



Eerste hulp Bij Dementie

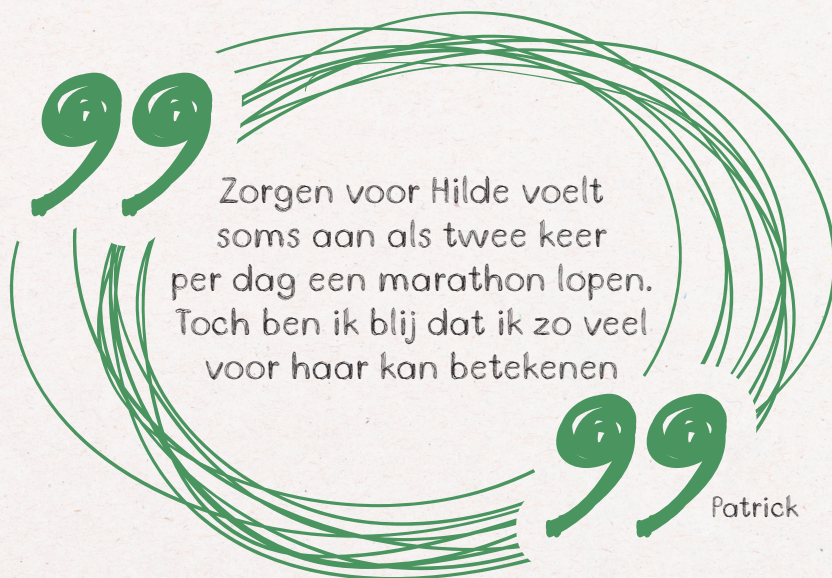
**SCHRIJF-, DOE- EN DENKBOEKJE
VOOR MANTELZORGERS**

Dit boekje is van:

.....

Laat dit je persoonlijk boekje zijn
om alles over dementie zonder
zorgen of schuld en in alle rust
te bespreken.

Verantwoordelijke uitgever:
Corry Maes,
Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel
Illustratie en vormgeving:
artoos group & shutterstock.
Coponcho is een onderdeel van S-Plus vzw



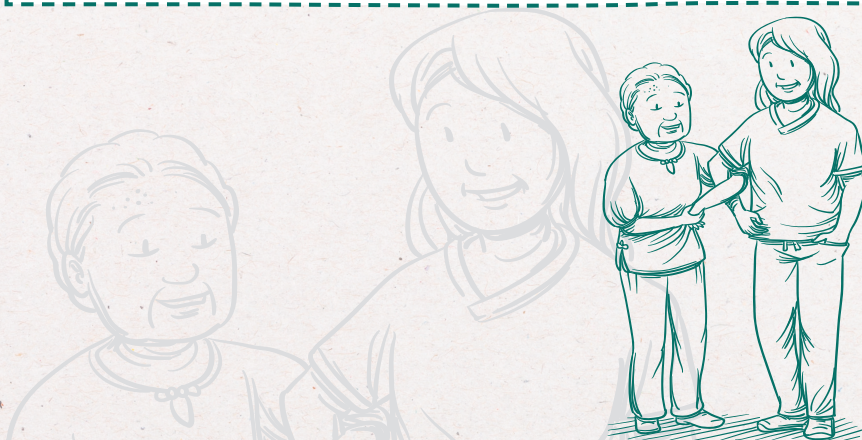
Dementie is eigen aan het leven. Steeds meer mensen zullen door de stijgende vergrijzing hiermee geconfronteerd worden. Dementie zorgt ervoor dat bepaalde delen van de hersenen niet goed meer werken. Dat heeft een grote invloed op de geestelijke en cognitieve vaardigheden. Sommige mensen gaan snel achteruit, terwijl anderen nog jaren behoorlijk normaal kunnen functioneren. Daarom is een tijdige, correcte diagnose en een goede omkadering voor zowel de patiënt als voor de mantelzorger cruciaal.

Inzetten op een goede kwaliteit van leven voor een persoon met dementie is ook voor jou als mantelzorger belangrijk. Focus daarom op het positieve, op wat wél nog lukt. Personen met dementie voelen net als iedereen de nood om gewaardeerd te worden. Geef hen daarom de gepaste ondersteuning en aandacht. Doorheen het hele dementieproces zijn warmte, menselijk contact en respect essentieel.

Vergeet ook niet dat goed voor een ander zorgen in de eerste plaats betekent dat je als mantelzorger goed voor jezelf zorgt, tijd voor jezelf inplant en **je eigen grenzen bewaakt.**

Je bent mantelzorger als:

- Je zorgt voor een dierbare die door ziekte, psychische kwetsbaarheid, verslaving, een handicap of een andere zorgbehoefte ondersteuning nodig heeft.
- Je een persoonlijke band met die persoon hebt en op regelmatige basis zorg draagt, niet als beroepskracht of als vrijwilliger.



Dit boekje helpt je om

- Jouw mantelzorgsituatie in kaart te brengen.
- Stil te staan bij hoe je omgaat met een persoon met dementie.
- Energie te halen uit de zorg voor een persoon met dementie.
- Zinnige activiteiten te bieden aan een persoon met dementie.
- Gebruik te maken van verschillende hulpbronnen.

1. Jouw situatie als mantelzorger

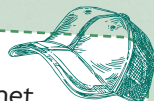
Welke pet heb je op als mantelzorger?

Welke rollen vervul je allemaal voor de persoon met dementie? Vink aan.

Organisator: Je zorgt voor de agenda, doet de boodschappen, regelt zorg en allerlei afspraken.

