

# Dementiewijzer Heumen



Aandacht voor dementie

---

Dementie is heel ingrijpend. Als u of uw naaste te maken krijgt met dementie, komt er veel op u af. Hoe weet u of het werkelijk om dementie gaat? Welke hulp is er voor u en/ of uw naaste beschikbaar? In deze Dementiewijzer vindt u handreikingen waar u in de gemeente Heumen terecht kunt voor informatie en ondersteuning.

## Indeling Dementiewijzer Heumen

1. Is het dan toch dementie?
2. Dementie, en nu?
3. Zorg voor de mantelzorger
4. Actief en betrokken blijven
5. Hoe zorgt u voor uw vervoer?
6. Wat kan thuis?
7. Alles goed regelen
8. Als thuis wonen niet meer gaat

# 1. Is het dan toch dementie?



**Informatie over het herkennen van dementie en waar u terecht kunt om over uw vermoedens te praten.**

*“Het ging al een tijdje niet zo goed. U voelde zich soms onzeker als u alleen naar het winkelcentrum ging. Een keer echt verdwaald. U maakte een grapje maar tegelijkertijd zag u de verontruste blik van uw partner. Een paar weken geleden lukte het niet om met de computer de rekening van de garage te betalen. Daar had u enorm de pest over in, maar toen een tijdje later de aanmaning kwam kon u zich niet meer herinneren dat u een verwoede poging had gedaan om de overboeking in orde te maken. (Uit het boek ‘Leven en liefhebben met dementie’.)*

## **Met welke signalen gaat u naar de huisarts?**

Mensen met dementie krijgen problemen met het geheugen, het herkennen van mensen, dingen en de omgeving. Maar zij kunnen ook moeite krijgen met het begrijpen, spreken en het uitvoeren van handelingen. Hoe dit verloopt, verschilt per persoon en wordt beïnvloed door het soort dementie. Sommige mensen ervaren snelle achteruitgang, terwijl anderen nog jarenlang een relatief gewoon leven kunnen leiden.

Bij mensen met dementie belemmeren deze problemen het dagelijkse leven. Bijvoorbeeld gewone handelingen als wassen, aankleden, eten en drinken verzorgen lukken niet meer goed. Het begrijpen en voeren van een gesprek wordt lastiger. Ook kunnen het karakter en het gedrag veranderen.

Verschillende signalen kunnen wijzen op dementie. De vergeetachtigheid is vaak het eerste wat opvalt. Dit kan ook andere oorzaken hebben. Zo kunnen medicijnen, stress, vitaminegebrek, of een trage schildklier geheugenproblemen veroorzaken. Ook

een depressie of eenzaamheid kunnen de oorzaak zijn dat iemand dingen vergeet. Hersenen werken langzamer als mensen ouder worden: herinneringen ophalen kost meer tijd en de aandacht vasthouden wordt wat lastiger.

## **Blijf niet met uw zorgen zitten en leg uw vragen voor aan uw huisarts:**

- Huisartsen De Kroonsteen Beneden  
Tel. 024 358 02 84
- Huisartsen De Kroonsteen Boven  
Tel. 024 358 17 00
- Huisartsenpraktijk Overasselt  
Tel. 024 622 15 67
- Huisartsen De Vuursteen  
Tel. 024 358 50 60

## **Andere nuttige telefoonnummers in de gemeente Heumen zijn:**

- Vraagwijzer gemeente Heumen  
Tel. 14 024 of 024 358 83 00
- Zorgtrajectbegeleiding  
Tel. 024 890 39 08
- Mantelzorg Heumen  
Tel. 024 357 05 70
- Ouderenadviseur Malderburch welzijn  
Tel. 024 357 05 70

## **Meer algemene informatie:**

<https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/herkennen-symptomen/symptomen>  
[www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)  
Alzheimer telefoon: 0800 5088 (gratis)  
Mantelzorglijn: 030 760 60 5506

## Tien signalen van dementie

Onderstaande signalen kunnen wijzen op dementie, maar kunnen ook een andere oorzaak hebben. Raadpleeg daarom altijd uw huisarts.

### 1. Vergeetachtigheid

Een van de meest voorkomende symptomen is het vergeten van nieuwe informatie. Andere signalen zijn: het vergeten van belangrijke data of gebeurtenissen, dezelfde vraag telkens opnieuw stellen en afhankelijk zijn van spiekbriefjes of familie voor dingen die voorheen zonder hulp onthouden werden.

### 2. Problemen met dagelijkse handelingen

Gewone dingen gaan steeds moeilijker. Denk aan hobby's en de financiën regelen. Ook zaken die gepland moeten worden of in een bepaalde volgorde uitgevoerd, leveren problemen op. Zoals koffie zetten of een maaltijd bereiden.

### 3. Vergissingen met tijd en plaats

Het is normaal als u even niet weet welke dag het is of waar u naartoe liep. Maar bij beginnende dementie gebeurt dit steeds vaker. Het besef van tijd wordt minder en uren lijken soms minuten. Ook het vinden van de weg wordt moeilijker. U vergeet soms waar u bent en hoe u daar gekomen bent.

### 4. Taalproblemen

Met dementie kan het moeilijk zijn om een gesprek te volgen. U kunt midden in een gesprek stoppen met praten en niet meer weten hoe u verder moet of het voorgaande herhalen. U kunt eenvoudige woorden vergeten en komt steeds moeilijker op namen. Bijvoorbeeld "waar is dat ding voor mijn haar?" als u naar een kam zoekt. Praten gaat ook minder vloeiend.

### 5. Kwijtraken van spullen

U kunt spullen op vreemde plekken leggen, bijvoorbeeld een portemonnee in de koelkast of een

boek in de oven. U raakt spullen kwijt en kunt niet meer achterhalen waar u ze gelaten hebt.

### 6. Slecht beoordelingsvermogen

Bij dementie wordt het steeds lastiger om situaties in te schatten en keuzes te maken. u kunt aanbiedingen slecht inschatten en grote sommen geld uitgeven. Ook bij het doen van boodschappen kunt u teveel kopen of spullen kopen die niet nodig zijn.

### 7. Terugtrekken uit sociale activiteiten

U kunt problemen ondervinden bij hobby's en sport en het voeren van gesprekken. U trekt zich vaker terug en onderneemt minder dan voorheen. Ook kunt u urenlang voor de televisie zitten en veel langer slapen dan gewoonlijk. Voor een buitenstaander lijkt het luiheid of gebrek aan interesse. Maar het is een soort faalangst. Als u niets doet, kunt u ook niets fout doen.

### 8. Veranderingen in gedrag en karakter

Het kan gebeuren dat uw gedrag en karakter veranderen. Dat u verward, achterdochtig, depressief of angstig wordt. Zonder duidelijke aanleiding wisselt uw stemming: het ene moment rustig en opeens verdrietig of kwaad. U kunt soms ook dingen doen die u anders nooit deed.

### 9. Onrust

Een van de symptomen van dementie is onrust. Daardoor lijkt het of u telkens iets zoekt, moet opruimen of iets anders moet doen. Dit constante gevoel van onrust en de neiging te lopen leidt vaak ook tot slaapproblemen.

### 10. Visuele problemen

Voor sommige mensen zijn visuele problemen een symptoom van dementie. U krijgt problemen bij het lezen, afstand inschatten en het onderscheiden van kleur of contrast. Ook komt het voor dat u zichzelf niet herkent als u langs een spiegel loopt.

©2011 Alzheimer Nederland

Alle rechten voorbehouden. Alzheimer Nederland heeft deze tekst met grote zorgvuldigheid samengesteld. Wij kunnen echter geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventueel in deze uitgave voorkomende onjuistheden.

# 2. Dementie, en nu?



## Waar kunt u terecht met vragen over dementie in de gemeente Heumen?

**Dementie is heel ingrijpend. Soms kan de diagnose dementie een opluchting zijn, omdat eindelijk duidelijk wordt wat er aan de hand is. Er komt veel op u af en de gevolgen van dementie overzien is lastig.**

**Bij vragen kunnen zorgverleners u helpen.**

### Waar kunt u terecht in de gemeente Heumen?

#### Huisartsen

Maakt u zich zorgen of heeft u vragen naar aanleiding van de signalen, neem dan altijd contact op met uw huisarts. Hij/zij biedt medische begeleiding, kan u meer vertellen over de ziekte en een diagnose stellen. Of doorverwijzen naar een specialist ouderengeneeskunde of geriater.

