



alzheimer  
nederland

# Is het dementie?

voor iedereen die zich zorgen maakt



## Inhoud

	pagina
1. Wat is dementie?	3
2. Hersenen worden ouder	4
3. Kenmerken van dementie	6
4. Andere oorzaken van vergeten	10
5. Doe de geheugentest	11
6. Alzheimer Nederland is er voor jou	14
7. Onze brochures bestellen	15

### Colofon

Deze brochure is een uitgave van Alzheimer Nederland. De informatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld met hulp van mantelzorgers, mensen met dementie en professionals. We zijn ze daarvoor zeer dankbaar. Aan de informatie in deze brochure kun je geen rechten ontleen.

**Redactie:** Alzheimer Nederland | [dementie.nl](http://dementie.nl) **Vormgeving:** Bindinc, Hilversum **Fotografie:** Ilvy Njiokiktjien; Jan Peter Fiering  
**Illustraties:** Michelangela **Drukwerk:** Boom+Verweij, Mijdrecht.

© 2021 Alzheimer Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vernenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming en met duidelijke vermelding van de bron van herkomst.

## I. Wat is dementie?

Bij dementie raken de hersenen beschadigd. Hersenen sturen alles aan wat we doen. Als daar iets stuk gaat, merken we dat in ons doen en laten. Je kunt bijvoorbeeld de juiste woorden niet vinden bij schade in het taalgebied.

Er zijn meer dan vijftig vormen van dementie. De bekendste is de ziekte van Alzheimer. De ziekte kan beginnen met minder interesse, dingen vergeten of soms ander gedrag. Langzaam worden de problemen erger. Hoe dat gaat, is niet te voorspellen. Voor iedereen met dementie is dit anders.

**Voor iedereen met dementie  
verloopt de ziekte anders.**

### Verschil tussen alzheimer en dementie

De woorden alzheimer en dementie worden vaak door elkaar gebruikt. Hoe zit dat? Is alzheimer hetzelfde als dementie? Nee, het is niet hetzelfde. Alzheimer is altijd dementie, maar dementie is niet altijd alzheimer. De ziekte van Alzheimer is een vorm van dementie, net als vasculaire dementie, Lewy body dementie en frontotemporale dementie. De ziektes kunnen veel van elkaar verschillen. Bij frontotemporale dementie kan bijvoorbeeld het gedrag opvallend veranderen. Alzheimer begint vaak met problemen in het geheugen.

---

Wil je meer weten over de vormen van dementie? Kijk dan op [alzheimer-nederland.nl/vormen](http://alzheimer-nederland.nl/vormen)

## 2. Hersenen worden ouder

Een goed werkend geheugen zorgt ervoor dat informatie over wat we horen, zien, voelen, ruiken en proeven bewaard blijft in onze hersenen. Oude informatie is goed opgeslagen. Deze kunnen we makkelijk terugvinden, dat zijn onze herinneringen.

Bij het ouder worden, wordt de ruimte voor het opslaan van nieuwe informatie kleiner. Ook het terugvinden van oude informatie gaat soms niet goed. Bijvoorbeeld de naam van een vroegere vriendin. Meestal schiet deze je na een tijdje wel weer te binnen. Dit is normaal. Het is ook normaal als je in de supermarkt soms niet meer precies weet wat je nodig hebt.



Het is normaal dat je niet op een naam kunt komen.

Onthoud je weinig, maar doe je wél zonder problemen het huishouden? Regel je je geldzaken en reis je zonder problemen ergens naartoe? Dan is de kans klein dat je dementie hebt. In hoofdstuk 4 lees je meer informatie over andere oorzaken van vergeten.

### **Dementie: het dagelijks leven raakt verstoord**

Dementie is meer dan vergeetachtigheid. Dementie maakt dat dingen die als vanzelf gingen, nu niet meer lukken. Dagelijkse dingen zoals aankleden en afwassen, kosten meer tijd. Autorijden wordt moeilijk. Gedrag kan ook zo veranderen dat mensen om je heen jou er niet meer in herkennen.