☐

Coach: Je helpt en stimuleert de persoon met dementie bij het omgaan met de diagnose en de veranderingen.

☐

Maatje: Je zorgt voor een praatje, wat gezelligheid en je houdt de persoon met dementie gezelschap bij vrijetijdsactiviteiten.

☐

Verzorger: Je zorgt dat de persoon met dementie verzorging krijgt en op tijd eet, drinkt en medicatie inneemt.

☐

Chauffeur: Je zorgt voor vervoer naar bijvoorbeeld de dokter, de kiné, de familie, de dagopvang, de vrijetijdsactiviteiten ...

☐

Kok: Je zorgt voor de maaltijden en het gebakje bij de koffie.

☐

Huishoudhulp: Je zorgt dat alles in huis opgeruimd en netjes is.

☐

Klusjeshulp: Je zorgt voor de klusjes, van lampen vervangen tot het gras maaien.

☐

Andere:

.....

.....

.....

.....

Partner:

.....

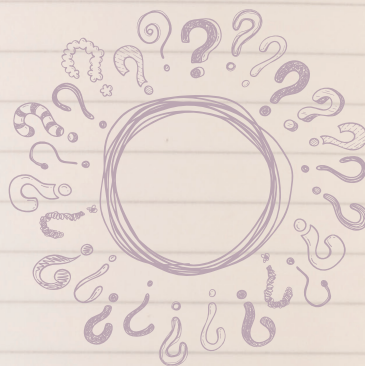
.....

.....

.....

HOE KIJK JE ALS MANTELZORGER NAAR DE ZORG VOOR EEN PERSOON MET DEMENTIE?

Welke gevoelens komen bovendrijven als je ziet
hoe de persoon met dementie verandert?



Wat is volgens jou een kwaliteitsvol leven van een persoon met dementie?



Wat is een kwaliteitsvol leven voor jou als mantelzorger?





Wat zijn op dit moment lastige gevolgen van je rol als mantelzorger?

Wat loopt niet zo goed? Hoe is je leven veranderd in vergelijking met de situatie voor het ziekteproces? Hoe heb je geprobeerd om met problemen of stresssituaties om te gaan in het zorgtraject dat je al hebt afgelegd?



Welke positieve effecten heeft het geven van mantelzorg op jou?

Welke zaken zijn er positief veranderd?

Welke lessen heb je geleerd uit de zorgsituatie?



99

Ik ben blij dat ik de verzorging van mijn mama aan een beroepskracht kan overlaten.

Op deze manier is het voor haar minder gênant en ik hoef zelf geen rol op te nemen met gedwongen intimiteit, die er voordien niet was in onze relatie.

99

Linda



Wist je dat thuiszorgdiensten je kunnen helpen bij:



De verzorging



Oppashulp (gezelschap van vrijwilligers)



Nachtzorg



Het onderhoud van de woning



Het bereiden van maaltijden



Het opknappen van klusjes



Vervoer



Emotioneel moeilijke momenten

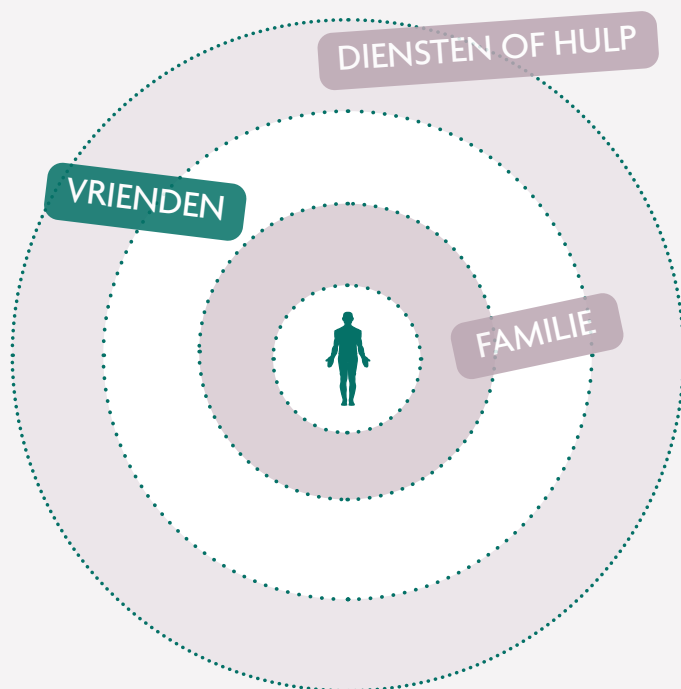


Financiële en familiale vragen

OP WIE KAN JE REKENEN ALS MANTELZORGER?

Opdracht 1 : Schrijf in elke cirkel namen van diensten of personen die je al ondersteuning geven.

Opdracht 2 : Schrijf onder elke pin een vraag die je nog hebt. Aan wie ga je de vraag stellen? Trek een lijn tussen elke pin en de bijhorende cirkel.











II. DE SITUATIE VAN DE PERSOON VOOR WIE JE ZORGT

Welke signalen bij de persoon met dementie vallen jou op en hoe evolueren ze?

Gebruik onderstaande checklist. Geef ook eigen voorbeelden. De verzamelde info kan je meenemen naar het gesprek met de arts. Dit is belangrijk, niet alleen voor een tijdige en correcte diagnose, maar ook voor een goede opvolging en ondersteuning van jezelf en de persoon met dementie in de toekomst.



VERGEETACHTIGHEID

De persoon met dementie...

