

WEGWIJZER

Noord Friesland

Uitgave: 2012

GGD Fryslân

Gegevens voor deze wegwijzer zijn zorgvuldig verzameld. Mochten er desondanks onjuistheden in staan, wilt u dan contact opnemen met GGD Fryslân.

Meer exemplaren zijn aan te vragen bij:

GGD Fryslân

Postbus 612

8901 BK Leeuwarden

Telefoon: 088 22 99 222

E-mail: info@ggdfryslan.nl

Internet: www.ggdfryslan.nl

Inhoud

1. Bij wie kunt u terecht als u zich ongerust maakt?	4
1.1 De huisarts	4
1.2 WMO-loketten gemeenten	4
1.3 Ouderenadviseurs	5
2. Hulp en ondersteuning bij dementie of geheugenverlies	6
2.1 TinZ	6
2.2 GGZ, Geestelijke Gezondheidszorg	6
2.3 Maatschappelijk Werk	7
2.4 Thuiszorg Thuisbegeleiding	7
2.5 Dienst Sociale Zaken en Werkgelegenheid Noordwest Fryslân	8
2.6 Ziekenhuis (dagonderzoekcentrum Geriatrie)	8
3. Jong dementerenden	8
3.1 Voorzieningen voor jong dementerenden	8
4. Mantelzorg, ondersteuning	9
4.1 Vrijwillige Thuishulp	9
4.2 Gespreksgroepen	9
5. Wonen en Zorg	10
5.1 Woon-zorgcentrum en verpleeghuis	10
5.2 Overige vormen van Kleinschalig wonen	13
5.3 Zorgboerderijen	13
6. Informatie over vergeetachtigheid en dementie	13
6.1 Alzheimer Nederland	13
6.2 Alzheimer Cafés	14
6.3 Voorlichtingsbijeenkomsten	15
6.4 Zorgboek dementie	15
6.5 Geheugencursussen	15
6.6 Dementieloket	15
7. CIZ, Centrum Indicatie Zorg	15
8. Voedingsadviezen	16
9. Klachten	16

Wegwijzer Dementie voor de regio Noord Friesland

Wanneer u zelf of uw partner/familielid vergeetachtig, verward of dement wordt, is dat vaak een moeilijk en confronterend proces. Hierbij is hulp en ondersteuning mogelijk. In deze Wegwijzer zijn diverse mogelijkheden voor hulp, advies en woonmogelijkheden voor u op een rijtje gezet. Doel van de Wegwijzer is om de zoektocht naar mogelijkheden van begeleiding, hulp en wonen te vergemakkelijken.

De Wegwijzer is bestemd voor inwoners van de gemeenten Leeuwarden, Boarnsterhiem, Dantumadiel, Dongeradeel, Ferwerderadiel, Franekeradeel, Harlingen, Het Bildt, Kollumerland, Leeuwarderadeel, Menaldumadiel, en de eilanden Ameland, Schiermonnikoog, Terschelling en Vlieland.

Deze Wegwijzer hoort bij de flyer **'In de war? ... vergeetachtig? Is het dementie of wat anders?'**

1. Bij wie kunt u terecht als u zich ongerust maakt?

1.1 De huisarts

Wanneer iemand opvallend vergeetachtig wordt, de weg kwijt is, vreemde vergissingen maakt, opvallende veranderingen in stemming en gedrag vertoont, vergeet dat de kinderen op bezoek zijn geweest, dan is er iets aan de hand. Dergelijke (geheugen)problemen kunnen zich voordoen bij ouderen maar ook bij jongere mensen (ook wel jong-dementerenden genoemd). De huisarts kan genoemde verschijnselen onderzoeken en u adviseren over vervolgstappen. Als de huisarts vindt dat er verder onderzoek nodig is, kan hij/zij besluiten tot een doorverwijzing.

