

Het “vergeet-mij-niet” boekje

Voor u, uw mantelzorger(s) en andere betrokkenen.



Netwerk
Dementievriendelijk
Leiderdorp

Het “vergeet-mij-niet” boekje

Voor u ligt het ‘vergeet-mij-niet’ boekje. Dit boekje is ontwikkeld door het Netwerk Dementievriendelijk Leiderdorp, waarbij inwoners van Leiderdorp, mantelzorgers, en verschillende organisaties één team vormen om van Leiderdorp een dementievriendelijke gemeente te maken. Het ontwikkelen van dit boekje is een van de acties die dit netwerk heeft opgepakt.

Wordt u verzorgd door iemand? Dan heeft diegene waarschijnlijk veel informatie over u. In dit boekje kunnen u en bijvoorbeeld uw mantelzorger alle informatie kwijt. Dit kan helpend zijn op het moment dat de zorg (tijdelijk) overgedragen moet worden aan iemand anders. Het is daarom aan te raden om alle aspecten die van belang zijn in uw zorg en begeleiding te vermelden in het boekje.

Tip: Leg het boekje op een vaste plek, zodat deze snel vindbaar is indien nodig. Kunt u niet alles kwijt binnen de onderwerpen? Aan het einde van dit boekje vindt u het kopje ‘welke informatie is nog meer belangrijk’. Hopelijk kunt u daar het overige kwijt. Heeft u nog vragen of kan het Netwerk Dementievriendelijk Leiderdorp iets voor u betekenen? Wij staan graag voor u klaar

Print alleen de pagina’s uit die voor u belangrijk zijn.

Inhoud

Persoonlijke gegevens	4
Belangrijke adressen en telefoonnummers	4
Karakterschets	19
Dagindeling en maaltijden	21
Gedrag, hobby's en bezigheden	26
Beperkingen, ziektebeeld en diagnose	32
Medicijnen, verzorging en verpleging.....	32
Hulpmiddelen en therapieën	42
Vervoer	45
Welke informatie is nog meer belangrijk?	47

Persoonlijke gegevens

Voornaam en achternaam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Geboortedatum

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Samenstelling van mijn huishouden
(bijvoorbeeld partner, kinderen en huisdieren)

.....

.....

.....

.....

Belangrijke adressen en telefoonnummers

Gegevens van mijn "vaste" mantelzorger

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Relatie tot verzorgde

.....

Is er een mantelzorgpas aanwezig? (indien dit voor u op basis van uw zorgverzekering van toepassing is).

Nee

Ja, deze ligt op (plek invullen):

.....

Is er een zorgdossier aanwezig?

Nee, onderstaande gegevens geven deze informatie:

Ja, deze ligt op (plek invullen)*:

.....

*Onderstaande gegevens (tot aan “gegevens bewindvoerder, mentor of voogd” hoeven niet ingevuld te worden. Deze staan als het goed is ook in het zorgdossier. Invullen mag uiteraard wel, zodat u alles bij elkaar heeft.

Gegevens van mijn huisarts

Naam huisarts

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Website

.....

Gegevens van mijn apotheek

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Website

.....

Gegevens van andere behandelaars (denk aan artsen, psycholoog)

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Functie

.....

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Functie

.....

Gegevens van mijn coördinerend specialist, casemanager of thuiszorgmedewerker

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Organisatie

.....

Functie

.....

Thuiszorgmap ligt op de volgende plek:

.....

Ziektekostenverzekering

Naam verzekeraar

.....

Telefoonnummer

.....

Polisnummer

.....

Zorgpas ligt op de volgende plek:

.....

Gegevens ziekenhuis

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoonnummer

.....

Patiëntnummer voor het ziekenhuis

.....

Patiëntenkaart ligt op de volgende plek:

.....

Gegevens van mijn bewindvoerder, mentor of voogd

Is er een bewindvoerder, mentor of voogd? Ja Nee

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Organisatie

.....

Functie

.....