Vergeet de namen van onze familie en probeert dat soms te camoufleren.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Vergeet dingen die net gezegd zijn en herhaalt ze steeds.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

ABC..



Kan moeilijk op bepaalde woorden komen.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Is vaak de draad kwijt in een gesprek.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Heeft moeite om ons huis in de wijk terug te vinden en verdwaalt.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Onthoudt geen nieuwe informatie.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Begrijpt een vraag soms niet en antwoordt naast de kwestie of verandert van onderwerp.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Vergeet soms elektrische toestellen uit te schakelen.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Legt spullen op vreemde plaatsen.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Vergeet welk seizoen het is, welke weekdag, welk jaar ...

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Herkent zijn eigen omgeving en personen van de familie niet meer.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Kan geen simpele berekening maken.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Kan een simpele maar nieuwe handeling, ondanks herhaling, niet bijleren.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Weet niet langer waarvoor bepaalde voorwerpen dienen (bv. een vork, sleutels).

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



PROBLEMEN MET

DAGELIJKSE HANDELINGEN

De persoon met dementie...

Heeft moeite om zelfstandig eten te bereiden.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Heeft moeite om bijvoorbeeld vlees te snijden, een schaar te gebruiken ...

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Heeft moeite om zichzelf te verzorgen: zich te wassen,
zich aan -en uit te kleden, de tanden te poetsen...

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Kan niet meer zelfstandig medicatie innemen.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Kan niet meer zelfstandig eten.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Heeft moeite om iets te organiseren.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Heeft moeite om met geld om te gaan.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

VERANDERINGEN

IN PERSOONLIJKHEID EN GEDRAG

De persoon met dementie...

Trekt zich vaak terug tijdens een gezellig praatje met anderen.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Is niet langer geïnteresseerd in een hobby of andere ontspannende activiteiten.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Wil niet langer afspreken met vrienden of bezoek ontvangen.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Zit er apathisch en depressief bij.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Vertoont schaamtegevoelens die er vroeger niet waren.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Is achterdochtig en beschuldigt anderen onterecht.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Is bang om alleen te blijven of het huis te verlaten.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Heeft een slechte eetlust.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Is prikkelbaar en soms agressief naar mensen uit de directe omgeving.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Is onrustig in 's nachts en/of overdag.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Doet ongepaste dingen (bijvoorbeeld koffie aan de planten geven in plaats van water).

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Verstopt vaak voorwerpen en is zeer achterdochtig.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Vertoont ontremd gedrag (bv. kleedt zich uit in het openbaar, gebruikt expliciete taal naar vrouwen of anderen, roept luid ...).

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



REALITEITSZIN EN

BEOORDELINGSVERMOGEN

De persoon met dementie...



Kan niet inschatten wat de afstand is tot de overkant van de straat.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Beseft niet wanneer het warm of koud is om passende kledij aan te trekken.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

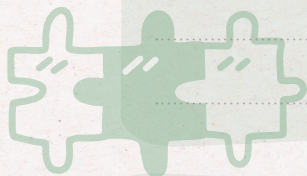
.....

Beseft niet dat een familielid al lang is overleden en gelooft het niet als dat ter sprake komt.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

Eigen voorbeeld:



Denkt dat het verleden het heden is.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

Eigen voorbeeld:



Beseft niet dat voor hem/haar een auto besturen niet langer veilig is.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

Eigen voorbeeld:

Gelooft vaak dat een scène in een film reëel is.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Heeft waanideeën.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Kan niet inschatten wanneer te stoppen met eten of denkt al gegeten te hebben.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Vertelt dingen die niet gebeurd zijn, maar is ervan overtuigd dat ze wel zijn gebeurd.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....

Denkt dat alles nog gaat zoals op jongere leeftijd en erkent het gevaar daarbij niet.

☐ Ja ☐ Nee ☐ Soms

Wanneer? (datum of onder welke omstandigheden?)

.....

.....

Eigen voorbeeld:

.....

.....



Wist je dat je gebruik kan
maken van ziekenvervoer
via je ziekenfonds?



Een persoon met dementie mag enkel een voertuig
zelf besturen met een geldig rijgeschiktheidsattest.
Neem hiervoor contact op met je huisarts of met het
rijgeschiktheidscentrum CARA, **02 244 15 52**.

III. OMGANG MET DE PERSOON MET DEMENTIE

Omgaan met een persoon met dementie is niet eenvoudig.

Welke van onderstaande omgangstechnieken pas jij al toe?

Aan welke zou je nog kunnen werken?

Zet een kruisje in de juiste kolom!

COMMUNICATIE

Oefen geduld uit (bv. spreek rustig en laat de persoon volledig uitspreken). Gebruik korte zinnen en eenvoudige woorden. Ga na of de persoon jou begrepen heeft door dat telkens te vragen.

Beeld uit wat je aan het zeggen bent. Gebruik ook lichaamstaal.

Luister actief en toon begrip voor mogelijke onrust en frustratie.

 Dat lukt mij goed!	 Lukt aardig maar is soms nog moeilijk.	 Dit is voor mij een aandachtspunt.	 Niet mogelijk in deze fase van dementie.

GEHEUGEN EN ROUTINE

Zorg voor geheugensteuntjes (bv. stickers op de keukenkasten, lijstjes, kalender ...).

Zorg voor orde, regelmaat en rust (bv. vaste routine tijdens het eten of bij het slapengaan).

Haal herinneringen op (bv. foto's van vroeger bekijken, muziek van vroeger beluisteren).