1.2 WMO-loketten gemeenten

Het WMO-loket geeft informatie en advies over welzijn, zorg en wonen zoals alarmering, woningaanpassing, huishoudelijke hulp, telefooncirkel, dagbesteding, dag- en/of nachtopvang, opname in verpleeg- of verzorgingshuis, mantelzorgondersteuning en vervoersvoorzieningen. U kunt contact opnemen met uw gemeente.

Gemeente Leeuwarden
Olderhoofsterkerkhof 2 Leeuwarden
T. 14 058
www.leeuwarden.nl

Gemeente Kollumerland
Van Limburg Stirumweg 18 Kollum
T. (0511) 45 88 88
www.kollumerland.nl

Gemeente Boarnsterhim
J. W. de Visserwei 10 Grou
T. (0566) 62 93 93
www.boarnsterhim.nl

Gemeente Leeuwarderadeel
Ljipstrjitte 1 Stiens
T. (058) 257 6666
www.leeuwarderadeel.nl

Gemeente Dantumadeel
Paardenbloem 4 Damwoude
T. (0511) 42 62 62
www.dantumadeel.nl

Gemeente Menameradiel
Dyksterbuorren 16 Menaldum
T. (0518) 45 29 00
www.menameradiel.nl

Gemeente Dongeradeel
Koningstraat 13 Dokkum
T. (0519) 29 88 91
www.dongeradeel.nl

Gemeente Ameland
Jelmeraweg 1 Ballum
T. (0519) 55 55 73
www.ameland.nl

Gemeente Ferwerderadiel
Hegebeintumerdyk 2 Ferwert
T. (0518) 41 88 88
www.ferwerderadiel.nl

Gemeente Terschelling
Burg. van Heusdenweg 10a, West
Terschelling
T. (0562) 44 62 44
www.terschelling.nl

Gemeente Franekeradeel
Harlingerweg 18 Franeker
T. (0517) 38 03 80
www.franekeradeel.nl

Gemeente Vlieland
Dorpsstraat 127
T. (0562) 45 27 00
www.vlieland.nl

Gemeente Harlingen
Voorstraat 35 Harlingen
T. (0517) 49 22 22
www.harlingen.nl

Gemeente Het Bildt
Van Harenstraat 47 St. Annaparochie
T. (0517) 38 02 00
www.sozawe-nw-fryslan.nl

Gemeente Schiermonnikoog:
Zorg en Medisch Centrum
Van Starckenborgstraat 17
T. (0519) 72 06 74
www.schiermonnikoog.nl

1.3 Ouderenadviseurs

U kunt bij ouderenadviseurs terecht met algemene vragen. Zij kunnen u helpen. De ouderenadviseurs zijn vaak verbonden aan de WMO-loketten. In veel gemeenten zijn ze te vinden via een eigen e-mailadres. Deze adressen vindt u hieronder:

Gemeente Leeuwarden
Leeuwarden
T. (058) 212 67 24
t.sterkenburg1@chello.nl

Gemeente Het Bildt
St. Annaparochie
Stichting Welzijn Ouderen
T. (0518) 40 27 78
www.swohetbildt.nl

Aldereinwurk Boarnsterhim
Grou
T. (0566) 62 93 93
www.boarnsterhim.nl

Gemeente Kollumerland
Kollum
T. (0511) 45 88 11
www.kollumerland.nl

Gemeente Dantumadeel
Nij Tjaerda Damwoude
Stichting Het Bolwerk
T. (0511) 42 49 95.
www.het-bolwerk.eu

Gemeente Leeuwarderadeel
Stichting Welzijn Middelsee Stiens
T. (058) 257 52 20
www.leeuwarderadeel.nl

Gemeente Dongeradeel
Dokkum
Stichting Welzijn Het Bolwerk
T. (0519) 29 22 23
www.het-bolwerk.eu

Gemeente Menameradiel
Menaldum
Stichting Welzijn Middelsee
T. (0518) 46 08 05
www.menameradiel.nl

