



**Wil jij weten wat er in je  
omgaat als je dementie hebt?**





## **Wat is een Dementiebril ?**

De Dementiebril is een Virtual Realitybril met een 360 graden simulatiefilm.

De film laat je in de huid van iemand met dementie kruipen.

Zo is het mogelijk te ervaren waar mensen met dementie in dagelijkse situaties tegenaan lopen en hoe de omgeving op ze reageert.

De Dementiebril helpt om het begrip voor mensen met dementie te vergroten.

***“Ik ben me nu meer bewust van mijn eigen gedrag richting mijn naaste met dementie”***



*“Ik zou graag een keer een dag in  
zijn hoofd willen kruipen”*

Met de Dementiebril krijgen we gemeente Meierijstad  
dementievriendelijker!

### **Voor wie is de Dementiebril?**

Voor iedereen die zich betrokken voelt en  
meer wil weten over dementie.

## **Maak een afspraak voor een dementie-ervaring!**

De totale dementie-ervaring duurt ongeveer 1 uur.

De Virtual Reality Dementie-beleving duurt ongeveer  
15 minuten. Daarna is er nog een toelichting op de film  
en voldoende ruimte om met een deskundige  
vrijwilliger je ervaring te delen.

Met dank aan Into D'mentia & vrienden van  
Dementievriendelijke Gemeente Meierijstad

## Waar vind je de dementiebril ?

Het ervaren van de Virtual Reality Dementiebril gebeurt altijd onder begeleiding van een vrijwilliger en op locatie. U maakt hiervoor uiterlijk zeven dagen van tevoren bij de Bibliotheek (telefonisch) een afspraak

de Bibliotheek   
Meierijstad

Telefonisch bereikbaar via:

Bibliotheek Veghel - 0413 342 705

Bibliotheek Schijndel - 073 549 3337

Bibliotheek Sint Oedenrode - 0413 472 99

# Herken jij de signalen van dementie



## Vergeetachtigheid

- ✓ Nieuwe informatie, belangrijke data of gebeurtenissen vergeten
- ✓ Steeds opnieuw dezelfde vragen stellen

## Problemen met dagelijkse handelingen

- ✓ Moeite hebben met het uitvoeren van gewone handelingen en de volgorde daarvan, zoals bij het boodschappen doen en aankleden
- ✓ Lastiger dingen kunnen plannen en regelen

## Terugtrekken uit sociale activiteiten

- ✓ Minder dingen uit zichzelf ondernemen
- ✓ Minder contact zoeken met anderen
- ✓ Verlies van sociale netwerk

## Vergissingen in tijd en plaats

- ✓ Verdwalen op een vaste route
- ✓ Niet weten welke dag het is

## Kwijtraken van spullen

- ✓ Niet meer weten waar spullen gebleven zijn
- ✓ Spullen op vreemde plekken neerleggen



## Veranderingen in gedrag en karakter

- ✓ Ander gedrag laten zien (verward, achterdochtig, angstig of verdrietig)
- ✓ Een stemming die zonder duidelijke reden omslaat

## Onrust

- ✓ Telkens op zoek zijn naar iets
- ✓ Steeds willen opruimen ☒ Vaak het gevoel hebben iets te moeten

## Taalproblemen

- ✓ Gesprekken moeilijk kunnen volgen
- ✓ Niet of slecht op woorden of namen kunnen komen

## Verminderd beoordelingsvermogen

- ✓ Situaties lastiger kunnen inschatten
- ✓ Moeilijker keuzes kunnen maken

## Problemen met zien

- ✓ Afstanden minder goed kunnen inschatten
- ✓ Moeite met lezen en het waarnemen van kleur en contrast
- ✓ Dingen zien die er niet zijn

# Dementievriendelijk Meierijstad

## Tips voor het COMMUNICEREN MET mensen met dementie

- ✓ Maak oogcontact
- ✓ Praat rustig, langzaam en duidelijk
- ✓ Gebruik eenvoudige korte zinnen – stel 1 vraag per keer – geef geen dubbele informatie in 1 zin.
- ✓ Maak oogcontact
- ✓ Wacht of je reactie krijgt-kijk of men je begrepen heeft
- ✓ Leg je hand op de arm van de persoon met dementie voordat je iets zegt
- ✓ Noem de naam van de persoon als je de ander aanspreekt
- ✓ Stel jezelf voor en zeg wat je komt doen
- ✓ Stel de ander gerust
- ✓ Luister aandachtig
- ✓ Gebruik gebaren
- ✓ Laat het onderwerp even rusten als het niet meteen lukt
- ✓ Vraag niet wat hij / zij gisteren heeft gedaan want dat is al uit het geheugen
- ✓ Corrigeer de persoon met dementie niet
- ✓ Ontwijk discussies

## Hartekreten van mensen met dementie

- ♥ Kijk naar wat nog wél kan
- ♥ Blijf met mij in gesprek
- ♥ Geef mij duidelijke informatie
- ♥ Denk met mij mee
- ♥ Laat mij meedoen en genieten



## Tips voor het OMGAAN MET mensen met dementie

- ✓ Benader de persoon met respect en neem de gevoelens van de ander serieus.
- ✓ Wees belangstellend en ga zoveel mogelijk mee in de beleving vd persoon met dementie
- ✓ Vraag toestemming voor je handelt (vind je het goed dat....Zo laat je de regie bij de persoon met dementie
- ✓ Overvraag de persoon niet
- ✓ Vermijd teveel drukte
- ✓ Bied afleiding
- ✓ Help met oriëntatie in de tijd
- ✓ Wees zo veel mogelijk flexibel
- ✓ Vermijd testsituaties (even testen wat hij/zij nog weet)
- ✓ Neem voldoende tijd
- ✓ Dwing niet
- ✓ Probeer de persoon zo weinig mogelijk te laten kiezen
- ✓ Reageer op zijn/haar gevoel
- ✓ Verwacht geen begrip voor jouw standpunt of jouw situatie
- ✓ Let op lichamelijke gezondheid
- ✓ Zorg voor veiligheid en geborgenheid
- ✓ Bied vaste structuur aan in de dag
- ✓ Voorkom dat de persoon in een isolement raakt
- ✓ Houd de persoon zoveel mogelijk actief
- ✓ Ga lekker samen bewegen (wandelen – fietsen)
- ✓ Bekijk samen foto's -haal herinneringen op; het lange termijn geheugen is nog lang in tact.
- ✓ Plan zoveel mogelijk rustmomenten in op de dag zodat men prikkels en informatie kan verwerken
- ✓ Geef complimentjes! Geeft een goed gevoel en laat de eigenwaarde groeien