Vermijd welles-nietes- discussies.



Afwijkend gedrag heeft bijna altijd een reden. Ga op zoek naar de echte reden en probeer daarop in te spelen. Vraag wat de persoon van streek maakt, laat hem/haar hierover ventileren.

AFWIJKEND

GEDRAG

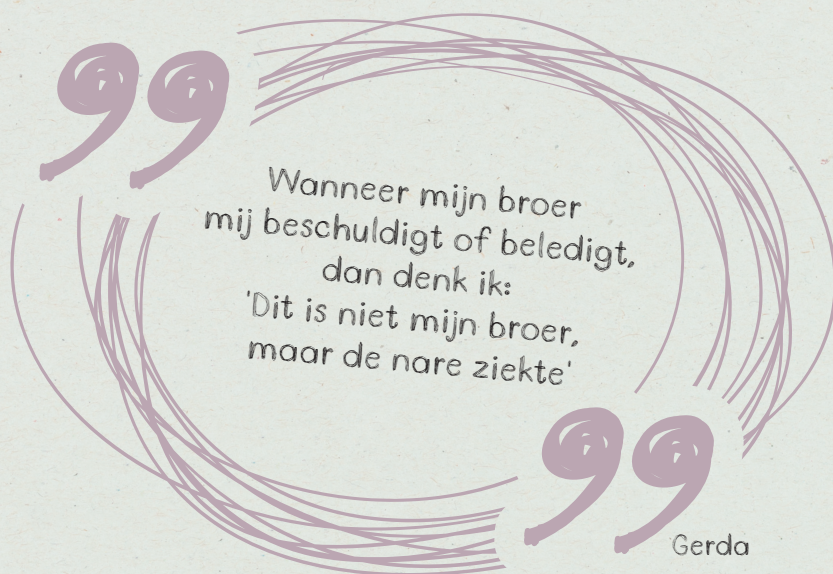
& WEERSTAND

	 Dat lukt mij goed!	 Lukt aardig maar is soms nog moeilijk.	 Dit is voor mij een aandachtspunt.	 Niet mogelijk in deze fase van dementie.
Corrigeer afwijkend gedrag zo onopvallend mogelijk (bv. neem de persoon even bij jou/uit de groep).				
Gebruik humor in plaats van boos te worden.				
Bij weerstand: probeer de persoon af te leiden (bv. met rustige muziek of lichaamsbeweging of richt de aandacht op andere activiteit).				
Zorg voor voldoende veiligheid (bv. hou aanstekers buiten bereik, gebruik antislipmat in de badkamer, ..). Geef een knuffel en herhaal dat je er altijd bent voor de persoon.				

HYGIËNE EN

LICHAAMSVERZORGING

	 Dat lukt mij goed!	 Lukt aardig maar is soms nog moeilijk.	 Dit is voor mij een aandachtspunt.	 Niet mogelijk in deze fase van dementie.
Stimuleer zelfstandigheid (bv. bij het aankleden, tanden poetsen...).				
Toon begrip als de persoon zich voor jou schaamt (bv. omdat die jou niet meer herkent).				
Hou rekening met angsten (bv. angst voor water, vuur, verlatingsangst).				



OMCIRKEL DE VOOR JOU

5 BELANGRIJKSTE PRINCIPES/WAARDEN.

DIE NODIG ZIJN OM MET PERSONEN
MET DEMENTIE OM TE GAAN.

Humor
gebruiken
bij gênante
situaties

Moed
inspreken

Gelukkig
zijn

Niet boos
worden

Troosten
bij verdriet

Oprecht en
met aandacht
luisteren naar
de persoon

Respectvol
met de persoon
en over de
persoon praten

Contact
stimuleren tussen
de persoon met
dementie en
de omgeving

De persoon
zo lang mogelijk
zelfstandig
laten zijn
als het lukt

Fysiek contact
(lichaamstaal
en knuffels)

Geduld
uitoefenen

Niet
betuttelen

De persoon
de kans geven
om zijn mening
te uiten

.....

.....





HOE GA JE OM MET ACHTERDOCHT EN BESCHULDIGINGEN

DOOR EEN PERSOON MET DEMENTIE?

Mensen met dementie kunnen door geheugenproblemen angstig en achterdochtig worden. Zo gaan ze bijvoorbeeld voorwerpen verstoppert zodat anderen ze niet kunnen vinden. Soms kan het gebeuren dat ze mensen uit de directe omgeving beschuldigen van stelen. Bekijk het voorbeeld op de volgende pagina en bedenk hoe jij zelf zou reageren in een gelijkaardige situatie. Natuurlijk is elke situatie verschillend en hou je best rekening met de context.



Wist je dat de dienst
maatschappelijk werk van je
ziekenfonds je kan helpen bij:

- De organisatie van de thuiszorg
- De aanvraag van tegemoetkomingen en sociale voordelen
- Advies bij hulpmiddelen en aanpassingen, ook specifiek rond dementie
- Emotioneel moeilijke momenten
- Financiële en familiale vragen

Je hebt mijn wagen gestolen, waar is mijn wagen?

Je wagen is er inderdaad niet. Dat is vervelend.

Na alles wat ik voor jou heb gedaan, behandel jij mij zo?

Ik begrijp dat je je zorgen maakt om je wagen. Je wagen is binnen voor onderhoud?

Ik wil mijn wagen terug!

Waarom heb je de wagen precies nodig? Ik kan jou zelf voeren.

Als je mijn wagen maar niet gestolen hebt!

Wat heb je precies mee van de bakker?

