



Tips over zelfzorg voor mantelzorgers van personen met dementie

TIPS VOOR MANTELZORGERS VAN PERSONEN MET DEMENTIE

Zorgen voor iemand met dementie is veeleisend zowel lichamelijk als psychisch en emotioneel. Het is niet altijd gemakkelijk om de zorg vol te houden. De volgende tips kunnen u misschien helpen.

1

Neem voldoende rust

Het is vermoeiend om te leven met dementie. Maar ook om te zorgen voor iemand met dementie. Mantelzorg is intensief, het vraagt tijd en energie. Voelt u zich moe? Neem dit serieus, voldoende rust is belangrijk. Dit geldt voor u én voor uw naaste met dementie. Plan elke dag wat rustmomenten en plan na een drukke dag enkele rustige dagen.

2

Vraag op tijd hulp

Iemand met dementie heeft steeds meer zorg nodig. Het is niet vanzelfsprekend dat u dit allemaal zelf kunt geven als mantelzorg. Durf hulp vragen, ook al vindt u het moeilijk. Bijvoorbeeld aan iemand in uw omgeving, een vrijwilliger of een zorgprofessional zoals thuiszorg. Wees zo duidelijk en open mogelijk over wat u nodig heeft. Er zijn ook hulpmiddelen die de zorg makkelijker maken.

3

Blijf leuke activiteiten doen

Leuke en ontspannen activiteiten zijn voor iedereen belangrijk. Misschien vindt u het lastig om daar tijd voor te nemen. Toch is dat nodig om beter in balans te kunnen blijven. Het gaat om fijne activiteiten voor uzelf én om activiteiten samen met uw naaste. Deze kunt u samen uitzoeken, passend bij wat uw naaste kan en graag wil.

4

Bewaak uw grenzen

Wees zuinig op uzelf en voorkom overbelasting. Want bent u eenmaal overbelast, dan is het heel moeilijk om nog te zorgen voor uw naaste met dementie. Wordt de zorg steeds intensiever en zwaarder? Bekijk en bespreek dan of u de zorg nog wel kunt geven. Wees eerlijk naar uzelf. Bewaak uw grenzen goed en luister naar uw gevoelens. Staat u nog steeds achter de zorg die u biedt? Of moet er iets veranderen?

5

Onderhoud sociale contacten

Probeer regelmatig contact te houden met vrienden, familie of kennissen. Ook al heeft u misschien weinig tijd of zin. Zorg toch voor voldoende momenten waarop u elkaar kunt zien, bellen of mailen. De steun van anderen is belangrijk en het contact voorkomt dat u eenzaam wordt. Sociale contacten zijn belangrijk, juist ook in moeilijke tijden.

6

Maak een vaste dagindeling

Voor iemand met dementie is de wereld vaak onzeker en onoverzichtelijk. Structuur kan helpen, zoals een vaste dagindeling met terugkerende activiteiten. U kunt de activiteiten en tijdstippen bijvoorbeeld op een grote weerkalender of een planbord zetten. Dit geeft meer rust, ook voor u als mantelzorg.



Bron: Toolkit 'Mantelzorgers van personen met dementie ondersteunen' Fazodem