



Omgaan met dementie

praktische tips voor familie en mantelzorgers

INLEIDING	3
COMMUNICEREN MET PERSONEN MET DEMENTIE	4
OMGAAN MET EMOTIES EN GEDRAG	5
STRUCTUUR, VEILIGHEID EN DAGELIJKSE ZORG	6
INITIATIEFVERLIES EN GELATENHEID	8
AANHANKELIJKHEID EN VERLATINGSANGST	9
VERANDERD SOCIAAL GEDRAG	10
ONGEWONE VERHALEN, WANEN EN ACHTERDOCHT	11
VERSTOORDE NACHTRUST	12
AGRESSIE: VERBAAL EN FYSIEK GEWELD	13
TIPS VOOR JE EIGEN WELZIJN ALS MANTELZORGER	14
HULPMIDDELEN EN ONDERSTEUNING	15

Dementie is een aandoening met een geleidelijk en veranderlijk verloop. Dat maakt het soms onzeker en uitdagend, zowel voor de persoon met dementie als voor de naasten. Mogelijkheden, reacties en gedrag kunnen van dag tot dag veranderen, en soms zelfs van moment tot moment. Wat vandaag vanzelf gaat, kan morgen moeilijker zijn, en soms lukt iets plots weer wél. Die schommelingen kunnen verwarrend of zwaar zijn. Probeer daarom elke situatie met geduld en mildheid te benaderen.

Gedrag en emoties worden sterk beïnvloed door vermoeidheid, prikkels, pijn, angst of veranderingen in de omgeving. Daardoor kan ook de nood aan ondersteuning verschillen. Door aandachtig te kijken en te luisteren, kan je steun bieden die beter aansluit bij de persoon.

Ondanks de veranderingen blijven verbondenheid en kleine momenten van nabijheid bijzonder waardevol.

Deze folder biedt eenvoudige, praktische tips en wil je vooral aanmoedigen om te blijven kijken naar de persoon 'achter de dementie'. Elke persoon met dementie is uniek. Zie deze folder als een houvast, maar blijf vooral zoeken naar wat past bij jou en je naaste.

COMMUNICEREN MET IEMAND MET DEMENTIE



Dementie kan het geheugen, het taalgebruik en de interpretatie van prikkels beïnvloeden. Communiceren verloopt vaak anders en vraagt geduld, aanpassing en begrip.

BELANGRIJK OM TE DOEN

- ✓ Je zit of staat best op gelijke hoogte, maakt eerst oog- of lichaamscontact.
- ✓ Spreek duidelijk, traag en op een rustige toon.
- ✓ Maak gebruik van mimiek en gebaren ter ondersteuning.



WAT KAN HELPEN OM SAMEN TOT EEN FIJN GESPREK TE KOMEN:

- Maak gebruik van korte, duidelijke zinnen met één boodschap.
- Geef de ander tijd om te reageren: informatie verwerken kan wat langer duren.
- Betrek de persoon, in de mate van het mogelijke, bij het gesprek.
- Herhaal belangrijke woorden of zinnen als dat helpt.
- Zorg voor een rustige omgeving, zonder achtergrondlawaai of gefluister.
- Wees vriendelijk, geduldig en voorspelbaar in je gedrag.
- Vermijd discussies over feiten of testen van het geheugen.
- Vermijd het woord 'niet', stel liever positieve alternatieven voor.

OMGAAN MET EMOTIES EN GEDRAG



Personen met dementie reageren soms anders dan verwacht. Achter verward of ongewoon gedrag schuilen vaak gevoelens van angst, frustratie of onbegrip.

BELANGRIJK OM TE DOEN

- ✓ Probeer mee te gaan in het verhaal, leef je in en toon begrip voor gevoelens.
- ✓ Het kan prettig zijn om zo weinig mogelijk te corrigeren.
- ✓ Respecteer de eigen waarden van de persoon met dementie. Laat hem of haar beslissen waar mogelijk.