Zullen we later eens om je wagen gaan? Nu wil ik eerst samen met jou thee drinken en ik heb ook wat lekkers mee van de bakker.





- Neem de beschuldigingen niet persoonlijk en toon begrip voor de gevoelens van de persoon met dementie. Probeer je in zijn/haar situatie in te leven. Geloven dat bijvoorbeeld iemand de wagen gestolen heeft, kan zeer frustrerend zijn.
- Ga niet in discussie. Wat de persoon met dementie zegt is geen feit, maar iets wat die gelooft.
- Geef een eenvoudig antwoord. Lange uitleg of argumenteren helpt niet.
- Probeer een andere activiteit uit en verschuif daar de aandacht naartoe. Dat helpt meestal om de discussie, die een momentopname is, te vergeten.
- Deel je ervaringen en emoties met anderen. Zo krijg je nieuwe tips en kan je ventileren bij mensen die je steunen.

IV. Zelfzorg

Welke energie haal je uit de zorg en je leven met de persoon met dementie?

Denk terug aan iets leuks dat je meemaakte samen met de persoon met dementie. Probeer je zo veel mogelijk details te herinneren.



Waar ben je graag mee bezig samen met de persoon met dementie? Waar kunnen jullie er samen volledig in opgaan?



Wat geeft jou voldoening binnen de mantelzorg?



Waar zijn jullie samen trots op?



Waar ben je dankbaar voor?



Wat maakt jou nieuwsgierig en leergierig? Waar wil je alles nog van weten binnen de zorg?



Bedenk wanneer je voor het laatst nog eens goed gelachen hebt samen met de persoon met dementie. Waar ging het over?



Welke taken zou je uit de hand willen geven om zo meer quality time te kunnen hebben met de persoon met dementie?



WAT STAAT ER OP

JULLIE WENSLIJST?



Maak een top 5 van dingen die je samen met de persoon met dementie nog graag zou willen doen. Omschrijf kort waarom dit belangrijk is voor jou. Denk daarbij niet: "We doen dat wel met Kerstmis of als ik eindelijk eens tijd heb." Leg concrete momenten vast.



.....
omdat

Wanneer



.....
omdat

Wanneer



.....
omdat

Wanneer



.....
omdat

Wanneer



.....
omdat

Wanneer

TEST je veerkracht

Als mantelzorger raas je door het leven en functioneer je soms op automatische piloot. Daarom is het zinvol om af en toe na te gaan hoe het gesteld is met je veerkracht. Deze test kan je alvast een indicatie geven.



Ja ☐ Nee ☐

Ik heb problemen om mijn dagelijkse activiteiten (bijvoorbeeld werk, huishouden, studie, gezin, vrije tijd ...) te combineren met mijn zorgtaken.

Ja ☐ Nee ☐

Het gedrag van mijn naaste met dementie maakt mij soms van streek en ik weet niet hoe hiermee om te gaan.

Ja ☐ Nee ☐

Door mijn zorgtaken ervaar ik problemen met mijn lichamelijke gezondheid (vaker ziek, slecht slapen, oververmoeidheid, lichamelijke overbelasting ...).

Ja ☐ Nee ☐

Door de zorgsituatie leven we onder financiële druk.

Ja ☐ Nee ☐

Door mijn zorgtaken ervaar ik problemen met mijn geestelijke gezondheid (stress, angst, somberheid, verlieservaring, bezorgd over de toekomst ...).

Ja ☐ Nee ☐

De situatie van mijn naaste met dementie laat me nooit los. Ik heb hierdoor geen contact met anderen.

Ja ☐ Nee ☐

Ik doe niets anders meer dan zorgen.

Ja ☐ Nee ☐

Ik heb mijn werk en toekomstplannen moeten aanpassen aan de zorgsituatie.

Heb je de vragenlijst ingevuld? Tel dan de JA - antwoorden.

MEER DAN 6 JA KRUISJES

Je staat onder druk door de zorg. Je vraagt je soms af hoe lang het zo nog verder kan. Misschien heb je het nodig om er even tussenuit te zijn en eens echt afstand te nemen van de zorg. Of je twijfelt om de stap naar hulpverlening, tijdelijke of permanente opvang te zetten omdat het om een dierbare persoon gaat. Praat hierover met je huisarts, familie of een maatschappelijk werker van je ziekenfonds.

4 TOT 6 JA KRUISJES

Er zijn waarschijnlijk momenten waarop de zorg je te veel wordt. Praat er tijdig over met je huisarts of een maatschappelijk werker van je ziekenfonds om te kijken welke ondersteuning mogelijk is. Zo voorkom je dat de situatie ondraaglijk wordt en de zorg ontspoot. Praat tijdens infosessies of praatgroepen met lotgenoten die hetzelfde meemaken.

MAXIMAAL 3 JA KRUISJES

Je ervaart op dit moment weinig druk door de zorgsituatie.



Wist je dat ziekenfondsen
tussenkomen in de kosten
voor psychologische hulp?

Neem hiervoor tijdig contact op met je ziekenfonds!

99

Het boek 'De heldere
eenvoud van dementie'
van Huub Buijssen hielp
mij om te zorgen
zonder mezelf te
verliezen

99

Linda

TIPS bij nachtelijke onrust



Beweeg elke dag. Het is goed voor de algemene gezondheid en bevordert het dag - en nachtritme.



Eet gezond. Vermijd zware maaltijden in de avond en eet niet te laat.

