

ALZHEIMER VOOR BEGINNERS OF MENSEN DIE BEGINNEN MET VERGETEN

De reden van onze opzet is, dat mensen die beginnen met vergeten, meestal onder een hele grote hoop advies worden bedolven en daardoor nog slechter kunnen kiezen wat goed voor hen is.

Wij hebben het in stukjes opgedeeld, dan kun je steeds een week oefenen, om te weten wat dat voor je betekent.

Begin maar gewoon met stap 1 en 2.

Prof.dr. Rose-Marie Dröes
van VUMC
inspireerde Leo en Duveke.

Aangepast voor de Haagse regio door
Stichting Transmurale Zorg Den Haag

Meer tips en informatie kunt u vinden op het
Geheugensteunpunt.
www.geheugensteunpunt.nl

Voor de mens, die begint met vergeten.
Een stevig advies voor de mens die problemen heeft met vergeten, niet goed weet waar en hoe te beginnen.
Leo van Dijk, schrijver van Alzheimer voor beginners en Duveke zorgen voor bijzondere hulp, waar je wat mee kunt. Probeer het maar uit, een week lang

1

Dag beginnende vergeter. Door korte teksten kun je advies beter vasthouden
Start gewoon tijdig, wacht niet langer. Begin gewoon.
Bijvoorbeeld met accepteren, dat is een geweldig medicijn. Een week lang, dan naar de volgende stap.

2

Dag beginnende vergeter. Ons advies geneest het vergeten niet.
Blij en optimistisch, een week geen twijfel of bedroefdheid.
Volhouden en ontdek wat dat je brengt. Een week lang, dan naar de volgende stap.

3

Dag beginnende vergeter.
In vrijheid alles zelf doen, met jezelf leren praten, dan weet je wat te doen.
Leo leeft al negen jaar zo. Herhaal maar stap 2, lukt het accepteren al een beetje? Een week lang, dan naar de volgende stap.

4

Dag beginnende vergeter. Een week lang oefenen: iets wat weinig moeite kost, maar wel veel geeft is ritme.
Dat helpt je veel terug te vinden, ook later: Bijvoorbeeld, als je je fiets wegzet, twee keer omkijken en je vindt hem terug.
Sleutels, geld en van alles steeds op dezelfde plaats. Toiletspullen in een bakje, gebruik dan dezelfde volgorde. Dan weet je het later ook.
Een week lang oefenen, dan naar stap 6.

5

Dag beginnende vergeter. Flink doorstappen, twee keer per week een uur stil zijn in de natuur.
Dan krijg je net als alles om je heen dezelfde rustige energie naar binnen. De schrijver Eckhart Tolle, je vindt hem op google, vertelt over stilte.
Je knapt er enorm van op. Een week lang, dan naar de volgende stap.

6

Dag beginnende vergeter.
Ik ben Duveke en werkte in de zorg. Ik ben twee jaar aan het vergeten en accepteer. Dit valt niet altijd mee. Ik ben open naar de mensen om mij heen en die blijven. Ik fiets nog, maar de auto is verkocht. Ik ga mijn OV-kaart omzetten naar 40%, ga meer reizen. Ik doe fitness en ben optimist. Geweldig ja, jij, Duveke. Over een week naar stap 8.

7

Dag wat geoefende mens.
ZOLANG IK ER BEN, een prachtboek over dementie. De auteur (Erik Zwijs) schrijft daarin ook over Leo. ISDN 97890824492202
Je kunt het bestellen op www.zolangikerben.nl, de kosten zijn €29,95 + €3,95 verzendkosten. Over een week naar stap 9!

8

Dag beginnende vergeter. Er is een mooie brochure. Ga naar www.wijkgerichte-zorg.nl en selecteer de pagina "patiënteninformatie".
Of google naar de film Alzheimer voor Beginners.
Voor meer informatie over Ontmoetingscentra en zorg in Den Haag kun je naar www.Geheugensteunpunt.nl gaan. Succes! Dan naar stap 10

9

Dag stoer mens. Als het moeilijker wordt kun je bij het WMO-loket om een Ontmoetingscentrum vragen.
Leo en Duveke zijn bij een Ontmoetingscentrum, een loopgroep en een centrum voor zorg en begeleiding met nadruk op ontmoeting en vriendschap.
Dank je voor het meedoen en herhaal alstjeblieft stap 1 tot en met 10. We wensen je een blije tijd.

10