alzheimer nederland

Is het dementie?

Voor iedereen die zich zorgen maakt



Inhoud

	pagina
1. Wat is dementie?	3
2. Hersenen worden ouder	4
3. Kenmerken van dementie	6
4. Andere oorzaken van vergeten	10
5. Doe de geheugentest	11
6. Alzheimer Nederland is er voor jou	14
7. Onze brochures bestellen	15

Colofon
Deze brochure is een uitgave van Alzheimer Nederland. De informatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld met hulp van mantelzorgers, mensen met dementie en professionals. Aan de informatie in deze brochure kun je geen rechten ontlenen.

Redactie: Alzheimer Nederland | dementie.nl **Vormgeving:** Michelangela, Utrecht **Fotografie:** Ilvy Njiokiktjien, Jan Peter Fiering, Janita Sassen **Illustraties:** Michelangela **Drukwerk:** Libertas Pascal, Utrecht

© 2026 Alzheimer Nederland
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming en met duidelijke vermelding van de bron van herkomst.

1. Wat is dementie?

Bij dementie raken de hersenen beschadigd. Hersenen sturen alles aan wat we doen. Als daar iets stuk gaat, merken we dat in ons doen en laten. Je kunt bijvoorbeeld de juiste woorden niet vinden door schade in het taalgebied.

Er zijn meer dan vijftig vormen van dementie. De bekendste is de ziekte van Alzheimer. De ziekte kan beginnen met minder interesse, dingen vergeten of soms ander gedrag. Langzaam worden de problemen erger. Hoe dat gaat, is niet te voorspellen. Voor iedereen met dementie is dit anders.

> Voor iedereen met dementie verloopt de ziekte anders.

Verschil tussen alzheimer en dementie

De woorden alzheimer en dementie worden vaak door elkaar gebruikt. Hoe zit dat? Is alzheimer hetzelfde als dementie? Nee, het is niet hetzelfde. Alzheimer is altijd dementie, maar dementie is niet altijd alzheimer. De ziekte van Alzheimer is een vorm van dementie, net als vasculaire dementie, Lewy body dementie en frontotemporale dementie. De ziektes kunnen veel van elkaar verschillen. Bij frontotemporale dementie kan bijvoorbeeld het gedrag opvallend veranderen. Alzheimer begint vaak met problemen in het geheugen.

Wil je meer weten over de vormen van dementie? Kijk dan op **alzheimer-nederland.nl/ishetdementie**

2. Hersenen worden ouder

Een goed werkend geheugen zorgt ervoor dat informatie over wat we horen, zien, voelen, ruiken en proeven bewaard blijft in onze hersenen. Oude informatie is goed opgeslagen. Deze kunnen we makkelijk terugvinden, dat zijn onze herinneringen.

Bij het ouder worden, wordt de ruimte voor het opslaan van nieuwe informatie kleiner. Ook het terugvinden van oude informatie gaat soms niet goed. Bijvoorbeeld de naam van een vroegere vriendin. Meestal schiet deze je na een tijdje wel weer te binnen. Dit is normaal. Het is ook normaal als je in de supermarkt soms niet meer precies weet wat je nodig hebt.





Het is normaal dat je niet op een naam kunt komen.

Onthoud je weinig, maar doe je wél zonder problemen het huishouden? Regel je je geldzaken en reis je zonder problemen ergens naartoe? Dan is de kans klein dat je dementie hebt. In hoofdstuk 4 lees je meer informatie over andere oorzaken van vergeten.

Dementie: het dagelijks leven raakt verstoord

Dementie is meer dan vergeetachtigheid. Dementie maakt dat dingen die als vanzelf gingen, nu niet meer lukken. Dagelijkse dingen zoals aankleden en afwassen, kosten meer tijd. Je weet ineens niet meer hoe je moet afrekenen bij de kassa. Dementie verandert ook je gedrag.