Zorg voor een goede nachtrust: Beperk roken en alcoholgebruik voor het slapengaan. Gebruik ook geen laptop, smartphone, tablet ...

Handmassage werkt bij veel mensen met dementie als ze onrustig zijn.

Zorg voor een aangename slaapomgeving en vaste tijdstippen om te gaan slapen en op te staan. Zorg 's nachts voor een veilige omgeving (bv. een klein lichtje in de slaapruijnte).



Let op mogelijke oorzaken van onrust: een te warm deken, knellende slaapkledij, te donker, te koud, bewegende gordijnen, lawaai, incontinentie, pijn, angst...



Zorg voor routine van de ochtend tot de avond. Bespreek de dagplanning al bij het ontbijt en zorg voor een vast ontspanningsmoment. Onverwachte prikkels kunnen onrustig gedrag veroorzaken.

Ga na waar de persoon met dementie in huis onrustig van wordt: voorwerpen, kleuren, harde stemmen, andere geluiden, geuren...



Praat over de situatie met familie, vrienden of professionele hulpverlener.



Wist je dat een fotoboek of een levensboek samen maken voor nog meer herinneringen en fijn contact kan zorgen?

V. Zinnvolle activiteiten bij dementie

Samen herinneringen ophalen

Personen met dementie weten vaak nog veel van vroeger en willen erover vertellen. Herinneringen ophalen kan je samen met je naaste doen in elke fase van de dementie zolang de dementie niet heel ver gevorderd is.

Wat zou je willen doen? (vink aan)

☐ Voetbalfan?
Ga samen een (lokale) voetbalwedstrijd bekijken (Bv. bij de club waar de persoon vroeger speelde).

☐ Luister samen naar zijn/haar lievelingsmuziek van vroeger, bekijk films van vroeger of bewonder oude foto's.

☐ Bezoek de streek waar je naaste is opgegroeid. (Bv. Maak een gezellig ritje met de wagen).

☐ Zoek oude recepten op en maak samen gerechten klaar (Bv. het lievelingsgerecht uit zijn/haar kindertijd).



Samen wandelen, musea bezoeken en vakantie beleven

Als mantelzorgers kan je samen met de persoon met dementie genieten van een aangepaste wandeling, museumbezoek of vakantie. Zo kunnen jullie ontspannen en de stress van het dagelijkse leven verlichten.

Wat zou je willen doen? (vink aan)



Dementievriendelijke wandelingen:

Informeer in je gemeente of ze begeleide wandelingen organiseren voor personen met dementie. Dat kunnen wandelingen zijn die de zintuigen van de persoon prikkelen.



Dementievriendelijke museumbezoeken:

Verschillende musea in Vlaanderen bieden gratis aangepaste rondleidingen aan voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.



Mantelzorgvakanties.

Vakanties waarbij je de zorg even kan overlaten aan ervaren vrijwilligers, lotgenoten kan ontmoeten en activiteiten of daguitstappen kan doen terwijl je naaste gepaste zorg en dagbesteding krijgt.

Meer info? Surf naar www.coponcho.be.



Wist je dat je scrabble ook goed met minder letters kan spelen?

Neem er bijvoorbeeld ieder 5 in plaats van 7.
Zo kan je het spel vereenvoudigen.

Samen zingen

Actief bezig zijn met muziek heeft een positief effect op personen met dementie. Zo kan het aangenaam zijn zelf de tekst van een lied mee te zingen in groep, ook al heeft een persoon met dementie moeite om te spreken. Muziek roept emoties op en herinneringen komen naar boven.

Op verschillende plaatsen in Vlaanderen vind je koren waar mensen met dementie en hun mantelzorgers een plek gevonden hebben. Surf hiervoor naar www.zingenmetdementie.be.



Samen bewegen

Bewegen is belangrijk voor de algemene gezondheid van iedereen. Ook bij mensen met dementie kan bewegen zorgen voor fysieke en geestelijke activering, een betere dag- en nachtritme en een zinvolle dagbesteding.

Ga na of de persoon met dementie vroeger aan sport deed. Misschien kan je naaste die sport opnieuw oppakken, rekening houdend met de mogelijkheden en de fase van dementie. Belangrijk! Bespreek dit eerst met de huisarts, neuroloog of kiné. Wat zou je willen doen? (vink aan)

Stimuleer
huishoudelijke
taken (bv. tuinieren,
stofzuigen, afwassen...).

Ga op zoek naar
georganiseerde
activiteiten
in de buurt (bv. dansen,
badminton...).

Maak elke dag
een wandeling of
fietstocht
(bv. wandel/fiets samen
naar de bakker i.p.v. de
auto te nemen).

Doe elke dag samen
ochtendgymnastiek.
Dat zorgt voor een
goede actieve start van
de dag.





Wist je dat je het spel
'De Levenswandeling'
kan spelen om herinneringen
op te halen.

Je kan het spel bestellen via Erfgoedcel Pajottenland
Zennevallei: **info@erfgoedcelpz.be** of **02 451 69 49**.



TIP

Kinderen kunnen zich vaak goed amuseren
met personen met dementie.
Samen voetballen, tikkertje of verstoppertje
spelen vinden ze vaak heel leuk. En het
zorgt voor veel beweging en pret.



SAMEN FILMS KIJKEN OVER DEMENTIE



Er zijn interessante films en documentaires uitgebracht over het onderwerp dementie. Er samen naar kijken kan helpen om het dementieproces te verwerken door te zien hoe anderen met dementie omgaan. Deze films kunnen bepaalde herinneringen of gevoelens naar boven halen die voor iedereen verschillend kunnen zijn.

