

OVER U ... PRATEN MET UW ART

DUTCH

Als er bij u dementie is geconstateerd, dan kan deze brochure u helpen. Deze beschrijft manieren om daarover met uw arts te spreken, zodat u er zeker van kunt zijn dat u de gezondheidszorg, advies en steun ontvangt die u nodig heeft.

Als u dementie heeft staat u waarschijnlijk in contact met een aantal medische en gezondheidsspecialisten. Uw familieleden of anderen in uw nabijheid zijn er waarschijnlijk ook bij betrokken.

Gedurende het proces van testen voor geheugenverlies en het vaststellen van een diagnose, komt u waarschijnlijk in contact met medische specialisten. Echter, op de langere termijn is het gewoonlijk de huisdokter die belast is met het verstrekken van permanente gezondheidszorg. Dit houdt inVandaar dat de verstandhouding tussen u, uw arts en uw familie van het uiterste belang is.

Waar te beginnen

De meest nuttige manier om aan het werken met artsen te denken, is om uzelf, uw arts en uw familie te zien als onderdelen van een team, dat met als doel u van de best mogelijke zorg te voorzien.

Artsen kunnen niet over hun patiënten praten zonder hun toestemming. Als u tegen de arts zegt dat familieleden geen informatie mogen ontvangen, dan moet de arts zich daaraan houden.

De meeste mensen willen echter met iemand in hun buurt over hun conditie praten. Het is over het algemeen het beste om samen met hen en de arts te praten.

Een goede arts voor u en uw familie

- Is een kant-en-klare bron van advies en steun
- Luistert naar u en u denkbeelden
- Verklaart zaken in voor u begrijpelijke woorden
- Neemt de tijd om uw vragen te beantwoorden
- Zorgt ervoor dat u zich op uw gemak voelt
- Respecteert u, alsmede uw familieleden

Iets om te proberen

Communicatie

Van gedachten wisselen is een proces van over en weer. U moet de artsen laten weten wat u verwacht. Als u niet begrijpt wat u wordt verteld, vraag dan om het op een andere wijze uitgelegd te krijgen.

U zou openlijk met iedere arts moeten kunnen spreken en er zeker van kunnen zijn dat alle gesprekken vertrouwelijk zijn.

Het verkrijgen van de informatie die u nodig heeft

Sommige mensen vinden dat het nuttig om een vragenlijst te maken voor de arts. Maak aantekeningen van hetgeen de arts zegt, of vraag aan de dokter om het op te schrijven zodat u het later nog eens kunt nakijken. Overweeg om iemand met u mee te nemen die de vragen kan stellen en de antwoorden kan opschrijven.

Alles bijhouden

Veel mensen vinden het nuttig om een map of aantekeningen over hun gesprekken met artsen en anderen te bewaren – waarin staat met wie er gesproken is en wanneer. Soms lijkt het wel eens alsof u met dermate vele mensen heeft gesproken dat u zich de bijzonderheden van de gesprekken en met wie er gesproken is niet kunt herinneren.

Het bepalen van een tijdstip

Maak een afspraak op een voor u geschikt tijdstip. Als vroeg op de morgen of laat in de middag bezwaarlijk voor u is, vermijdt dan deze tijdstippen voor afspraken. Vraag om een langere afspraak als u meent dat u dit nodig heeft.

Doe uw woordje

Soms is het niet eenvoudig om de informatie te krijgen die u nodig heeft. Neem de moeite om naar een arts te zoeken die aan uw verwachtingen beantwoordt. Spreken met anderen over hun ervaringen met artsen kan nuttig zijn.

Verwijzingen

De meeste artsen verwijzen naar een reeks specialisten die zij regelmatig gebruiken en

met wie zij nauw samenwerken. U kunt echter om een verwijzing naar andere

specialist van uw keuze vragen. U kunt ook vragen om naar een andere specialist

terug te worden verwezen, als u meent dat uw omstandigheden zijn gewijzigd.

Speciale benodigheden

Er zijn veel artsen en hun medewerkers die diverse talen machtig zijn en die begrip hebben voor culturele verschillen. Neem contact op met de Australian Medical Association in uw deelstaat of territorium inzake artsen die eventueel zouden kunnen helpen.

Uw rechten

Het is van belang dat u uw arts helpt met uw ervaringen inzake dementie. U staat echter in uw recht als u om een andere arts vraagt als u meent dat uw arts niet aan uw verwachtingen voldoet.

Meer hulp

Het zogeheten *Living with Memory Loss* Programma is in iedere deelstaat en territorium verkrijgbaar. Het programma bevat informatie en steungroepen voor hen in de vroege stadia van dementie en hun familie en bekenden.

Een groepsprogramma, van 6-8 weken, wordt gewoonlijk één dag per week gehouden en duurt 1 uur. Permanente steungroepen ontmoeten elkaar doorgaans maandelijks gedurende enige tijd na afloop van het programma.

