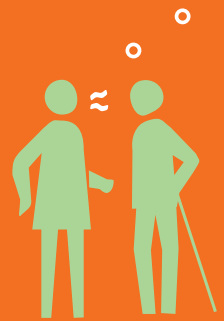




# S PREKEN OVER VERGETEN





## Colofon

Dit is een uitgave van het Netwerk Dementie  
Noord-Holland Noord

Tekst: Paul-Jeroen Verkade, Daniëlle Jansen en  
Carola Döpp

Ontwerp en illustratie:  
© Lokaalwerk, Yvonne Willems

1e druk, oktober 2018

Het boekje 'Spreken over vergeten' is te bestellen  
bij het Netwerk Dementie Noord Holland Noord.  
Dit kan door middel van het sturen versturen van  
een email aan [sprekenoververgeten@geriant.nl](mailto:sprekenoververgeten@geriant.nl).

[www.sprekenoververgeten.nl](http://www.sprekenoververgeten.nl)

# SPREKEN OVER VERGETEN



Verkennen van wensen bij  
geheugenproblemen en/of  
een begin van dementie



Leer van het verleden  
leef in het **HEDEN**  
verken de  
**TOEKOMST**

## WENSEN BESPREKEN OM HET LEVEN TE LEVEN ZOALS U DIT WILT

Dit boekje is voor u en uw familie.

We vragen u om na te denken over wat voor u belangrijk is in uw leven en welke wensen u heeft voor de toekomst.

Het bespreken én noteren hiervan, kan u helpen om het leven te leven zoals u dit wilt. Anderen (familie, vrienden of hulpverleners) helpt het om tegemoet te komen aan uw wensen.

Het op tijd bespreken van uw wensen met anderen is extra belangrijk wanneer u of uw naasten het anderen niet meer kunnen vertellen.

U kunt dit boekje samen doornemen met iemand die u vertrouwt. Het hoeft niet van voren naar achter ingevuld te worden. U neemt de delen door die u belangrijk vindt. Ook neemt u het boekje door in uw eigen tempo. Vragen waar u over na wilt denken bewaart u voor een later moment.

De dingen waarvan u vindt dat een ander ze moet weten, noteert u in dit boekje.

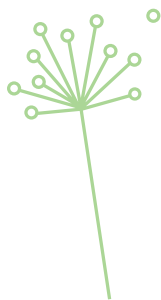
## HOE GEBRUIKT U DIT BOEKJE?

In het **EERSTE DEEL** van het boekje (pag. 8) kunt u belangrijke zaken uit uw leven noteren zodat mensen om u heen (bijvoorbeeld toekomstige hulpverleners) u beter leren kennen.

Het **TWEEDE DEEL** van het boekje (pag. 16) gaat over vier onderwerpen:

- 1 mensen die belangrijk voor u zijn (pag. 18)
- 2 uw woonomgeving (pag. 20)
- 3 uw manier van leven (pag. 22)
- 4 uw wensen voor de toekomst (pag. 31)

In het **DERDE DEEL** van het boekje (pag. 32) vragen we u na te denken over het nemen van beslissingen in de toekomst.



U bepaalt zelf met wie u de informatie uit dit boekje deelt. We raden u aan om het in ieder geval te bespreken met uw casemanager en mensen die voor u belangrijk zijn. Als deze mensen op de hoogte zijn van uw wensen kan dit helpen om uw wensen te realiseren.

TIP

Maak een kopie voor hulpverleners met wie u de informatie wilt delen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan:

- de huisarts,
- de wijkverpleegkundige,
- de casemanager dementie.

Uw voorkeuren kunnen in de loop van de tijd veranderen. Kijk daarom minstens één keer per jaar of de opgeschreven informatie nog klopt en vul het zo nodig aan.

# Dit boekje is van



MIJN NAAM  
GEBOORTEJAAR & PLAATS  
BURGERLIJKE STAAT  
TAAL OF DIALECT

A green-outlined tag-shaped form with a hole on the right side. It contains four horizontal dotted lines for writing. A white bird icon is perched on the top edge of the tag.

FOTO

A large, light blue rectangular area with a white border, intended for a photo. It has small white square markers at the corners, suggesting it's a photo strip or a frame.



# DEEL 1. UW LEVENSVERRHAAL: WIE BENT U?



## MIJN LEVENSVERRHAAL

Uw levensverhaal is belangrijk voor de mensen om u heen. Oók voor uw hulpverleners. Door dit verhaal weten zij beter hoe zij rekening kunnen houden met u.