- Huisartsen De Kroonsteen Beneden  
Tel. 024 358 02 84
- Huisartsen De Kroonsteen Boven  
Tel. 024 358 17 00
- Huisartsenpraktijk Overasselt  
Tel. 024 622 15 67
- Huisartsen De Vuursteen  
Tel. 024 358 50 60
- Buiten kantoor tijden CHN huisartsenpost  
Tel. 0900 8880 .

Benodigheden wanneer u belt: Naam, adres, telefoonnummer en geboortedatum.

#### Zorgtrajectbegeleiders dementie

De zorgtrajectbegeleider is een gespecialiseerde vaste begeleider voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Zij start als er sprake is van een diagnose dementie of bij een vermoeden hiervan. Zij gaat samen met u na wat er in uw situatie nodig is, geeft informatie en advies over leven met dementie,

over zorg en ondersteuning. Zo nodig regelt zij hulp. Zij biedt een luisterend oor.

In de gemeente Heumen zijn meerdere Zorgtrajectbegeleiders actief, zij vallen onder de wijkverpleegkundige zorg.

- Aanmelding en informatie:  
024 890 39 08 of via uw huisarts.
- Meer informatie over zorgtrajectbegeleiding  
<https://www.netwerk100.nl/wat-wij-doen/dementieprogramma/zorgtrajectbegeleiding/>

#### Wijkverpleegkundigen

De wijkverpleegkundige kijkt samen met u welke zorg en verpleging er nodig is om zelfstandig te kunnen blijven. Hij of zij bespreekt bij u thuis de zorgsituatie, de problemen die het met zich meebrengt en mogelijke oplossingen. Zij bieden hulp bijvoorbeeld bij de persoonlijke verzorging en het innemen van medicijnen. De wijkverpleegkundige heeft ook een signalerende functie.

In de gemeente Heumen zijn meerdere teams wijkverpleging actief waaronder:

- ZZG Zorggroep  
Tel. 024 366 57 77
- Thuiszorg Malderburch  
Tel. 024 357 05 70

Zij zijn direct te benaderen of via uw huisarts of zorgtrajectbegeleider.

#### Ouderenadviseur Malderburch Welzijn

De ouderenadviseur heeft een wegwijsfunctie en ondersteunt bij het vinden van de juiste hulp of zorg. Bij een niet-pluis gevoel of een vermoeden van dementie kan de ouderenadviseur een rol vervullen als opstap naar ondersteuning. Zij bemiddelen tevens naar vrijwilligers van Malderburch Welzijn die

ondersteuning bieden met de Bezoek- en opvangservice (BOS-project)

- Tel. 024 357 05 70  
welzijn@malderburch.nl

### **Vrijwillige Ouderenadviseurs**

De vrijwillige ouderenadviseurs zijn door de KBO opgeleid om alle ouderen in de gemeente Heumen (ook niet-KBO-leden!) te adviseren. U kunt daarbij denken aan informatie over indicatiestellingen, informatie over woningaanpassing, invullen van een T- belastingformulier, verwijzing naar hulp bij financiële zaken, hulp bij het invullen van formulieren et cetera.

- KBO Heumen tel. 024 358 32 28
- KBO Malden tel. 024 358 21 25
- KBO Overasselt /Nederasselt  
tel. 024 622 21 36

### **Mantelzorg Heumen**

U kunt er terecht met vragen over mantelzorg en voorzieningen en om knelpunten bij zorgtaken te bespreken. De mantelzorgconsulenten helpen met het zoeken naar oplossingen of verwijzen u door.

- Mantelzorg Heumen  
Tel. 024 357 05 70  
mantelzorgheumen@malderburch.nl

(Zie 03. Zorg voor de mantelzorger)

### **Vraagwijzer Heumen**

Heeft u te maken met belemmeringen op het gebied van wonen, welzijn en/of zorg? En komt u er zelf (even) niet uit, ook niet met de mensen om u heen? Voor hulp of ondersteuning kunt u terecht bij Vraagwijzer. Consulenten van Vraagwijzer gaan met u in gesprek over een passende oplossing. Zij gaan uit van uw eigen kracht en uw sociale omgeving. Ook kijken zij naar beschikbare algemene voorzieningen. Het resultaat moet zijn dat u zo goed mogelijk mee kan doen in de maatschappij of zo lang mogelijk zelfredzaam bent in uw eigen omgeving. Een oplossing moet passen in uw specifieke situatie. Soms is de beste oplossing de inzet van een individuele voorziening. Deze kan worden verstrekt

op grond van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Dit kan zijn voor hulp bij het huishouden, een woningaanpassing, of de verstrekking van een hulpmiddel als bijvoorbeeld een scootmobiel of een rolstoel.

- Tel. 14 024 of 024 358 83 00  
Gemeente huis Kerkplein 6, 6581AC Malden  
Telefonisch bereikbaar: maandag tot en met donderdag van 8.30 tot 15.00 uur en vrijdag van 8.30 tot 13.00 uur.

### **Ergotherapeut**

Ergotherapie kan een oplossing voor u zijn wanneer u als gevolg van een dementie problemen ervaart bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. U ervaart mogelijk problemen bij het bewegen, de persoonlijke verzorging, het uitvoeren van huishoudelijke taken, het uitoefenen van hobby's, het zoeken naar en gebruik van hulpmiddelen. De ergotherapeut zoekt samen met u en de mantelzorger naar verbeteringen in uw dagelijks handelen.

De ergotherapeut werkt samen met uw huisarts en zorgtrajectbegeleider.

- Ergotherapie in de wijk  
Tel. 06 408 205 18  
Op werkdagen bereikbaar van 8.30 uur tot 17 uur.  
info@ergotherapie-indewijk.nl  
www.ergotherapie-indewijk.nl

### **Alzheimer Café Heumen, Mook en Middelaar**

Ontmoeting voor alle mensen die met dementie te maken hebben. Elke maand wordt een gast geïnterviewd over een thema rondom dementie. Er is altijd gelegenheid om vragen te stellen.

Elke eerste donderdag van de maand, uitgezonderd augustus en januari. Inloop vanaf 19.00 uur, start om 19.30 uur, afsluiting rond 21.00 uur.

\*vanwege corona zijn locatie en aanmelding tijdelijk gewijzigd

- Informatie via Malderburch, centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg, tel. 024 - 357 05 70

## De Specialist Ouderengeneeskunde

De specialist ouderengeneeskunde is een arts die gespecialiseerd is in de zorg voor kwetsbare ouderen met complexe zorgvragen. Uw huisarts vraagt zo nodig een consult aan.

### Graag iemand aan de lijn?

Heeft u vragen over dementie of wilt u uw verhaal delen? Dan kunt u contact opnemen met de:

- Alzheimertelefoon van Alzheimer Nederland  
tel. 0800 50088 (gratis)
- De Mantelzorglijn: 030 760 60 55

### Informatie via websites o.a.

- [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)
- [www.dementievraagwijzer.nl](http://www.dementievraagwijzer.nl) ( voor Nijmegen en de regio)
- [www.socialekaartheumen.nl](http://www.socialekaartheumen.nl)

# 3. Zorg voor de mantelzorger



**Mantelzorg is alle zorg gegeven door naasten. Vaak is het de partner of (een van ) de kinderen, maar ook familie, vrienden of bureu.**

Voor de meeste mensen is het zorgen voor je naaste vanzelfsprekend. Voor mensen met dementie zijn mantelzorgers heel belangrijk. Mantelzorg kan fijn zijn om te geven maar kan ook veel van de mantelzorger vragen. Vooral als de zorg 24 uur per dag doorgaat en er permanente aandacht nodig is. Rollen en taken veranderen op den duur. Ook minder intensieve hulp valt onder mantelzorgen.

Met hulp van anderen sta je er niet alleen voor.

## Zorg voor de mantelzorger in de gemeente Heumen.

### Zorgtrajectbegeleiders dementie

De zorgtrajectbegeleider is een persoonlijk begeleider die gespecialiseerd is in dementie. Zij ondersteunt ook de mantelzorgers en de familie. Zij biedt een luisterend oor en zoekt mee naar oplossingen voor uw situatie vanaf dat de diagnose dementie is gesteld of vanaf een vermoeden van dementie. Zij geeft informatie en advies over leven met dementie, over zorg en ondersteuning. Zo nodig regelt zij hulp. In de gemeente Heumen zijn meerdere Zorgtrajectbegeleiders actief.

- Aanmelding en informatie:  
Tel. 024 890 39 08 of via uw huisarts.