WAT KAN HELPEN BIJ HET OMGAAN MET EMOTIES EN GEDRAG:

- Probeer respect te hebben voor iemands innerlijke belevingswereld en aan te sluiten bij vroegere interesses en gewoontes.
- Let op mogelijke signalen van angst, onrust of frustratie. Het kan helpen om die te herkennen, te benoemen en voorzichtig bespreekbaar te maken.
- Ondersteun bij het verwoorden van gedachten, zonder het gesprek over te nemen.

STRUCTUUR, VEILIGHEID EN DAGELIJKE ZORG



Structuur en herkenbaarheid geven houvast aan personen met dementie. Ook een veilige omgeving en ondersteuning bij dagelijkse activiteiten zijn heel belangrijk.

BELANGRIJK OM TE DOEN

- ✓ Zorg voor vaste gewoontes, een voorspelbare dagindeling en eventueel herinneringshulpmiddelen (bijvoorbeeld kalender, dementieklok...).
- ✓ Afbeeldingen, labels of foto's op kasten en deuren kunnen helpen bij de oriëntatie. Denk bijvoorbeeld aan een foto van een bed op de slaapkamerdeur of een afbeelding van een toilet op de wc-deur.
- ✓ Stimuleer lichaamsbeweging en eenvoudige activiteiten al dan niet samen met anderen. Bijvoorbeeld: drie keer per week 30 minuten wandelen, fietsen, dansen, in de tuin werken ...



DENK OOK HIERAAN:

- Grote veranderingen in huis of in de dagelijkse structuur kunnen verwarrend zijn, dus het kan helpen om die zoveel mogelijk te beperken.
- Voorzie hulp bij financiële zaken: automatische betalingen door de bank, beperk de hoeveelheid cash, (zorg)volmacht wanneer financiën en betalingen niet meer lukken.

- Denk aan extra veiligheidsmaatregelen in en rond de woning waar nodig, bijvoorbeeld nachtverlichting met sensor, sluiten van de gaskraan ...



Autorijden

- Bij beperkt afnemende rijvaardigheid zijn tussenmaatregelen mogelijk: niet alleen rijden maar vergezeld door anderen, alleen op gekende wegen rijden, enkel overdag, niet tijdens het spitsuur, niet rijden op de autosnelweg.
- Bied alternatieven aan, bijvoorbeeld: een rijschema opstellen van familie en vrienden die willen rijden, boodschappen laten bezorgen, kapper of kinesitherapeut thuis laten komen ...
- Bespreek het risico van autorijden tijdig. Maak duidelijk waarom het niet meer kan, praat over emoties (vrijheid beperken), speel in op gevoel (je bent bezorgd). Soms helpt het als een externe persoon dit vertelt of in een brief uitlegt (bijvoorbeeld de huisarts, via de geheugenkliniek).
- Bij rijongeschiktheid en onbegrip kan je veiligheidsmaatregelen nemen: autosleutels verstopten, batterij afkoppelen, auto verkopen ...
- CARA (www.vias.be/nl/particulieren/cara/) kan de rijgeschiktheid nagaan en een attest opmaken.

INITIATIEFVERLIES EN GELATENHEID



Sommige personen met dementie verliezen interesse in activiteiten of tonen weinig initiatief. Dat is geen onwil, maar een gevolg van veranderingen in het brein.

✓ BELANGRIJK OM TE DOEN

- ✓ Probeer te stimuleren zonder te duwen of te forceren. Kleine aanmoedigingen kunnen al veel betekenen.
- ✓ Bied eenvoudige activiteiten aan die aansluiten bij vroegere interesses en hobby's. Ben je op zoek naar geschikte activiteiten? Laat je informeren door de huisarts, het ziekenfonds, het expertisecentrum dementie, de gemeente ...
- ✓ Betrek mensen bij activiteiten ook al nemen ze niet actief deel aan de activiteit: nabijheid helpt vaak ook al.