Wat zou u mensen die u in de toekomst ondersteunen willen vertellen over uw leven?



### Mijn jeugd en schoolperiode



A large rectangular area with a dotted blue border, intended for writing the life story.

Beschrijf bijvoorbeeld

- waar u geboren bent
- waar u woonde (en wat u fijn en minder fijn vindt aan deze streek)
- hoe uw ouders waren
- het gezin waarin u opgroeide
- de hoeveelste in het gezin u was
- met wie u omging (denk aan: school, burens, familie, vrienden, verkering, werk)
- de scholen die u bezocht
- welke opleidingen u volgde
- uw hobby's

# MIJN LEVENSVERRHAAL

## Mijn jeugd en schoolperiode



A large, empty rectangular area with a dotted blue border, intended for writing a personal narrative about childhood and school.

Beschrijf bijvoorbeeld:

- hoe u denkt dat anderen u als kind zouden omschrijven
- hoe u uw jeugd heeft ervaren
- wat u van huis uit mee kreeg (welke normen en waarden)
- de leuke dingen uit uw jeugd
- de minder leuke gebeurtenissen uit uw jeugd

# MIJN LEVENSVERRHAAL

## Mijn volwassen leven



A large, empty rectangular area defined by a dotted blue border, intended for writing the life story.

Beschrijf bijvoorbeeld of u:

- alleenstaand bent
- getrouwd bent
- kinderen heeft
- waar u woonde
- uw werk
- uw hobby's
- met wie u omging  
(denk aan: school,  
buren, familie, vrienden,  
liefdesrelaties, werk)

# MIJN LEVENSVERRHAAL

## Mijn volwassen leven

A large empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing a personal story.

*Ik ben een  
echt buitenmens  
en wandel graag*



*Beschrijf bijvoorbeeld:*

- hoe u uw volwassen leven heeft ervaren*
- waar u tevreden over bent*
- de leuke dingen*
- de minder leuke gebeurtenissen*
- of u had gewild dat dingen anders waren gegaan*

Ik ben trots op

[Empty dotted box for writing]

Ieder mens heeft een eigen karakter. Uw karakter bepaalt bijvoorbeeld hoe u omgaat met voorspoed en tegenslag. Hoe zou u zichzelf omschrijven?

Ik omschrijf mezelf als iemand die

[Empty dotted box for writing]

Beschrijf bijvoorbeeld of u:

- graag op uzelf bent
- graag onder de mensen bent
- steun zoekt bij anderen
- piekert
- graag grip houdt op de toekomst
- het leven neemt zoals het komt

Beschrijf uw karakter,  
bijvoorbeeld: doortastend,  
zorgzaam, geduldig

# MIJN LEVENSVERRHAAL

## Mijn gezondheid



- Beschrijf bijvoorbeeld:
- wat gezondheid voor u is
  - hoe belangrijk gezondheid voor u is
  - hoe uw gezondheid in het verleden was
  - hoe uw gezondheid nu is
  - wat u doet om gezond te blijven
  - wat de invloed van geheugenproblemen is op uw leven





# DEEL 2. UW WENSEN VOOR

1. Mensen die belangrijk voor u zijn
2. Uw woonomgeving
3. Uw manier van leven
4. De toekomst



## 1. MENSEN DIE VOOR MIJ BELANGRIJK ZIJN

De meeste mensen hebben behoefte aan sociale contacten met familie, vrienden, kennissen en burens. Wanneer anderen in uw boekje lezen wie voor u belangrijk zijn, dan kunnen ze hier rekening mee houden.

Wie zijn voor u belangrijke mensen in uw leven? Met wie heeft u graag contact?

Hoe heeft u contact? Bijvoorbeeld: elkaar zien, bellen of mailen.

Wat doet u graag met ieder van deze voor u belangrijke mensen?

Belangrijke mensen voor mij zijn

1. Naam

2. Wat doet u graag met deze persoon?

Aan wie zou u hulp kunnen vragen als u dat nodig heeft?



A large rectangular area enclosed by a dotted blue border, intended for writing an answer to the question above.

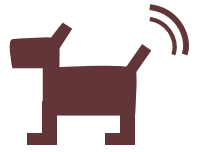
Wie mist u? Zijn er mensen die u uit het oog verloren bent, en die u graag weer zou zien?