3. Kenmerken van dementie

Bij dementie gaat het om veranderingen in het doen en laten. We noemen hieronder zes kenmerken die je misschien herkent. Herken je veel, maak dan een afspraak met de huisarts. Hoe eerder je met jouw zorgen naar de huisarts gaat, hoe beter.

1 Vergeten

Je weet bijvoorbeeld niet meer dat je gisteren je verjaardag hebt gevierd. Je weet ook niet meer wie er op het feestje was. Een ander voorbeeld: je weet nog wel waar de koffie staat, maar weet opeens niet meer hoe het koffieapparaat werkt.



2 Verwarring

Je pakt bijvoorbeeld je tas om naar je werk te gaan, terwijl je al jaren met pensioen bent. Of je wacht met een pot thee tot de kinderen uit school komen, terwijl de kinderen allang volwassen zijn.



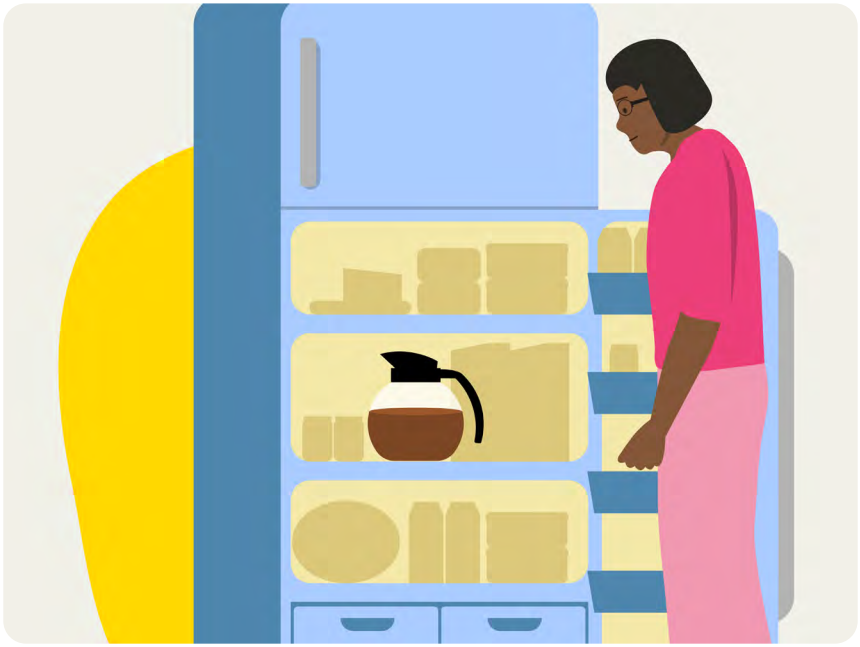
3 Veranderingen in gedrag

Je favoriete hobby vind je opeens niet meer leuk. Je mopperde nooit, maar nu heel veel. Ook dit zijn alleen voorbeelden. Dementie kan je gedrag veranderen op heel veel manieren.

4 Verdwalen
Je loopt altijd dezelfde route, maar opeens weet je de weg niet meer. Gebouwen en straten komen je niet bekend voor.

5 Ander ritme
Je wordt midden in de nacht wakker en weet zeker dat het ochtend is. Je staat op en gaat ontbijten. Je kijkt wel naar de klok, maar de tijd zegt je niet zoveel.

> 'Bij alles moet ik diep nadenken: waar staat de koffie, hoe kom ik bij de winkel? Dat kost veel energie.'



> Klokkijken lukt misschien nog wel, maar het tijdstip zegt niet meer zoveel.



6 Moeite met gesprekken en groepen
Je kunt moeite krijgen met het lezen van informatie. Of met het voeren van gesprekken. Zeker in groepen is het lastig om een gesprek te volgen. Soms blijf je dan maar thuis, terwijl je eigenlijk best gezelschap wil.

