

## NEEM DEZE VRAGENLIJST MEE NAAR UW HUISARTS

Maakt u zich zorgen over uw geheugen of kent u iemand in uw omgeving met dit probleem? Maak dan een afspraak met de huisarts en neem deze ingevulde vragenlijst mee.

Alle huisartsen in de gemeente Lansingerland zijn op de hoogte van deze vragenlijst. U kunt voor vragen ook contact opnemen met het Wmo Loket via (010) 800 40 00.

U kunt de vragenlijst ook downloaden via [www.lansingerland.nl/Wmo](http://www.lansingerland.nl/Wmo).

### Wmo Loket

Raadhuislaan 1  
Postbus 1  
2651 DA Berkel en Rodenrijs

t. (010) 800 40 00  
f. (010) 800 40 01

[info@lansingerland.nl](mailto:info@lansingerland.nl)  
[www.lansingerland.nl](http://www.lansingerland.nl)

Geopend van maandag t/m vrijdag van 9.00 - 13.00 uur.



### Colofon

Deze folder is samengesteld in het kader van de Dementieketen Lansingerland. Aan deze keten en uitgave werken mee: GGZ-Delfland, Laurens, Sint Franciscus Gasthuis, Welzijn Lansingerland, Vierstroom, Alzheimer Nederland, Zorgkantoor DWO, Kubiek en de gemeente Lansingerland.

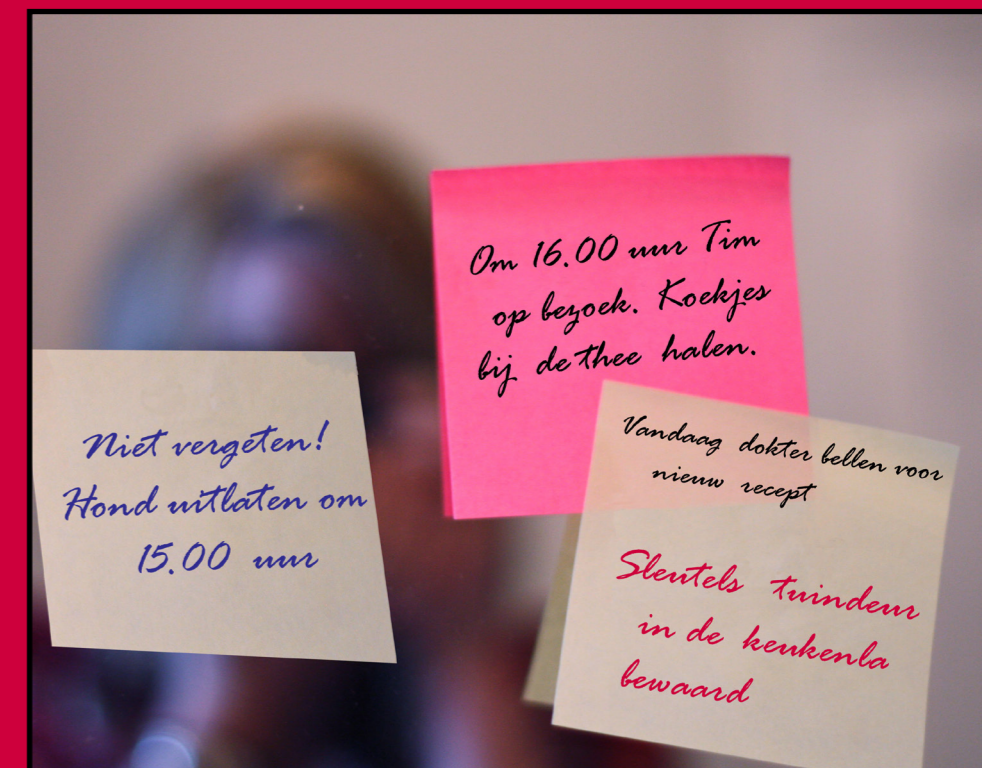
Redactie en vormgeving  
Gemeente Lansingerland  
Drukwerk  
Dig-1-printing

© Gemeente Lansingerland

Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend.



