

OP ZOEK NAAR VERBINDING

HANDVATEN VOOR EEN BEZOEK AAN EEN
DIERBARE MET DEMENTIE



DEZE BROCHURE HELPT JE OM EEN BEZOEK
AAN JE DIERBARE MET DEMENTIE
ZO LAAGDREMPELIG, KWALITATIEF
EN VERBINDEND MOGELIJK TE MAKEN

Inleiding

Naasten ervaren bij hun dierbare met dementie veranderingen op cognitief, sociaal en emotioneel vlak. Ook gedragsveranderingen kunnen voor moeilijke situaties zorgen. Het directe gevolg is vaak een gebrekkige communicatie en een gevoel van onmacht om met al deze veranderingen om te gaan. Dit kan leiden tot minder op bezoek gaan en/of het verlies aan kwaliteit in de bezoekerervaring.

De kennis over de ziekte dementie is meestal aanwezig, maar naast missen vaak nog de praktische handvaten die de bezoekerervaring kunnen vergemakkelijken en verbeteren.

Weet dat JIJ als naaste hier niet alleen in staat.

Deze brochure kwam tot stand omdat we de drempels die gepaard gaan bij het bezoeken van een dierbare met dementie bespreekbaar willen maken en deze willen normaliseren.

Met deze brochure willen we jou een houvast bieden door handvaten aan te reiken die de drempels van een bezoek kunnen verlagen. Met de omgangstips willen we je de mogelijkheid bieden om de verbinding met je dierbare met dementie te stimuleren en optimaliseren.

Disclaimer: Zoals elke publicatie over dementie is deze brochure niet alomvattend. Het is een werkinstrument, bedoeld als leidraad in moeilijke situaties. Elke persoon met dementie is uniek en heeft ook een eigen levensverhaal en eigen behoeften. We hopen u vooral te inspireren om met jouw eigen unieke situatie aan de slag te gaan en samen met je dierbare te ontdekken wat werkt en wat niet.

Gebruik dus de handvaten die voor jou zinvol zijn en laat de rest achterwege!

JIJ, als naaste bent tenslotte de expert!

Waarom is het van belang om op bezoek te blijven gaan?



“Ik vond het eigenlijk wel leuk dat ik de hulpverleners in het woonzorgcentrum kon helpen met de benadering van mijn papa. Ik wist dat hij gemakkelijker zou eten op de kamer, omdat ons papa nooit graag in gezelschap heeft gegeten. Alleen eten in zijn zetel in de living thuis, dat deed hij al vele jaren.”

Als naaste ben JIJ de expert!

Als naaste van de persoon met dementie neem je een unieke positie in. Je kent jouw dierbare al langer dan vandaag. Hierdoor weet jij (een stukje van) diens levensgeschiedenis, wat je dierbare belangrijk vindt en wie/wat er allemaal een belangrijke rol speelde in zijn/haar leven. Zo wordt jijzelf eigenlijk een stukje ‘het geheugen’ van de persoon met dementie.

JIJ kent de persoon beter dan de hulpverleners, wat maakt dat JIJ de expert bent in de omgang met jouw dierbare. Dit heeft natuurlijk veel voordelen. Je weet welke muziek de persoon graag beluistert, wat die graag eet, welke diens favoriete gespreksonderwerpen zijn, of hij/zij gelovig is,...

Die kennis van hun ‘persoonlijk erfgoed’ kan je gebruiken om samen met je dierbare mooie momenten te beleven.



Praten met je dierbare met dementie – Hoe doe je dat?

Volgende algemene tips kunnen je op weg helpen:

1. Introduceer jezelf altijd

Een introductie kan rust brengen. Laat weten wie je bent en wat je komt doen. Maak oogcontact, spreek de persoon eerst aan met diens naam alvorens een gesprek te starten, ga op gelijke hoogte dichtbij staan of zitten, raak de persoon eventueel aan als deze niet meteen reageert op je aanwezigheid.