Wil je meer weten over kenmerken van dementie? Kijk dan op **alzheimer-nederland.nl/ishetdementie**

4. Andere oorzaken van vergeten

Veel vergeten hoeft niet te betekenen dat je dementie hebt. Er kunnen ook andere oorzaken van vergeten zijn:

- Met het ouder worden doet het geheugen er langer over om informatie te bewaren of herinneringen op te halen.
- Door sommige medicijnen werkt het geheugen minder goed.
- Te weinig drinken kan het geheugen verslechteren.
- In de overgang kunnen vrouwen tijdelijk last krijgen van een slecht geheugen.
- Angst, verdriet en grote zorgen maken het moeilijk om dingen goed te onthouden. Als dat voorbij is, werkt het geheugen weer als vanouds.
- Eenzaamheid en somberheid kunnen leiden tot te weinig prikkels voor de hersenen. Dat is slecht voor het geheugen.

Het hoeft geen dementie te zijn.

Milde cognitieve stoornis (MCI)

Veel vergeten kan ook betekenen dat je MCI (milde cognitieve stoornis) hebt. Mensen met MCI kunnen problemen hebben met het geheugen of taal. Het kan ook lastig zijn om overzicht te houden of eenvoudige handelingen uit te voeren, zoals koffie zetten of zich aankleden. Met wat extra moeite of 'trucjes' zoals het gebruik van briefjes lukt het nog wel aardig. Ongeveer de helft van de mensen met MCI krijgt dementie. De huisarts of specialist kan bepalen of je MCI hebt.

5. Doe de geheugentest

Maak je je zorgen over iemand?

Geef bij elke vraag aan wat bij hem of haar past en vergelijk het met de situatie van 10 jaar geleden.

veel beter = 1, beter = 2, niet veranderd = 3, slechter = 4, veel slechter = 5 punten

		veel beter				*veel slechter*
1	Zich feiten herinneren over familieleden en vrienden, zoals beroepen, verjaardagen of adressen	○	○	○	○	○
2	Zich herinneren wat er net is gebeurd	○	○	○	○	○
3	Zich gesprekken herinneren van een paar dagen geleden	○	○	○	○	○
4	Zijn/haar adres en telefoonnummer onthouden	○	○	○	○	○
5	Onthouden welke dag en maand het is	○	○	○	○	○
6	Onthouden waar iets meestal ligt	○	○	○	○	○
7	Iets kunnen vinden wat niet op z'n gewone plek ligt	○	○	○	○	○
8	Omgaan met bekende apparaten in en om huis	○	○	○	○	○
9	Leren omgaan met nieuwe apparaten in en om huis	○	○	○	○	○
10	Nieuwe dingen leren in het algemeen	○	○	○	○	○
11	Het verhaal kunnen volgen in een boek of op tv	○	○	○	○	○

		veel beter				*veel slechter*
12	Beslissingen nemen over gewone dingen	○	○	○	○	○
13	Omgaan met geld voor de boodschappen	○	○	○	○	○
14	Geldzaken regelen, zoals het pensioen en bankzaken	○	○	○	○	○
15	Weten hoeveel eten hij/zij moet kopen, of wanneer familie op bezoek is geweest	○	○	○	○	○
16	Gezond verstand gebruiken om te begrijpen wat er gebeurt en dingen op een rijtje zetten	○	○	○	○	○
	Totaalscore:					

Tel alle scores bij elkaar op en vul de totaalscore in.

Score 16 – 56

Waarschijnlijk is het geheugen van de persoon voor wie je de test hebt ingevuld niet slechter geworden.

Score 57 of hoger

Waarschijnlijk is zijn of haar geheugen slechter geworden. Neem in overleg met de persoon voor wie je de test hebt ingevuld contact op met de huisarts.

Let op: de score van deze test is geen diagnose. Ga altijd naar de huisarts. De huisarts beslist of er reden is om verder onderzoek te doen. Neem deze test mee, zodat je kunt laten zien welke dingen (minder) goed gaan.