### 3. Kenmerken van dementie

Bij dementie gaat het om belangrijke veranderingen in het doen en laten. We noemen hieronder vijf kenmerken die je misschien herkent. Herken je veel, maak dan een afspraak met de huisarts. Hoe eerder je met jouw zorgen naar hem toegaat, hoe beter.

#### Vergeeten

Iemand met dementie weet niet meer wie er op zijn of haar verjaardag was. Hij of zij weet ook niet meer dát hij of zij gisteren jarig was. Waar de koffie staat is bekend, maar onder de knie krijgen hoe het nieuwe koffiezetapparaat werkt, is lastig.

- 1 filter in de filterhouder
- 2 schep koffie in het filter
- 3 één schep per kopje
- 4 water in het apparaat
- 5 koffieapparaat aanzetten

#### In de war zijn

Het komt voor dat mensen met dementie hun tas pakken om naar het werk te gaan, terwijl ze al jaren met pensioen zijn. Of met een pot thee gaan zitten wachten op de kinderen, die zo uit school komen. Maar die kinderen zijn allang volwassen.

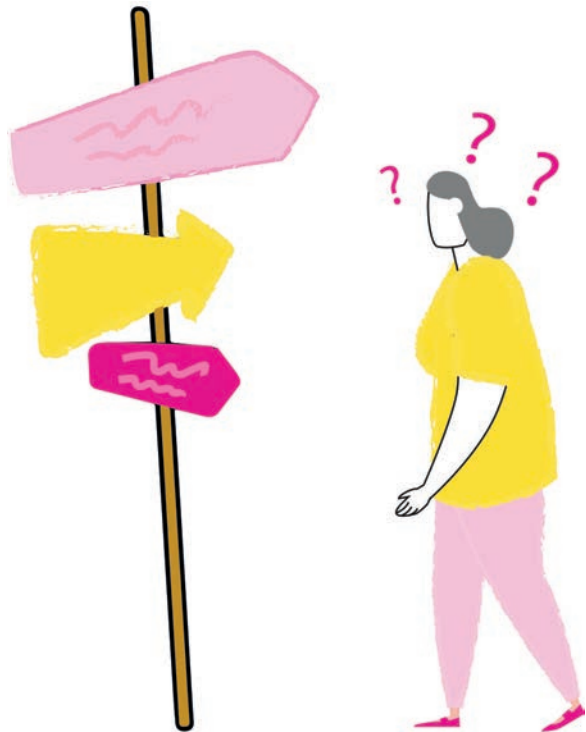


#### Veranderingen in gedrag

Iemand die bijvoorbeeld altijd zelf kleding maakte, raakt de naaimachine niet meer aan. Of iemand die graag urenlang in een luie stoel zat te lezen, staat telkens onrustig op om dingen te zoeken of naar buiten te gaan.

## Verdwalen

Soms kunnen mensen met dementie de weg van de supermarkt naar huis niet meer vinden. Gebouwen en straten komen hun dan niet bekend voor. Het kan ook gebeuren dat iemand midden in de nacht opstaat om boodschappen te gaan doen, en dan verbaasd voor een gesloten supermarkt staat. Klok kijken lukt misschien nog wel, maar het tijdstip zegt niet meer zoveel.



'Bij alles moet ik diep nadenken: waar staat de koffie, hoe kom ik bij de winkel? Dat kost veel energie.'

Klok kijken lukt misschien nog wel,  
maar het tijdstip zegt niet meer zoveel.



## Grip kwijtraken

Mensen met dementie kunnen ook moeite krijgen met lezen en gesprekken voeren. Als ze merken dat ze de grip op hun leven kwijtraken, worden ze soms depressief of angstig.

