



DEMENTIE  
WIJZER  
HOEKSCHE WAARD

Veelgestelde vragen over  
dementie:  
bij wie of waar kan ik  
antwoorden vinden?

# DEMENTIEWIJZER HOEKSCHE WAARD

In deze dementiewijzer zijn veel vragen verzameld die u kunt hebben als u een vermoeden heeft van dementie. Bij uzelf, of bij uw partner of een naaste. Het kan natuurlijk ook zijn dat u andere vragen heeft, of persoonlijk contact wilt. Ook daarvoor vindt u in deze dementiewijzer veel telefoonnummers en websites waar u terecht kunt.


De organisaties en hun websites waarnaar bij de antwoorden verwezen wordt, vindt u achter in de wijzer terug.

Colofon:


Dit is een uitgave van de Projectgroep  
Dementievriendelijke Hoeksche Waard  
2022



# INHOUD

 Vragen over omgaan met dementie

 Vragen over het ziektebeeld

 Praktische vragen  
Gedicht *Vergeten*, van Riekie Floors

 Handige adressen

# I WAT ZIJN SIGNALLEN VAN DEMENTIE?

Er zijn veel signalen die kunnen wijzen op dementie:

Vergeetachtigheid, problemen met dagelijks handelen, vergissingen met tijd en plaats, kwijtraken van spullen, taalproblemen, slecht beoordelingsvermogen, terugtrekken uit sociale activiteiten, veranderingen in gedrag en karakter, onrust, zichtproblemen, en meer.

De eerste verschijnselen van dementie verschillen per persoon en per ziekte.



**TIP!**

Omdat de eerste verschijnselen verschillen en de ziekte zich niet in een rechte lijn ontwikkelt, is het in het begin erg moeilijk te bepalen wat er aan de hand is.

Twijfelt u? Praat dan eens met uw huisarts, of uw praktijkondersteuner GGZ.

## 2 WIE KAN ME INFORMATIE GEVEN OVER DEMENTIE?

De huisarts, praktijkondersteuner GGZ, de wijkverpleegkundige, casemanager dementie, sociaal werker en/of mantelzorgconsulent.

In het Odensehuis HW, bij de Huiskamers van de Wijk, de Hoeksche Huiskamers en De Striensche Zorgcoöperatie kunt u ook in gesprek gaan en informatie krijgen over dementie en de omgang met iemand met dementie.

In de Hoeksche Waard is bovendien maandelijks een Alzheimer Trefpunt waar u informatie kunt krijgen en contact kunt leggen met ervaringsdeskundigen en lotgenoten.

**TIP!**

Op de website [samendementievriendelijk.nl](http://samendementievriendelijk.nl) staan online trainingen die u op weg helpen GOED om te gaan met dementie.

Omgaan met dementie gaat met vallen en opstaan. Fouten maken hoort daarbij.

# 3 WIE KAN ME LEREN OMGAAN MET GEDRAGS- EN STEMMINGSPROBLEMEN?

## Gedrags- en stemmingsproblemen

Neem in een vroeg stadium al contact op met een casemanager. Deze kan u helpen en advies geven. Ook uw huisarts, mantelzorgconsulent of een sociaal werker kunnen u adviseren.

Op de website van [Alzheimer Nederland](#) vindt u bovendien veel tips over het omgaan met gedrags- en stemmingsveranderingen.

## TIP!

Blijf zelf rustig wanneer de persoon met dementie verward is. Ga mee in de belevingswereld van de persoon met dementie. Vermijd discussies over feiten, maar probeer een veilig gevoel te geven.

## 4 WAT KAN IK DOEN ALS MIJN NAASTE MET DEMENTIE NIET WIL ERKENNEN DAT HIJ/ZIJ DEMENTIE HEEFT EN ER NIET OVER WIL PRATEN?

### Tegenspreken of het gesprek afdwingen

heeft meestal een averechts effect en zal uw relatie met uw naaste niet ten goede komen.

Een casemanager, mantelzorgconsulent, sociaal werker of lotgenoot kan in dit geval een luisterend oor bieden. Ook uw huisarts of praktijkondersteuner GGZ kan u advies geven.

### TIP!

Accepteer en respecteer de situatie. Het wordt vanzelf duidelijker en in een later stadium misschien wel bespreekbaar. Vermijd discussies over feiten, maar probeer een veilig gevoel te geven.