### Mantelzorg Heumen

Mantelzorg Heumen zet zich in voor mantelzorgers door het geven van informatie en advies en door het bieden van praktische- en emotionele ondersteuning. Informatie over o.a. regelingen voor mantelzorgers, respijtzorg (vervangende zorg van de mantelzorger), huishoudelijke ondersteuning, de waardering voor mantelzorgers in de gemeente Heumen.

Jaarlijks wordt de Activiteitenkalender voor mantelzorgers in Heumen opgesteld. Op deze kalender staan de mogelijkheden voor lotgenotencontact (Mantelcafé), voor deelname aan cursussen en themabijeenkomsten, en voor het bijwonen van de Dag van de Mantelzorg vermeld. Er is ook speciaal aandacht voor de jonge mantelzorger.

Mantelzorg Heumen is gevestigd in

- Malderburch, Broekkant 16 6581 AE Malden  
Tel. 024 357 05 70  
mantelzorgheumen@malderburch.nl

Meer informatie kunt u vinden op:

- <https://dementie.nl/mantelzorg>
- [www.mantelzorginheumen.nl](http://www.mantelzorginheumen.nl)
- [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

### Tips voor mantelzorgers bij dementie

Zorgen voor iemand met dementie kan inspannend zijn. Lichamelijk, geestelijk en emotioneel. Het is niet altijd makkelijk om de zorg vol te houden. De volgende tips kunnen u misschien helpen.

Tip 1: Neem voldoende rust.

Het is vermoeiend om te leven met dementie. Maar ook om te zorgen voor iemand met dementie kan vermoeiend zijn. Mantelzorg kan intensief zijn, het vraagt tijd en energie. Voelt u zich moe? Neem dit serieus, voldoende rust is belangrijk. Dit geldt voor u én voor uw naaste met dementie. Plan elke dag wat rustmomenten en plan na een drukke dag enkele rustige dagen.

Tip 2: Vraag op tijd hulp.

Iemand met dementie heeft steeds meer zorg nodig. Het is niet vanzelfsprekend dat u dit allemaal zelf



kunt geven als mantelzorger al zou u dat misschien nog zo graag willen doen. Durf hulp te vragen. Bijvoorbeeld van iemand in uw omgeving, een vrijwilliger of een zorgprofessional. Wees zo duidelijk en open mogelijk over wat u nodig heeft. Er zijn ook hulpmiddelen die de zorg makkelijker maken. De zorgprofessional kan meezoeken naar oplossingen voor uw situatie.

**Tip 3: Blijf leuke activiteiten doen.**

Leuke en ontspannende activiteiten zijn voor iedereen belangrijk. Misschien vindt u het lastig om daar tijd voor te nemen. Toch is dat slim, om beter in balans te kunnen blijven. Het gaat om fijne activiteiten voor uzelf én om activiteiten samen met uw naaste. Deze laatste kunt u samen uitzoeken, passend bij wat uw naaste kan en graag wil.

**Tip 4: Bewaak uw grenzen.**

Wees zuinig op uzelf en probeer overbelasting te voorkomen. Wanneer u eenmaal overbelast bent dan is het heel moeilijk om nog te zorgen voor uw naaste met dementie. Wordt de zorg steeds intensiever en zwaarder? Bekijk en bespreek dan of u deze zorg nog wel (volledig) kunt geven. Wees eerlijk naar en over uzelf. Bewaak uw grenzen goed en luister naar uw gevoelens. Staat u nog steeds achter de zorg die u biedt? Of moet er iets veranderen?

**Tip 5: Onderhoud sociale contacten.**

Probeer regelmatig contact te houden met vrienden, familie en/of kennissen. Ook al heeft u weinig tijd of geen zin! Zorg toch voor voldoende momenten waarop u elkaar kunt zien, bellen of mailen. De steun van anderen is hard nodig en het contact voorkomt dat u eenzaam wordt. Sociale contacten zijn belangrijk, juist ook in moeilijke tijden.

**Tip 6: Maak een vaste dagindeling.**

Voor iemand met dementie is de wereld vaak onzeker en onoverzichtelijk. Structuur kan helpen, zoals een vaste dagindeling met terugkerende activiteiten. U kunt de activiteiten en tijdstippen op

een grote wekkalender of een planbord zetten. Dit geeft meer rust, ook voor u als mantelzorger.

**Tip 7: Sluit aan bij de beleving van uw naaste.**

Iemand met dementie voelt zich vaak onzeker en vecht voor de eigen identiteit. Het wordt voor deze persoon steeds onduidelijker wie hij zelf is. Dat is erg moeilijk. Mensen met dementie hebben vaak behoefte aan herkenning, veiligheid en geborgenheid. Dit kunt u geven, door aansluiting te zoeken bij de belevingswereld van de persoon met dementie. Dat kan het leven voor beiden prettiger maken.

**Tip 8: Blijf gezond.**

Wilt u de zorg voor uw naaste goed volhouden? Dan is het belangrijk dat u gezond en in beweging blijft. Zorg voor voldoende ontspanning, blijf sporten en eet gezond.

**Tip 9: Geef ruimte aan emoties.**

Dementie betekent altijd verandering en verlies. Veel mantelzorgers ervaren dit als een rouwproces. Dat kan zwaar zijn. Ruimte geven aan uw emoties is belangrijk. U hoeft ze niet te verstoppen. Het is mooi als u ze kunt delen met anderen. Rouwen is een natuurlijk en gezond proces. Maar voelt u zich erg ongelukkig of weet u zich geen raad met uw emoties? Dan is het goed om professionele hulp in te schakelen.

**Tip 10: Maak uw huis veilig**

Een veilige woonomgeving geeft mensen met dementie meer rust en zelfvertrouwen. Het is ook goed voor uw eigen gemoedsrust. U kunt maatregelen nemen, die gevaarlijke situaties in huis kunnen voorkomen. Zoals goede verlichting, stevig meubilair en een slot op kastjes met gevaarlijke of brandbare stoffen.

Persoonlijk advies in Heumen: De vrijwillige woonadviseur Heumen kan thuis met u mee kijken wat de mogelijkheden zijn om uw woning veiliger en comfortabeler te maken. Het is ook mogelijk om

samen de [www.geldersehuistest.nl](http://www.geldersehuistest.nl) te doen.  
Informatie: via Vraagwijzer gemeente Heumen

Tip 11: Zoek contact met lotgenoten.

Het kan prettig zijn om gevoelens en gedachten te delen met lotgenoten: mensen die in een vergelijkbare situatie zitten als u. Praten en het delen van ervaringen kan steun en opluchting geven. Elke eerste donderdag van de maand is er het Alzheimer Café Heumen- Mook en Middelaar bij hotel van der Valk in Molenhoek. Mantelzorg Heumen organiseert het Mantelcafé speciaal voor mantelzorgers.

Tip 12: Maak gebruik van informatie over dementie en mantelzorg.

Er is veel informatie beschikbaar over dementie en mantelzorg. Deze informatie kan u helpen om de zorg vol te houden. U vindt bijvoorbeeld informatie op websites o.a. van

- [www.AlzheimerNederland.nl](http://www.AlzheimerNederland.nl)
- [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)

Er zijn ook vele informatieve en verhalende boeken over het thema dementie, ook te verkrijgen in de bibliotheek.

- <https://dementie.nl/boeken/overzicht-boeken-over-dementie>

# 4. Actief en betrokken blijven



**Blijf dingen doen waar u van kunt genieten. Tips om actief en betrokken te blijven in de gemeente Heumen**

In vrijwel alle teksten over dementie staat dat actief blijven heel belangrijk is voor de kwaliteit van leven en voor het brein. Letterlijk en figuurlijk in beweging komen houdt het brein langer fit. Het is goed voorstelbaar dat er zorgen door uw hoofd spelen als u dementie heeft. Maar actief blijven kan zeker. Sommige mensen ontdekken nieuwe passies omdat ze andere activiteiten gaan uitproberen als vervanging voor de activiteiten die niet meer kunnen.

Er zijn in de gemeente Heumen diverse mogelijkheden om samen activiteiten te ondernemen en om andere mensen te ontmoeten.

## Activiteiten

Zou u graag activiteiten willen doen maar weet u niet goed wat, bespreek dit met uw zorgtrajectbegeleider of schakel de hulp in van een ouderenadviseur van Malderburch Welzijn.

- Tel. 024 357 05 70  
welzijn@malderburch.nl

Ook in de Heumense activiteitengids "TOPIC actief" vindt u allerhande informatie over activiteiten in de gemeente Heumen. De gids wordt eens per 2 jaar gratis thuis bezorgd.

[www.vrijwilligerswerk gelderland.nl/heumen/topicactief](http://www.vrijwilligerswerk gelderland.nl/heumen/topicactief)

## Activiteiten voor senioren in de gemeente Heumen

- KBO Malden  
[www.kbomalden.nl](http://www.kbomalden.nl) > agenda  
tel. 024 358 21 25
- KBO Heumen  
[www.kbogelderland.nl](http://www.kbogelderland.nl) > afdeling Heumen  
tel. 024 358 32 28
- KBO Overasselt/Nederasselt

<https://www.facebook.com/kbooverasseltennederasselt>

tel.024 622 21 36

- STOOM Stichting Ontspanning  
Ontmoetingsruimte Malden  
[www.stoom-malden.nl](http://www.stoom-malden.nl)
- Activiteiten in Malderburch  
[www.malderburch.nl/activiteiten](http://www.malderburch.nl/activiteiten)  
Tel. 024 357 05 70
- [www.terpheumen.nl](http://www.terpheumen.nl)
- [www.verenigingsgebouw-overasselt.nl](http://www.verenigingsgebouw-overasselt.nl)
- [www.onshuisnederasselt.nl](http://www.onshuisnederasselt.nl)

## Dagbesteding en dagopvang, speciaal voor mensen met dementie

Er zijn allerlei vormen van dagbesteding/dagopvang voor mensen met dementie. U brengt samen met anderen de dag door in een gezellige huiskamer en gebruikt samen de maaltijd. Er is deskundige begeleiding.

In Malden wordt dagbesteding aangeboden in Malderburch. In Overasselt is er Dagbesteding op de Buurderij De Lage Hof

Informatie en aanmelding via:

- Uw zorgtrajectbegeleider
- Ouderenadviseur Welzijn Malderburch  
tel. 024 357 05 70
- Vraagwijzer  
tel. 14 024 of 024 358 83 00
- [www.malderburch.nl/dagbesteding](http://www.malderburch.nl/dagbesteding)

## Dagbehandeling

Soms sluit dagopvang niet aan bij de behoefte, bijvoorbeeld als er specialistische zorg nodig is of als iemand dementie op jongere leeftijd heeft. Er kan dan een indicatie aangevraagd worden voor

dagbehandeling via de WLZ (Wet langdurige zorg).

Informatie hierover

- Via uw zorgtrajectbegeleider
- [www.CIZ.nl](http://www.CIZ.nl)
- [www.waalboog.nl/goed-leven/zorgaanbod/dagbehandeling](http://www.waalboog.nl/goed-leven/zorgaanbod/dagbehandeling)

### Begeleiding thuis

In uitzonderlijke situaties, bijvoorbeeld als dagopvang in groepsverband niet mogelijk is kan er een beroep gedaan worden op ondersteunende begeleiding bij u thuis. Dit kan via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) of via de Wet langdurige zorg (WLZ).

Informatie hierover

- Via uw zorgtrajectbegeleider
- [www.CIZ.nl](http://www.CIZ.nl)
- WMO Vraagwijzer gemeente Heumen .  
tel. 14 024 of 024 358 83 00
- Home Instead  
tel. 024 37 30 716  
<https://www.homeinstead.nl/nijmegen/>

Er zijn ook organisaties die via een Persoonsgebonden Budget of particulier ondersteunende begeleiding aanbieden speciaal voor mensen met dementie.

- Saar aan huis: [www.saaraanhuis.nl](http://www.saaraanhuis.nl)  
tel. 024 622 25 12
- Zorg Mies regio Rijk van Nijmegen  
[rijkvannijmegen@zorgmies.nl](mailto:rijkvannijmegen@zorgmies.nl)

### Odensehuis Animi Vivere

Inloophuis voor mensen met beginnende dementia en voor mensen met dementia op jonge leeftijd.

- [www.animivivere.nl](http://www.animivivere.nl)
- Burchtstraat 4, 6602 BB Wijchen
- Tel. 024 679 39 67
- [odensehuis@animivivere.nl](mailto:odensehuis@animivivere.nl)
- Maandag tot en met vrijdag  
9.00 uur tot 16.00 uur.

### De Bezoek- en Opvang Service (BOS) van Malderburch Welzijn

Soms kan iemand met dementie niet (lang) alleen zijn, en wilt u er als mantelzorger even tussenuit . Malderburch heeft speciaal opgeleide vrijwilligers beschikbaar om de zorg van de mantelzorger voor die tijd over te nemen. De vrijwilligers komen ook bij mensen met dementie die alleen wonen om samen iets te ondernemen of voor gezelschap.

- Informatie Ouderenadviseurs Malderburch Welzijn  
tel. 024 357 05 70

### Vrijwilligerswerk

Spreek als u vrijwilligerswerk doet over verandering in uw situatie door de ziekte dementie. Bespreek hoe u het vrijwilligerswerk door kunt zetten.

### Samen aan tafel

In de gemeente Heumen kunt u op verschillende locaties met wijk- of dorps bewoners samen eten:

- Overasselt "Samen aan tafel" , organiseert iedere vrijdag van 12.00 tot 14.00 uur in het Verenigingsgebouw samen eten. Opgave per telefoon of via een formulier te halen bij de huisartsen in Overasselt.  
Tel. 024- 6221672, 024-6221217
- Heumen, iedere vrijdag gezamenlijk eten in de Terp. Inloop vanaf 17.00 uur. Informatie via KBO Heumen  
Tel. 024 358 32 28
- Nederasselt, elke woensdag samen eten in dorpshuis Ons Huis. Informatie via  
Tel. 024 622 16 04
- Malden, de samenwerkende KBO's organiseren elke 2e en 4e woensdag van de maand een seniorendiner in de bistro van Malderburch, aanvang 17.30 uur. U kunt zich hiervoor opgeven via de receptie van Malderburch  
Tel. 024 357 05 70.

In Restaurant de Wals in Verzorgingshuis Malderburch is iedere 55-plusser uit de gemeente

Heumen welkom. Dagelijks van 12.00 tot 14.00 uur en op woensdag en donderdagavond van 17.00 tot 19.00 uur. Zondagavond is er snackavond vanaf 16.30 uur.

- Informatie en reserveren via  
tel. 024 357 05 70  
[www.malderburch.nl](http://www.malderburch.nl)

## Sportief in beweging

Actief blijven betekent ook in beweging blijven. Bewegen is goed voor lichaam en geest. Uit onderzoek naar dementie blijkt dat bewegen de kwaliteit van leven kan vergroten en mogelijk het ziekteproces iets kan afremmen. Heel intensief bewegen is misschien te veel gevraagd, maar er zijn genoeg manieren om toch in beweging te blijven. Samen met anderen bewegen voorkomt ook dat je in een sociaal isolement raakt. Als u niet fit bent of met gezondheidsproblemen kampt is het belangrijk om dit eerst met de huisarts te bespreken. Die kan ook doorverwijzen naar een geriatrie-fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het behandelen van ouderen en in valpreventie programma's. Voor ouderen vanaf 50 jaar worden verschillende sportieve activiteiten georganiseerd op verschillende niveaus en locaties binnen de gemeente Heumen. De activiteiten sluiten goed aan bij de specifieke mogelijkheden van ouderen.

### Heumen beweegt

Er zijn allerlei beweegactiviteiten in de gemeente Heumen. Meer informatie op de website <https://www.heumenbeweegt.nl/activiteiten>

Op donderdagmiddag vertrekt om 14 uur een wandelgroep voor een kort rondje in Malden.. Iedereen is welkom , met of zonder rollator. Na afloop wordt er een kopje thee of koffie gedronken. Verzamelen op het terras naast de voordeur van Malderburch, Broekkant 16 in Malden

### Sportvereniging FIT en Fun Heumen

Bewegen voor 55 plussers en hier samen met anderen plezier aan beleven. Er worden sport- en

spellessen gegeven op verschillende locaties in de kerkdorpen van de gemeente Heumen. Tevens is er een aanbod in functioneel trainen. Dit is bewegen voor ouderen die zich kwetsbaar voelen door fysieke beperkingen.

Meer informatie:

- Tel 06 521 73 173  
[www.fitfunheumen.nl](http://www.fitfunheumen.nl)

### Oosters bewegen (Vanaf september 2020)

Buitenactiviteit met of zonder stoel of rollator, waarbij lichaam en geest in balans en evenwicht komt. op diverse locaties in de gemeente Heumen. Na afloop is er gelegenheid om gezamenlijk koffie te drinken.

Meer informatie:

- [www.heumen.nl/heumenbeweegt](http://www.heumen.nl/heumenbeweegt)
- Tel. 06 52 68 31 16

### Ochtend gymnastiek.

Regelmatig oefeningen in de vorm van (ochtend)gymnastiek zijn een goede vorm van beweging. In het tv programma *Nederland in beweging* worden van maandag tot en met vrijdag oefeningen aangeboden.

- NPO 9.15 uur.

### Ontmoeten

Bezoekt u het maandelijkse Alzheimer Café Heumen- Mook en Middelaar. Elke 1e donderdag van de maand. Inloop vanaf 19.00; start om 19.30 uur; afsluiting rond 21.00 uur. Het Alzheimer Café vindt plaats in het Van der Valk Hotel de Molenhoek, Rijksweg 1, Molenhoek. \* tijdelijk vanwege de Covid maatregelen op een andere locatie.

Meer informatie :

- Tel. 024 357 05 70
- [www.malderburch.nl](http://www.malderburch.nl)
- [www.alzheimer-nederland.nl/regios/nijmegen/alzheimer-cafe-heumen-mook-en-middelaar](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/nijmegen/alzheimer-cafe-heumen-mook-en-middelaar)

Inloopmiddag Overasselt elke eerste dinsdag van de maand van 14 uur tot 16 uur.

-

- Buurderij de lage Hof, Kasteelsestraat 5 ,  
6611 KA Overasselt  
[www.overasselt.info](http://www.overasselt.info)

Buurtkoffie Malden, vrije inloop. Elke dinsdag van  
14.00 tot 16.00 uur. Informatie via Malderburch  
Welzijn tel 024 357 05 70

is gratis en je ontmoet er andere mensen met  
dementie.

Uit: Dementie? En nu? Voor iedereen die met dementie te  
maken heeft. [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)

## Tips om actief en betrokken te blijven

- Kies activiteiten die iets van je vragen. Te makkelijk is niet leuk, te moeilijk ook niet. Heb je bijvoorbeeld moeite met het lezen van een boek, kijk dan of een luisterboek iets voor je is. Luisteren vraagt ook concentratie, maar is vaak makkelijker op te brengen.
- Zoek naar iets wat zin aan je leven geeft. Kijk bijvoorbeeld op [www.DemenTalent.nl](http://www.DemenTalent.nl) . Daar vind je voorbeelden van mensen met dementie die actief zijn als vrijwilliger. Je doet iets wat bij jou past, nuttig is en je veel plezier geeft.
- Kijk naar je hobby's of het werk dat je deed. Als timmerman kun je misschien kleine klusjes doen, bijvoorbeeld voor een conciërge op een school.
- Blijf gewoon aardappels schillen, koffie zetten en huishoudelijke dingen doen. Het is niet erg dat het wat minder precies gebeurt.
- Als bridgen te moeilijk is omdat je zoveel moet onthouden, probeer dan een eenvoudiger kaartspel of kies een gezelschapsspel dat je goed kunt spelen. Probeer uit wat je leuk vindt en vraag je(klein)kinderen om je te helpen.
- Ga elke dag even naar buiten. Minstens een halfuur per dag frisse lucht en buitenlicht (zonlicht) is belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Als het kan, wandel dan een vast rondje in een omgeving die je goed kent.
- Bezoek samen met je partner, kind of kleinkind een Alzheimer Café in de buurt. Het

# 5. Hoe zorgt u voor uw vervoer?



## Informatie over alternatieven voor eigen vervoer in de gemeente Heumen

**Zelf op pad kunnen gaan is een enorme vrijheid. Veilig thuiskomen hoort daarbij. Overweeg in alle rust wat kan en waar u risico loopt.**

**Los van de vraag of het nog veilig is, heeft een diagnose dementie gevolgen voor auto- of motorrijden. Bij een diagnose dementie gaat het CBR, Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen, bepalen of autorijden nog veilig is. Zonder toestemming van het CBR de weg op gaan betekent dat u niet verzekerd bent. Als u de diagnose dementie in lichte vorm hebt, kunt u een speciale rijtest afleggen bij het CBR. Daarvoor dient u de diagnose dementie door te geven aan het CBR met een Eigen Verklaring die u opvraagt bij de gemeente. Legt u de test met goed gevolg af dan kunt u een nieuw rijbewijs aanvragen. Dat rijbewijs is een jaar geldig.**

**Meer informatie hierover vindt u op : <https://www.dementie.nl/autorijden-en-dementie>**

### Alternatieven vooreigen vervoer

Zelfstandig erop uitgaan kan onder andere met de fiets, een scootmobiel, brommobiel, driewiel fiets (met trapondersteuning). Ga na welk vervoersmiddel in de gegeven situatie voor u geschikt is. Hierbij kan een fysiotherapeut, of een ergotherapeut adviseren.

U kunt uw vervoermiddel zelf aanschaffen maar mogelijk komt u in aanmerking voor een voorziening via de WMO. Informatie over mogelijkheden, voorwaarden en eigen bijdrage via

- Vraagwijzer gemeente Heumen.  
Tel.14 024 of 024 358 83 00

### Openbaar vervoer

<https://9292.nl/>

<https://www.breng.nl/nl/>

Op deze websites vindt u alle informatie over het openbaar vervoer en de mogelijkheid om een reis te plannen.

Het openbaar vervoer kan ingewikkeld worden als je dementie hebt. Door een OV-begeleiderskaart aan te vragen kan een naaste of iemand anders gratis met u mee. De OV-begeleiderskaart staat op uw naam. Met deze kaart kunnen ook de toegangspoorten op de stations worden geopend.

De aanvraag van een OV-Begeleiderskaart wordt toegewezen wanneer u op geen enkele manier zelfstandig met het openbaar vervoer kunt reizen.

- <https://argonaut.nl/regeling-ov-begeleiderskaart/>

tel. 030 235 46 61

### Vervoersvoorzieningen in de gemeente Heumen

#### Buurtvervoer Heumen

Alle inwoners van de gemeente Heumen kunnen gebruik maken van Buurtvervoer voor ritten binnen de gemeentegrenzen en naar de ziekenhuizen, op maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 18.00 uur. Ga naar [www.buurtvervoerheumen.nl](http://www.buurtvervoerheumen.nl) en maak een persoonlijk account aan. Hierna ontvangt u een vervoerspas.

U wordt verzocht uiterlijk een dag van te voren de aanvraag te doen via de planner, op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur. U hoort dan meteen of de rit gepland kan worden.

- Telefoonnummer planner: 06-38 27 82 31  
[www.buurtvervoerheumen.nl](http://www.buurtvervoerheumen.nl)

### **AVAN**

AVAN, aanvullend vervoer in de regio, verzorgt het van deur tot deur vervoer in de gemeenten van de regio Arnhem-Nijmegen. AVAN rijdt ook in het weekend. Voor inwoners van de gemeente Heumen is AVAN beschikbaar voor ritten die niet door Buurtvervoer Heumen ingevuld kunnen worden. Reserveren kan tot uiterlijk 2 uur voorafgaand aan het gewenste tijdstip van vertrek.

- Tel. 0900 734 46 82  
[www.avan-vervoer.nl](http://www.avan-vervoer.nl)

Kunt u vanwege een beperking niet met het openbaar vervoer reizen of bent u voor vervoer afhankelijk van anderen? Wellicht komt u in aanmerking voor een vervoerspas waarmee u korting krijgt op het tarief van AVAN. AVAN is dan beschikbaar voor ritten die niet door Buurtvervoer Heumen ingevuld kunnen worden.

- Vraagwijzer gemeente Heumen  
Tel. 14 024 of 024 358 83 00

### **Valys**

Valys is sociaal-recreatief vervoer buiten de regio voor mensen met een mobiliteitsbeperking. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones vanaf uw woonadres. Er zijn verschillende mogelijkheden: reizen met Valys-taxi of met Valys-taxi gecombineerd met de trein. Om met Valys te kunnen reizen heeft u een Valys-pas nodig. U komt hiervoor in aanmerking als u een document hiervoor hebt via Vraagwijzer gemeente Heumen.

- <https://www.valys.nl>  
tel. 0900 96 30
- Vraagwijzer  
tel. 14 024 of 024 358 83 00

### **Gehandicaptenparkeerkaart**

Met een gehandicaptenparkeerkaart parkeert u dicht bij uw bestemming op speciale parkeerplaatsen.