In elk geval zijn er twee kleine groepen – de ene voor mensen die geheugenverlies hebben en de andere voor familieleden en bekenden. Mensen met geheugenverlies kunnen zelfstandig deelnemen, indien gewenst. De groepen kunnen elkaar gedeeltelijk of geheel afzonderlijk ontmoeten en samenkomen voor koffie of thee.

Er zijn veel voordelen verbonden aan deelname aan een *“Leven met geheugenverlies”* programma. Veel mensen vinden het plezierig om de kans te krijgen om informatie in te winnen, antwoord op vragen te krijgen, vertrouwelijke gesprekken te voeren met anderen in soortgelijke omstandigheden en om ervaringen en gevoelens uit te wisselen in een beschermde omgeving.

“Het is goed om te weten dat anderen in hetzelfde bootje zitten.”

“Het uitwisselen van ervaring vermindert mijn problemen en bezorgdheid met de helft.”

“Bij deze groep is men niet een stuk onbenul. Men kan met andere mensen praten die begrip voor je kunnen opbrengen.”

Het programma is op positieve manier gericht op het onderhouden en verbeteren van kennis en mogelijkheden en het onderzoeken van manieren om dit alles nu en in de toekomst te beheersen.

Voor meer inlichtingen inzake het *Living with Memory Loss* programma belt u met de Nationale Dementie Hulplijn, op **1800 100 500**.

Informatiebronnen

Er zijn steeds meer mensen met dementie die hun ervaringen betreffende een diagnose van dementie en het leven met geheugenverlies met anderen delen. Alzheimer's Australia in uw deelstaat of territorium kan u behulpzaam zijn bij het vinden van boeken en video's hierover, alsmede informatiebronnen over dementie en het omgaan met deze conditie.

Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500** voor meer informatie.

De website van Alzheimer's Australia bevat ook handige verwijzingen en inlichtingen, updates en ook informatie in andere talen.

Alzheimer's Australia heeft ook een website met bijgewerkte informatie over dementie. Raadpleeg de website via **fightdementia.org.au**

Voor meer informatie over het *Leven met Geheugenverlies* programma op de website, gaat u naar de *I have dementia* pagina

VERDERE INFORMATIE

Alzheimer's Australia biedt ondersteuning, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**, of ga naar onze website **fightdementia.org.au**



Interpreter

Voor hulp met taal kunt u de Vertaal- en Tolkdienst bellen op **131 450**

ABOUT YOU... TALKING WITH YOUR DOCTOR

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It discusses ways of talking with your doctor to make sure that you obtain the health care, advice and support you want.

If you have dementia, you are likely to have contact with a number of health and medical professionals. Your family members, or others close to you, are also likely to have involvement.

During the process of having an assessment of memory loss and determining a diagnosis, it is likely that you will have contact with other medical specialists. In the longer term though, it is the family doctor who is usually the health professional providing on-going health care. This means that your doctor's relationship with you and your family is critical.

Where to begin

A useful way to think about working with doctors is to regard yourself, your doctor and your family as part of a team aiming to provide you with the best possible care.

Doctors cannot talk about their patients without their consent. If you tell the doctor that no information is to be given to relatives, the doctor must abide by this.

However most people want to talk about their condition with someone close to them. Talking to the doctor together is generally the best way to do this.

A good doctor for you and your family:

- Is a ready source of advice and support
- Listens to you and your opinions
- Explains things in words you can understand
- Takes time to answer your questions
- Makes you feel comfortable
- Respects you, as well as your family members

You should be able to talk freely to any doctor and be assured that all discussions are confidential

What to try

Communicating

Communication is a two way process. You need to let the doctor know what it is you want. If you don't understand what is being said, ask to have it explained in a different way.

You should be able to talk freely to any doctor and be assured that all discussions are confidential.

Getting the information you need

Some people find it helpful to make a list of questions to ask the doctor. Take notes of what the doctor is saying, or ask the doctor to write it down so that you can look at it later. Consider taking someone with you who can ask the questions or write down the answers.

Keeping track

Many people find it helpful to keep a folder or notes about their conversations with doctors and others, recording who they spoke to, and when. Sometimes it can feel as if you have spoken to so many people that you can't remember the details of what was discussed with whom.

Making time

Make an appointment at a suitable time of the day. If the early morning or late afternoon is a difficult time for you, avoid these times for appointments. Ask for a longer appointment if you feel you need it.

Speaking up for yourself

Sometimes it isn't easy to get the information you need. Be prepared to look around until you find a doctor who meets your needs. Talking to other people about their experiences with doctors can help.

Referrals

Most doctors refer to a range of specialists they use regularly and have close contact with. However you can ask for a referral to the specialist of your choice if you wish. You can also ask to be referred back to a specialist if you feel your circumstances have changed.

Special needs

There are many doctors and their staff who speak different languages and understand different cultures. Contact the Australian Medical Association in your State or Territory for information about doctors who may be able to help.

Your rights

It is important to help your doctor understand your experience of dementia. However you have the right to change doctors if you feel your doctor is not meeting your needs.

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the
Translating and Interpreting Service
on **131 450**