog herinneren, maar ervaren ze die anders.

Soorten dementie

4

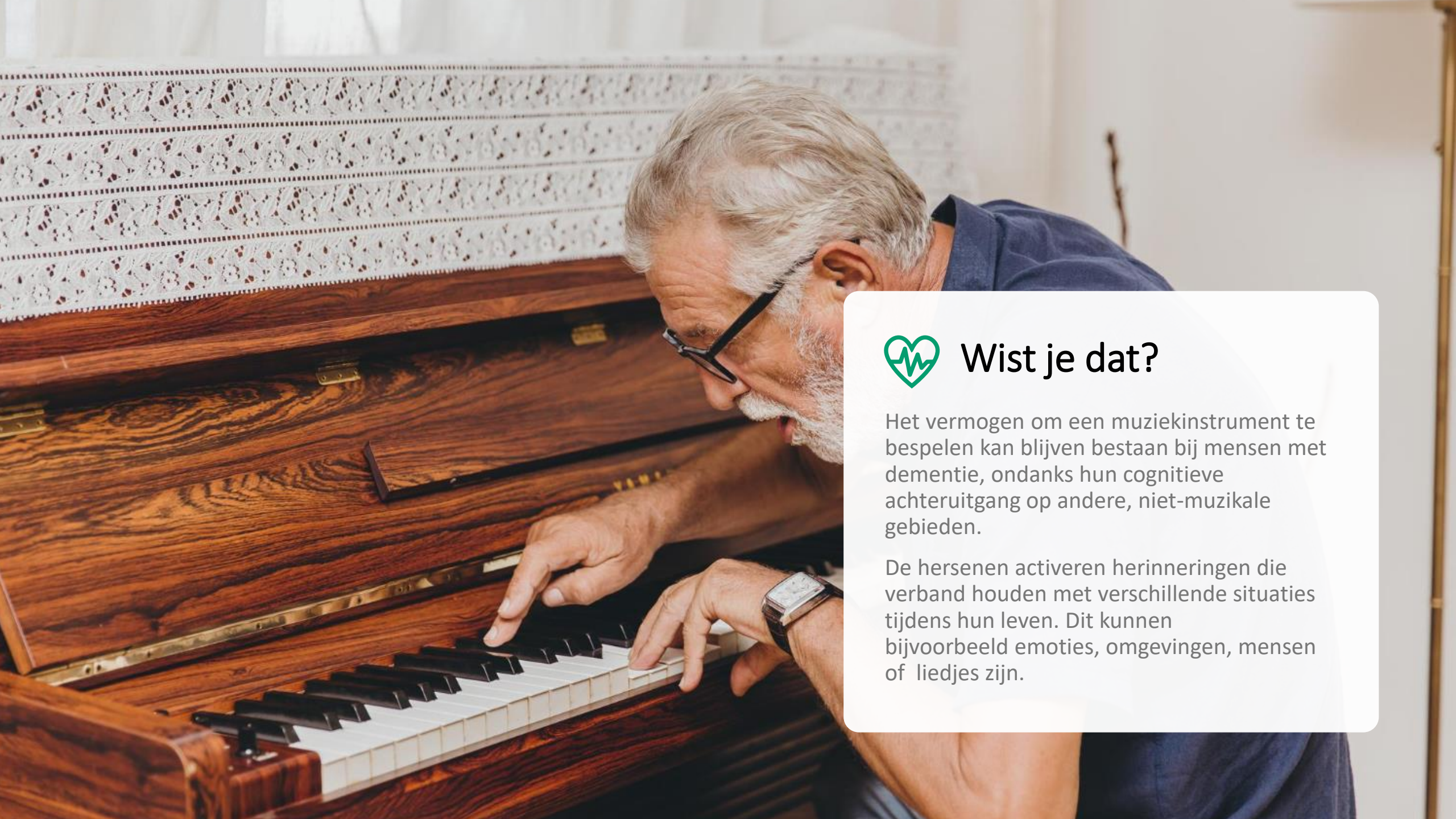


Dementie met Lewy bodies (DLB)

Dementie met Lewy bodies (DLB) is een vorm van dementie die wordt veroorzaakt door een opstapeling van Lewy bodies (klonten van abnormale eiwitdeeltjes). DLB leidt tot een reeks symptomen die deels overeenkomen met de ziekte van Alzheimer en deels met de ziekte van Parkinson. Daarom wordt DLB vaak verkeerd gediagnosticeerd. Ongeveer 1 op de 10 mensen met dementie heeft DLB.