Gemeente Ferwerderadiel
Ferwert
T. (0518) 41 88 88
www.ferwerderadiel.nl

Gemeente Ameland
Zorgcentrum De Stelp Hollum
T. (0519) 55 41 41
www.ameland.nl

Gemeente Franekeradeel
Centrum de Skûle Franeker
T. (0517)393750
www.deskule.nl

Gemeente Terschelling
Zorgcentrum De Stilen
T. (0562) 44 64 00
www.destilen.nl

Gemeente Schiermonnikoog
Stichting Welzijn Schiermonnikoog
(SWS)
T. (0519) 53 19 52
www.kittiwake.nl

Gemeente Harlingen
MFC het Vierkant Harlingen
T. (0517) 239582
www.harlingen.nl

2. Hulp en ondersteuning bij dementie of geheugenverlies

2.1 TinZ

TinZ ondersteunt en begeleidt mensen met geheugenverlies en dementie. In Friesland werken 34 zorgorganisaties samen bij de zorg voor mensen met dementie. Deze samenwerking is ondergebracht in TinZ. Zij heeft steunpunten in heel Friesland.

Vanuit TinZ werken verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in geheugenverlies en dementie. Hij/zij is de vaste contactpersoon voor mensen met dementie, familieleden, partners en betrokken hulpverleners. U kunt altijd bij hem of haar terecht. De verpleegkundige komt bij u thuis. Hij/zij biedt hulp op maat en begeleidt en ondersteunt in alle fases van de ziekte, coördineert en bewaakt het zorgtraject en komt in actie wanneer er problemen zijn. De huisarts kan u verwijzen naar het steunpunt, maar u kunt ook zelf contact opnemen.

Steunpunt Leeuwarden
Bonnehûs
De Drie Dukatons 2K
T. (058) 288 50 04

Steunpunt Dokkum
Sionsberg/Pasana zorgloket
Birdaarderstraatweg 70
T. (0519) 29 12 34

Of kijk op www.tinz.nl

2.2 GGZ, Geestelijke Gezondheidszorg

Als er sprake is van geheugenproblemen of een vermoeden van dementie in combinatie met andere problemen, kunt u voor hulp en ondersteuning terecht bij de GGZ. Redenen om hulp te zoeken zijn bijvoorbeeld:

- verwardheid
- somberheid
- veranderend gedrag
- relatieproblemen
- rouw
- eenzaamheid

Voor diagnostiek kunt u ook door de huisarts worden verwezen naar de GGZ. Dan kan ook een lichamelijk en psychologisch onderzoek worden verricht. Voor informatie kunt u zelf contact opnemen met GGZ Friesland Ouderen, tel. 088 33 65 688 of kijk op www.ggzfriesland.nl.

2.3 Maatschappelijk Werk

Maatschappelijk werk biedt hulp en ondersteuning bij het omgaan met ziekte of invaliditeit, geheugenproblemen, eenzaamheid, hulp bij rouwverwerking, hulp bij financiële problemen enz. De hulp kan individueel en in een groep worden geboden. De hulp bestaat voornamelijk uit het geven van adviezen en het zoeken naar oplossingen voor de problemen waar men voor komt te staan. Indien nodig, kan een maatschappelijk werker u thuis bezoeken. U kunt op werkdagen rechtstreeks contact opnemen met:

Stichting Maatschappelijk Werk Fryslân. Spreekuren tussen 09.00-10.00 uur te:
Dokkum, Birdaarderstraatweg 80 a T. (0519) 29 35 50
Harlingen, Johan van Oldebarneveltstraat 2 T. (0517) 39 74 84
Terschelling Midsland, Westerdam 31a T. 06 10 92 84 64

Of kijk op www.smwf.nl

Stichting Zorgcombinatie Interzorg Maatschappelijk Werk.
Foswerterstrjitte 71, Ferwert, T. (0518) 41 83 83 (voornamelijk in noord Friesland).