→ **Liefde in Tijden van jongdementie**

Deze documentaire van Leo De Bock geeft een uniek, openhartig, ontroerend en intiem inzicht in jongdementie. Negen mensen met jongdementie, hun partners en buddy's, voeren in deze documentaire een theaterstuk op om de wereld te vertellen wat het betekent jongdementie te hebben.

→ **The father**

'The father' is een film van Florian Zeller met in de hoofdrol Anthony Hopkins. In de film neemt de hoofdrolspeler je mee in zijn wereld waarin hij dementie beleeft. De impact op de relatie met zijn dochter en de emotionele diepgang maken van de film een levensechte weergave. Terecht won Anthony Hopkins voor de rol een Oscar.

→ **Kapsalon Romy**

Familiefilm over Romy en haar oma Stine. Stine heeft een kapsalon, maar maakt steeds vaker foutjes. Ze blijkt Alzheimer te hebben. Romy besluit haar oma te helpen.

→ **The Leisure Seeker**

Romantische tragikomedie over een echtpaar dat meer dan vijftig jaar samen is. Dit is een verfilming van het gelijknamige boek van Michael Zadoorian.

→ **Still Alice**

Een film, gebaseerd op het boek van Lisa Genova. Alice is 50 als zij de diagnose Alzheimer krijgt. Hoe nu verder? Hoe geven Alice, haar man en haar kinderen de diagnose en de veranderingen een plek in hun leven?

→ **The Notebook**

Dit is een verfilming van de gelijknamige roman van Nicholas Sparks. Een man op leeftijd leest een vergeetachtige vrouw voor uit een boek. Hij vertelt het verhaal van de liefde tussen de jonge Noah en Allie. Een liefde waar de romantiek vanaf spat, maar die heel wat obstakels kent.

99

Dieren hebben een
weldoend effect op
personen met dementie.
Ze tonen oprechte blijdschap
en affectie en kunnen op
een eenvoudige manier
communiceren.

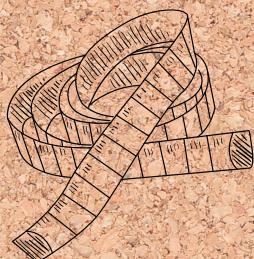
99

Carla

Stimuleren en prikkelen van de zintuigen met een voelschort

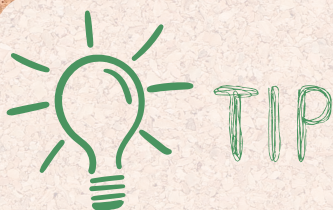
Een voelschort is niet meer dan een gewone schort, met daarop enkele materialen genaaid, die de zintuigen van een persoon met dementie prikkelen. Daarop kan je kleurrijke linten, belletjes, verschillende vormen, knopen en meer vinden. Een voelschort kan je gebruiken bij een persoon met vergevorderde dementie. Het aaien, friemelen en prutsen aan een voelschort werkt rustgevend en stimuleert tegelijk de zintuigen.

Ben je een creatieveling en wil je zelf een voelschort maken?
Scan de QR-Code of lees het stappenplan hiernaast.

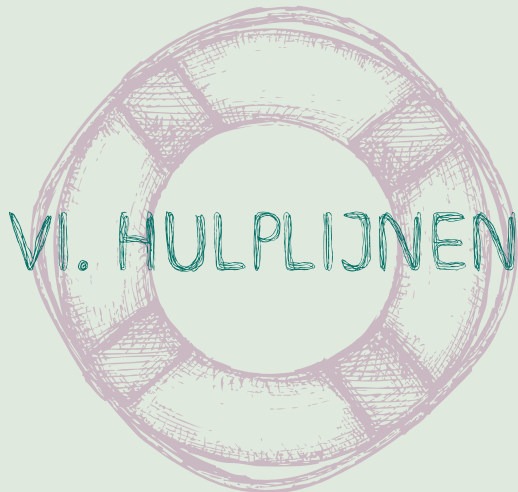




1. Gebruik een bestaande schort, die je niet meer nodig hebt.
2. Ga op zoek naar verschillende stoffes, lintjes, belletjes, voorwerpen zoals bloemen, strikjes, ritsen ... Deze kan je dan aan de voelschort naaien of bevestigen met textiellijm.
3. Maak de voelschort op maat door ze af te stemmen op de vroegere interesses van je naaste. Bij een kattenliefhebber kan je bijvoorbeeld een kattenbelletje, een figuur van een kat of een kattenknuffel gebruiken.
4. Geef de schort regelmatig aan de persoon met dementie. Zo zal dit hoe langer hoe meer vertrouwd aanvoelen en een gevoel van veiligheid en (h)erkenning geven. Het blijft een manier om in contact te treden met je naaste bij een verder gevorderde fase van dementie. Door samen bezig te zijn en interactie te creëren met de voelschort ontstaat er een nieuwe manier van warm menselijk contact.
5. Een doe-het-zelf-boekje over voelschorten maken vind je op:
www.voelschorten.be