Gegevens van mijn bewindvoerder, mentor of voogd (vervolg)

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Organisatie

.....

Functie

.....

Is er een levenstestament aanwezig?

Nee

Ja, deze ligt op (plek invullen):

.....

Gegevens van mijn notaris

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Organisatie

.....

Andere contactpersonen (bijvoorbeeld familie, vrienden, buren)

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Relatie tot u

.....

.....

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Relatie tot u

.....

.....

.....

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Relatie tot u

.....

.....

.....

Naam

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Relatie tot u

.....

.....

.....

Karakterschets

De belangrijkste wetenswaardigheden over mijn karakter:
(bijvoorbeeld gedrag, typische voorkeuren)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik word het liefst op deze manier aangesproken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Dit is mijn reactie op het plotseling (tijdelijk) uitvallen van mijn “vaste”
mantelzorger:**

.....

.....

.....

.....

Ik heb een bepaalde levensovertuiging/religie:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Als er iets met mij gebeurt, dan wil ik graag dat er contact gezocht wordt met:

Naam (bijvoorbeeld pastoor, dominee, imam)

.....

.....

Adres gebedshuis

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Functie (bijvoorbeeld pastoor, imam)

.....

.....

Dagindeling en maaltijden

Mijn Dagindeling:

.....

.....

.....

.....

.....

Aandachtspunten bij de dagindeling (bijvoorbeeld tijdstippen en gewoontes)

.....

.....

.....

.....

Wakker worden

.....

.....

.....

.....

Ontbijten

.....

.....

.....

Ochtendactiviteiten

Lunch

Middagactiviteiten

Avondmaaltijd

Avondactiviteiten

.....

.....

.....

Slapen

.....

.....

.....

Maaltijden

.....

.....

.....

.....

Ik kan de broodmaaltijd zelfstandig bereiden:

Ja

Nee, ik heb hulp nodig bij het volgende:

.....

.....

.....

Ik eet graag (bijvoorbeeld wat voor beleg u het liefste eet):

.....

.....

.....

Ik eet liever geen (bijvoorbeeld wat voor beleg u niet lust en/of eet):

.....

.....

.....

Ik kan de warme maaltijd zelfstandig bereiden:

- Ja
- Nee, ik heb hulp nodig bij het volgende:

.....

.....

.....

Ik eet het liefst een warme maaltijd in:

- De middag
- De avond

Ik kan zelfstandig eten:

- Ja
- Nee, ik heb hulp nodig bij het volgende:

.....

.....

Ik gebruik bepaalde hulpmiddelen bij het eten:

Nee

Ja, de volgende hulpmiddelen:

.....
.....

Ik mag alle voedingsmiddelen eten:

Ja

Nee, namelijk:

.....
.....

Ik moet mij aan bepaalde hoeveelheden houden:

Nee

Ja, toelichting:

.....
.....

Ik eet graag (bijvoorbeeld wat voor warme maaltijd u het liefste eet, welke groente u graag lust):

.....
.....
.....

Ik eet liever geen (bijvoorbeeld wat voor warme maaltijd u niet lust en/of eet, welke groente u niet lust):

.....
.....

Gedrag, hobby's en bezigheden

Gedrag:

.....

.....

.....

Ik heb bepaalde angsten:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Indien ja, dan reageer ik daar zo op:

.....

.....

.....

Men kan het volgende doen om mij op mijn gemak te stellen:

.....

.....

.....

Ik vertoon wel eens gedrag dat niet iedereen zomaar begrijpt:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

Hoe kan men daar het beste op reageren?

.....

.....

Er kunnen zich situaties voordoen waarbij ik zonder reden wegga of wegliep

Nee

Ja, welke voorzorgsmaatregelen zijn er nodig:

.....

.....

Ik herken gevaar (bijvoorbeeld in het verkeer, bij het zelfstandig gebruik van het gas of elektriciteit)

Ja

Nee, er is hulp nodig bij:

.....

.....

Ik kan nog zelfstandig met geld omgaan:

Ja

Nee, er is hulp nodig bij:

.....