A large rectangular area enclosed by a dotted blue border, intended for writing an answer to the question above.



## 2. MIJN WOONOMGEVING

Uw woonomgeving is belangrijk voor hoe u zich voelt. Waar voelt u zich thuis? Wanneer anderen in uw boekje lezen wat u belangrijk vindt in uw woonomgeving, dan kunnen ze hier in de toekomst rekening mee houden.



Wat waardeert u in uw huidige woning en woonomgeving? Ik waardeer



Empty dotted-line box for writing.

Welke spullen in uw huis zijn belangrijk?  
Spullen waar ik aan gehecht ben zijn



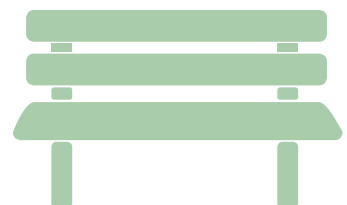
Empty dotted-line box for writing.



## MIJN WOONOMGEVING

Wat is belangrijk in de buurt waar u woont? Ik vind belangrijk in de buurt waarin ik woon

Wat is belangrijk aan een nieuwe omgeving als verhuizen nodig mocht zijn?  
Bijvoorbeeld als u niet meer zelfstandig kan wonen.  
Dan heb ik behoefte aan



### 3. MIJN MANIER VAN LEVEN

Ik ben in mijn leven  
gewend om eigen keuzes  
Te maken



Wanneer anderen in uw boekje lezen wat uw manier van leven is, dan kunnen ze hier rekening mee houden.

Wat is uw kijk op het leven? Wat is belangrijk in uw leven?  
Wat maakt uw leven de moeite waard?



A large rectangular area with a dotted blue border, intended for writing answers to the questions above.

Welke van onderstaande zaken vindt u het belangrijkste in uw leven (kruis deze aan)?

familie	vrienden	zelfontplooiing/leren
zorgen voor anderen	(vrijwilligers)werk	gezondheid
geloof/spiritualiteit	hobby's	reizen

## MIJN MANIER VAN LEVEN

Heeft u een geloof? Hoe beoefent u dit?

Waar heeft u steun aan? Wat geeft u kracht?

Wat maakt u blij? Waar kijkt u naar uit?

Ik ga het liefst vaak weg  
met mijn caravan



## MIJN MANIER VAN LEVEN

Hoe wilt u graag dat anderen met u omgaan?



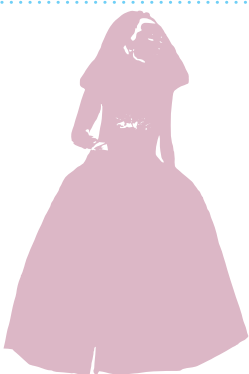
A large empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing an answer to the question above.

Hoe wilt u dat toekomstige hulpverleners met u omgaan?

A large empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing an answer to the question above.

Wat zijn voor u belangrijke dagen en gebeurtenissen? Wat doet u dan?

A large empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing an answer to the question above.





## MIJN MANIER VAN LEVEN

Wat zijn uw wensen rondom gezondheid?

Empty dotted-line box for writing answers to the question: "Wat zijn uw wensen rondom gezondheid?"

Wat doet u om gezond te blijven?

Empty dotted-line box for writing answers to the question: "Wat doet u om gezond te blijven?"

ik doe iedere ochtend gymnastiek

Hoe verzorgt u zichzelf?

Empty dotted-line box for writing answers to the question: "Hoe verzorgt u zichzelf?"

Denk aan uw kapsel, uw kleding, het moment van de dag waarop u zich wast, de temperatuur van het water wanneer u zich wast, harde/zachte handdoek.



# MIJN MANIER VAN LEVEN



Beschrijf hoe uw ideale dag eruitziet.

Bij het opstaan/ontbijt:



[Dotted-line writing area for the morning routine]

De ochtend:

[Dotted-line writing area for the morning]

De lunch:

[Dotted-line writing area for lunch]

De middag:

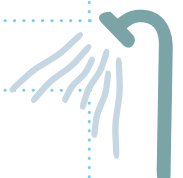
[Dotted-line writing area for the afternoon]

Het avondeten:

[Dotted-line writing area for dinner]

De avond:

[Dotted-line writing area for the evening]



De nacht:

[Dotted-line writing area for the night]

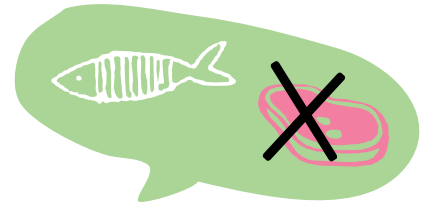
## MIJN MANIER VAN LEVEN

Wat voor type mensen heeft u graag om zich heen?