## 5 WIE KAN ONZE FAMILIE HELPEN BIJ HET OMGAAN MET GROEIENDE SPANNINGEN EN CONFLICTEN?

### Spanningen vermijden

Neem in een vroeg stadium al contact op met een casemanager. Deze kan u helpen en advies geven. Ook uw huisarts een mantelzorgconsulent of een sociaal werker kunnen u een luisterend oor bieden en adviseren.

Een praktijkondersteuner GGZ kan u ook advies geven over hoe om te gaan met deze lastige situaties.

### TIP!

Steun van mede mantelzorgers in gespreksgroepen helpt. Bijvoorbeeld bij het Alzheimer Trefpunt of het Odensehuis HW. Blijf rustig en vermijd spanningen. Loop liever even de kamer uit.



# 6 WAAR KAN IK TERECHT ALS ONZE RELATIE VERANDERT DOOR DE IMPACT VAN DE DEMENTIE

## Relatie onder druk

Neem in een vroeg stadium al contact op met een casemanager. Deze kan u helpen en advies geven. Ook uw huisarts of een sociaal werker kunnen u adviseren.

Bovendien kunt u voor steun van lotgenoten terecht in het Odensehuis HW, bij de Huiskamers van de Wijk of een Hoeksche Huiskamer.

Ook op de website van Alzheimer Nederland vindt u informatie over uw veranderende relatie.



TIP!

Zoek steun van medemantelzorgers. U zult merken dat u niet alleen bent met uw probleem. Praten over wat u meemaakt en wat u moeilijk vindt, helpt.

# 7 MET WIE BESPREEK IK MOGELIJKE MISHANDELING?

## Veilig Oud

In de Hoeksche Waard werken alle zorg- en welzijnsorganisaties, wijkagenten en een aantal financiële partijen samen om mishandeling van ouderen te stoppen en liefst te voorkomen.

U kunt met uw huisarts en met elk van deze organisaties contact opnemen om advies te vragen. U kunt ook bellen met Veilig Thuis voor advies of om een melding te doen. Bel daarvoor 0800 - 2000.

## TIP!

Bellen met Veilig Thuis kan anoniem. Samen met u kijkt een medewerker dan wat u misschien zelf aan de situatie kunt doen, of wat er gedaan kan worden als de situatie te lastig is.

## 8 WAT ALS EEN PERSOON MET DEMENTIE DE NEIGING HEEFT WEG TE LOPEN OF TE VERDWALEN?

### Weglopen

Neem contact op met uw casemanager of huisarts: misschien is dagbesteding, of regelmatig bezoek aan het Odensehuis HW mogelijk, waardoor iemand rustiger blijft.

Ook domotica, elektronica die het leven in en om huis gemakkelijker maakt, kan uitkomst bieden. Denk bijvoorbeeld aan track&trace horloges, instellingen op een mobiele telefoon, enzovoort.

Uw casemanager kan hierover meer informatie geven.

### TIP!

Onderzoek waar het gedrag vandaan komt. Is er sprake van zoeken naar het verleden, of een teveel aan energie wat eruit ‘gelopen’ moet worden?  
Zorg voor een adres in de jassen.

## 9 WAAR KAN IK TERECHT MET VRAGEN EN VOOR INFORMATIE OVER DEMENTIE?

De huisarts, de praktijkondersteuner, de wijkverpleegkundige, casemanager dementie, sociaal werker en/of mantelzorgconsulent kan u antwoord geven op veel vragen.

Ook op [samendementievriendelijk.nl](http://samendementievriendelijk.nl) en [alzheimer-nederland.nl](http://alzheimer-nederland.nl) vindt u veel informatie.



TIP!

In de Hoeksche Waard zijn Huiskamers van de Wijk, Hoeksche Huiskamers, De Striensche Zorgcoöperatie en het Odensehuis HW waar u zo kunt binnenlopen voor een gesprek en om lotgenoten te vinden.

# 10 WAAR KAN IK TERECHT VOOR EEN DIAGNOSE?

Uw huisarts kan de diagnose stellen,  
maar uw huisarts kan u ook  
doorverwijzen naar een geriater van een  
ziekenhuis, GGZ specialist, neuroloog of  
specialist ouderenzorg.

