

# 10 tips voor het keukentafelgesprek



alzheimer  
nederland

Heeft u ondersteuning nodig bij dementie? Dat kan via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dan is de eerste stap een gesprek met uw gemeente. Dit heet een keukentafelgesprek.

## 1. Neem iemand mee

Neem een deskundige mee bij dit gesprek, bijvoorbeeld de casemanager dementie. Of vraag uw gemeente om een gratis onafhankelijk cliëntondersteuner. Deze helpt u ook in de voorbereiding van het gesprek. Vraag om een keukentafelgesprek bij u thuis. Dat is wel zo veilig en vertrouwd.

## 2. Zorg dat u allebei wordt gehoord

Vraag in het gesprek om apart uw verhaal te kunnen vertellen. De beleving van de persoon met dementie kan anders zijn dan die van de naaste.

## 3. Hulp van uw familie

De medewerker van de gemeente vraagt altijd wie kan helpen uit eigen kring. Breng daarom vooraf in kaart van wie u wel en geen hulp kunt ontvangen.

## 4. Vermijd discussie

Gesprekken over wat wel en niet meer gaat kunnen gevoelige reacties oproepen, zoals onbegrip, boosheid of ontkenning. Wees hier alert op en vermijd discussies. Geef dit aan bij de medewerker van de gemeente.

## 5. Overbelast

Veel mantelzorgers zijn overbelast. Doe u daarom niet sterker voor dan u bent. Geef aan wat niet meer zelfstandig gaat, dus zonder de hulp van de naaste.

## 6. Ga na welke hulp er mogelijk is

Bel vooraf voor informatie of kijk op de gemeentelijke website welke mogelijkheden van ondersteuning er beschikbaar zijn in uw gemeente. Denk hierbij aan huishoudelijke hulp, Alzheimer Café, cursusaanbod, dagbesteding, individuele begeleiding aan huis, tijdelijke overname van de zorgtaken (respijtzorg). Zodoende kunt u zich tijdens het gesprek hierover nader laten informeren.

## 7. Denk aan de toekomst

Bij dementie verandert er veel. Ga na welke veranderingen u verwacht op korte termijn. Deel uw zorgen over: Hoe moet dat straks allemaal? U staat er niet alleen voor.

## 8. Vraag naar eigen bijdrage

Vraag wat uw eigen bijdrage bij voorzieningen wordt, maar ook wat uw ziektekostenverzekeraar wel en niet vergoedt aan bijvoorbeeld mantelzorgondersteuning. Raadpleeg hiervoor uw polis.

## 9. Na het gesprek

Vraag om een verslag en om een correctie van dit verslag als er zaken niet kloppen. U mag binnen 6 weken bezwaar aantekenen tegen een beslissing van de gemeente.

## 10. Kennis over dementie

Er is niet altijd voldoende kennis over dementie bij gemeenten. Attendeer de medewerker van de gemeente op [www.alzheimer-nederland.nl/gemeenten](http://www.alzheimer-nederland.nl/gemeenten).

Kijk voor meer informatie op [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)  
of bel de AlzheimerTelefoon 0800-5088