

Grip houden op uw dag

Zelf de regie over de dag hebben is belangrijk voor uw kwaliteit van leven. Een duidelijke dagstructuur helpt u om overzicht te houden, activiteiten te plannen en een prettig dag- en nachtritme aan te houden.

Merkt u dat het lastiger wordt om afspraken te onthouden of structuur aan te brengen in uw dag? Bespreek dit eens met iemand uit uw omgeving of met een zorgprofessional. U staat hier niet alleen in.

Er zijn ook veel eenvoudige en slimme hulpmiddelen die u zelf kunt gebruiken. Deze helpen u om het leven te blijven inrichten op een manier die bij u past.

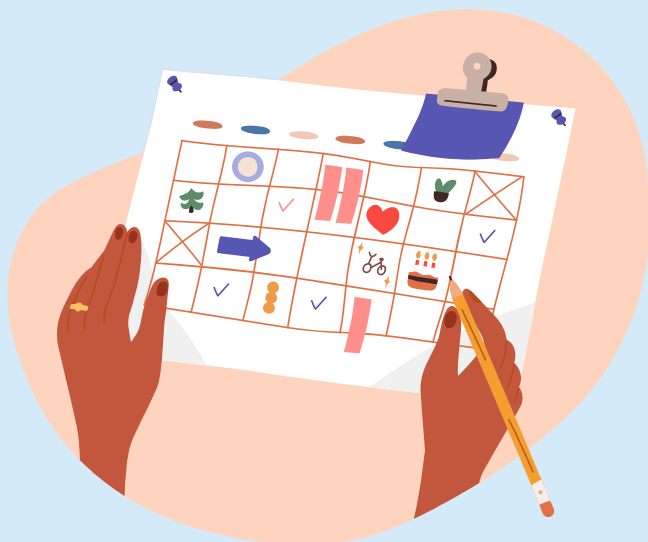
Vraag: maakt u al gebruik van een (digitale) agenda zoals een weekplanner, smartphone, papieren agenda of smartwatch?

Ja,
dit helpt
me goed

Ja,
maar dit helpt
onvoldoende

Nee

Probeer
dat eens!



Grip houden op uw dag

Zorgtrajectbegeleiding

Soms blijft het lastig om uw dag goed te plannen en overzicht te houden, ondanks ondersteuning van naasten of hulpmiddelen. In dat geval kan het helpen om een zorgtrajectbegeleider (soms casemanager dementie genoemd) te betrekken. Dit is een vaste begeleider die mensen met dementie en hun naasten ondersteunt, meedenkt over passende zorg en helpt bij het regelen en coördineren van ondersteuning in het dagelijks leven. Zo blijft er overzicht en heeft u één vast aanspreekpunt.

Meer informatie vindt u op: **netwerk-dementie.nl**

Mantelzorgondersteuning

Ook kan het waardevol zijn als naasten beter begrijpen wat u doormaakt. Ervaringsmiddelen zoals de **VR-beleving Into D'mentia** en de **app (Be)grip** op dementie geven meer inzicht in het leven met vergeetachtigheid en dementie. Dit kan bijdragen aan meer begrip, geduld en passende ondersteuning in het dagelijks leven.

Met de juiste begeleiding hoeft u het niet alleen te doen en kan de dagstructuur stap voor stap worden ondersteund.

Vraag: bent u bekend met een zorgtrajectbegeleider (of casemanager)?

Ja,
ik heb een
zorgtraject-
begeleider (of
casemanager)

Dit is niet
voor mij van
toepassing

Nee,
hier wil ik meer
over weten.

Een zorgtrajectbegeleider of casemanager wordt meestal geregeld via de huisarts. De huisarts beoordeelt welke ondersteuning nodig is en kan een verwijzing doen. Soms kan dit ook via de gemeente (Wmo) of een zorgorganisatie in de wijk. U hoeft dit niet alleen te regelen: samen met uw huisarts of naaste kijkt u wat past bij uw situatie en hoe de ondersteuning kan worden aangevraagd.

Vraag uw zorgtrajectbegeleider om advies over welke hulpmiddelen het beste passen bij uw situatie.

Meer informatie

Voor meer informatie kijk op:

destapnaargezonder.nl/structuur-in-je-dag

of scan de QR-code.