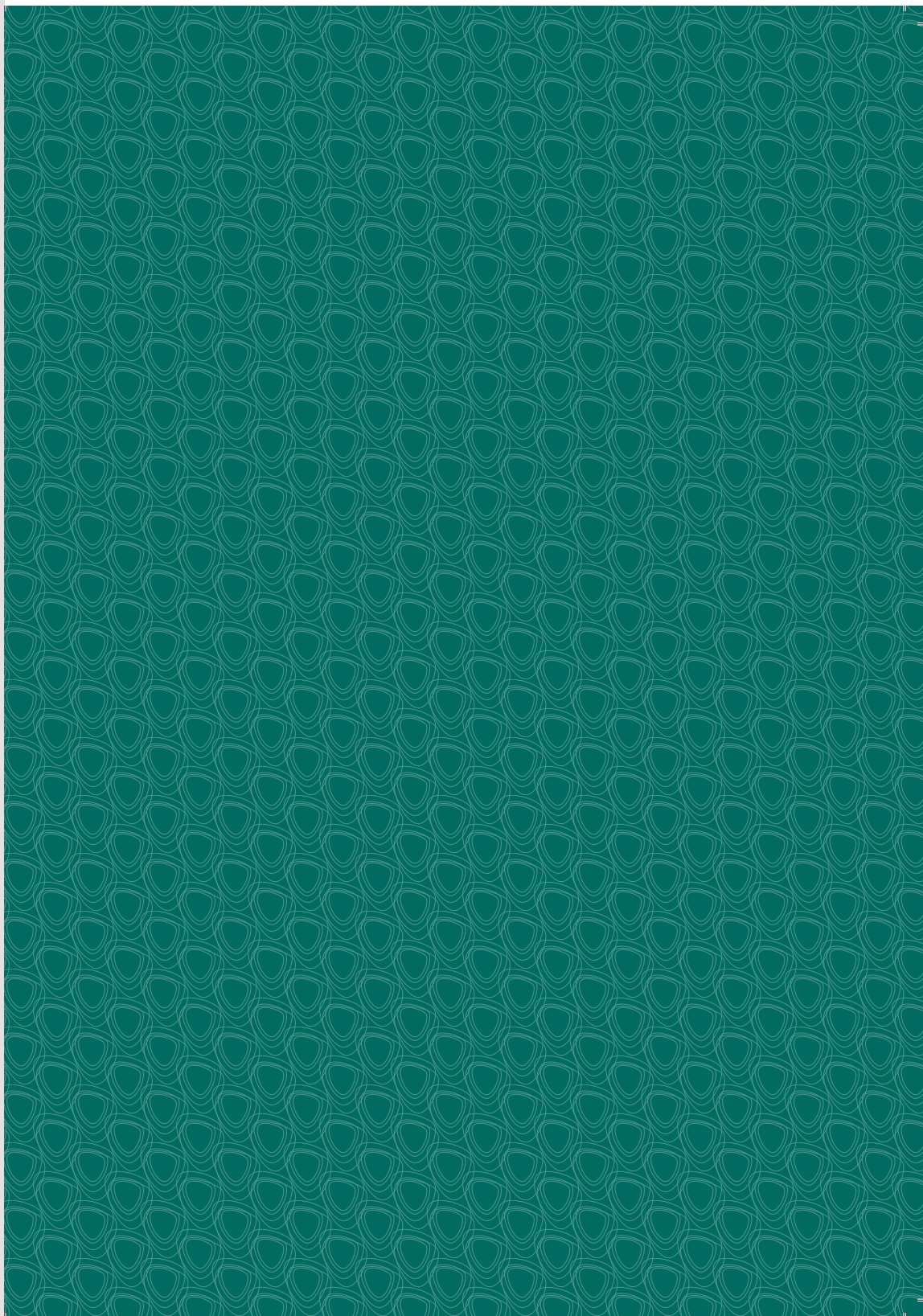
Om nog meer inspiratie op te doen rond het maken van een voelschort, lees de blog van de bedenker van voelschorten 'Nadia Hainaut': <http://voelschorten.blogspot.com>.



VI. HULPLIJNEN

Heb je vragen over dementie, de organisatie van de zorg, psycho-educatie en ontmoetingen met lotgenoten? Neem contact op met onze mantelzorgverenigingen of één van deze hulplijnen:

Coponcho	www.coponcho.be , info@coponcho.be , 02 515 02 63
Steunpunt Mantelzorg	www.steunpuntmantelzorg.be , info@steunpuntmantelzorg.be , 078 77 77 97
Dementie	www.omgaanmetdementie.be
Regionale expertisecentra dementie	Vind een regionaal expertisecentrum via www.dementie.be
Jongdementie	www.zorgcirkelsjongdementie.be , www.jongdementie.info
Thuiszorgdienst i-mens	www.i-mens.be , 078 15 25 35, (i-mens is een onafhankelijke zorgorganisatie)
Opvang en nachtzorg	www.kortverblijven.be , www.nachtzorg.be , www.nachtrustbijddementie.be/hulp
Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds:	Contacteer je ziekenfonds voor meer info.



Dit is jouw persoonlijk boekje. De doeltreffende en eenvoudige oefeningen helpen jou om meer inzicht te krijgen in het dementieproces en de zorg voor een naaste beter vol te houden, met aandacht voor jezelf!

Dit boekje werd gemaakt door:



T 02 515 02 63

Coponcho is een onderdeel van S-Plus vzw
Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel
0409 572 206 RPR Brussel
W www.coponcho.be - E info@coponcho.be
www.facebook.com/ikzorgvooreenander

**steunpunt
mantelzorg**

T 078 77 77 97

Steunpunt Mantelzorg vzw
Sint-Jansstraat 30, 1000 Brussel
0467 323 828 RPR Brussel
W www.steunpuntmantelzorg.be
E info@steunpuntmantelzorg.be
<https://www.facebook.com/steunpuntmantelzorg.be>

Met de steun van:

