

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.

www.malderburch.nl/dementiewijzer

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

Deze dementiewijzer is met grote zorgvuldigheid samengesteld. Echter in de praktijk blijkt informatie soms veranderd te zijn.

Excuses hiervoor.

Graag wijzigingen doorgeven via welzijn@malderburch.nl

1. Is het dan toch dementie?

Informatie over het herkennen van dementie en waar u terecht kunt om over uw vermoedens te praten in de gemeente Heumen.

“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
- Huisartsen Overasselt
Tel. 024 622 15 67
- Huisartsen Molenhoek
Tel. 024 358 50 60

Andere nuttige telefoonnummers in de gemeente Heumen zijn:

- Vraagwijzer gemeente Heumen
Tel. 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
- Alzheimer telefoon: 0800 5088 (gratis)

Meer informatie:

mailto: www.alzheimer-nederland.nl/dementie/herkennen-symptomen/symptomen

[Doe de geheugentest - Alzheimer Nederland \(alzheimer-nederland.nl\)](http://www.alzheimer-nederland.nl)

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.

© 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
- Huisartsenpraktijk Molenhoek
Tel. 024 358 50 60
- Buiten kantoor tijden CHN huisartsenpost
Tel. 0900 8880 .
Benodigheden wanneer u belt: Naam, adres, telefoonnummer en geboortedatum.

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.

Zorgtrajectbegeleiders bij 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:
Rechtstreeks 024 890 39 08
of via uw huisarts.
- Meer informatie over zorgtrajectbegeleiding
[Zorgtrajectbegeleiding bij dementie - Netwerk100](#)

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
- Buurtzorg Malden
Tel. 06 828 872 64

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-PCOB 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 gemeente 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 kunt 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 door de gemeente worden verstrekt op grond van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Dit kan zijn voor hulp bij het huishouden, een advies voor woningaanpassing, of de verstrekking van een hulpmiddel zoals bijvoorbeeld een scootmobiel of een rolstoel.

- Tel. 14 024 of 024 358 83 00 voor het maken van een afspraak.
Gemeentehuis Kerkplein 6,
6581AC Malden

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

Psychologische hulp

Mensen met dementie voelen zich vaak somber, hebben last van angst of andere negatieve gevoelens. Voor behandeling van een psycholoog is een verwijzing van de huisarts nodig.

Hulp door een logopedist

Dementie verandert de dagelijkse communicatie.

Hulp van een logopedist is er op gericht om mensen met dementie, partners en kinderen hulpmiddelen te geven om samen op een betere manier met elkaar in gesprek te gaan.

Informeer bij uw huisarts of zorgtrajectbegeleider naar de mogelijkheden.

Alternatieve behandelingen

Deze kunnen helpen bij het omgaan met dementie of zorgen voor plezier en ontspanning. Hierbij kunt u denken aan massage, craniosacraal therapie, aromatherapie, yoga, accupunctuur et cetera.

Bespreek met uw huisarts of zorgtrajectbegeleider wat mogelijkheden zijn.

Deze behandelingen worden soms vergoed door de aanvullende verzekering.

Alzheimer Café Heumen, Mook en Middelaar

Ontmoeting voor alle mensen die met dementie te maken hebben. Elke maand wordt een gast uitgenodigd met betrekking tot een thema rondom dementie. Er is altijd gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan en om vragen te stellen.

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

Het programma is te vinden op de posters die op centrale plaatsen in de gemeente te vinden zijn en op www.malderburch.nl.

- Locatie Maldensteijn
Kerkplein 8
6581AC Malden
- Informatie via Malderburch, centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg, tel. 024 - 357 05 70

Graag iemand aan de lijn?

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

- DementieLijn
0800 5088
- Mantelzorglijn
030 760 60 5506

3. Zorg voor de mantelzorger.

Mantelzorg is alle zorg gegeven door naasten. Vaak is dat de partner of (een van) de kinderen, maar ook familie, vrienden of buren kunnen deze zorg geven.

Voor de meeste mensen is het zorgen voor je naaste vanzelfsprekend. Voor mensen met dementie zijn mantelzorgers heel belangrijk. Mantelzorg geeft vaak voldoening maar kan ook veel van de mantelzorger vragen. Vooral als het zorgen 24 uur per dag doorgaat en er permanente aandacht nodig is. Rollen en taken veranderen op den duur. Ook minder intensieve hulp valt onder mantelzorg. Zoals bijvoorbeeld het zorgen voor vervoer en activiteiten. Met hulp van anderen sta je er als mantelzorger 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 het moment dat de diagnose dementie is gesteld of bij 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 vermeld voor lotgenotencontact tijdens het Alzheimercafé en het Mantelcafé, voor deelname aan cursussen en themabijeenkomsten. En voor het bijwonen van de Dag van de Mantelzorg. Er is ook speciaal aandacht voor de jonge mantelzorger.