## TIP!

Een goede en tijdige diagnose is belangrijk,  
want soms zijn er medische oorzaken die nog  
verholpen kunnen worden. Een diagnose is ook  
noodzakelijk omdat op basis daarvan tijdig hulp  
kan worden ingezet.

## II HOE KAN HET ZIEKTEPROCES VERLOPEN?

Het verloop van het ziekteproces is afhankelijk van de vorm van dementie en per persoon verschillend. Mensen met dementie leven gemiddeld 8 jaar met de ziekte, waarvan ze er ongeveer 6 nog thuis wonen.

Grofweg zijn er 3 fases in het ziekteproces:

**1.** De vroege fase waarin de eerste symptomen zich openbaren. **2.** De middenfase waarin veranderingen duidelijker zichtbaar worden en een iemand meer afhankelijk wordt van anderen. **3.** De late fase waarin het geheugenverlies groot is en iemand volledig afhankelijk is van hulp.

**TIP!**

Bij de zorg en ondersteuning van mensen met dementie is het van belang om aan te sluiten bij de fase waarin iemand zich bevindt. Overleg met de casemanager welke zorg in uw situatie nodig is.

# 12 WELKE ACTIVITEITEN ZIJN ER VOOR MENSEN MET (BEGINNENDE) DEMENTIE?

Mensen met beginnende dementie kunnen vaak nog veel dingen doen. Zij kunnen sociale activiteiten bijwonen, hun hobby's uitoefenen en sporten.

In de Hoeksche Waard zijn verschillende inloopactiviteiten en sportverenigingen die voor iedereen toegankelijk zijn.

Vraag een sociaal werker van Welzijn HW of een casemanager naar de mogelijkheden, of kijk op de website [Help mij Zorgen](#).

Ook in de Huiskamers van de Wijk, de Hoeksche Huiskamers en het Odensehuis HW worden activiteiten georganiseerd.

## TIP!

Bewegen is belangrijk. Zeker ook voor mensen met dementie. Het is aangetoond dat goed bewegen het ziekteproces vertraagt. Informeer naar de mogelijkheden om te sporten op voor u geschikte tijden en geef, als u lid bent, aan dat u dementie heeft: dan kan men daar rekening mee houden. Of doe mee met [bewegen op TV](#).

# 13 MAG EEN PERSOON MET DEMENTIE NOG DEELNEMEN AAN HET VERKEER?

Bespreek dit altijd met de huisarts of geriater. Zodra de diagnose is gesteld mag de persoon met dementie alleen autorijden op voorwaarde dat hij/zij jaarlijks een rijvaardigheidstest van het Centraal Bureau voor Rijvaardigheid aflegt,

Meer informatie of het aanvragen hiervan kan via het telefoonnummer 0900-0210. Zolang iemand slaagt voor deze test, is autorijden gewoon mogelijk.

**TIP!**

Begin op tijd met gebruik maken van het openbaar vervoer.

In de Hoeksche Waard kunt u ook gebruikmaken van het AutoMaatje of de Wielewaal. Meer informatie daarover vindt u op [www.welzijnhw.nl](http://www.welzijnhw.nl).



# 14 WAAR VIND IK HULPMIDDELEN OM DE ZORG GEMAKKELIJKER TE MAKEN?

Op [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl) vindt u hulpmiddelen voor bijvoorbeeld communicatie, eten en drinken en persoonlijke verzorging.

Hier kunt u de categorie ‘dementie’ aanklikken, waar veel geschikte hulpmiddelen voor mensen met dementie zijn beschreven.

Ook een ergotherapeut kan u goed adviseren als het gaat om hulpmiddelen. Uw basisverzekering vergoedt 10 uur ergotherapie. Vraag uw huisarts om een verwijzing.



TIP!

Vraag ook aan lotgenoten hoe zij praktische problemen oplossen. Erover praten helpt en samen weet je meer.

# 15 WIE KAN ONS HELPEN MET ONS HUISHOUDEN?

Er zijn verschillende instanties in de Hoeksche Waard die u kunnen ondersteunen met het huishouden. U kunt daarvoor contact opnemen met het Wmo-loket Hoeksche Waard, maar de casemanager dementie kan u ook op weg helpen.

Er zijn ook commerciële organisaties die huishoudelijke hulp aanbieden zonder dat er een Wmo-indicatie nodig is. U betaalt dan een regulier tarief. Zoek dan op huishoudelijke hulp in de Hoeksche Waard.



TIP!

Voor andere diensten zoals bijvoorbeeld een klusjesdienst kunt u o.a. terecht bij Welzijn Hoeksche Waard.

# 16 IK KAN OF WIL NIET MEER ZELF VOOR HET ETEN ZORGEN. WAAR KAN IK TERECHT?

Voor een maaltijdservice kunt u onder andere terecht bij Hoeksche Maaltijd, Vers voor Thuis, Careyn Plus, Apetito, Uitgekookt, Vers aan tafel, Tafeltje Dekje Hoeksche Waard, en meer. Bij een aantal zorgorganisaties kunt u ook in het restaurant aanschuiven voor een maaltijd.

In de Hoeksche Waard wordt bovendien op een aantal plaatsen maandelijks een Winterkostdag georganiseerd. Daar krijgt u voor een redelijk bedrag een warme maaltijd en de gezelligheid van andere bezoekers. Meer informatie: [www.welzijnhw.nl](http://www.welzijnhw.nl).



TIP!

Wilt u nog wel af en toe koken? Spreek dan af op welke dagen u eten bezorgd wilt hebben.

# 17 WIE KAN ME HELPEN MET DE DAGELIJKSE VERZORGING EN MET VERPLEEGKUNDIGE HULP?

Diverse organisaties in de Hoeksche Waard bieden verzorging en verpleging aan huis. Deze zorg wordt uitgevoerd door verpleegkundigen en verzorgenden.

Voor verzorging en verpleging aan huis in de Hoeksche Waard kunt u terecht bij de volgende organisaties: Alerimus, Buurtzorg, Careyn, WZC Heemzicht en Zorgwaard.

Via onderstaande link vindt u meer zorgpartijen die actief zijn in de Hoeksche

Waard: [www.zorgkaartnederland.nl/?](http://www.zorgkaartnederland.nl/?zoekterm=Hoeksche+Waard)

[zoekterm=Hoeksche+Waard](http://www.zorgkaartnederland.nl/?zoekterm=Hoeksche+Waard)



TIP!

Voor andere diensten zoals bijvoorbeeld een klusjesdienst kunt u o.a. terecht bij Welzijn Hoeksche Waard.

# 18 WAAR VIND IK MEER INFORMATIE OVER VERVOER?

In de Hoeksche Waard kunt u gebruikmaken van Vervoer op Maat, kunt u in sommige gevallen een parkeerkaart krijgen, of reizen met korting.

Met een OV-Begeleiderskaart is het mogelijk samen met het openbaar vervoer te reizen. Met deze kaart kunt u als begeleider gratis meereizen en de poortjes op stations openen. De kaart staat op naam van je naaste met dementie.

Het Wmo-loket van Gemeente Hoeksche Waard kan u hierover informeren.

## TIP!

Voor afstanden tot 50 km kunt u ook gebruikmaken van AutoMaatje HW. In een aantal dorpen rijdt ook de Wielewaal. Voor langere afstanden kunt u gebruikmaken van Valys. Bij de Zonnebloem kunt u een rolstoelauto huren, eventueel met chauffeur.

# 19 HOE MAAK IK VAN ONS HUIS EEN VEILIGE OMGEVING?

Op [dementie.nl](https://dementie.nl) vindt u onder meer informatie over hoe u onveilige situaties thuis kunt voorkomen, informatie over alarmeringssystemen, veilig koken, praktisch en veilige tips voor thuis.

Ook een ergotherapeut kan u advies geven over hulpmiddelen die zorgen voor een veilige woning.

Op de website [hulpmiddelen.nl](https://hulpmiddelen.nl) vindt u hulpmiddelen die speciaal voor mensen met dementie geschikt zijn. Ook op [alzheimer-nederland.nl](https://alzheimer-nederland.nl) kunt u veel informatie vinden.



TIP!

Een woningscan van [Lang Leve Thuis](https://LangLeveThuis.nl) kan soms slimme oplossingen opleveren om uw huis geschikt te maken om langer te bewonen.

