

## Als “het NIET PLUIS-gevoel” een naam krijgt

Als de arts bij je naaste dementie vaststelt, dan vallen vaak alle puzzelstukjes in elkaar. Maar gelijktijdig schieten 100 000 vragen en gevoelens door je hoofd.

Het is belangrijk om hierbij jullie levenskwaliteit centraal te blijven stellen. **Zorg dragen voor jezelf** is net zo belangrijk als zorg dragen voor je naaste met dementie. Hiervoor kan je beroep doen op ondersteuning en hulp van professionele hulpverleners.

Maak zo snel mogelijk een afspraak met de **sociale dienst van je ziekenfonds of met de zorgcoach van het lokaal dienstencentrum** in je buurt. Zij kunnen je helpen om je wegwijs te maken in het hulp- en dienstverleningsaanbod en informeren je over sociale rechten.

### Nuttige websites:

[www.dementie.be](http://www.dementie.be)  
[www.omgaanmetdementie.be](http://www.omgaanmetdementie.be)  
[www.jongdementie.info](http://www.jongdementie.info)  
[www.onthoumens.be](http://www.onthoumens.be)  
[www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be)  
[www.dementieennu.be](http://www.dementieennu.be)  
[www.mechelen.be/sociaalhuis](http://www.mechelen.be/sociaalhuis)

vergeet  
dementie  
onthou mens

“Je hebt een NIET PLUIS-gevoel? Blijf hier niet mee zitten. Onze zorgcoach staat achter je en steunt waar nodig” zegt Koen Anciaux, schepen van Welzijn en voorzitter van het Sociaal Huis Mechelen.



### Voor meer informatie of advies

Inloophuis 't moNument | dienstencentrum De Schijf  
Lijsterstraat 2 | 2800 Mechelen  
Hilde De Weerd  
T 0477 96 99 37  
E [dementie@mechelen.be](mailto:dementie@mechelen.be)

## NIET PLUIS-gevoel?

## Wat nu?



## 't moNument

Inloophuis voor  
personen met dementie,  
hun mantelzorgers  
en hulpverleners

## Wanneer moet ik me zorgen maken?

Vaak merk je als partner of familielid als eerste de subtiele maar terugkerende veranderingen in geheugen, kennis of gedrag bij je naaste. Er blijkt iets niet te kloppen: je krijgt een “NIET PLUS-gevoel”.

Als er een vermoeden bestaat van geheugen- of verstandelijke problemen is het belangrijk om hierover te spreken met de **huisarts**. Vaker iets vergeten, je moeilijker kunnen concentreren of moeite hebben met de dagelijkse bezigheden kan verschillende oorzaken hebben.

Hoe vroeger je dit bespreekt met de huisarts, hoe sneller de juiste oorzaak gevonden wordt en een gepaste behandeling start.

## De NIET PLUS-vragenlijst

Om meer inzicht te verwerven in je “NIET PLUS-gevoel” is in deze folder een eenvoudige vragenlijst opgenomen: de Niet Plus-Index\*.

Het is een hulpmiddel om veranderingen in de geheugenfunctie en het gedrag te herkennen bij je naaste.

Je vult de vragenlijst in door een kruisje te plaatsen als een kenmerk aanwezig is.

De antwoorden geven een leidraad bij het bespreken van je “NIET PLUS-gevoel”.

Bij het aankruisen van twee of meer items per onderdeel, bespreek je dit best met de huisarts van je naaste.

*\* De niet plus-index is een eenvoudige vragenlijst, ontwikkeld door Geestelijke Gezondheidszorg Groningen (NL) om gedragsveranderingen bij een persoon te herkennen.*

### LET OP:

**Met de NIET PLUS-vragenlijst kan je geen diagnose stellen!**



Deel 1: ALGEMEEN	
Afgelopen jaar de partner of naaste verloren	
Heeft klachten over slapen (slecht, teveel, weinig)	
Heeft (vage) lichamelijke klachten	
Huilt veel of regelmatig	
Deel 2: OBSERVATIES	
Verzorgt zichzelf niet goed of vervuilen	
Heeft geen eetlust	
Is vergeetachtig	
Praat minder of meer dan gewoonlijk	
Kan zich niet of slecht concentreren	
Deel 3: STEMMING	
Is moe of lusteloos, heeft nergens zin in	
klaagt meer dan anders	
Heeft hoop verloren, mist vooruitzicht	
Is prikkelbaar of snel boos	
Uit allerlei beschuldigingen of is opstandig	
Deel 4: SOCIAAL CONTACT	
Heeft weinig of geen sociale contacten	
Voelt zich alleen of eenzaam	
Trekt zich terug (thuis en in de omgeving)	
Is niet in staat (lichamelijk) om iets te ondernemen	
Wil geen contact met burens of met anderen	