De ziekte van Lewy body kan verschillende symptomen veroorzaken. Zo beschadigt DLB het vermogen om berichten door de hersenen te sturen. De symptomen ontwikkelen zich meestal over een periode van vele jaren. Lewy bodies kunnen zich al lang in de hersenen ontwikkelen voordat er symptomen optreden.



Wist je dat?

Het vermogen om een muziekinstrument te bespelen kan blijven bestaan bij mensen met dementie, ondanks hun cognitieve achteruitgang op andere, niet-muzikale gebieden.

De hersenen activeren herinneringen die verband houden met verschillende situaties tijdens hun leven. Dit kunnen bijvoorbeeld emoties, omgevingen, mensen of liedjes zijn.

Behandeling met medicatie

1

2

3



Er is enig voorlopig bewijs dat cholinesteraseremmende geneesmiddelen die worden gebruikt bij de behandeling van de ziekte van Alzheimer, de progressie van MCI tot dementie kunnen vertragen.

Andere studies hebben dit echter niet bewezen en er is meer onderzoek nodig.

Behandeling zonder medicatie

1

2

3



Cognitieve stimulatie

Cognitieve stimulatie door bijvoorbeeld trainingen kunnen tijdelijk oor verbetering zorgen bij mensen met dementie. Echter is het belangrijk te realiseren dat dementie vaak progressief is en dat de resultaten van een behandeling steeds minder effectief zullen zijn.

Dit betekent echter niet dat behandeling niet nodig of nuttig is. Maar het is belangrijk de beperkingen te kennen.

Behandeling zonder medicatie

1

2

3



Muziektherapie

Muziektherapie is het gebruik van muziek binnen een behandeling. Veel studies benadrukken de positieve effecten van muziek op de hersenen. Verschillende studies toonden aan dat mensen met dementie genieten van muziek en dat hun vermogen om erop te reageren behouden blijft. Zelfs als verbale communicatie niet meer mogelijk is. Deze studies stellen dat interventies gebaseerd op muzikale activiteiten positieve effecten hebben op gedrag, emotie en kennis.

Behandeling zonder medicatie

4



Herrinnering (terugblikken)

Herinneringen ophalen is een manier om gebeurtenissen uit het verleden de revue te laten passeren en is meestal een zeer positieve en verrijkende activiteit voor mensen met dementie. Zelfs als de persoon met dementie niet verbaal kan reageren, kan hij blij zijn om betrokken te worden bij terugblikken op zijn verleden.

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt over de verschillende symptomen van de verschillende vormen van dementie geleerd.

2

Je hebt geleerd wat de belangrijkste kenmerken zijn van de diagnose dementie en bijbehorende behandelingen.

3

Je hebt meer geleerd over pathologische veroudering versus natuurlijke veroudering.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