## 20 WAAR KAN IK TERECHT ALS DE ZORG MIJ TEVEEL WORDT?

Als de zorg u teveel wordt zijn er verschillende mogelijkheden. Zo kunt u individuele begeleiding thuis aanvragen, kan uw naaste mogelijk terecht bij dagbesteding, kunt u vervangende zorg (respijtzorg) aanvragen, logeerszorg of vervangende mantelzorg tijdens een vakantie. Soms is bezoek aan het Odensehuis HW, een Huiskamer van de Wijk of een Hoeksche Huiskamer ook al ontlastend.

De casemanager dementie, of een mantelzorgconsulent kan u helpen om een oplossing te vinden die bij u past.

**TIP!**

Het is heel normaal dat het u af en toe teveel wordt. Mantelzorg is een zware taak. Maak daarom gebruik van de verschillende mogelijkheden die er zijn om u te ontlasten.

# 21 WAAR KAN IK TERECHT VOOR LOTGENOTENCONTACT?

Vindt u het prettig om persoonlijk contact te hebben met lotgenoten, dan kunt u bijvoorbeeld terecht bij het Odensehuis HW van maandag tot en met vrijdag van 10:00 tot 15:00 uur. Ook zijn in verschillende dorpen Huiskamers van de Wijk en Hoeksche Huiskamers waar ook vaak lotgenoten aanwezig zijn. Daarnaast kunt u een Alzheimer Trefpunt HW bezoeken, al dan niet samen met uw naaste.

De DementieLijn (0800-5088) is dagelijks te bereiken tussen 9.00 en 23.00 uur (ook in het weekend en op feestdagen). De vrijwilligers aan de telefoon zijn ervaringsdeskundigen of deskundigen met een toepasselijke professionele achtergrond.

**TIP!**

Op het forum van Alzheimer Nederland kunt u 24 uur per dag, 7 dagen per week ervaringsverhalen lezen en delen over (het omgaan met) dementie.



## 22 WIE KAN ME INFORMEREN OVER TOESLAGEN, SUBSIDIES, ENZOVООRT?

De casemanager dementie kan u informeren over toeslagen, subsidies en tegemoetkomingen.

Gemeente Hoeksche Waard heeft een Geldgids uitgebracht. Hierin staan alle regelingen en ondersteuning voor inwoners met een laag inkomen.

Alzheimer Nederland heeft bovendien een overzicht opgesteld over welk type zorg onder de basisverzekering, aanvullende verzekering en/of Wmo of gemeente valt.



TIP!

Op de website van Alzheimer Nederland is ook veel informatie terug te vinden. Bijvoorbeeld op de pagina 'wat moet ik regelen?'

## 23 WAT ZIJN EVENTUELE FINANCIËLE/JURIDISCHE CONSEQUENTIES?

Soms kunnen mensen hun eigen belangen (tijdelijk) niet goed behartigen of kan iemand (tijdelijk) niet goed voor zichzelf zorgen.

Er zijn dan 3 manieren om iemand te beschermen: bewind, mentorschap en curatele. Wilt u hier meer over weten, neem dan contact op met de casemanager, of direct met Beschermingsbewindkantoor Nederland. Hiermee wordt ook samengewerkt binnen het project Veilig Oud in de Hoeksche Waard.

### TIP!

Een notaris kan u informatie geven over het afsluiten van een Levenstestament. Hierin kunt u al uw wensen en afspraken bij leven vastleggen. Het is nooit te vroeg voor het sluiten van een Levenstestament.

## 24 ZIJN ER VAKANTIE- MOGELIJKHEDEN VOOR PERSONEN MET DEMENTIE?

Er zijn speciale zorgvakanties voor mensen met dementie én hun reisgenoten. U verblijft dan samen in een rustgevende omgeving, waarbij een team van deskundigen en vrijwilligers klaarstaat om u samen een bijzondere week te bezorgen.

Aanbieders van dergelijke vakanties zijn onder meer Het Vakantiebureau, Alle Goeds Vakanties, Zorghotel Spanje en Alegria Health in Portugal.



TIP!

Op [dementie.nl](http://dementie.nl) staan tips om de vakantie met uw naaste goed voor te bereiden.

# 25 BESTAAN ER OPVANGMOGELIJKHEDEN OVERDAG?

Er zijn verschillende mogelijkheden zoals individuele begeleiding thuis en dagbesteding.