.....

Mijn hobby's en bezigheden:

.....

.....

.....

.....

Ik heb hobby's en bezigheden buitenshuis:

Nee

Ja, dit zijn de gegevens:

.....

.....

Hobby of bezigheid:

.....

Naam locatie

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoonnummer

.....

Dag(en) in de week

.....

Tijdstip op de dag

.....

Bijzonderheden bij deze hobby/bezigheid:

(bijvoorbeeld hoe u naar de hobby/bezigheid gaat, is er vervoer nodig, is er iemand nodig om u op te halen en/of weg te brengen, moet er zwemkleding mee, is er iets nodig voor de lunch, of u wordt geholpen en hoe men dit vorm geeft)

Hobby of bezigheid

.....

Naam locatie

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoonnummer

.....

Dag(en) in de week

.....

Tijdstip op de dag

.....

Bijzonderheden bij deze hobby/bezigheid:

(bijvoorbeeld hoe u naar de hobby/bezigheid gaat, is er vervoer nodig, is er iemand nodig om u op te halen en/of weg te brengen, moet er zwemkleding mee, is er iets nodig voor de lunch, of u wordt geholpen en hoe men dit vorm geeft)

Hobby of bezigheid

.....

Naam locatie

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoonnummer

.....

Dag(en) in de week

.....

Tijdstip op de dag

.....

Ik ben het liefst

- In huis
- Buitenshuis
- Beide

De volgende activiteit(en) doe ik graag:

.....

.....

Ik vind onderstaande gesprekstof interessant:

.....

.....

Ik stel deze activiteiten niet op prijs:

.....

.....

Ik heb huisdieren:

- Ja
- Nee*

*U kunt de volgende items overslaan.

Ik kan mijn huisdier(en) zelf verzorgen (bijvoorbeeld hond uitlaten, vogelkooi verschonen):

- Ja
- Nee, ik word geholpen door, en bij de volgende handelingen:

.....

.....

Beperkingen, ziektebeeld en diagnose

Ziektebeeld en/of gestelde diagnose(s)*

*Onderstaande gegevens hoeven niet ingevuld te worden. Deze staan als het goed is ook in het zorgdossier. Het kan ook juist wel zinvol zijn om het hier te vermelden. U schrijft immers vanuit uw eigen beleving en niet van hoe de dokter of iemand anders denkt. Door op te geven hoe u zelf beleeft wat er aan de hand is, kan ook daarop goed gereageerd worden.

Lichamelijke beperkingen

.....

.....

.....

.....

.....

Geestelijke, verstandelijke of psychische beperkingen

.....

.....

.....

.....

Medicijnen, verzorging en verpleging

Het medicijngebruik*

*Onderstaande gegevens (tot aan "dagbesteding") hoeven niet ingevuld te worden. Deze staan als het goed is ook in het zorgdossier. Indien ze niet in het zorgdossier staan, kunt u ze hieronder invullen.

Ik gebruik de volgende medicijnen (naam medicijnen, tijdstip van inname, wijze van inname, dosering vermelden)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik heb hulp nodig bij het innemen van de medicijnen:

Nee

Ja, de hulp bestaat uit:

.....

.....

.....

Waar liggen de medicijnen?

.....

.....

.....

Allergieën:

Ik ben allergisch voor bepaalde medicijnen:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Ik ben allergisch voor bepaalde voedingsmiddelen:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Ik ben allergisch voor andere dingen:

(bijvoorbeeld huisstofmijt, huisdieren, wasmiddelen)

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Thuiszorg:

De volgende mensen komen bij mij in huis om werkzaamheden te verrichten:
(bijvoorbeeld hulp in de huishouding, verzorging en verpleging)

Naam persoon

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Organisatie

.....

Functie

.....

Dag(en) in de week

.....

Tijdstip op de dag

.....

Naam persoon

.....

Telefoon –en/of mobiel nummer

.....

E-mailadres

.....

Organisatie

.....

Functie

.....