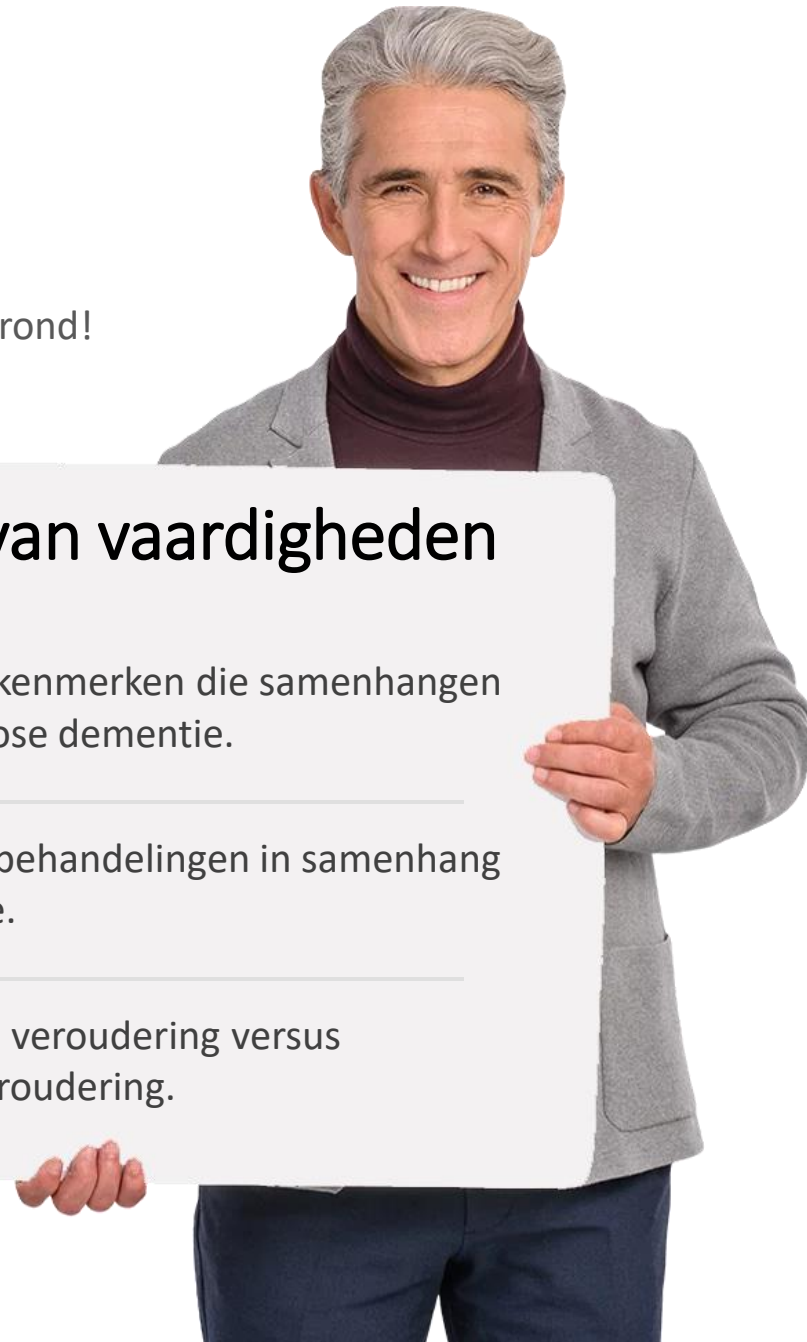
Belangrijkste kenmerken die samenhangen met de diagnose dementie.

2

Belangrijkste behandelingen in samenhang met dementie.

3

Pathologische veroudering versus natuurlijke veroudering.



Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY

MODULE 5

HOOFDSTUK 4

Risicofactoren voor dementie

In dit hoofdstuk leer je meer over de risicofactoren voor dementie.

Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 Wat zijn de belangrijkste risicofactoren voor dementie?
- 2 Hoe kun je het risico op dementie verkleinen?



Introductie

De Wereldgezondheidsorganisatie schat dat er wereldwijd 47,5 miljoen mensen met dementie zijn, een aantal dat tegen 2030 kan oplopen tot 75,6 miljoen en in 2050 bijna kan verdrievoudigen tot 135,5 miljoen.

De ziekte van Alzheimer neemt hierin een prominente plaats in, met ongeveer 60 tot 70% van alle ziektegevallen van dementie

(Wereldgezondheidsorganisatie [WHO], 2015).



DEMENTIA



Enkele feiten

Terwijl het onderzoek naar de preventie van dementie aanzienlijke vooruitgang boekt, wordt milde cognitieve stoornis (MCI), een pre-dementiefase, beschouwd als het belangrijkste punt voor preventieve methoden.

Recent onderzoek heeft uitgewezen dat de ontwikkeling van dementie kan worden gestopt en voorkomen als in de MCI-fase maatregelen worden genomen.