De casemanager dementie kan u hierover informeren.

Ook kunt u meer informatie vinden op de website van [Ketenzorg Dementie ZHE](#).



TIP!

Kijk bij het zoeken van dagbesteding goed naar wat bij iemand past. Hobby's en iemands voormalig beroep kunnen helpen bij het maken van een goede keuze.

## 26 BESTAAN ER TIJDELIJKE LOGEERMOGELIJKHEDEN BUITENSHUIS VOOR IEMAND MET DEMENTIE?

Ja. In de Hoeksche Waard bestaat Logeerszorg. Inwoners die zorg nodig hebben, verblijven op verzoek van de mantelzorger(s) tijdelijk in het Wijkpension van Zoomwijk (Oud-Beijerland). Het verblijf is overdag, maar kan ook 's nachts zijn. En het kan voor een enkele dag tot een paar dagen. Zo kan de mantelzorger tot rust komen en krijgt zijn/haar naaste de zorg en aandacht die nodig is. Logeerszorg is altijd vooraf ingepland. Dit geplande tijdelijke verblijf gebeurt op basis van een indicatie en kan ook meerdere keren per maand of jaar plaatsvinden.



TIP!

Logeerszorg kan voor iemand met dementie lastig zijn. Overleg met de casemanager wat mogelijk is in uw situatie.

# 27 BESTAAN ER TIJDELIJKE OPVANGMOGELIJKHEDEN VOOR EEN PERSOON MET DEMENTIE IN DE EIGEN WONING?

Handen in huis is een vrijwilligersorganisatie die zich richt op 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorgers van mensen die zorg thuis nodig hebben.

Door deze vervanging kan de mantelzorger met een gerust hart op vakantie gaan. Ook kan de zorg worden ingezet als de vaste mantelzorger voor een opname naar een ziekenhuis moet. De periode van de vervanging is minimaal drie dagen (twee nachten).

TIP!

Informeer bij de zorgverzekeraar wat er in het aanvullende verzekeringspakket gedekt is als het gaat om tijdelijke opvang.

## 28 HOE BEREID IK ME ALS MANTELZORGER VOOR OP EEN SOEPELE VERHUIZING?

Bespreek met familie en vrienden emoties en praktische zaken.

Op [Alzheimer Nederland](#) kunt u de gratis folder 'Wat als thuiswonen niet meer gaat' bestellen.

### TIP!

Neem als mantelzorger de tijd om, indien mogelijk samen, een plek te vinden die past en ook om emotioneel toe te groeien naar het moment van verhuizen. Contact met lotgenoten kan erg helpend zijn.

## 29 WAT ALS HET THUIS ECHT NIET MEER GAAT?

Als het thuis echt niet meer gaat kan uw naaste verhuizen naar een woonzorgcentrum. In de Hoeksche Waard zijn die er in bijna ieder dorp.

Een overzicht van het zorgaanbod vindt u op <https://beleefhoekschewaard.nl/leven/zorgaanbod>. De Wet langdurige zorg biedt ruimte voor de partner om mee te verhuizen.

Neem contact op met het CIZ. Zij onderzoeken of u, of uw partner, in aanmerking komt voor langdurige zorg.



TIP!

De verhuizing van uw naaste is voor iedereen heftig en emotioneel. Met goede voorbereiding en hulp van familie en vrienden is het wellicht iets makkelijker.



# 30 HOE GA JE OM MET ROUW EN VERLIES BIJ DEMENTIE?

Als iemand met dementie overlijdt, is er vaak al lang, bij leven, afscheid genomen. Dat is een rouwproces dat anders is dan wanneer een gezond iemand komt te overlijden. Lotgenotencontact is dan fijn, maar ook gesprekken met een professional van het Centrum voor Levensvragen, uw huisarts of iemand die gespecialiseerd is in rouwverwerking kunnen helpend zijn.

Ook hierover kan uw casemanager u meer vertellen.



TIP!

Rouwverwerking is persoonlijk en er is geen recept voor te geven. We hopen dat we u met alle mogelijkheden en adressen keuzes hebben gegeven die bij u en uw situatie passen.

# VERGETEN

Een gedicht van Riekie Floors, Maasdam

Ik was vergeten, wat ik vergeten was.