Dag(en) in de week

.....

Tijdstip op de dag

.....

Medisch-verpleegkundige handelingen:

De volgende medisch-verpleegkundige handelingen moeten bij mijn verzorging worden verricht:

Geen

Namelijk:

.....

.....

.....

Ik moet regelmatig van houding wisselen:

Nee

Ja

Ik heb daarbij hulp nodig:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Gevoelige plekken moeten worden gecontroleerd op wondjes en/of drukplekken:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Onderstaande spullen moeten worden meegenomen bij een eventuele opname (bijvoorbeeld foto's, bepaalde kleding of verzorgingsproducten)

.....

.....

.....

Verzorging:

Ik heb hulp nodig bij het wassen/douchen:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Ik gebruik bij het wassen zeep

Nee

Ja, namelijk (merk zeep, soort zeep):

.....

.....

.....

Ik heb hulp nodig bij het tanden poetsen/het reinigen van mijn tandprothese:

Nee

Ja, welk product?

.....

.....

.....

De volgende bijzonderheden in de verzorging van het gezicht, de haren en/of de nagels zijn er:

Geen bijzonderheden

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Aankleding:

Ik heb hulp nodig bij het aankleden:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Er zijn bijzonderheden bij het aankleden (bijvoorbeeld houding of volgorde)

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Toiletgang:

Ik denk er zelf aan om naar het toilet te gaan:

Nee

Ja

Zo nee, ik gebruik incontinentiematerialen:

Nee, ik gebruik geen incontinentiematerialen

Ja, welke?

.....

.....

.....

Hoe vaak moet dit verwisseld worden?

.....

.....

.....

Waar liggen de materialen?

.....

.....

.....

Ik heb hulp nodig om naar het toilet te gaan:

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

Naar bed gaan:

Ik heb hulp nodig bij het naar bed gaan: (bijvoorbeeld bij het uitkleden)

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Ik kom 's nachts vaak het bed uit:

Nee (alleen om naar het toilet te gaan)

Ja, en hoe moet men hierop reageren:

.....

.....

.....

Dagbesteding:

Ik maak gebruik van dagbesteding:

Nee

Ja, namelijk:

.....
.....

Naam organisatie

.....

Adres

.....

Postcode/plaats

.....

Telefoonnummer

.....

E-mailadres

.....

Vervoerswijze

.....

Dag(en) in de week

.....

Hulpmiddelen en therapieën

Hulpmiddelen:

Ik gebruik de volgende hulpmiddelen (bijvoorbeeld leesloep, bril, gehoorapparaten, rolstoel, rollator, krukken, tillift)

.....

.....

.....

Ik kan de hulpmiddelen zelfstandig gebruiken:

Ja

Nee, ik heb hulp nodig op de volgende manier:

.....

.....

.....

Therapieën:

Ik volg therapieën en daarbij moet er aandacht worden besteed aan:

Nee, ik volg geen therapieën

Ja, ik volg therapieën, namelijk:

.....

.....

.....

Men moet hier de volgende ondersteuning aan geven:

.....

.....

.....

Hoe vaak per dag?

.....

.....

.....

Vervoer

Ik maak van deze vervoers- en mobiliteitsmiddelen gebruik:

- Auto
- 45-km/h auto
- (Elektrische) fiets
- Openbaar vervoer
- Taxi
- Aanvullende openbaar vervoer (bijvoorbeeld Regiotaxi)
- Automaatje (Anwb)
- Scootmobiel
- (Elektrische) rolstoel

**Ik maak gebruik van aanvullend openbaar vervoer, bijvoorbeeld de Regiotaxi.
Zo ja, vul dan de volgende gegevens in:**

Naam

.....

Telefoonnummer

.....

E-mailadres

.....

Klantnummer/pasnummer

.....

Vervoerspas ligt op de volgende plek:

.....

Mogen er andere passagiers/begeleiders mee?

Nee

Ja, namelijk:

.....

.....

.....

Welke informatie is nog meer belangrijk?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....