U kunt zich als mantelzorger registreren bij Mantelzorg Heumen om van deze ondersteuning en het aanbod gebruik te maken. Mantelzorg Heumen is gevestigd in

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

Saar aan huis

Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg bij dementie. Een aantal zorgverzekeraars vergoed deze zorg vanuit de aanvullende verzekering. Het is ook mogelijk om een PGB hiervoor aan te vragen.

- Nijmegen@saaraanhuis.nl
024-200 13 77

Mantelaar

Mantelaar koppelt gedreven zorgverleners (zorgstudenten) aan mantelzorgers en hun naasten voor gezelschap en praktische hulp. Een aantal zorgverzekeraars vergoed deze zorg vanuit de aanvullende verzekering. Het is ook mogelijk om een PGB hiervoor aan te vragen.

- info@mantelaar.nl
www.mantelaar.nl

Meer informatie over mantelzorg:

- www.malderburch.nl/mantelzorgondersteuning
- <https://dementie.nl/mantelzorg>
- www.mantelzorg.nl
- www.samendementievriendelijk.nl/tips/omgaan-met-dementie

Graag iemand aan de lijn?

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

- DementieLijn
0800 5088
- Mantelzorglijn
030 760 60 5506

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 weekkalender 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 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 Maldensteijn te Malden.
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
- 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.

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

In vrijwel alles wat je leest 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 voor te stellen 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.

Mee blijven doen.

Spreek over verandering in uw situatie door de ziekte dementie als u lid bent van een vereniging of vrijwilligerswerk doet. Bespreek hoe u het vrijwilligerswerk door kunt zetten. Het kan wellicht moeilijk zijn om dit zelf te doen. Uw mantelzorger en zorgtrajectbegeleider kunnen hierbij helpen.

Wat is er zoal te doen in Heumen?

Er wordt van alles georganiseerd in de gemeente Heumen waarbij aandacht is voor dementievriendelijkheid. Organisaties en vrijwilligers krijgen een aanbod om zich te scholen hierin. <https://www.samendementievriendelijk.nl>
In de Heumense activiteitengids "TOPIC actief" vindt u allerhande informatie over activiteiten in de gemeente Heumen. De gids wordt eens per 2 jaar uitgegeven. www.geldersehanden.nl/heumen-topic-actief

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

Organisaties die activiteiten voor o.a. senioren organiseren in de gemeente Heumen:

- KBO Malden
tel. 024 358 21 25
www.kbomalden.nl/activiteiten/
o.a. Liedjes van toen
- KBO Heumen
tel. 024 358 32 28
www.kbo-gelderland.nl/afdelingen/heumen
- KBO Overasselt/Nederasselt
tel. 024 622 21 36
www.facebook.com/kbooverasseltennederasselt
- STOOM Stichting Ontspanning
Ontmoetingsruimte Malden
www.stoom-malden.nl
- Activiteiten in Malderburch
www.malderburch.nl/activiteiten
Tel. 024 357 05 70
- www.houtjevandestraat.nl
Duurzame tijdsbesteding samen met anderen
Rijksweg 198 Malden
- www.terpheumen.nl
- www.verenigingsgebouw-overasselt.nl
- www.onshuisnederasselt.nl
activiteitenmiddag op dinsdag
- www.inndenatuur.nl

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 om 12.30 uur in het Verenigingsgebouw samen eten.
Tel. 024- 6221672
Thea.dinnissen@gmail.com
- Gezamenlijk eten in de Terp in Heumen
Informatie via KBO Heumen
Tel. 024 358 32 28
- Gezamenlijk eten in dorps huis Ons Huis in Nederasselt. Informatie via
Tel. 024 622 16 04

In Restaurant de Wals in Malderburch Malden is iedere 55-plusser uit de gemeente Heumen welkom.
Dagelijks van 12.00 tot 14.00 uur

- Informatie en reserveren via
tel. 024 357 05 70
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>
Bijvoorbeeld: Beweegroute 55+ in Overasselt, wandelen met Alpaca's in Nederasselt.

En verder

- 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.
- Heemtuin Malden rolstoel- en rollatorvriendelijk familiepad. Vanaf de ingang van de Heemtuin Bosweg 8a, 6580 AA Malden.
- Het vergeet-me-niet-pad Overasselt vanaf Kasteelsestraat 5
- Walking football Juliana Old stars
www.svjuliana31.nl
Walking Basketball
www.joy-m.nl

Fietsen met de Duofiets

Plezier voor twee. Lekker buiten fietsen, gezellig naast elkaar. www.heumen.nl/duofiets

- Heumen: verenigingsgebouw de Terp.
Reserveren via ellydevalk82@gmail.com
- Nederasselt via
w.hovens@nederasseltgezond.nl
- Overasselt via de Wende
contact@dewendeoverasselt.nl
- Malden via Malderburch 024 357 05 70

Sportvereniging FIT en Fun Heumen

Bewegen voor 55 plussers en hier samen met anderen plezier aan beleven, is het doel. Er worden sport- en spellessen gegeven op verschillende niveaus en op diverse locaties binnen en buiten 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

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
- 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.