Onder voorwaarden is een persoonlijke bestuurderskaart of een passagierskaart, of een combinatie, aan te vragen. Informatie via

- Vraagwijzer gemeente Heumen  
Tel. 14 024 of 024 358 83 00

### **Rolstoel en uitleen via de gemeente Heumen**

Als lopen niet meer goed gaat kan een rolstoel de oplossing zijn. Informeert u bij Vraagwijzer naar de mogelijkheden voor een eigen rolstoel binnen de wet Maatschappelijke ondersteuning.

- Vraagwijzer  
tel. 14 024 of 024 358 83 00

De uitleenrolstoel is bedoeld voor mensen die niet zo goed ter been zijn en af en toe een rolstoel nodig hebben. U kunt een rolstoel lenen voor maximaal 7 dagen. Informatie via

- het Klant Contact Centrum  
gemeente Heumen  
tel. 14 024

Als u langer dan 7 dagen een rolstoel nodig heeft kunt u terecht bij

- thuiszorgwinkel Medipoint/ ZZG  
Marialaan 120, 6541 RP te Nijmegen  
tel. 088 102 01 00
- thuiszorgwinkel Vegro  
Hatertseweg 821, 6535 ZT te Nijmegen  
Tel: 0900 288 77 66  
[www.vegro.nl](http://www.vegro.nl)



# 6. Wat kan thuis?



**Wat is er mogelijk aan advies, ondersteuning en hulp(middelen) in de gemeente Heumen, om zo lang mogelijk en veilig thuis te kunnen blijven wonen?**

**Mensen met dementie hebben de wens zo lang als mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Bepaalde aanpassingen in huis kunnen helpen om het zelfstandig wonen makkelijker en veiliger te maken. Op de website: [www.thuiswonenmetdementie.nl](http://www.thuiswonenmetdementie.nl) vindt u informatie en tips om de woning aan te passen.**

**Informatie over hulp, hulpmiddelen en aanpassingen in de gemeente Heumen, om langer thuis te wonen.**

## **Zorgtrajectbegeleider dementie**

De zorgtrajectbegeleider is een vaste contactpersoon en geeft informatie en advies over leven met dementie, zorg en ondersteuning. (Zie 2 Dementie, en nu?)

- Aanmelding en informatie:  
Tel. 024 890 39 08 of via uw huisarts
- [Www.Netwerk100.nl](http://Www.Netwerk100.nl)

## **Ouderenadviseur Welzijn Malderburch**

De Ouderenadviseur Welzijn heeft een wegwijsfunctie en kan ondersteunen bij het vinden en organiseren van passende hulp en zorg, ook door vrijwilligers.

- Tel. 024 357 05 70
- [welzijn@malderburch.nl](mailto:welzijn@malderburch.nl)

## **Ergotherapeut**

Het komt voor dat door de ervaren beperkingen hulpmiddelen ingezet moeten worden of uw woning moet worden aangepast. De ergotherapeut kan oplossingen bespreken en praktische adviezen geven.

- Ergotherapie in de wijk  
Tel. 06 408 205 18

Op werkdagen bereikbaar van 8.30 uur tot 17 uur.

[info@ergotherapie-indewijk.nl](mailto:info@ergotherapie-indewijk.nl)  
[www.ergotherapie-indewijk.nl](http://www.ergotherapie-indewijk.nl)

- Woningaanpassingen  
Jeroen van der Meulen  
Tel. 024 679 2978  
[www.jeroenvandermeulen.nl](http://www.jeroenvandermeulen.nl)

## **Vraagwijzer Gemeente Heumen**

Voor vragen over hulp bij het huishouden, verhuizen naar een geschikte woning, woonvoorzieningen en hulpmiddelen. Ook als (ver)bouwen nodig is om mensen met dementie te verzorgen is het verstandig om contact op te nemen met de consultants van Vraagwijzer Heumen. Zij kunnen u informeren over de mogelijkheden en voorwaarden.

- Tel. 4 024 of 024 358 83 00  
Openingstijden\*: maandag en donderdag van 8.30 tot 12.00 uur vrije inloop, woensdag- en vrijdagochtend op afspraak, dinsdag gesloten.  
\*vanwege Covid-19 aangepast.

## **Woonadviseur**

Bent u niet zeker over de keuzes die u moet maken, de woonadviseur kan samen met u door uw huis lopen. Deze speciaal opgeleide vrijwilliger kijkt naar de veiligheid maar ook naar het woongemak. Na het huisbezoek ontvangt u een advies op maat.

- Informatie via Vraagwijzer Heumen  
Tel. 14 024 of 024 358 83 00

## **Hulpmiddelen**

Speciaal voor mensen met dementie zijn er veel hulpmiddelen ontwikkeld. Hulpmiddelen kunnen het leven en het zorgen vereenvoudigen.

Op [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl) en [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl) > zoekterm hulpmiddelen, vindt u onafhankelijke informatie over vele hulpmiddelen.

Winkels voor hulpmiddelen in Nijmegen zijn:

- Medipoint /ZZG zorggroep thuiszorgwinkel  
adres: Marialaan 120 te Nijmegen,  
Tel. 0900 112 112 5 [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)  
Hulpmiddelen lenen, huren of kopen
- Vegro thuiszorgwinkel  
Hatertseweg 821, 6535 ZT te Nijmegen  
Tel: 0900 288 77 66  
[www.vegro.nl](http://www.vegro.nl)
- POM-revalidatietechniek. Hulpmiddelen op maat, ook verhuur.  
Sint Maartenskliniek, Hengstdal 3,  
6574 NA Ubbergen  
Tel. 024 365 95 50  
[www.Pom-revalidatietechniek.nl](http://www.Pom-revalidatietechniek.nl)

### Financiële regelingen

De kosten voor zorg, maar ook de ritjes naar de dokter of aanschaf van hulpmiddelen kunnen behoorlijk oplopen. Informeer bij de gemeente Heumen welke financiële tegemoetkomingen er zijn voor lage inkomens, [www.berekenuwrechttheumen.nl](http://www.berekenuwrechttheumen.nl) Landelijk zijn er ook regelingen voor bijvoorbeeld tegemoetkoming in de kosten door een chronische ziekte of handicap. Kijk op [www.berekenuwrechtplus.nl](http://www.berekenuwrechtplus.nl) , voor meer informatie.

- Informatie via Vraagwijzer Heumen  
Tel.14 024 of 024 358 83 00

Ook zijn soms specifieke zorgkosten aftrekbaar van de belasting. Informatie is te vinden op [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl) . Of Informeer bij de KBO belastinginvulhulp. Ook de vrijwillige ouderenadviseurs in de gemeente Heumen kunnen u bijstaan om een en ander uit te zoeken.

- KBO Malden  
tel. 024 358 21 25
- KBO Heumen

tel. 024 358 32 28

- KBO Overasselt/Nederasselt  
tel. 24 622 21 36

### Personenalarmering

Personenalarmering is een systeem om hulp in te roepen, in geval van nood, van (familie)contactpersonen of een zorgorganisatie. Het werkt met een draadloze hals of polszender. Er zijn diverse aanbieders die alarmeringsdiensten aanbieden tegen een abonnementstarief o.a.:

- <https://www.extra-diensten.nl/>  
tel. 06 44 41 82 60
- [www.secuvita.nl](http://www.secuvita.nl)  
tel. 085 877 00 72
- <https://www.csiservice.nl/>  
tel. 040 25 80 155  
CSI werkt samen met enkele zorgverzekeraars.

Wilt u gebruik maken van professionele alarmopvolging in de gemeente Heumen dan kunt u contact opnemen met:

- <https://www.extra-diensten.nl/>  
tel. 06 44 41 82 60

Via thuiszorgwinkels en internet zijn diverse vaste en mobiele telefoons te koop met een alarmfunctie, soms ook met een GPS-tracker.

Zijn er medische redenen voor personenalarmering dan vergoedt uw zorgverzekeraar mogelijk een deel van de kosten.

### Telefooncirkel

Telefooncirkels zijn opgezet voor ouderen en mensen met een handicap die zelfstandig wonen. Zij worden elke ochtend gebeld. De telefooncirkel wordt verzorgd door vrijwilligers. In Malden/ Heumen is geen telefooncirkel actief

- Overasselt/ Nederasselt  
tel. 024 622 16 72

### Maaltijdservice

Elke dag een warme maaltijd klaarmaken: boodschappen doen, eten koken en alles opruimen.

Dat kan soms een hele klus zijn en soms lukt dat niet meer. In de gemeente Heumen zijn er enkele aanbieders van een warme maaltijd aan huis o.a.

- Tafeltje dekje, bezorgt door vrijwilligers van de vrijwillige hulpdienst.  
Tel. 024 357 05 70
- Hofmans catering Malden  
Tel. 024 358 60 76  
www.hofmascatering.nl
- Etumé (alleen in Malden)  
Tel. 024 344 05 60  
www.etume.nl

Ook diverse supermarkten en winkeliers bieden koel verse maaltijden aan.

Diepvriesmaaltijden zijn te verkrijgen o.a. via

- www.apetito.nl

### **Vrijwillige hulpdienst in de gemeente Heumen.**

Als u kortdurende eenvoudige hulp nodig heeft bijvoorbeeld voor een klein klusje, een boodschap of begeleiding naar het ziekenhuis, kunt u een beroep doen op de vrijwilligers van de Vrijwillige hulpdienst gemeente Heumen.

- Vrijwillige hulpdienst Malden Heumen  
Tel. 024 358 35 20
- Vrijwillige thuishulp Overasselt Nederasselt  
tel. 024 6221357

### **Wijkagent gemeente Heumen**

De wijkagent is verantwoordelijk voor de totale politiezorg binnen de wijk. Daar richt hij/zij zich op de aanpak van sociale problemen, overlast, kleine criminaliteit, milieu en verkeer.

- Tel. 0900 8844

### **Tips voor een veilige en vertrouwde woonomgeving**

- Zorg voor goede verlichting in de woning. Licht helpt bij de oriëntatie en bevordert de veiligheid. Ook speelt licht een belangrijke rol in het voorkómen en genezen van depressies.
- Voorkom schemerige plekken in huis. Zorg voor voldoende lichtval van buiten. Laat 's

- nachts een (klein) lampje op de gang en bij het toilet branden. Dit helpt bij de oriëntatie en verkleint de kans op vallen.
- Creëer contrast. Wanneer het gezichtsvermogen vermindert, is een wit lichtknopje op een witte wand moeilijk of niet meer zichtbaar. Breng contrasterende accenten aan. Vervang een witte wc-bril door een donkere variant.
- Maak aanduidingen in huis. Dit helpt de weg in huis te vinden. Plaats bordjes of foto's op deuren, kastjes en artikelen om aan te geven wat erachter zit.
- Zorg ervoor dat het toilet gemakkelijk vindbaar is. Doe dit door de deur iets open te houden of een pictogram te gebruiken.
- Voorkom ongelukken. Controleer het huis op zaken die een val kunnen veroorzaken, zoals losse kleden en matjes, drempels, gladde vloeren en snoeren op de grond. Ook een antislipmat in de douche of het bad kan een val voorkomen.
- Maak een leuning aan weerszijden van de trap en handgrepen bij het bad en het toilet.
- Berg alle medicijnen, schoonmaakmiddelen en gevaarlijke stoffen achter slot.
- Maak gebruik van elektrische apparaten die, bijvoorbeeld met behulp van een timer, vanzelf uitgaan of laat een alles-in-1 knop aanleggen waarmee alle apparaten in één keer uitgaan.
- Zet in de keuken dingen die iedere dag worden gebruikt binnen handbereik.
- Zorg voor rookmelders in huis.
- Zorg voor overzicht in huis. Een opgeruimd huis verkleint de kans dat spullen zoekraken.

### **Tips voor een veilig gevoel**

- Maak afspraken met de buren over bereikbaarheid. U kunt met familie of buren afspraken maken over het dagelijks even controleren of alles goed gaat.
- Zet een telefooncirkel op.
-

- Zet de telefoonnummers van belangrijke personen in uw (mobiele) telefoon.
- Leg een lijstje met noodnummers bij de telefoon met onder andere de huisarts, 112, taxi en het nummer waar u te bereiken bent of een ander familielid.
- Zorg voor extra sleutels als u niet bij de persoon met dementie woont. Zorg ervoor dat er geen haken zijn aan de binnenkant van de deur. Dan kunt u in noodgevallen altijd binnenkomen.
- Installeer personenalarm.  
Personenalarmering is een dienst voor ouderen of mensen met een beperking die zich onveilig of kwetsbaar voelen. De hulpvrager krijgt een hals hanger of armband met een alarmknop, waarmee alarm kan worden geslagen, bijvoorbeeld als iemand is gevallen of onwel wordt. Het is wel belangrijk om goed te onderzoeken of degene met dementie de alarmknop kan bedienen.
- Onderzoek de mogelijkheden van woontechniek. De woonadviseur kan u tips geven over de mogelijkheden van woontechniek om de veiligheid in uw situatie te vergroten (waaronder brandpreventie, dwalen, verkeerd medicijngebruik, vallen).

**Op** [www.thuiswonenmetdementie.nl](http://www.thuiswonenmetdementie.nl) vindt u meer informatie en tips om de woning aan te passen.

# 7. Alles goed regelen



Hoe kunt u zich zo goed mogelijk voorbereiden op later als dementie in uw leven komt.

**Dementie vermindert op den duur het vermogen om eigen wensen kenbaar te maken. Als u dementie hebt, kunt u op een bepaald moment uw belangen niet meer zelf behartigen doordat het inschatten en beoordelen van situaties ook achteruit gaat. Welke rechten hebt u dan? Wie behartigt uw belangen? En welke rechten hebben uw vertegenwoordigers? Het is belangrijk om uw wensen vast te leggen en zaken tijdig te regelen. Zo behoudt u regie over uw eigen leven. Zolang iemand de gevolgen van (financiële) beslissingen nog goed overziet, is men volgens de wet wilsbekwaam.**

Meer algemene informatie hierover vindt u op

- <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/wat-moet-ik-regelen/vertegenwoordiging-bij-dementie>
- [www.goedvertegenwoordigd.nl](http://www.goedvertegenwoordigd.nl)
- <https://dementie.nl/wilsbekwaamheid>
- [www.dementie.nl/een-volmacht-of-levenstestament-regelen](http://www.dementie.nl/een-volmacht-of-levenstestament-regelen)

Of download de brochure Rechtsbescherming bij dementie:

- <https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/directupload/brochure-rechtsbescherming-dementie.pdf>

## Wat kunt u regelen en wanneer?

### Vertegenwoordiging en mentorschap

Als iemand zelf niet meer kan beslissen over de behandeling, verzorging en begeleiding zal iemand anders deze taak moeten overnemen. Vaak zijn er familieleden die iemand kunnen vertegenwoordigen. Ook kan via de kantonrechter een mentor worden

aangesteld. Wanneer iemand geen mentor in eigen kring kan vinden, kan men gebruik maken van een opgeleide vrijwilliger via

- Mentorschap Overijssel Gelderland.  
[info@mentorschapog.nl](mailto:info@mentorschapog.nl)  
[www.mentorschapoverijsselgelderland.nl](http://www.mentorschapoverijsselgelderland.nl)

Meer algemene informatie hierover:

- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/curatele-bewind-en-mentorschap>

### Wilsverklaring

Met een wilsverklaring maakt u kenbaar wat u eerder ooit hebt besloten rond medische ingrepen. De schriftelijke wilsverklaring komt onder allerlei benamingen voor zoals het levenstestament, een zorgverklaring, een behandelpaspoort. Er zijn ook specifieke wilsverklaringen voor o.a. euthanasie, niet reanimeren en een behandelverbod.

Het is belangrijk dat u uw wilsverklaring met uw huisarts bespreekt. Zorg ervoor dat u uw arts regelmatig (jaarlijks) laat weten dat u nog steeds achter uw wilsverklaring staat. Verandert u van mening, bespreek dan ook uw nieuwe wensen met uw huisarts.

- Meer hierover lezen:  
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie/vraag-en-antwoord/wilsverklaring-opstellen>
- [www.behandelpaspoort.nl](http://www.behandelpaspoort.nl)

### Veilig bankieren

Laat u goed voorlichten door uw bank over veilig bankieren. Laat niemand anders voor u internetbankieren, tenzij deze persoon een bankvolmacht heeft. Sommige banken hebben de mogelijkheid om het maximale overboekingsbedrag

aan te passen. Het is ook mogelijk om een dag limiet voor pinnen in te stellen.

Sommige banken bieden thuiservice als u niet in staat bent om uw bankzaken online te regelen of naar een vestiging te komen. Informeer bij uw eigen bank naar de mogelijkheden.