Maak je je zorgen over je eigen geheugen? Doe dan de uitgebreide test op **alzheimer-nederland.nl/geheugentest**

Als je je zorgen maakt, ga dan naar de huisarts. Die kan je doorverwijzen naar een geheugenpoli of ziekenhuis. Daar doen specialisten verschillende onderzoeken om te bepalen waar de problemen vandaan komen. Alleen een arts kan bepalen of het dementie is.

Als je je zorgen maakt, praat erover. Dementie overkomt je. Wees open en eerlijk, dan krijg je sneller de hulp die je nodig hebt.



Wil je meer weten over het onderzoek bij de huisarts en hoe je je daarop voorbereidt? Kijk dan op **alzheimer-nederland.nl/ishetdementie**

6. Alzheimer Nederland is er voor jou

- Maakt onderzoek mogelijk naar preventie, behandeling en genezing van dementie en een beter leven met dementie.
- Zorgt voor ondersteuning van mensen met dementie en hun mantelzorgers met hulp en advies.
- Komt landelijk en lokaal op voor de belangen van mensen met dementie en mantelzorgers, in de zorg en politiek.
- Werkt actief aan een dementievriendelijke samenleving.
- Geeft voorlichting en informatie over dementie.

We geven je graag hulp en advies via:

- **Dementie.nl**
  Hier vind je handige tips en informatie over het omgaan met dementie en kom je in contact met lotgenoten en experts.
- **DementieLijn**
  0800 5088. Voor gratis deskundig advies over (omgaan met) dementie.
- **Alzheimer Cafés en Trefpunten**
  Bezoek onze Alzheimer Cafés of andere activiteiten in de buurt voor lotgenotencontact, informatie en advies.

Wat wij nog meer bieden:

- Een (online) gespreksgroep op **dementie.nl/online-bijeenkomsten**
- Trainingen hoe je je buurt dementievriendelijk maakt **samendementievriendelijk.nl**
- Gratis brochures over omgaan met dementie via **alzheimer-nederland.nl/brochures**
- Maandelijkse nieuwsbrief per e-mail vol informatie en tips via **alzheimer-nederland.nl/nieuwsbrief**
- Een aanbod van alle activiteiten en ontmoetingsplekken in jouw regio vind je op **alzheimer-nederland.nl/regios**

7. Onze brochures bestellen

Alzheimer Nederland heeft nog meer brochures. Bijvoorbeeld over leven met de diagnose dementie en onderwerpen zoals ‘Als thuiswonen niet meer gaat’. Je kunt onze brochures gratis bestellen. Natuurlijk is een vrijblijvende gift erg welkom! Ga hiervoor naar **alzheimer-nederland.nl/donatie**



Bestellen kan via alzheimer-nederland.nl/brochures

Liever telefonisch? Bel dan 033 303 25 02.

Steun Alzheimer Nederland

Wil je ons steunen? Dat kan op een manier die bij je past:

- Als vrijwilliger bij een van onze afdelingen in het land.
- Als collectant of door een actie te organiseren.
- Door het delen van jouw kennis en ervaring. Bijvoorbeeld in een verhaal op **dementie.nl**, met een gedicht, in een gespreksgroep of via ons online panel.
- Met een gift of als vaste donateur. Iedere gift is welkom op NL13 INGB 0000 00 2502 ten name van Alzheimer Nederland of via **alzheimer-nederland.nl/donatie**
  Alvast enorm bedankt!

alzheimer nederland

Een beter leven met dementie en een toekomst zonder dementie.

Daar zorgen wij voor.

Heb je vragen of wil je meer weten? We helpen je graag verder.

dementie.nl
samendementievriendelijk.nl

Bel de DementieLijn via 0800 5088
Voor gratis deskundig advies over (omgaan met) dementie.

Alzheimer Nederland
Stationsplein 121, Amersfoort
Postbus 2077
3800 CB Amersfoort
033 303 25 02

info@alzheimer-nederland.nl
alzheimer-nederland.nl

2026

CBF Erkend Goed Doel