DENK OOK HIERAAN:

- Foto's, muziek of herinneringen kunnen helpen om een gesprek te starten.
- Het kan prettig zijn om iemand kleine dingen zelf te laten doen, ook als het niet helemaal perfect verloopt.
- Wees geduldig en erken ook kleine inspanningen.
- Let op mogelijke signalen van somberheid of depressie, bespreek die eventueel met je arts.

AANHANKELIJKHEID EN VERLATINGSANGST



Personen met dementie worden op termijn vaak geconfronteerd met onzekerheid en verlies van houvast. Ze kunnen hierdoor bang zijn om alleen gelaten te worden en klampen zich dan vast aan een vertrouwd persoon.

✓ **BELANGRIJK OM TE DOEN**

- ✓ Reageer voorspelbaar en geduldig: een vaste routine geeft rust.
- ✓ Geef op voorhand aan waar je naartoe gaat en wanneer je terugkomt. Schrijf dit eventueel op een briefje, noteer het op de kalender ...

DENK OOK HIERAAN:

- De vraag naar continue aanwezigheid van jou als mantelzorger kan erg belastend zijn. Denk daarom tijdig aan het inschakelen van andere naasten of professionele hulpverleners zodat ze hier ook gewend aan geraken.

VERANDERD SOCIAAL GEDRAG



Sommige personen met dementie kunnen op termijn sociaal ongepast gedrag vertonen: ongepaste opmerkingen maken, plots wegwandelen uit een gesprek, plots uitkleden, ontremd gedrag Ze voelen minder goed aan wat sociaal gepast is.

✓ BELANGRIJK OM TE DOEN

- ✓ Probeer rustig te blijven en geef duidelijk grenzen aan: "Ik weet dat je het zo niet bedoelt, maar dit kan echt niet."
- ✓ In bepaalde gevallen hoeft dit gedrag geen probleem te zijn, zolang niemand er hinder van ondervindt en het niemands grenzen overschrijdt.

💡 DENK OOK HIERAAN:

- Informeer anderen waar nodig over de ziekte en de invloed op het gedrag om misverstanden te vermijden.
- Vermoeidheid en bepaalde prikkels (bijvoorbeeld een drukke omgeving) maken gedragscontrole moeilijker.

ONGEWONE VERHALEN, WANEN EN ACHTERDOCHT



Achterdocht, onlogische gedachten of wanen kunnen voortkomen uit een veranderde realiteitsbeleving. Een persoon met dementie kan bijvoorbeeld denken dat er mensen in huis zijn, dat spullen gestolen zijn of dat hij/zij achtervolgd wordt.

✓ BELANGRIJK OM TE DOEN

- ✓ Probeer begripvol te reageren, zonder mee te gaan in deze gedachten óf die te ontkennen. Lieg dus niet, maar confronteer de persoon met dementie ook niet met zijn 'foute ideeën'. Je kan wel inspelen op het gevoel door bijvoorbeeld te zeggen: "Ik kan de mensen niet zien, maar het moet echt wel beangstigend zijn voor jou."
- ✓ Toon interesse in de gevoelens achter de gedachte.
- ✓ Probeer de aandacht voorzichtig af te leiden naar iets anders.



DENK OOK HIERAAN:

- Een rustige, overzichtelijke omgeving met voldoende licht kan vaak helpen. Probeer fluisteren of geheimzinnigheid te vermijden, omdat dat soms het gevoel van wantrouwen kan versterken.
- Bespreek hardnekkige gedachten met de arts. Medicatie kan soms aangewezen zijn.

VERSTOORDE NACHTRUST



Soms is er sprake van een omgekeerd dag-nachtritme, waarbij de persoon met dementie 's nachts verward is, onrustig wakker kan worden, of de drang voelt om rond te wandelen.