#### Bankvolmacht

Met een bankvolmacht geeft u iemand de bevoegdheid om in uw naam bij uw bank verrichtingen uit te voeren of handelingen te stellen. De volmacht kan ingetrokken worden door de bank als de volmachtgever wilsonbekwaam wordt en vervalt tevens bij overlijden.

#### Notariële Volmacht

Met een notariële volmacht geeft u een ander de bevoegdheid om namens u te handelen. Een volledige volmacht wordt door een notaris opgesteld. Voorwaarde is dat u op het moment van vastleggen en ondertekenen van de akte wilsbekwaam bent. Met andere woorden, dat u nog begrijpt en overziet wat er in de akte staat. De gemachtigde kan naast bankzaken ook andere zaken regelen. Geeft u een volmacht, dan behoudt u wel zelf het recht om de handelingen te verrichten waarvoor u volmacht hebt gegeven. De notariële volmacht loopt door indien volmachtgever wilsonbekwaam wordt tijdens de periode dat de volmacht is afgegeven

#### Het Levenstestament

In een levenstestament kunnen naast wensen over financiën ook wensen over schenkingen en medische handelingen worden vastgelegd. Maar ook wie uw belangen behartigt als u dit zelf niet meer kunt. U kunt daarin ook de benoemingen van een mentor, een bewindvoerder of testamentair executeur regelen voor de praktische zaken na overlijden. Het levenstestament wordt door een notaris samen met u opgesteld.

Meer informatie vindt u op

- [www.hetlevenstestament.nl](http://www.hetlevenstestament.nl)
- de Notaristelefoon 0900 346 93 93

- [www.notaris.nl/levenstestament/wilsbekwaamheid-en-dementie](http://www.notaris.nl/levenstestament/wilsbekwaamheid-en-dementie)

Enkele Notariskantoren in de gemeente Heumen en omgeving:

- Van Eldik & van Eldik  
tel. 024 366 60 10  
[www.eldiknotaris.nl](http://www.eldiknotaris.nl)
- Notariskantoor Stoker  
tel. 024 329 78 28  
[www.notarisstoker.nl](http://www.notarisstoker.nl)
- Maatschap de Mul Zegger Notarissen  
tel. 024 322 02 82  
[www.dmz.nl](http://www.dmz.nl)
- Of voer uw postcode in op [www.notaris.nl](http://www.notaris.nl)

#### Bewindvoering

Beschermingsbewind kan worden aangevraagd als iemand zijn financiële belangen zelf niet meer goed kan waarnemen en er geen levenstestament is opgesteld. De bewindvoerder wordt benoemd door de (kanton)rechter en kan iemand uit eigen kring zijn of een professionele bewindvoerder. De Bewindvoerder moet een gewaarmerkte kopie van de beschikking van de rechtbank afgeven aan de bank. De Bewindvoerder moet periodiek verantwoording afleggen aan de rechter over het behartigen van de financiële belangen van de onder bewind gestelde goederen. In de praktijk verricht de bewindvoerder handelingen die hij/zij noodzakelijk, nuttig of wenselijk acht. Hij/zij verzorgt veelal de complete financiële administratie en verricht de daaruit voortvloeiende werkzaamheden, zoals de belastingaangifte en het aanvragen van diverse voorzieningen. Onder beheer vallen alle transacties voor een normale financiële huishouding. Onder meer de betaling van vaste lasten, zoals huur, energie en verzekeringspremies, maar ook de ontvangst van inkomsten, zoals salaris, pensioen, uitkering of huuropbrengsten uit registergoederen

Meer informatie hierover:

- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/curatele-bewind-en-mentorschap>

- Informatie over betaalde bewindvoerders bij u in de buurt: via uw Zorgtrajectbegeleider of via de gemeente Heumen.

# 8. Als thuis wonen niet meer gaat



Informatie over verschillende woonvoorzieningen voor mensen met dementie in de gemeente Heumen en omgeving.

De verzorging van iemand met dementie wordt vaak zwaarder naarmate de ziekte vordert. Zeker als uw naaste na verloop van tijd 24 uur per dag zorg en aandacht nodig heeft. Opname in een verpleeghuis of woonvoorziening is dan meestal een goed alternatief. Maar dat is wel een moeilijke beslissing. Hoe bereidt u zich voor als opname van uw naaste in zicht komt? In de brochure "Als thuis wonen niet meer gaat" wordt verteld hoe dit proces verloopt en wat u daarvoor moet regelen. <https://secure.alzheimer-nederland.nl/brochure-pdf-Als-thuiswonen-niet-meer-gaat>

Voor een opname in een regulier verpleeghuis is een indicatie voor de Wet Langdurige Zorg (WLZ) noodzakelijk. Deze indicatie wordt gesteld door het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Meer informatie kunt u vinden op: [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl) en op <https://www.hetcak.nl/regelingen/zorg-vanuit-de-wlz> Uw zorgtrajectbegeleider kan u informeren en hulp bieden bij de aanvraag.

## Diverse Verpleeghuizen en Woonvoorzieningen, regulier en particulier, in de gemeente Heumen en omgeving.

**Malderburch**, centrum voor welzijn wonen en zorg te Malden en **Buurderij de lage hof** te Overasselt, beschermd wonen in een landelijke sfeer. De Buurderij maakt onderdeel uit van Malderburch.

- Tel. 024 357 05 70  
[www.malderburch.nl](http://www.malderburch.nl)  
[www.buurderijdelagehof.nl](http://www.buurderijdelagehof.nl)

**Stichting de Waalboog**, wonen met zorg, waaronder ook zorg voor mensen met dementie op jonge leeftijd. Er zijn diverse locaties in Nijmegen.

- Tel. 024 322 82 64
- [www.waalboog.nl](http://www.waalboog.nl)

**Zorggroep ZZG**, wonen met zorg op diverse locaties te Nijmegen, Groesbeek, Wijchen, Mook.

- Tel. 024 366 57 77  
[www.zgzorggroep.nl](http://www.zgzorggroep.nl)

**Kalorama**, wonen met zorg op diverse locaties te Beek en Nijmegen.

- Tel. 024 684 77 77  
[www.kalorama.nl](http://www.kalorama.nl)

**Aqua Viva**, wonen met zorg, wijk Brakkenstein te Nijmegen

- Tel. 024 383 8485  
[www.aquaviva.nl](http://www.aquaviva.nl)

**Huize Rosa** wonen met zorg te Nijmegen

- Tel. 024 371 03 00
- <https://www.zorgcentrum-huizerosa.nl/>

**Brabantzorg**, woonzorgcentrum Catharinahof te Grave

- Tel. 0486 477 900  
[www.catharinahofgrave.nl](http://www.catharinahofgrave.nl)

**De Herbergier** te Elst, kleinschalige ouderenzorg

- Tel. 06 579 958 73
- <http://www.herbergier.nl/elst>

**Dagelijks Leven: Het Gofferthuis**, kleinschalige zorg te Nijmegen

- Tel. 024 206 66 13
- [www.dagelijks-leven.nl](http://www.dagelijks-leven.nl)



**Het Gastenhuis**, kleinschalige zorg te Druten

- druten@hetgastenhuis.nl
- <https://hetgastenhuis.nl/druten>

**Huize Mientje**, Kleinschalig wonen te Nijmegen

- Tel. 024 20 22 021
- [www.huizemientje.nl](http://www.huizemientje.nl)

**De Wende** te Overasselt, Particulier, kleinschalig wonen met zorg.

- Tel. 06 45 440 677
- [www.dewendeoverasselt.nl](http://www.dewendeoverasselt.nl)

**Zorggroep de Laren** Villa Hamer, particuliere zorgvilla te Berg en Dal

- Tel. 024 303 06 30
- [www.zorggroepdelaren.nl](http://www.zorggroepdelaren.nl)

**Domus Magnus** de Sterreschans, particuliere woonzorgappartementen te Nijmegen

- Tel. 085 064 59 10
- [www.domusmagnus.com](http://www.domusmagnus.com)

**Oud Burgeren gasthuis (OBG)** te Nijmegen  
Groepswonen voor mensen met dementie

- Tel 024 327 92 79
- [www.obg.nu](http://www.obg.nu)

**Crisisopvang**

Soms gebeurt er plotseling iets waardoor je naaste crisisopvang nodig heeft: directe opname in een zorginstelling. Bijvoorbeeld omdat de veiligheid in gevaar is of omdat de mantelzorg plotseling uitvalt. Bel direct met de huisarts en eventueel met de zorgtrajectbegeleider. De huisarts zal de situatie inschatten en beoordelen of crisisopvang noodzakelijk is