# VROEGSIGNALERING ERGEETACHTHEID



## PROBLEMEN MET HET GEHEUGEN?

U staat er niet alleen voor



## HEEFT U ZELF OF IEMAND IN UW OMGEVING PROBLEMEN MET HET GEHEUGEN?

Dan kan dit vragen oproepen.

U heeft het gevoel dat er iets aan de hand is, maar het is niet duidelijk wat precies. Dit is het zogenaamde ‘niet pluis’ gevoel. Er kunnen dan gevoelens van onbehagen, twijfels, somberheid en onzekerheid opspelen. Van belang is dat deze gevoelens erkend en herkend worden zodat u vroegtijdig actie kunt nemen.

### Vergeetachtigheid

Vergeetachtigheid kan duiden op geheugenproblemen. Soms is het echter een onschuldige onderdeel van het ouder worden. Met het geheugen bedoelen we het vermogen om informatie te onthouden. Dit proces vindt plaats in de hersenen. Het bestaat uit drie stappen:

- **opnemen**, informatie uit de buitenwereld wordt door onze zintuigen verzameld;
- **bewaren**, de zintuiglijke prikkels worden via het geheugen voor een deel opgeslagen in het langetermijngeheugen;
- **informatie opdiepen**, informatie wordt met behulp van allerlei aanwijzingen bewust opgezocht in het geheugen.

Vergeetachtigheid ontstaat als er iets misgaat in (één van) deze stappen. Er is vergeetachtigheid die bij de leeftijd past (hersenenproces verloopt trager). Er kunnen ook andere oorzaken van vergeetachtigheid zijn, zoals vitaminegebrek of een infectie.

### Bespreekbaar maken

Er kan ook sprake zijn van een verminderd gehoor- of gezichtsvermogen, waardoor de nieuwe informatie niet goed opgeslagen wordt. Maar soms kan er sprake zijn van een beginnende dementie.

Van belang is dat u niet te snel een conclusie trekt en dat u deze gevoelens bespreekbaar maakt. Herkent u deze verschijnselen bij u zelf, uw partner of familielid? Doe hier iets mee en maak een eind aan de onzekerheid. Het is raadzaam om contact op te nemen met uw huisarts of het Wmo Loket van de gemeente Lansingerland, tel. (010) 800 40 00.

Kijk voor meer informatie op [www.lansingerland.nl/Wmo](http://www.lansingerland.nl/Wmo).

### Vragenlijst

Heeft u twijfels over uw geheugen? Of kent u iemand in uw omgeving die hiermee rondloopt? Dan kunt u (of samen) de vragenlijst hiernaast invullen en meenemen naar uw huisarts of het Wmo Loket, Raadhuislaan 1 in Berkel en Rodenrijs.



✂ Vanaf hier knippen

## VRAGENLIJST

		Nooit	Soms	Vaak	Voorbeeld
1.	Weet u zich zaken die dezelfde of de vorige dag gebeurd zijn niet meer te herinneren?				
2.	Heeft u moeite om huishoudelijke taken te verrichten?				
3.	Kunt u zich tijden van afspraken niet meer herinneren?				
4.	Kunt u regelmatig niet op woorden/namen komen?				
5.	Heeft u moeite met het vinden van persoonlijke spullen, zoals bankpasjes, sleutels, portemonnee?				
6.	Vindt u het lastig om situaties in te schatten?				
7.	Heeft u het gevoel dat u niet meer toekomt aan activiteiten die u vroeger nog wel kon doen?				
8.	Ondervindt u veranderingen in uw gedrag en karakter? Voelt u zich meer verward, somber, achterdochtig of angstig?				
9.	Heeft u last van concentratieproblemen?				
10.	Heeft u moeite met het vinden van de juiste weg of herkent u plaatsen die u onlangs heeft gezien niet meer?				