2.4 Thuiszorg

Thuisbegeleiding

Mogelijk heeft u of uw partner/familielid vragen zoals:

- Mijn geheugen gaat achteruit, word ik misschien dement?
- Ik gebruik veel medicijnen en heb er moeite mee om deze op het juiste tijdstip in te nemen. Is hier begeleiding voor?
- Ik voel me eenzaam en ben aan huis gebonden. Hoe krijg ik sociale contacten?

Een verpleegkundige van de thuiszorg kan u informeren over medicijngebruik, ontspanningsactiviteiten, voedingsgewoonten en bewegen. Zij komt bij u thuis op bezoek en bespreekt met u wat de problemen of mogelijkheden zijn. Samen met u kan zij ook bekijken of uw woning veilig genoeg is en of u baat hebt bij hulpmiddelen om het u makkelijk te maken. Of u helpen om andere ouderen te ontmoeten. Zij kan ook de huisarts vragen u door te verwijzen naar een geheugenpolikliniek.

Thuiszorg Het Friese Land
T. 0900 8864 (€ 0,10 p.m. 24 uur per dag)
Of kijk op www.thfl.nl

2.5 Dienst Sociale Zaken en Werkgelegenheid Noordwest Fryslân

Deze dienst informeert en ondersteunt u wanneer u aanvullend inkomen nodig hebt. Zij werkt nauw samen met de WMO-loketten van de gemeenten. Vaak zijn zij onderdeel daarvan. Zij werken in de gemeenten Het Bildt, Ferwerderadiel, Franekeradeel, Leeuwarderadeel, Menaldumadeel, Terschelling en Vlieland.

Dienst Sociale Zaken

T. (0517) 38 02 00

E. info@wmo@sozawe-nw-fryslan.nl

W. www.sozawe-nw-fryslan.nl

2.6 Ziekenhuis (dagonderzoekcentrum Geriatrie)

Op het Dagonderzoekcentrum Geriatrie in het ziekenhuis kan worden uitgezocht wat de oorzaak is van de geheugenstoornissen of het 'in de war zijn'. Dat gebeurt door middel van een uitgebreid lichamelijk en psychologisch onderzoek. Ook wordt bekeken hoe u of uw partner/familielid functioneert in de eigen omgeving. Op basis van dit onderzoek kunnen verdere behandel- en verzorgingsadviezen worden gegeven. Meer informatie kunt u krijgen bij:

MCL Leeuwarden, Centrum Geriatrie

T.(058) 286 68 40

www.mcl.nl zoekfunctie Geriatrie

De Sionsberg Dokkum

T. (0519) 29 12 34

www.pasana.nl

MCL Harlingen

T. (0517) 49 99 99

www.mcl.nl zoekfunctie Geriatrie

3. Jong dementerenden

3.1 Voorzieningen voor jong dementerenden

Wanneer u of uw partner/familielid op relatief jonge leeftijd dementerend wordt of merkt dat uw partner/familielid gaat dementeren kan dat veel teweeg brengen in uw gezin en omgeving. Jong dementerenden kunnen fysiek nog heel vitaal zijn, werken vaak nog en kunnen jonge kinderen thuis hebben. Er kan behoefte zijn aan een eigen opvang, waar aan diverse activiteiten kan worden deelgenomen. Jong dementerenden kunnen voor dagopvang in Friesland terecht bij:

Nij Friesmahiem. De Waring 6 te Grou

T. (0566) 62 30 35

T. (058) 213 99 07

www.noorderbreedte.eu

Voor dagbehandeling, nachtopvang en kleinschalige woonvormen:
Nieuw Mellens Leeuwarden, Borniastraat 32
T. (058) 288 82 22
www.nieuwmellens.nl

Voor jong dementerenden, hun partners en hun kinderen worden er
afzonderlijke gespreksgroepen georganiseerd vanuit GGZ ouderen.
T. 088 33 65 688.