Wat zijn uw wensen rond intimiteit? Hoe reageert u op aanrakingen?  
Vindt u het fijn als iemand een arm om u heen slaat of schrikt u daarvan?  
Begroet u bekenden met een zoen op de wang?  
Of begroet u bekenden door het geven van een hand?



## MIJN MANIER VAN LEVEN



Wensen rondom eten en drinken.

Wat vindt u lekker om te eten en waar houdt u niet van?

Empty dotted box for writing answers to the question: "Wat vindt u lekker om te eten en waar houdt u niet van?"

Wat zijn uw eetgewoonten?

Empty dotted box for writing answers to the question: "Wat zijn uw eetgewoonten?"



## MIJN MANIER VAN LEVEN

Wat zijn uw hobby's en bezigheden? Wat doet u graag?

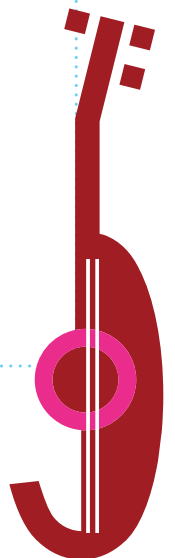
Ik geniet erg van



*ik houd van iets  
maken in mijn  
schuur*

A large empty rectangular area with a dotted blue border, intended for writing answers to the questions above.

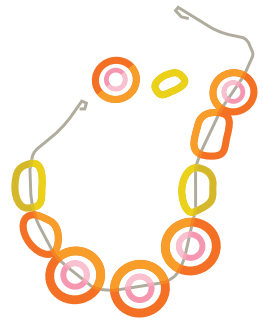
*Ik luister graag  
naar muziek*



## MIJN MANIER VAN LEVEN

Stel dat u uw hobby niet meer (volledig) kunt uitoefenen.  
Welke activiteit kan hiervoor dan in de plaats komen?

Waar kunnen we u dan blij mee maken?



A large, empty rectangular area enclosed by a dotted blue border, intended for writing answers to the questions above.



## MIJN WENSEN VOOR DE TOEKOMST

*Ik wil graag een groot feest geven*

Sommige mensen hebben een lijstje gemaakt met gebeurtenissen en activiteiten die ze graag mee willen maken. Misschien heeft u zelf ook dergelijke wensen?

Ik wil graag nog meemaken



A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing wishes for the future.

*Ik wil graag nog een keer paling eten*



# DEEL 3.





# NEMEN VAN BESLISSINGEN



## NEMEN VAN BESLISSINGEN



Geheugenproblemen kunnen het geleidelijk aan moeilijker maken om beslissingen te nemen. U kunt anderen vragen om u hierbij te helpen op een manier die u prettig vindt. Bijvoorbeeld door voorafgaand aan een besluit hier samen over te praten (zonder mee te bepalen) of door samen na te praten over hoe een afspraak ging. Ook kunt u anderen vragen om samen met u beslissingen te nemen. Hoe u ondersteund wilt worden bij het nemen van beslissingen kan veranderen. Kijk daarom minstens één keer per jaar na of de opgeschreven informatie nog klopt en vul het zo nodig aan. Wanneer anderen in uw boekje lezen wie u mogen ondersteunen bij het nemen van beslissingen, dan kunnen ze hier rekening mee houden.

Mensen die mij mogen ondersteunen bij financiën en administratie zijn

Mensen die mij mogen ondersteunen bij beslissingen over gezondheid en medische behandeling zijn

*Wie mag voor mij rekeningen betalen als ik dit zelf niet meer kan*

*Wie mag voor mij mijn administratie beheren als ik dit zelf niet meer kan*

*Wie mag voor mij een beslissing nemen als ik opgenomen ben in het ziekenhuis en zelf niet kan vertellen wat ik wil*

## VERTEGENWOORDIGING

Het is verstandig om afspraken over toekomstige ondersteuning bij beslissingen juridisch vast te leggen.