Risicofactoren voor dementie

- Laag opleidingsniveau;
- Hypertensie;
- Diabetes;
- Obesitas;
- Alcoholmisbruik;
- Roken;
- Depressie;
- Fysieke inactiviteit;
- Traumatisch hersenletsel (TBI);
- Doofheid;
- Luchtvervuiling;
- Sociale isolatie.





Wist je dat?

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is dementie momenteel de zevende doodsoorzaak van alle ziekten en tevens een belangrijke oorzaak van beperkingen en afhankelijkheid van ouderen wereldwijd.

7 belangrijke tips om het risico op dementie te verminderen

- Verbeter je geheugen: Train uw vermogen om te onthouden.
- Reactiveer je hersenen: Leer nieuwe dingen.
- Eet een gezond dieet: Bevorder een gezond brein en lichaam
- Blijf actief: Doe aan lichaamsbeweging
- Doe regelmatig controles: Bevorderen van preventie en vroege ontdekking
- Houd contact: Neem deel aan sociale activiteiten
- Handhaaf goede gewoonten: En vermijd de slechte

Je leert meer over deze tips op de volgende twee dia's. Let's go!



Hoe het risico op dementie te verminderen



Verbeter uw geheugen

Het is nooit te vroeg om te beginnen van het trainen van je geheugen;

Volgens wetenschappers beginnen de veranderingen die in onze hersenen optreden en die tot dementie kunnen leiden jaren voordat de eerste symptomen optreden.



Activeer je hersenen

Doe activiteiten waarbij leren een rol speelt;

Bijvoorbeeld denkspelletjes zoals kruiswoordpuzzels, letter- en cijferpuzzels, schaken, dammen of kaarten;

Lezen, schrijven, chatten, de computer gebruiken, een nieuwe taal leren of een cursus volgen.

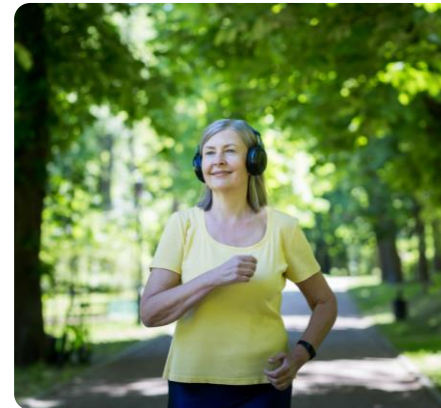


Eet gezond en gebalanceerd

Een evenwichtige en gezonde voeding bevordert gezonde hersenen;

Verminder verzadigde vetten: Kies mager vlees, kip en magere zuivelproducten. Vermijd boter, gefrituurd voedsel, gebak, cake en koekjes;

Geef de voorkeur aan gezonde voeding: rijk aan antioxidanten, foliumzuur, vitamine E en vitamine B12.



Blijf actief

Lichaamsbeweging stimuleert de bloedtoevoer naar de hersenen. Mensen die regelmatig bewegen hebben minder kans op hartziekten, beroertes en diabetes.

Hoe het risico op dementie te verminderen



Doe regelmatig controles

Door regelmatige controle kunnen eventuele problemen worden opgespoord zodra ze zich voordoen. De behandeling wordt gemakkelijker en de gevolgen zullen ook minder groot zijn;

Controleer je bloeddruk, cholesterol, bloedsuikerspiegel en je gewicht.

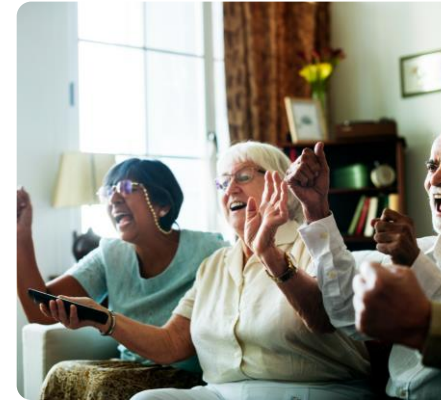


Goede gewoonten behouden

Vermijd slechte gewoonten.

Rook niet en drink geen alcoholische dranken in grote hoeveelheden.

Geef je uren slaap en rust niet op. Slaap is goed voor de gezondheid.