Thuiszorg en de meeste verpleeghuizen in de regio bieden ondersteunende
begeleiding voor jong dementerenden. Of kijk op www.thfl.nl.

4. Mantelzorg, ondersteuning

Als partner of familielid van een dementerende bent u mantelzorger. Dat wil
zeggen dat u een groot deel van de dag of misschien wel 24 uur per dag voor
uw familielid zorgt. Soms is het moeilijk die zorg uit handen te geven. De
mogelijkheid bestaat om andere mantelzorgers te ontmoeten en
themabijeenkomsten bij te wonen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het WMO-loket in uw
gemeente en/of de ouderenadviseur of TinZ. (zie hoofdstuk 1)

4.1 Vrijwillige Thuishulp

De zorg die u of uw partner/familielid als mantelzorger geeft kan veel tijd en
energie vragen. Een middagje winkelen, deelnemen aan een cursus of op
bezoek gaan, zijn voorbeelden van activiteiten die er dan vaak voor u zelf bij
inschieten. De vrijwillige thuishulp vervangt de mantelzorger op afgesproken
tijden, zo nu en dan of regelmatig. Voor meer informatie kunt u contact
opnemen met het WMO-loket in uw gemeente of de ouderenadviseur. (zie
hoofdstuk 1)

4.2 Gespreksgroepen

De zorg voor iemand met dementie is intensief en kan lang duren.
Mantelzorgers willen deze zorg vaak zolang mogelijk volhouden. Om u daarbij
te ondersteunen zijn er gespreksgroepen voor partners van mensen met
dementie. U treft daar lotgenoten. Centraal in zo'n groep is het steunen en
helpen van elkaar. Daarnaast wordt er informatie gegeven over de ziekte, het
omgaan met moeilijk gedrag en de mogelijkheden voor hulp. De begeleiding
is in handen van twee deskundigen. Er worden acht bijeenkomsten
aangeboden en er zijn maximaal tien deelnemers. Het streven is om de groep
zo dicht mogelijk bij de deelnemers aan te bieden. Voor informatie over de
gespreksgroepen kunt u contact opnemen met: T. 088 33 656 88 (GGZ
ouderen) of met uw TinZ casemanager (zie ook hoofdstuk 2).

5. Wonen en Zorg

5.1 Woon-zorgcentrum en verpleeghuis

Een woon-zorgcentrum/verzorgingshuis en een verpleeghuis is een instelling die zowel aan bewoners als aan niet- bewoners diensten verleent. Als u of uw partner/familielid nog thuis woont, zijn er mogelijkheden om van de diensten van de woon- zorg- en verpleegcentra gebruik te maken. De mogelijkheden zijn: dagverzorging, groepsverzorging, verpleging en begeleiding, tijdelijke opname of vakantieopname.

Een verzorgingshuis biedt ook diensten aan als: maaltijdvoorziening, kapper, pedicure en deelname aan ontspanningsactiviteiten.

Verpleeghuiszorg kan betekenen: tijdelijke observatie, kortdurende revalidatie, vakantieopname, dagbehandeling, één of meerdere nachten opvang of langdurige zorg. In overleg wordt besproken waar de zorg het beste geboden kan worden. Volledig intern in een verpleeghuis is lang niet altijd nodig. Vaak is het voldoende enige malen per week een dag naar het verpleeghuis te gaan. Voor observatie en/of behandeling en om de thuissituatie iets te ontlasten.

Voor zorg, behandeling of verblijf in een woonzorgcentrum of verpleeghuis kunt u contact opnemen met uw huisarts. Voor vergoedingen, kosten en indicatie kunt u bellen met het CIZ (Centrum Indicatie Zorg).