Ik liep heen en weer

langs alle producten, koffie, melk en thee,  
groenten, fruit en middelen voor de was.

Een moment geleden wist ik het nog,

vast door dat praatje bij de kassa

zat ik nu met dat verloren idee,

kwijtgeraakt ergens in die hersenmassa.

Ik was vergeten, wat ik vergeten was.

Zomaar van dat ene, op dat andere moment,

Ik was al onderweg naar... ja, waar was ik

nu naar onderweg?

De winkel was mij niet onbekend

en ik wist tussen al die schappen de weg.

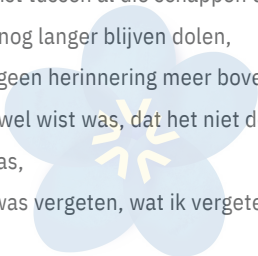
Ik kon nog langer blijven dolen,

er zou geen herinnering meer boven komen.

Wat ik wel wist was, dat het niet de eerste

keer was,

dat ik was vergeten, wat ik vergeten was.



# HANDIGE ADRESSEN

## HOESCHE WAARD:

[www.helpmijzorgen.nl/hoeschewaard](http://www.helpmijzorgen.nl/hoeschewaard)

[www.ketenzorgdementie-zhe.nl/hoesche-waard](http://www.ketenzorgdementie-zhe.nl/hoesche-waard)

[www.meeplus.nl](http://www.meeplus.nl), 0180-333507

[www.odensehuishw.nl](http://www.odensehuishw.nl), 0186-68 33 98

[www.destriensche.nl](http://www.destriensche.nl)

[www.dewielewaalhw.nl](http://www.dewielewaalhw.nl)

[www.welzijnhoeschewaard.nl](http://www.welzijnhoeschewaard.nl), 088-7308900

[www.thuisindekern.nl](http://www.thuisindekern.nl)

[www.centrumvoorlevensvragen-zhe.nl](http://www.centrumvoorlevensvragen-zhe.nl), 0800-  
2400400

[www.zorgwaard.nl](http://www.zorgwaard.nl), 078 676 34 00

[www.alerimus.nl](http://www.alerimus.nl), 0186 618 744

[www.heemzicht.nl](http://www.heemzicht.nl), 0186 693122

[www.careyn.nl](http://www.careyn.nl), 088 - 123 99 88

[www.homeinstead.nl/zh-eilanden](http://www.homeinstead.nl/zh-eilanden), 0187-745437

[www.gemeentehw.nl](http://www.gemeentehw.nl)

[www.veiligthuiszuidhollandzuid.nl](http://www.veiligthuiszuidhollandzuid.nl), 0800 - 2000



# HANDIGE ADRESSEN

## LANDELIJK:

[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl), 0800-5088

[www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl)

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

[www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl)

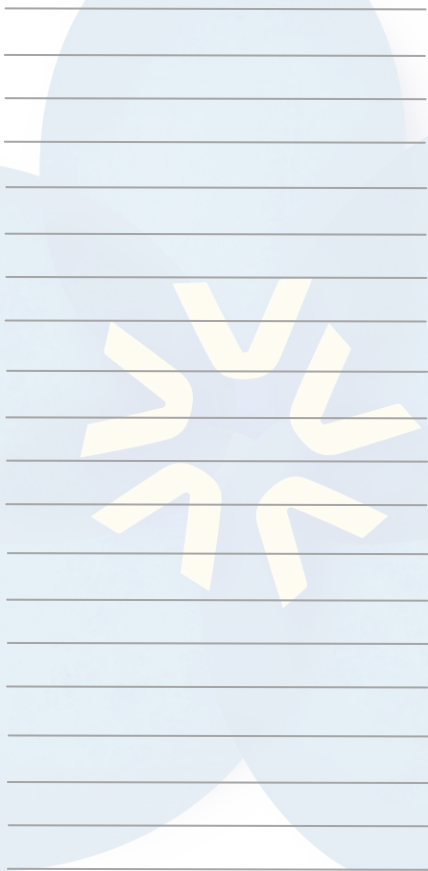
[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

[www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl)

[www.buurtzorgnederland.nl](http://www.buurtzorgnederland.nl)



# NOTITIES



DEMENTIE  
WIJZER  
HOESCHE WAARD