✓ BELANGRIJK OM TE DOEN

- ✓ Zorg voor voldoende dagactiviteit (vermijd te lange dutjes) en een rustige avondroutine.
- ✓ Gebruik nachtverlichting om het valrisico te beperken en oriëntatie te vergemakkelijken. Plaats herkenbare (foto's van) voorwerpen en duidelijke aanduidingen (bijvoorbeeld op toilet- of slaapkamerdeur).
- ✓ Geef de persoon bewegingsruimte als hij/zij daarom vraagt en als dit veilig kan gebeuren.



DENK OOK HIERAAN:

- Probeer 's avonds cafeïne, alcohol, drukte en fel licht te vermijden.
- Probeer omgevingsgeluiden, bijvoorbeeld ventilatiesystemen, te vermijden.

AGRESSIE: VERBAAL EN FYSIEK GEWELD



Agressief gedrag is vaak het gevolg van onbegrip, pijn, angst, frustratie of overprikkeling. Het kan zich uiten in boosheid, schelden, roepen of zelfs slaan. Probeer zelf kalm te blijven. Het is belangrijk de brede kijik op de persoon met dementie niet te verliezen.

✓ BELANGRIJK OM TE DOEN

- ✓ Probeer kritiek, plotse confrontaties of lichamelijk contact dat dreigend kan overkomen te vermijden.
- ✓ Laat iemand uitrazen voor je tussenkomt (denk aan je eigen veiligheid).
- ✓ Blijf rustig of neem even afstand als dat nodig is.
- ✓ Accepteer de belevingswereld zoals deze is en probeer hem/haar gerust te stellen.



DENK OOK HIERAAN:

- Luister en probeer de oorzaak of uitlokkende factor te achterhalen: pijn, overprikkeling, angst?
- Vraag hulp als je je overweldigd voelt.
- Bespreek dit gedrag met de arts. Soms kan medicatie ondersteunend werken.

TIPS VOOR JE EIGEN WELZIJN ALS MANTELZORGER



Zorgen voor een persoon met dementie vraagt ook goed zorgdragen voor jezelf als mantelzorger.

✓ BELANGRIJK OM TE DOEN

Zorg ook voor jezelf:

- ✓ Durf afstand, rust en tijd voor jezelf te nemen
- ✓ Vraag hulp waar nodig en verdeel taken met andere naasten.



DENK OOK HIERAAN:

- Je bent niet alleen, praat met andere mantelzorgers of hulpverleners om ervaringen uit te wisselen, bijvoorbeeld het expertisecentrum dementie, het ziekenfonds ...
- Maak gebruik van professionele ondersteuning, bijvoorbeeld om een vast moment voor jezelf te creëren.

HULPMIDDELEN EN ONDERSTEUNING

- Er bestaan veel **praktische hulpmiddelen** die het leven met dementie vergemakkelijken en de veiligheid verhogen. Je vindt een overzicht op www.hulpmiddelenbijdementie.be. Een aantal hulpmiddelen zijn ook verkrijgbaar in thuiszorgwinkels. Enkele voorbeelden: track and trace-systemen, eenvoudige gsm's, afbeeldingen (om bepaalde ruimtes/kasten te markeren), speciale horloges (bijvoorbeeld met alarm voor medicatie-inname).
- **Assistentiekaartje** 'Ik heb dementie'. Bewaar dit kaartje met informatie en contactgegevens bij de identiteitskaart van je naaste. Het kan van pas komen in nood of om extra hulp te vragen.



Op www.uzleuven.be/geheugenkliniek/informatiebronnen verzamelden we een reeks bronnen met informatie en advies (websites, boeken ...) en organisaties waar je terecht kan voor ondersteuning en hulp (thuiszorg, mantelzorg, ziekenfonds, lokale infocentra, inloophuizen ...).



© maart 2026 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de geheugenkliniek van de dienst geriatrie in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701833.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kan je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