Dit kan bijvoorbeeld bij de notaris in een levenstestament of door middel van een notariële volmacht. Ook kan dit via de rechtbank in de vorm van Mentorschap en/ of Bewindvoering. Uw casemanager kan hier meer over vertellen.

Ik wil mij verdiepen in

Wellicht heeft u het nemen van beslissingen al wettelijk vastgelegd?

Ik heb het nemen van beslissingen wettelijk vastgelegd door middel van:

- Levenstestament
- Notariële volmacht
- Mentorschap
- Bewindvoering

Ik wil daarom dat mijn toekomstige hulpverleners van mij weten dat

*ik er van uit ga dat deze mensen die voor mij beslissen rekening houden met mijn wensen rondom medische behandeling, ook al zouden zij soms anders gekozen hebben als het aan hen had gelegen*



## VASTLEGGEN VAN WENSEN OVER MEDISCHE BEHANDELING

De huisarts is de juiste persoon om uw wensen over medische behandeling te bespreken en vast te leggen. Heeft u er bijvoorbeeld wel eens over nagedacht of u gereanimeerd wilt worden bij een hartstilstand? Heeft u misschien voorkeuren voor welke behandelingen die u in de toekomst zeker zou willen ontvangen en welke liever niet? Of heeft u misschien wensen rond euthanasie?

Het bespreken van uw wensen over medische behandeling is van belang. Uw familie en zorgverleners weten zo wat uw keuzes zijn als u zelf niet meer kunt beslissen. Uw casemanager kan u meer vertellen.

Mijn wensen voor mijn medische behandeling in de toekomst zijn

Empty dotted box for writing wishes.

*Bijvoorbeeld:  
of ik juist wel of niet  
gereanimeerd wil worden bij  
een hartstilstand*

*of ik bij ernstig ziek zijn onder  
alle omstandigheden uitgebreid  
medisch behandeld wil worden*

*of ik wensen heb met  
betrekking tot het einde van  
mijn leven*

De wensen die ik met mijn huisarts over gezondheid wil bespreken zijn



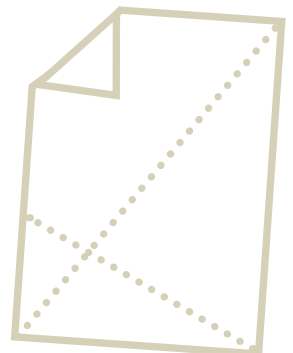
A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing the wishes to be discussed with the general practitioner.

De wensen die ik met mijn huisarts over gezondheid heb besproken zijn

A large, empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing the wishes that have already been discussed with the general practitioner.

Ik heb bij mijn huisarts de volgende documenten vastgelegd:

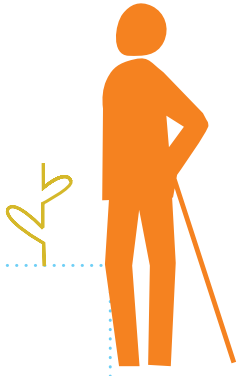
- Een wilsverklaring
- Een niet reanimeren verklaring
- Een euthanasieverklaring



