

Informatie  
brochure

# MEMOFIT

Voor personen met dementie en hun mantelzorger





Op het geriatrisch dagziekenhuis van het OLV Ziekenhuis te Aalst, bieden wij het programma "Memofit" aan voor personen met dementie en hun mantelzorgers.

Uit onderzoek is immers gebleken dat regelmatig bewegen niet enkel goed is voor de fysieke vaardigheden, maar ook een gunstige invloed heeft op het functioneren van de hersenen. Door in te zetten op een actieve levensstijl kan de doorbloeding, denkvermogen en concentratievermogen verbeteren. Hierdoor kan het dementieproces vertraagd worden.

We richten ons met ons programma niet alleen op de persoon met dementie, maar ook op de mantelzorger. Zij krijgen praktische adviezen en informatie. Daarnaast biedt het programma contact met lotgenoten, wat nieuwe inzichten kan geven.

Wij bieden een programma van 5 sessies aan, verspreid over 10 weken. Informatie betreffende data, inhoud, voorwaarden en benodigdheden vindt u in deze brochure.

## Voor wie?

Voor dit programma zijn er enkele factoren die een invloed hebben op het resultaat van dit traject.

Vandaar dat we deze voorwaarden hanteren:

- Recente diagnose dementie of een beginnende dementie, vastgesteld in het ziekenhuis.
- De persoon met dementie is gemotiveerd om thuis de aangeboden oefeningen verder te doen.
- De persoon met dementie is niet rolstoel gebonden.
- Tijdens het traject moet er steeds een mantelzorger aanwezig zijn. (liefst dezelfde persoon)

## Programma

### Sessie 1:

In deze sessie krijgen de mantelzorger en persoon met dementie algemene info over het belang van bewegen, gegeven door de kinesist(e).

Daarnaast wordt de persoon met dementie getest op zijn/haar fysieke vaardigheden. Vervolgens wordt samen met de ergotherapeut en mantelzorger een persoonlijke vragenlijst ingevuld om een oefenprogramma op maat op te stellen. Er worden na de sessie oefeningen gegeven om thuis uit te voeren. Deze sessie duurt **2 uur**.

### Sessie 2:

Deze sessie staat in het teken van kracht en evenwicht. Er worden evenwichtsoefeningen en spierversterkende oefeningen gegeven om verder te oefenen. De mantelzorger krijgt dit uur informatie van de sociale dienst; bv. over thuiszorgdiensten, premies... . Deze sessie duurt **1 uur 30 min.**

### Sessie 3:

Tijdens deze sessie krijgt de persoon met dementie oefeningen die het uithoudingsvermogen verbeteren. De mantelzorger krijgt informatie van een psycholoog rond omgaan met dementie. Deze sessie duurt **1 uur 30 min.**

### Sessie 4:

In sessie 4 geeft de kinesist bewegingsoefeningen gecombineerd met een denктаak. De mantelzorger krijgt informatie en tips van de ergotherapeut i.v.m. hulpmiddelen die kunnen toegepast worden in het dagelijkse leven. Deze sessie duurt **1 uur 30 min.**

### Sessie 5:

De laatste sessie is een terugkommoment voor de mantelzorger en persoon met dementie. We evalueren de voorbije sessies gezamenlijk aan de hand van een vragenlijst. Tot slot worden ook de vaardigheden van de

persoon met dementie geëvalueerd door de kinesitherapeut.

Deze sessie duurt **2 uur**.

Bovendien wordt er een extra consultatie ingepland tussen de sessies door bij de geriater waar u extra uitleg kan vragen over het medische, het dementieproces, ... . Deze afspraak gaat door op het geriatrisch dagziekenhuis; de datum wordt in overleg met jullie ingepland.

## Praktisch

Deze sessies kunnen enkel een meerwaarde bieden als een persoon met dementie begeleid wordt door een mantelzorger. De aanwezigheid van een mantelzorger bij elke sessie is een voorwaarde om deel te nemen.

Idealiter om te kunnen oefenen, draagt de persoon met dementie gemakkelijke kledij en veilig schoeisel. (sportieve schoen gesloten aan de hielen)

Indien de persoon met dementie en/of mantelzorger hardhorig is, gelieve zijn/haar gehoorapparaten niet te vergeten.

De eerste en laatste sessie duren twee uur. De sessies 2, 3 en 4 duren één uur 30 minuten. De sessies starten steeds om 13u30. **Gelieve een kwartier op voorhand aanwezig te zijn**, zodat we op tijd kunnen beginnen. U dient zich aan te melden op het geriatrisch dagziekenhuis in blok A2. Daar wordt u begeleid naar de revalidatieruimte.

Het is niet nodig om zich in te schrijven aan het onthaal van het ziekenhuis; jullie mogen rechtstreeks naar het geriatrisch dagziekenhuis gaan. Eén uitzondering is de consultatie met de geriater. Dan dient u zich wel aan het onthaal aan te melden.

## Kostprijs

De revalidatiesessies conform de huidige RIZIV-prijzen. De extra sessie bij de geriater wordt aangerekend als een geriatrische consultatie.

Indien vragen, spreek gerust iemand aan.

Belangrijk voor wie met de wagen komt: Op het geriatrisch dagziekenhuis kan u 1 gratis parkeerticket krijgen per sessie.

## Inschrijven

Bij interesse gelieve het geriatrische dagziekenhuis te contacteren via telefoon of email. (gegevens zie volgende pagina)

U dient de gegevens van mantelzorger en persoon met dementie door te geven. U krijgt een bevestiging van inschrijving via een brief.

**Belangrijke opmerking:** In kader van de terugbetaling is het niet toegestaan om bij een individuele kinesitherapeut te gaan op dezelfde dag als de data van dit programma. Anders krijgt u geen tegemoetkoming van de mutualiteit.

# Contactgegevens

U kan ons telefonisch bereiken op maandag, dinsdag, donderdag van 8 tot 16u en op woensdag en vrijdag van 8 tot 13u30.

Via telefoon op nummer 053/ 72 89 03.

Via mail op [geriatrie.dagziekenhuis@olvz-aalst.be](mailto:geriatrie.dagziekenhuis@olvz-aalst.be).

Gelieve ons steeds volgende informatie door te geven: Naam, geboortedatum, datum van afspraak, gegevens van contactpersoon (gsm - nummer) en reden van afspraak. Uw mail wordt binnen de 2 werkdagen behandeld.

## Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

*Versie 05/2024*

