

Tips voor de mantelzorger

- Deel de zorg met alle betrokken partijen om de draagkracht te versterken.
- Stel een goed zorgplan op waarbij alle aspecten van zorg aan bod komen. Ook de financiële en juridische zaken mogen hier niet ontbreken.
- Zorg voor professionele thuishulp. Het voorkomt overbelasting en maakt ruimte voor kwaliteit in de relatie.
- Onderhoud sociale contacten om niet geïsoleerd te geraken.
- Voel je sterker door gesprekken met lotgenoten. Zij geven je steun, erkenning en herkenning.
- Zorg goed voor jezelf, dan kan je ook zorgen voor de ander. Ontspanning, een goede nachtrust en een fijn gesprek geven je ademruimte.
- Kennis en informatie over dementie verminderen je onzekerheid en maken plaats voor antwoorden en vertrouwen.

Volg de sessies van 'Dementie en nU'.



woonzorgcentrum
SINT-MARGARETHA



Meer info?

Annick Hoebregs

016/ 26 92 00

annick.hoebregs@zusters-berlaar.be

Meer informatie over dementie?

- Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw
03 609 56 14
www.dementie.be
- Alzheimer Liga Vlaanderen vzw
0800 15 225
www.alzheimerliga.be
- Je mutualiteit

Dementie en nu

zorgen voor de persoon met dementie
zorgen voor jezelf

Dementie : en nu?
Dementie en U!!

Kent u iemand met dementie...
voelt u soms de behoefte om er met
lotgenoten over te praten
om wat meer inzicht te krijgen in dementie
om ergens steun te vinden

Dan is 'Dementie en nU'
mogelijks iets voor U.



Zorgen voor een persoon met dementie ...
Zorgen voor jezelf.

Contact met andere mantelzorgers kan van onschatbare waarde zijn. Het doet deugd om te weten dat je niet alleen bent als mantelzorger, dat er nog andere mensen zijn die hetzelfde meemaken.

Daarnaast doet het altijd goed om met iemand te kunnen praten die jou en je situatie begrijpt, hoe verschillend jullie persoonlijke verhalen ook zijn. Het delen van ervaringen kan immers tot nieuwe inzichten leiden. Je kan van deze ontmoetingen leren.

Daarom hebben we DEN opgericht, het is een gespreksgroep waar we mantelzorgers en familieleden van personen met dementie uitnodigen om rond een bepaald thema hun verhaal met elkaar te delen. Dit thema dient als rode draad, maar laat ook ruimte om over andere dingen te praten. Deelnemers kiezen zelf om, behalve naar elkaar te luisteren, ook al dan niet zelf aan het woord te komen.

Tien sessies lang (om de 2 weken) zal een groepje mantelzorgers/ familieleden van tussen de 8 à 12 personen samenkomen onder de begeleiding van DEN-coach Annick Hoebregs.

Mantelzorger zijn is een mooie en verrijkende ervaring. Maar het is ook zwaar, dat mag niet onderschat worden. Daarom moet je er als mantelzorger ook altijd over waken dat je voldoende tijd en ruimte overhoudt voor jezelf. Regelmatig even op adem komen is noodzakelijk om de zorg voor die je dierbaar is, vol te houden. Ook op langere termijn.

**HET PROGRAMMA
'DEMENTIE EN NU'**
WERD SPECIAAL ONTWERPEN OM DE
ZORG DRAAGBAAR TE MAKEN EN DE
GOEDE RELATIE MET DE PERSOON MET
DEMENTIE TE BEHOUDEN.



Belangrijk weetje...

In het dagverzorgingscentrum Het Convent te Holsbeek is er gedurende de sessies gratis opvang voorzien voor de persoon met dementie.

Data:

woensdag 14 februari 2018
woensdag 28 februari 2018
woensdag 14 maart 2018
woensdag 28 maart 2018
woensdag 11 april 2018
woensdag 25 april 2018
woensdag 9 mei 2018
woensdag 23 mei 2018
woensdag 6 juni 2018
woensdag 20 juni 2018

Telkens van 13u30 -16u30

Locatie:

Lokaal dienstencentrum De Sprankel
Kortrijksebaan 4
3220 Holsbeek

Kostprijs:

100 euro (voor de 10 sessies)

Twijfelt u, heeft u vragen, aarzel niet en neem contact op met Hoebregs Annick, ergotherapeute, referentie persoon dementie en DEN –coach.

Inschrijven kan
tot donderdag 25 januari 2018