In contact blijven

Een actief sociaal leven hebben, deelnemen aan vrijetijdsactiviteiten en samenleven met andere mensen helpen om je hersenen gezond te houden.

Houd contact met familie en vrienden.

Neem deel aan sociale, culturele of andere groepen. Doe vrijwilligerswerk en praat met je burens, vrienden of zelfs het personeel van de supermarkt of het café waar je vaak komt.

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over risicofactoren voor dementie.

2

Je hebt geleerd over de preventie van dementie.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

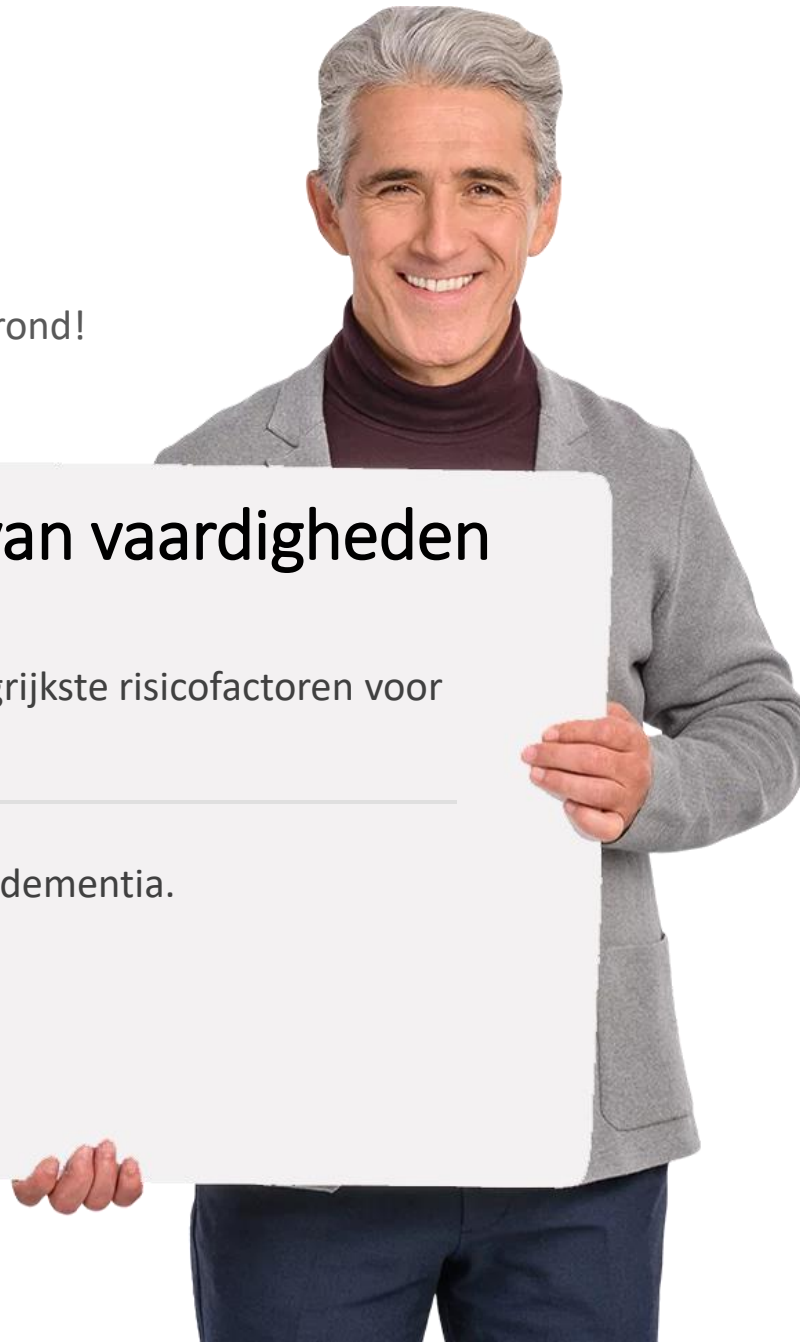
Samenvatting van vaardigheden

1

Wat de belangrijkste risicofactoren voor dementie zijn.

2

Preventie van dementia.



Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY

MODULE 5

HOOFDSTUK 5

Dementie: Tips en goede gewoontes

In dit hoofdstuk kom je meer te weten over enkele belangrijke tips en gewoontes voor het omgaan met dementie.

Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 Belangrijke tips en goede werkwijzen in de omgang met dementie.
- 2 Ondersteunende diensten en contacten (Alzheimer's Society).





Mantelzorgers

Leer hoe je creatief en flexibel kunt zijn als mantelzorger.

Identificeer je eigen sterke punten en die van je geliefde. Dit zal je helpen om te zien waar je extra ondersteuning nodig hebt.

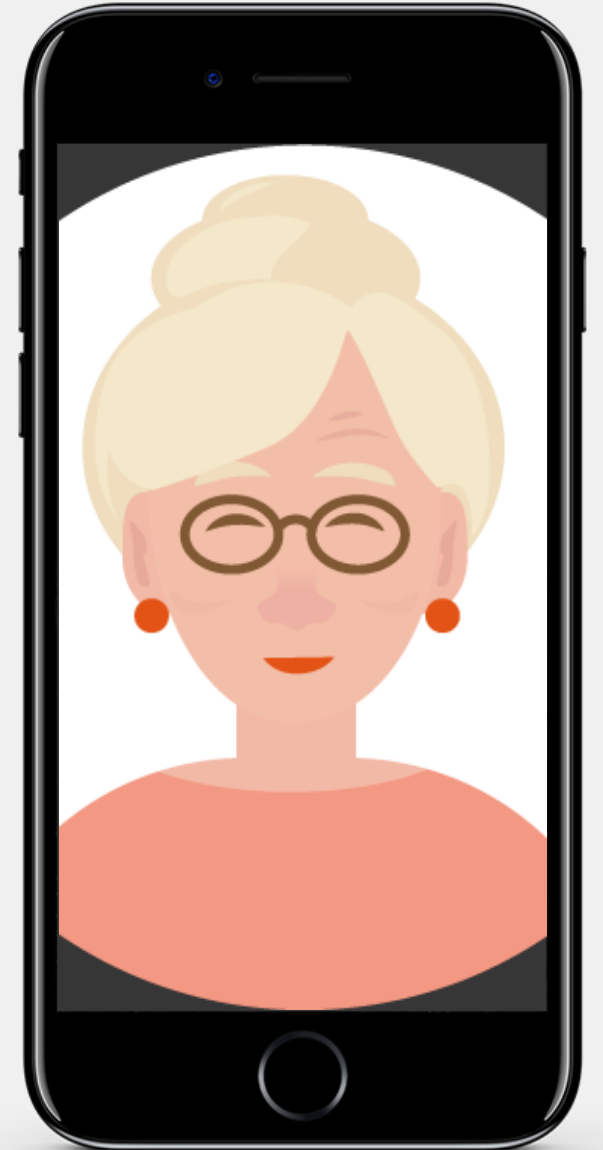
Probeer altijd de persoon te zien en niet alleen de dementie.

Ontmoet Cornelia

Cornelia woont alleen in een flat in een stadswijk zonder familie in de buurt. Haar zonen wonen in het buitenland.

Ze is gepensioneerd en heeft haar man twee jaar geleden verloren. Sinds het verlies van haar man vermijdt ze sociale contacten en zelfs sommige activiteiten waaraan ze vroeger deelnam. Ze voelt zich somberder en vermoeider en merkt dat ze ongewoon geheugenverlies heeft.

Cornelia's kleindochter hield haar altijd gezelschap, ze maakten wandelingen in de buurt, deden boodschappen op de plaatselijke markt. Haar kleindochter is nu verhuisd naar een andere stad om te gaan studeren. Deze verandering had een enorme impact op Cornelia.



Gezondheid en milieu



Wat is belangrijk voor Cornelia?

- Actief zijn en zelfstandig blijven;
- Tijd doorbrengen met haar vrienden;
- Zich thuis veilig voelen terwijl ze omgaat met haar ziekte - dementie.



Wat zijn de obstakels in haar dagelijks leven?