Wil je meer weten over kenmerken van dementie? Kijk dan op [alzheimer-nederland.nl/herkennen](https://alzheimer-nederland.nl/herkennen)

## 4. Andere oorzaken van vergeten

Veel vergeten hoeft niet te betekenen dat je dementie hebt. Er kunnen ook andere oorzaken van vergeten zijn:

- Met het ouder worden doet het geheugen er langer over om informatie te bewaren of herinneringen op te halen.
- Door sommige medicijnen werkt het geheugen minder goed.
- Te weinig drinken kan het geheugen verslechteren.
- In de overgang kunnen vrouwen tijdelijk last krijgen van een slecht geheugen.
- Angst, verdriet en grote zorgen maken het moeilijk om dingen goed te onthouden. Als dat voorbij is, werkt het geheugen weer als vanouds.
- Eenzaamheid en somberheid kunnen leiden tot te weinig prikkels voor de hersenen. Dat is slecht voor het geheugen.

**I 'Het hoeft geen dementie te zijn'**

### Milde cognitieve stoornis (MCI)

Veel vergeten kan ook betekenen dat je MCI hebt. Mensen met MCI kunnen problemen hebben met het geheugen of taal, maar ook met overzicht houden of eenvoudige handelingen uitvoeren, zoals koffie zetten of zich aankleden. Met wat extra moeite of 'trucjes' zoals het gebruik van briefjes lukt het nog wel aardig.

Ongeveer de helft van de mensen met MCI krijgt dementie. De huisarts of specialist kan bepalen wat er aan de hand is.

## 5. Doe de geheugentest

### Maak je je zorgen over iemand?

Geef bij elke vraag aan wat bij hem of haar past en vergelijk het met de situatie van 10 jaar geleden.

veel beter = 1, beter = 2, niet veranderd = 3, slechter = 4, veel slechter = 5 punten

		<i>veel beter</i>			<i>veel slechter</i>	
<b>I</b>	Zich feiten herinneren over familieleden en vrienden, zoals beroepen, verjaardagen of adressen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2</b>	Zich herinneren wat er net is gebeurd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>3</b>	Zich gesprekken herinneren van een paar dagen geleden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>4</b>	Zijn/haar adres en telefoonnummer onthouden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>5</b>	Onthouden welke dag en maand het is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>6</b>	Onthouden waar iets meestal ligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>7</b>	Iets kunnen vinden wat niet op z'n gewone plek ligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>8</b>	Omgaan met bekende apparaten in en om huis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>9</b>	Leren omgaan met nieuwe apparaten in en om huis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>IO</b>	Nieuwe dingen leren in het algemeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>II</b>	Het verhaal kunnen volgen in een boek of op tv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		veel beter				veel slechter
12	Beslissingen nemen over gewone dingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Omgaan met geld voor de boodschappen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Geldzaken regelen, zoals het pensioen en bankzaken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Weten hoeveel eten hij/zij moet kopen, of wanneer familie op bezoek is geweest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Gezond verstand gebruiken om te begrijpen wat er gebeurt en dingen op een rijtje zetten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Totaalscore:		<input type="text"/>				

Tel alle scores bij elkaar op en vul de totaalscore in.

### Score 16 – 56

Waarschijnlijk is het geheugen van de persoon voor wie je de test hebt ingevuld niet slechter geworden.

### Score 57 of hoger

Waarschijnlijk is zijn of haar geheugen slechter geworden. Neem in overleg met de persoon voor wie je de test hebt ingevuld contact op met de huisarts.

De score van deze test is niet voldoende om een diagnose te stellen. De huisarts beoordeelt in gesprek met jullie of er reden is om verder onderzoek te doen. Deze test helpt je misschien ook je twijfels en zorgen onder woorden te brengen.