## EXTRA RUIMTE VOOR AANVULLINGEN EN AANPASSINGEN

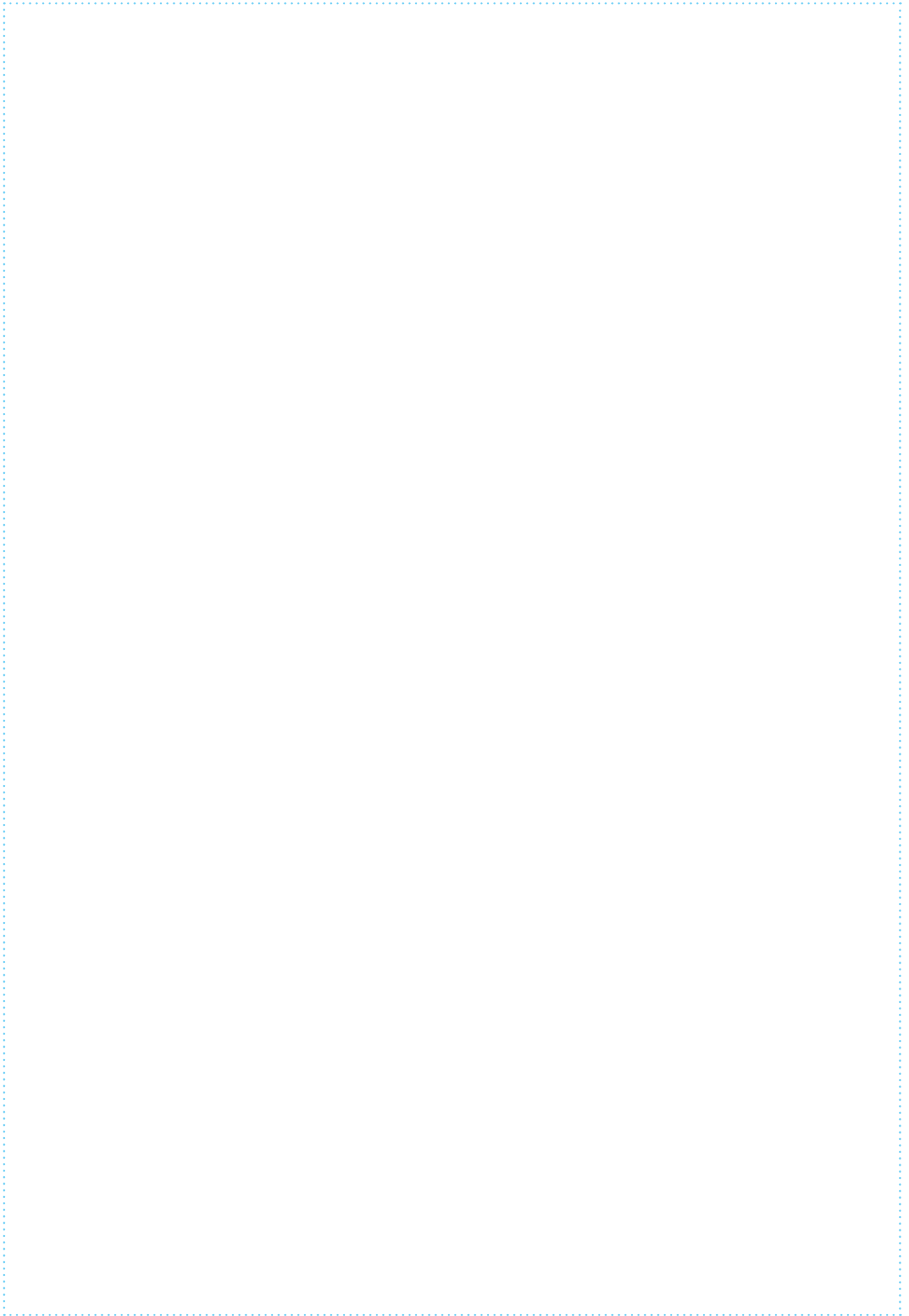
Dit is het einde van het boekje. De volgende pagina's kunt u gebruiken voor zaken die u nog mist en die voor u belangrijk zijn. Ook kunt u hier wijzigingen in uw wensen aangeven.

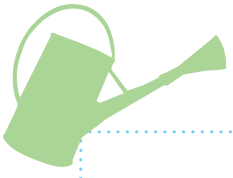


















## DANKWOORD

Wij bedanken de cliënten, mantelzorgers en zorgprofessionals die een bijdrage leverden aan dit boekje. Zonder hun hulp was deze uitgave niet mogelijk geweest. Netwerk Dementie Noord–Holland Noord en Nivel realiseerden dit boekje. Vilans draagt bij aan de verspreiding van het boekje.

Deelnemers van de projectgroep die de ontwikkeling van het boekje begeleidden:

Daniëlle Jansen (NIVEL)

Carola Döpp (NIVEL)

Anneke Francke (NIVEL)

Giel Nijpels (Netwerk Dementie Noord–Holland–Noord)

Els Singer (Alzheimer Nederland, afdeling West–Friesland)

Hanneke van den Berg (Omring)

Sophie Thijssen (De Pieter Raat Stichting)

Els Hessing (De Zorgcirkel)

Monica Riewald (Vilans)

Margreet Reitsma (Vilans)

Jan–Willem Bloemen (Vilans)

Jan Vuister (Geriant)

Paul–Jeroen Verkade (Geriant)

Dit boekje is ontwikkeld met subsidie van ZonMw binnen het programma Memorabel (onderdeel van het Deltaplan Dementie), Kennisvragen uit de praktijk, projectnummer 733050701.