- Ze voelt zich gestrest door de dagelijkse uitdagingen van dementie;
- Ze maakt zich zorgen over ongelukken thuis;
- Ze heeft geen familieleden in de buurt.



Enkele feiten

Voor mensen met dementie kan het uitvoeren van dagelijkse taken en het onderhouden van sociale netwerken soms een uitdaging zijn.

Daarom is het zo belangrijk gemeenschappen op te bouwen waar mensen met dementie zich begrepen, geaccepteerd en betrokken voelen.

Hulpdiensten en contacten 1/2

Alzheimer Vereniging

PORTUGAL	DUITSLAND	IERLAND
<u>Associação Alzheimer Portugal</u>	<u>Deutsche Alzheimer Gesellschaft</u>	<u>Alzheimer Society of Ireland</u>
<p>Beschrijving/diensten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alzheimer dementie hulplijn Portugal • Geheugencafé • Sociale ondersteuning • Ondersteuningsgroepen • Psychologische ondersteuning 	<p>Beschrijving/diensten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adresregister bij veel verschillende ondersteunende diensten • Lokale steungroepen 	<p>Beschrijving/diensten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informatie over dementie & diagnose • Toegang tot diensten en ondersteuning • Praktische tips om goed te leven • Juridisch en financieel • Emotionele steun
<p>Contact:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuningslijn: 213 610 465 • Telefonische ondersteuning: Werkdagen van 9u30 tot 13u en van 14u tot 17u 	<p>Contact:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 030 - 259 37 95 14 maandag t/m donderdag van 9 tot 18 uur • In het Turks: Woensdag van 10 tot 12 uur 	<p>Contact:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nationale hulplijn: 1800 341 341 • Hulplijn 6 dagen per week geopend <ul style="list-style-type: none"> • Maandag tot vrijdag van 10 tot 17 uur • Zaterdag van 10 tot 16 uur

Hulpdiensten en contacten 2/2

Alzheimer Vereniging

NEDERLAND	FRANKRIJK	POLEN
<u>Alzheimer Nederland</u>	<u>Association France Alzheimer</u>	<u>Alzheimer Polska PSTPOzCA</u>
Beschrijving/diensten: <ul style="list-style-type: none"> • Educatieve diensten • Onderzoek • Sociale en psychologische steun voor mensen met dementie 	Beschrijving/diensten: <ul style="list-style-type: none"> • National helpline: 0800 5088 • Open daily from 9 a.m. to 11 p.m. 	Beschrijving/diensten: <ul style="list-style-type: none"> • Overkoepelende organisatie met contacten met lokale Alzheimer organisaties
Contact: <ul style="list-style-type: none"> • Nationale hulplijn: 0800 5088 • Dagelijks geopend van 9 tot 23 uur 	Contact <ul style="list-style-type: none"> • Nationale hulplijn (gratis) : 01 42 97 52 41 	Contact <ul style="list-style-type: none"> • PSTPOzCA hulplijn: +48 22 6221122 • Dinsdag en donderdag van 15.00 tot 17.00 uur.

Belangrijke tips en goede gewoontes bij het zorgen voor iemand met dementie

1**2****3**

Hoe te communiceren met een persoon die lijdt aan dementie

- Communiceer verbaal en non-verbaal, bijvoorbeeld door oogcontact te maken en te knikken;
- Gebruik korte zinnen, met één onderwerp tegelijk;
- Gebruik eenvoudige vragen en/of herhalingen. Het is gemakkelijker om directe vragen te beantwoorden dan open vragen;
- De symptomen van dementie zijn niet altijd duidelijk. Luister goed naar wat de persoon zegt;
- Als je niet helemaal hebt begrepen wat de persoon heeft gezegd, vraag hem dan om het te herhalen. Als het je nog steeds niet duidelijk is, herformuleer dan het antwoord om na te gaan of je begrijpt wat de persoon bedoelde;
- Als de persoon met dementie moeite heeft om het juiste woord te vinden of een zin af te maken, vraag hem dan om het anders uit te leggen.