Maak je je zorgen over je eigen geheugen? Doe dan de uitgebreide test op [alzheimer-nederland.nl/geheugentest](http://alzheimer-nederland.nl/geheugentest)

Als je je zorgen maakt, ga dan naar de huisarts. Hij kan je doorverwijzen naar een geheugenpoli of ziekenhuis. Daar doen specialisten verschillende onderzoeken om te bepalen waar de problemen vandaan komen. Alleen een arts kan bepalen of het dementie is.

Als je je zorgen maakt, verstop jouw zorgen dan niet. Dementie overkomt je. Wees open en eerlijk, dan kan een goede diagnose worden gesteld.



Wil je meer weten over het onderzoek bij de huisarts en hoe je je daarop voorbereidt?

Kijk dan op [dementie.nl/diagnose-huisarts](http://dementie.nl/diagnose-huisarts)

## 6. Alzheimer Nederland is er voor jou

### Alzheimer Nederland zorgt voor:

- Wetenschappelijk onderzoek voor een toekomst zonder dementie en betere kwaliteit van leven van mensen met dementie en hun omgeving.
- Directe ondersteuning van mensen met dementie en hun mantelzorgers.
- Belangenbehartiging van mensen met dementie en mantelzorgers in de zorg en in de politiek.
- Een dementievriendelijke samenleving.
- Voorlichting, informatie en trainingen over dementie.

### Wij bieden onder andere:

- Alzheimer Cafés, Trefpunten en Theehuizen met bijeenkomsten in het land.
- DementieLijn 0800 5088 (gratis) voor deskundig advies over dementie.
- Dementie.nl platform voor iedereen die met dementie te maken heeft.
- Myinlife app om eenvoudig hulp te organiseren met mensen om je heen.

**We zetten ons in voor iedereen  
die met dementie te maken heeft**

### En verder:

- Maandelijks e-mail nieuwsbrief vol informatie en tips.
- Magazine Alz... vol verhalen, interviews, nieuws en tips.
- Gedichtennieuwsbrief met wekelijks een gedicht via de mail.
- Mooie cadeautjes, zoals ons gratis speldje in de vorm van een vergeet-mij-nietje.

## 7. Onze brochures bestellen

Alzheimer Nederland heeft nog meer brochures. Bijvoorbeeld over leven met de diagnose dementie en onderwerpen zoals 'Als thuiswonen niet meer gaat'. Je kunt onze brochures gratis bestellen. Natuurlijk is een vrijblijvende gift erg welkom! Ga hiervoor naar [alzheimer-nederland.nl/donatie](http://alzheimer-nederland.nl/donatie).

Bestellen kan via [alzheimer-nederland.nl/brochures](http://alzheimer-nederland.nl/brochures). Heb je geen internet? Bel dan naar 033 – 303 25 02.



### Steun Alzheimer Nederland

Wil je ons steunen? Dat kan op een manier die bij je past:

- Als vrijwilliger bij een van onze afdelingen in het land.
- Als collectant of door een actie te organiseren.
- Door het delen van jouw kennis en ervaring. Bijvoorbeeld in een verhaal op [dementie.nl](http://dementie.nl), met een gedicht, in een gespreksgroep of via ons online panel.
- Met een gift of als vaste donateur. Iedere gift is welkom op NL13 INGB 0000 00 2502 ten name van Alzheimer Nederland of via [alzheimer-nederland.nl/donatie](http://alzheimer-nederland.nl/donatie). Alvast enorm bedankt!





alzheimer  
nederland

# Goede informatie over dementie.

Daar zorgen wij voor.

[alzheimer-nederland.nl](http://alzheimer-nederland.nl)

## Vragen over dementie?

[dementie.nl](http://dementie.nl)

[dementie.nl/forum](http://dementie.nl/forum)

of bel de DementieLijn op 0800 5088

Alzheimer Nederland

Postbus 2077

3800 CB Amersfoort

Telefoon 033 - 303 25 02

E-mail [info@alzheimer-nederland.nl](mailto:info@alzheimer-nederland.nl)

2021