Of kijk eens op:

[de-beweegposter.pdf \(heumen.nl\)](#)

Ontmoeten

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 Maldensteijn Kerkplein 8, 6581 AC Malden

Meer informatie :

- Tel. 024 357 05 70
- www.malderburch.nl
- www.alzheimer-nederland.nl/regios/nijmegen/alzheimer-cafe-heumen-mook-en-middelaar

Inloop

- 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
- Buurtkoffie Malden, vrije inloop. Elke dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur in Maldensteijn Kerkplein 8, 6581 AC Malden.
- Buurtsoepie Malden, elke eerste maandag van de maand in manege VCM, Lierseweg 4,

6581KT Malden. Uitbreiding van activiteiten zijn in voorbereiding.

Informatie via Malderburch Welzijn tel 024 357 05 70

Dagbesteding, begeleiding en behandeling 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:

- www.malderburch.nl/dagbesteding
- Uw zorgtrajectbegeleider
- Ouderenadviseur Welzijn Malderburch tel. 024 357 05 70
- Vraagwijzer tel. 14 024 of 024 358 83 00

Onder voorwaarden is het ook mogelijk een Zorgboerderij in de regio te bezoeken, of Maatzorg in Mook. Informatie via de Zorgtrajectbegeleiding

- www.oures.nl
- www.buitenleven.nu
- www.maatzorgdemookerheide.nl

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
- www.waalboog.nl/goed-leven/zorgaanbod/dagbehandeling
- www.zgzorggroep.nl/zorg-thuis/mogelijkheden/dagbehandeling-op-locatie

Begeleiding thuis

Om zo lang mogelijk (zelfstandig) thuis te blijven wonen kan het nodig zijn om thuis extra ondersteuning in te schakelen. Dit kan via de Wet langdurige zorg (WLZ) of via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).

Informatie hierover:

- Via uw zorgtrajectbegeleider
- 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 bijvoorbeeld Saar aan huis:

- www.saaraanhuis.nl
tel. 024 622 25 12

Odensehuis Animi Vivere

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

- www.animivivere.nl
- Burchtstraat 4, 6602 BB Wijchen
- Tel. 024 679 39 67
- 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
welzijn@malderburch.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 . 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 bruggen 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 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

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 voor eigen 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 www.heumen.nl/vervoer

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 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 13.00 uur. U hoort dan meteen of de rit gepland kan worden.

- Tel. planner: 06-38 27 82 31
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, tot 25 kilometer. AVAN rijdt ook in het weekend. Reserveren kan tot uiterlijk 2 uur voorafgaand aan het gewenste tijdstip van vertrek. 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. De vervoerspas van AVAN is aan te vragen via Vraagwijzer.

- Vraagwijzer gemeente Heumen
Tel. 14 024 of 024 358 83 00
www.heumen.nl/avan
- AVAN tel. 0900 734 46 82
www.avan-vervoer.nl

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 indicatie 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. Informeer u bij Vraagwijzer naar de mogelijkheden voor een eigen rolstoel binnen de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO)

- 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

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.

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

Wijkverpleegkundigen

De wijkverpleegkundige bekijkt 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
- Buurtzorg Malden
Tel. 06 828 872 64

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

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. Bij de behandeling bij dementie maken zij gebruik van de EDOMAH-richtlijn. www.edomah.nl

- 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
- Woningaanpassingen
Jeroen van der Meulen
Tel. 024 679 2978
www.jeroenvandermeulen.nl

Ouderenadviseur Welzijn Malderburch

De Ouderenadviseur Welzijn heeft een wegwijsfunctie en kan ondersteunen bij het vinden en organiseren van passende hulp en zorg door professionals en ook vrijwilligers zoals de vrijwillige ouderenadviseur, de vrijwilligers van de Bezoek en opvangservice, of de vrijwillige administratie ondersteunende vrijwilligers van de SSHB.

- Tel. 024 357 05 70
- welzijn@malderburch.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. Een afspraak met een consultant is telefonisch te maken.

- Tel. 4 024 of 024 358 83 00

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
Heumen@heumen.nl
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 en 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
Hulpmiddelen lenen, huren of kopen
- Vegro thuiszorgwinkel
Hatertseweg 821, 6535 ZT te Nijmegen
Tel: 0900 288 77 66
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

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.