De Palet Groep (www.palet.groep.nl)

Wonen in Leeuwarden

Hofwijck T. (058) 213 44 95	KSW Petterhústerstate T. (058) 257 14 11
Greunshiem T. (058) 213 03 41	Parkhove T. (058) 213 60 45
Het Nieuwe Hoek T. (058) 213 93 45	Ludingawaard T. (058) 267 83 00
Nij Statelân T. (0518) 45 35 00	Camminghastins T. (058) 266 25 25
Sint Jozef T. (058) 213 14 25	Tramkwartier T. (058) 216 59 32
Skilhiem T. (058) 257 61 00	Westeinde T. (058) 215 42 55

Zorgsteunpunten Palet

Aldlân T. (058) 288 68 17	Oud-Oost T. (058) 215 93 11
Bilgaard T. (058) 266 55 77	Camminghaburen T. (058) 266 21 00
Binnenstad T. (058) 213 93 45	Vrijheidswijk T. (058) 266 96 52

Wonen buiten Leeuwarden Palet

Berltsum T. (0518) 46 14 65	Harlingen T. (0517) 49 08 00
Dronryp T. (0517) 23 30 53	Stiens T. (058) 257 14 11

Noorderbreedte (www.noorderbreedte.eu)

Ymedam Leeuwarden T. (058) 267 40 05 www.noorderbreedte.eu	Nij Friesmahiem Grou T. (0566) 62 30 35 www.nijfriesmahiem.nl
Florastate leeuwarden T. (058) 284 71 90 www.florastate.nl	Nieuw Mellens Leeuwarden T. (058) 288 82 22 www.nieuwmellens.nl
De Spiker Harlingen T. (0517) 49 02 50 www.despiker.nl	Bornia Herne Leeuwarden T. (058) 286 56 56 www.borniaherne.nl
De Stilen Terschelling T. (0562) 44 64 00 www.destilen.nl	De Batting Harlingen T. (0517) 49 99 99 www.debatting.nl
Meckama State Kollum T. (0511) 45 78 00 www.meckamastate.nl	Nieuw Toutenburg Noardburgum T. (0511) 47 94 79 www.nieuwtoutenburg.nl
Abbingahiem Leeuwarden T. (058) 286 58 58 www.abbingahiem.nl	Erasmushiem Leeuwarden T. (058) 288 15 55 www.erasmushiem.nl

Bennema State Hurdegaryp
T. (0511) 45 79 00
Ook kleinschalig wonen
www.bennemastate.nl

Nij Bethanië Tzummarum
T. (0518) 48 12 41
www.nijbethanie.nl

Pasana (www.pasana.nl)

De Stelp Ameland
T. (0519) 55 41 41

Talma Hûs Veenwouden
T. (0511) 47 97 00

Dongeraheem Dokkum
T. (0519) 22 89 89

De Skûle Metslawier
T. (0519) 24 45 45

Talma Hoeve Veenwouden
T. (0511) 47 35 55
www.talmahoeve.nl

De Waadwente Dokkum
T. (0519) 29 13 66
www.dewaadwente.nl

Spiker Ternaard
T. (0519) 57 40 40
www.pasana.nl

Tellens (www.tellens.nl)

Saxenoord Franeker
T. (0517) 366 41

Martenahiem Tzum
T. (0517) 45 23 24

Overigen

Brugchelenkamp
Zwaagwesteinde/De Westereen
T. (0511) 44 81 81
www.zorgkwadrant.nl

Leppehiem Akkrum
T. (0566) 65 46 54
www.leppehiem.nl

Interzorg Ferwert, Zorgcentrum Het
Bildt
Locatie Beuckelaar
St. Annaparochie
T. (0518) 418 333
www.interzorg-ferwert.nl

Berchiem Burgum
T. (0511) 46 75 00
www.zorgkwadrant.nl

De Hale kleinschalig wonen,
Damwoude
T. (0511) 425 110

't Hofke Zwaagwesteinde
(kleinschalig wonen)
T. (0511) 44 81 81
www.zorgkwadrant.nl