Belangrijke tips en goede gewoontes bij de verzorging van iemand met dementie

1

2

3

Hoe een persoon met dementie te ondersteunen

- Focus op wat ze kunnen in plaats van wat ze niet kunnen;
- Wees flexibel en geduldig als een persoon met dementie moeite heeft om dingen te onthouden of zich te concentreren;
- Plaats jezelf in hun schoenen. Probeer te begrijpen hoe zij zich voelen en welke zorg zij willen;
- Wees gevoelig en bied aanmoediging;
- Onderneem betekenisvolle activiteiten, van alledaagse klusjes tot vrijetijdsactiviteiten;
- Betrek hen zoveel mogelijk bij gesprekken en activiteiten.

Belangrijke tips en goede gewoontes bij de verzorging van iemand met dementie

1

2

3

Omgaan met veranderd gedrag

- Probeer te denken vanuit het perspectief van de persoon met dementie en bied geruststelling;
- Ga na of er een probleem is, zodat je kunt proberen het op te lossen;
- Vermijd het corrigeren of tegenspreken van de persoon met dementie;
- Probeer afleidingstechnieken - Je kunt het gesprek veranderen, iets eten, muziek afspelen, het doen van huishoudelijke taken aanmoedigen of samen een wandeling maken;
- Doe mee aan de activiteiten waar ze voor de diagnose van genoten. Dit zal hen helpen betrokken te blijven en zich gewaardeerd te voelen;
- Probeer aromatherapie, massage, muziek- of danstherapie of contact met dieren;
- Probeer therapieën te volgen, herinneringen op te halen met de persoon of aan levensverhalen te werken.

Belangrijke tips en goede gewoontes bij de verzorging van iemand met dementie

4

Geheugen

- Handhaaf een positieve houding en creër een veilige omgeving;
- Vermijd het onnodig wijzen op geheugenfouten;
- Gebruik tekens of geschreven berichten;
- Bevorder een stabiele en geroutineerde omgeving;
- Pas dingen thuis aan en vermijd onnodige veranderingen;
- Probeer bij herhaalde vragen elke keer te antwoorden of je kunt het antwoord opschrijven zodat de persoon het elke keer kan lezen als hij dezelfde vraag stelt.

Enkele aanbevolen activiteiten voor mensen met dementie



Visueel ruimtelijke activiteiten



Sudoku



Activiteiten om aan taal te werken



Spelen/luisteren van muziek

Enkele aanbevolen activiteiten voor mensen met dementie



Puzzelen



Met vrienden zijn of dingen doen die degene vroeger ook leuk vond



Kalender en agenda bijhouden



Gebruik post-its om sommige afspraken te onthouden

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**HEALTHY** **MODULE 5** **Hoofdstuk 5** Dementie: Tips en goede gewoontes

Laten we Cornelia helpen!
Zoals je weet heeft Cornelia geheugen- en communicatieklachten. Ze heeft tips nodig om met haar moeilijkheden om te gaan. Kunnen jullie haar helpen? Kies welke activiteiten of strategieën Cornelia volgens jou zou moeten doen.

- Doe geen moeite om post-its te schrijven om sommige afspraken te onthouden
- Dingen thuis aanpassen en dan voorkomen dat je onnodige veranderingen aanbrengt
- Een negatieve houding aanhouden

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over enkele tips en goede gewoontes.

2

Je hebt geleerd over beteknisvolle activiteiten voor mensen met dementie.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Belangrijke tips en goede gewoontes bij dementie.

2

Activiteiten voor mensen met dementie.

Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)



Samenvatting van deze module

1

Je hebt geleerd over hersenfuncties.

2

Je hebt over milde cognitieve stoornissen (MCI) en dementie geleerd.

3

Je hebt geleerd over de diagnose en behandeling van milde cognitieve stoornissen (MCI) en dementie.

4

Je hebt geleerd wat de risicofactoren zijn voor dementie.

5

Je hebt enkele tips en goede gewoontes voor dementie geleerd.

Module voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je hebt geleerd over de belangrijkste functies van de hersenen.

2

Je hebt geleerd over milde cognitieve stoornis (MCI) en dementie - van diagnose tot behandeling.

3

Je hebt wat tips en goede werkwijzen geleerd.

Wat is het volgende?

Nu kan je deze module herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)