Landelijk zijn er ook regelingen voor bijvoorbeeld tegemoetkoming in de kosten door een chronische ziekte of handicap.

- Informatie via Vraagwijzer Heumen
Tel.14 024 of 024 358 83 00
- www.heumen.nl/aanvulling-op-laag-inkomen
- www.berekenuwrechtplus.nl

Ook zijn soms specifieke zorgkosten aftrekbaar van de belasting. Informatie is te vinden op www.belastingdienst.nl . Of Informeer bij de plaatselijke KBO belastinginvalhulp. 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
tel. 085 877 00 72
- <https://www.csiservice.nl/>
tel. 040 25 80 155
CSI werkt samen met enkele zorgverzekeraars.
- Internet zoekterm> personenalarmering

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.

- tel. 024 622 16 72 Overasselt/ Nederasselt
- In Malden en Heumen is momenteel geen actieve telefooncirkel.

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 of koelverse 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.hofmancatering.nl
- Etumé (alleen in Malden)
Tel. 024 344 05 60
www.etume.nl

Ook diverse supermarkten en winkeliers bieden koelverse maaltijden aan.

Diepvriesmaaltijden zijn te verkrijgen o.a. via

- www.apetito.nl

Vrijwillige hulp 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 huishulp Overasselt Nederasselt
tel. 024 622 13 57
- www.wehelpen.nl

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 burens over bereikbaarheid. U kunt met familie of burens 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).

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
- <https://dementie.nl/wilsbekwaamheid>
- 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
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

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
- de Notaristelefoon 0900 346 93 93
- 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
- Notariskantoor Stoker
tel. 024 329 78 28
www.notarisstoker.nl
- Maatschap de Mul Zegger Notarissen
tel. 024 322 02 82
www.dmz.nl
- Of voer uw postcode in op
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 en over de eigen bijdrage op <https://www.hetcak.nl/regelingen/zorg-vanuit-de-wlz>. Met een WLZ indicatie kan ook extra aanvullende zorg en begeleiding thuis worden ingezet. Uw zorgtrajectbegeleider kan u hierover informeren en hulp bieden bij de aanvraag.

Daarnaast is er onafhankelijke cliëntondersteuning voor cliënten met een WLZ indicatie o.a. in de gemeente Heumen.

- Tel. 06 538 686 83
info@quantacura.nl

Informatie

- www.vgz.nl/kennisloket : Kennisloket thuis in blijvende zorg
- www.zorgkaartnederland.nl

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
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

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

- Tel. 024 366 57 77
www.zzgorggroep.nl

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

- Tel. 024 684 77 77
www.kalorama.nl

Aqua Viva, wonen met zorg, Brakkenstein in Nijmegen

- Tel. 024 383 8485
www.aquaviva.nl

Huize Rosa wonen met zorg in Nijmegen

- Tel. 024 371 03 00
www.zorgcentrum-huizerosa.nl/

Brabantzorg, woonzorgcentrum Catharinahof in Grave

- Tel. 0486 477 900
www.catharinahofgrave.nl

LuciVer, wonen welzijn zorg in Alverna

- Tel. 024 648 50 85

De Herbergier kleinschalige zorg in Elst

- Tel. 06 579 958 73
- www.herbergier.nl/elst

Dagelijks Leven kleinschalige zorg

- Algemeen Tel. 055 200 23 03
www.dagelijks-leven.nl
- Het Gofferthuis in Nijmegen
Tel. 024 206 66 13
- Het Zanddonkhuis in Beuningen
Tel. 024 848 58 02
- Het zevenheuvelenhuis in Groesbeek
Tel. 024 205 12 03

Huize Mientje, Kleinschalig wonen in Nijmegen

- Tel. 024 20 22 021
- www.huizementje.nl

Oud Burgeren gasthuis (OBG) in Nijmegen

Groepswonen voor mensen met dementie

- Tel 024 327 92 79
- www.obg.nu

De Wende Particulier, kleinschalig wonen met zorg in Overasselt.

- Tel. 06 45 440 677
www.dewendeoverasselt.nl

Zorggroep de Laren Villa Hamer, particuliere zorgvilla in Berg en Dal

- Tel. 024 303 06 30
www.zorggroepdelaren.nl

Domus Magnus de Sterreschans, particuliere woonzorgappartementen in Nijmegen

- Tel. 085 064 59 10
www.domusmagnus.com

Het Gouden Hart zorgvilla's in Nijmegen en residentie Mariendael in Velp bij Grave

- Tel. 085 808 70 20
info@hetgoudenhart.nl
www.hetgoudenhart.nl

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. De huisarts zal de situatie inschatten en beoordelen of crisisopvang noodzakelijk is.