Locatie Offingaburg
Kleinschalig wonen te Hallum
T. (0518) 40 15 32
www.zorgcentrumhetbildt.nl

5.2 Overige vormen van Kleinschalig wonen

In meerdere zorg- en verpleegcentra is het mogelijk om kleinschalig te wonen. Een kleine groep bewoners woont daar samen in een appartement. Er is daar gelegenheid mee te doen aan activiteiten, gezamenlijk eten klaar te maken en samen met de begeleiding de dag door te brengen. Het dagelijks leven lijkt zo veel mogelijk op de thuissituatie.

Mogelijkheden zijn o.a. De Herbergier. In Friesland zijn drie woonvormen van de Herbergier geopend. Een Herbergier biedt kleinschalig wonen voor mensen met geheugenproblemen. Uitgangspunt is dat u uw leven voort kunt zetten op een manier die zo goed mogelijk bij u past. Gewoon wonen en leven staat daarbij voorop. De Herbergier biedt plaats aan ongeveer 16 personen.

Herbergier Barthlehiem: T. 06 21 49 67 88
Herbergier Dronrijp: T. 06 17 58 23 20 of 06 18 55 19 62
Herbergier Olderberkoop: T. 06 18 53 70 75

Of kijk op www.herbergier.nl

5.3 Zorgboerderijen

Hebt u of heeft uw partner/familielid behoefte aan begeleiding, hulp, dagbesteding of dagopvang, dan kunt u op allerlei soorten land- en tuinbouwbedrijven een waardevolle daginvulling of begeleiding krijgen. Sommige boerderijen bieden tevens de mogelijkheid om op de boerderij te wonen of te logeren. In Friesland komen ieder jaar meer zorgboerderijen. Er zijn zorgboerderijen specifiek voor opvang, begeleiding en verblijf van dementerenden. Veel boerderijen/bedrijven zijn gericht op meerdere doelgroepen, zoals gehandicapten, werklozen, ouderen, kinderen met gedragsproblemen, enz.

Meer informatie en een overzicht van alle zorgboerderijen in Friesland vindt u onder andere op: www.landbouwzorg.nl/friesland en www.zorgboeren.nl

6. Informatie over vergeetachtigheid en dementie

6.1 Alzheimer Nederland

Alzheimer Nederland en de regionale Afdeling Friesland geven (zowel aan groepen als individueel) voorlichting over wat u kunt doen als er een vermoeden is van dementie, hoe u kunt omgaan met eventuele gedragsstoornissen, welke begeleiding er voor familieleden beschikbaar is.

Alzheimer Nederland
T. (030) 659 69 00
Telefonische hulpdienst (24 uur per dag bereikbaar) T. 0800 5088
www.alzheimer-nederland.nl

Alzheimer Nederland, Afdeling Friesland
Postbus 141, 9250 AC, Burgum
T. 06 26 73 64 63
E-mail: friesland@alzheimer-nederland.nl

6.2 Alzheimer Cafés

De Alzheimer Cafés is een maandelijks trefpunt voor dementerenden, mantelzorgers en hulpverleners rondom dementie. In een gemoedelijke sfeer praat u met elkaar over dingen die u meemaakt. Er is herkenning bij elkaar en u wisselt ervaringen uit, net als in een gewoon café. De avond begint met een korte inleiding, video of een interview met een deskundige of een betrokkene. In Friesland zijn meerdere Alzheimer Cafés. Het Alzheimer Café in uw regio vindt plaats op:

Iedere **eerste** dinsdag van de maand

Tijd: vanaf 19.00 uur

Locatie: MFC Ludingawaard, Ludinga 12, Leeuwarden

T. (058) 213 42 41 (buiten kantooruren)

Iedere **vierde** dinsdag van de maand

Tijd: vanaf 19.30 uur

Locatie: Het Bolwerk, Oranjewal 28, Dokkum

T. (0519) 29 13 66

Iedere **vierde** dinsdag van de maand

Tijd: vanaf 19.00 uur

Locatie: Saxenoord, Pr. Beatrixstraat 1, Franeker

T. (0517) 39 17 02.

Café Jungheimer inloopcafé voor mantelzorgers en lotgenoten van jong dementerenden

Iedere **derde** woensdag van de maand

Tijd: van 20.00-22.00 uur

Locatie: Café Oude Oost, Nieuwe Kade 1, Grou

www.jungheimercafe.nl

De toegang is vrij en u hoeft zich vooraf niet aan te melden

6.3 Voorlichtingsbijeenkomsten

Ieder jaar worden er voorlichtingsbijeenkomsten over vergeetachtigheid en dementie georganiseerd. Data en locaties kunt u vinden in de huis-aan-huis bladen.

6.4 Zorgboek dementie

Dit boek bevat veel tips voor de verzorging van en de omgang met een dementerende. U vindt er antwoorden op de vele vragen waar u als partner of familielid vaak mee in aanraking komt. Het is voor € 19,95 verkrijgbaar bij de apotheek of bij Stichting September te Amsterdam: www.stichtingseptember.nl. De CD-Rom kost € 29,95.

6.5 Geheugencursussen

In Friesland worden zo nu en dan geheugencursussen gegeven. Wilt u weten waar en wanneer, dan kunt u contact opnemen met een adviseur van het WMO-loket of de ouderenadviseur (zie hoofdstuk 1).

6.6 Dementieloket

Dit is een initiatief van de Stichting Thuiszorg Diensten Centrale (TDC), een landelijk werkende thuiszorgorganisatie. Ook hier kunt u veel informatie vinden over dementie.

Thuiszorg Diensten Centrale
T. (0521) 53 54 44
E. info@tdczorg.nl
W. www.tdczorg.nl

7. CIZ, Centrum Indicatie Zorg

Voor aanvragen op het gebied van verzorging en verpleging kunt u contact opnemen met uw huisarts of rechtstreeks bellen met het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) In de praktijk hebt u vooral te maken met de indicatiesteller van het CIZ. Daar werken deskundigen die op onafhankelijke manier uw zorgbehoefte vaststellen. Op grond van die informatie bepalen zij of u recht hebt op zorg die door de AWBZ wordt vergoed.

Hulp bij de huishouding, voorzieningen zoals een rolstoel of woningaanpassing kunt u aanvragen bij het WMO-loket in uw gemeente.

CIZ
Postbus 410, 8901 BE Leeuwarden
T. 0900 1404
W. www.ciz.nl

8. Voedingsadviezen

Voor iedereen die ouder wordt en/of geestelijke achteruit gaat is gezonde voeding belangrijk. Voor voedingsadviezen kunt u terecht bij LIV Vitaal.

LIV Vitaal
De Deimten 9A, 9747AV, Groningen
T. 088 75 000 00
E. info@livvitaal.nl
W. www.livvitaal.nl

9. Klachten

Als u een klacht hebt over een zorgverlener of een zorgorganisatie kunt u die het beste bespreken met de betreffende persoon of organisatie waarover u een klacht hebt. Is de klacht daarna niet (voldoende) opgelost of hebt u vragen dan kunt u bellen met de Informatie en Klachtenopvang van Zorgbelang Fryslân. Zorgbelang Fryslân geeft informatie, advies en ondersteuning bij klachten en u kunt er terecht voor informatie over patiëntenrechten en patiëntenverenigingen. Zorgbelang Fryslân is onafhankelijk en de diensten zijn gratis.

Zorgbelang Fryslân,
Harlingertrekweg 53, 8913 HR, Leeuwarden
T. (058) 215 92 22
E. info@zorgbelang-fryslan.nl
W. www.zorgbelang-fryslan.nl