2. Hou je boodschappen eenvoudig en kort

Praat over duidelijke, afgelijnde onderwerpen. Maak je zinnen hierbij niet te lang en kies voor eenvoudige woorden. Ook als je een vraag stelt, beperk je je best tot gesloten ja-nee vragen. Bv: Wil je een kopje koffie? Het gesprek regelmatig eens samenvatten kan een houvast bieden.

3. Geduld is de mooiste deugd

Je dierbare heeft soms meer tijd nodig om jouw boodschap te verwerken. Geef hem rustig de tijd om de informatie te begrijpen, alvorens je verder gaat met het gesprek.

Personen met dementie zullen regelmatig woorden, zinnen of verhalen herhalen. Probeer om belangstelling te blijven tonen, ook al heb je iets al vele malen gehoord.

4. Benader de situatie met respect en positiviteit

Het is belangrijk om je dierbare steeds te blijven behandelen als een volwaardig volwassen persoon. Vermijd de valkuil om kindertaal (zoals verkleinwoorden) te gebruiken. Spreek ook niet over de persoon, waar deze bij zit. Dit kan kwetsend en vernederend zijn.

Begrip en respect brengen je verder in uitdagende situaties dan continu verbeteren en wijzen op fouten. Wanneer jouw boodschap niet begrepen wordt, kan je proberen om deze op een andere manier over te brengen. Trucjes zoals het aanwijzen van dingen, het gebruiken van je lichaamstaal of veranderen van stemintonatie kunnen je hierbij helpen.

“Vroeger had ik lange gesprekken met ons moeke. Nu vind ik het moeilijk om vijf minuten met haar te babbelen, omdat ik niet meer weet wat zeggen.”

5. Rustige omgeving = rustig hoofd

Praten zal makkelijker lukken in een omgeving met weinig afleiding en storende factoren. Zo kan jouw dierbare zich makkelijker focussen op jou en het gesprek.

6. Wees een kameleon

Niet iedere persoon met dementie kent dezelfde uitdagingen en behoeften. Bovendien kunnen diens emoties en gedrag ook sterk verschillen van moment tot moment.

Ga mee in zijn verhaal, beweeg mee op het ritme van je dierbare. Hier schuilt de uitdaging om je eigen waarheid los te laten en mee te gaan in de beleving van de ander. Pas je aan je omgeving aan zoals een kameleon dit zou doen.

7. Leer tussen de regels lezen en luisteren

Luister ook tussen de gesproken woorden door. Hoe voelt je dierbare zich? Het benoemen van gevoelens die je denkt te zien, kan een mooie manier van verbinding zijn.

8. Denk even mee

Wanneer de persoon moeilijk uit zijn woorden komt of een handeling niet lijkt te lukken, kan je altijd vragen of je kan helpen. Betrek hem of haar ook mee in de denkoefening en kom samen tot een oplossing. Dit verkleint het idee dat de persoon met dementie gefaald heeft en bekrachtigt de dingen die hij/zij wél nog kan.

Omgaan met verandering in gedrag

Eén van de veel voorkomende symptomen van dementie is een verandering in het gedrag. Je dierbare kan heel ander gedrag vertonen dan je van hem/haar gewend was. Achterdocht, angst, verdriet, woede, uitbundigheid, apathie,... kunnen allemaal uitingvormen zijn van een dementiebeeld. Bovendien kan de stemming en het gedrag van een persoon met dementie ook onvoorspelbaar zijn en zonder duidelijke reden plotseling omslaan.

Hoewel dit gedrag heel confronterend en moeilijk kan zijn om te beleven als bezoeker, kunnen deze tips je wegwijs maken in de omgang met je dierbare met dementie:

- Vat boosheid of achterdocht niet persoonlijk op.
- Vaak uiten personen met dementie deze gevoelens uit onmacht en onzekerheid, er zit betekenis achter het gedrag. Jouw dierbare wil je met zijn/haar gedrag iets duidelijk maken. Wat zou de oorzaak kunnen zijn van het gedrag dat je ziet? Te warm of te koud? Honger? Ongemak? Soms is gedrag de enige manier waarop de persoon met dementie zich nog kan uitdrukken. Zoeken wat de uitlokkende factor is, kan jou helpen om het gedrag beter te kunnen plaatsen.
- Wees mild voor jezelf. De zoektocht naar de oorzaak van het gedrag is vaak lang en komt met vallen en opstaan. Gun jezelf de ruimte om te ontdekken en laat jezelf toe om hier fouten in te maken.
- DE HANDLEIDING om met gedragsveranderingen om te gaan BESTAAT NIET. Iedere persoon is uniek, met eigen noden en behoeften en met een eigen levensgeschiedenis. MAAR: elke persoon heeft nood aan een veilige, liefdevolle omgeving. Bied een luisterend oor en probeer zo de gevoelens achter het gedrag te (h)erkennen. Zo zal jouw dierbare een groter gevoel van vertrouwen en veiligheid ervaren bij jou.

“Eigenlijk is het wel raar om te zien hoe mijn moeder nu heel erg mijn aanwezigheid opzoekt. Ze was altijd een goede moeder, maar haar dementie heeft haar zachter en warmer gemaakt.”

“Ik vind het moeilijk om mijn oma zo verdrietig te zien. Ze was altijd optimistisch en nu is ze voor het minst overstuur en dan komen de tranen.”



“Onze pa legt zijn spullen op de meest ondenkbare plaatsen en vindt deze dan niet meer terug. Door het onbegrip om hiermee om te gaan, beschuldigt hij het zorgpersoneel van het stelen van die spullen. Hier tegenin gaan heeft weinig zin, maar wat zeg ik dan wel?”

Omgaan met achterdocht

Personen met dementie hebben een verminderd begrip van hun omgeving. Ze hebben het soms moeilijk om bepaalde dingen te plaatsen en verklaren, waardoor ze erg gaan twijfelen. Niet alleen aan zichzelf, maar vooral aan de mensen in hun omgeving. Ze worden achterdochtig en twijfelen aan de bedoelingen en het gedrag van de mensen rondom hen.

Bijna altijd zal deze achterdocht zich richten naar de mensen die het dichtstbij staan, dus naar jou als naaste. De achterdocht kan zich uiten in angst en boosheid, maar ook in gedrag. Vaak worden naasten ook beschuldigd voor de dingen die de persoon met dementie niet meer kan verklaren.

Het kwijtraken van spullen is hier een voorbeeld dat vaak terugkomt. Vaak beschuldigen ze de mensen in de omgeving van het stelen, meenemen of verplaatsen van die spullen en dit zorgt vaak voor conflict.

Tips:

In de aanwezigheid van je dierbare met dementie is het heel belangrijk om niet over diens hoofd te spreken. Fluisteren, erover spreken in de derde persoon,... wekt wantrouwen op.

De persoon betrekken en behandelen als een volwaardige gesprekspartner neemt de achterdocht vaak al voor een groot stuk weg.

Wanneer de persoon toch blijft doorgaan met beschuldigen of twijfel uiten, kan je hem/haar proberen afleiden. Praat over iets anders, neem je dierbare mee naar een andere ruimte,...

Ga niet in discussie. Door de persoon met dementie te wijzen op fouten, zal het wantrouwen alleen maar groeien. Het is geen goed idee om tegen de beleving in te gaan.



“Ik kan niet vertrekken zonder dat ons mama helemaal in paniek slaat. Ze grijpt mijn arm vast, begint te huilen en zal er alles aan doen om mijn nog vijf minuutjes langer bij haar te houden.”

Omgaan met claimend gedrag

Misschien herken je het wel?

Je wil naar huis gaan na een lang bezoek en plots slaat de sfeer om? Je dierbare wil je niet laten vertrekken en haalt alles uit de kast om je te laten blijven?

Doordat iemand met dementie moeite heeft met het herkennen van de omgeving, ontstaat er vaak angst en paniek. Jij bent als naaste vaak wel een punt van herkenning, letterlijk een houvast. Uit angst om dit te verliezen, kan jouw dierbare aanklampend of claimend gedrag gaan vertonen.

Tips:

Blijf rustig, zelfs wanneer je dierbare je lichamelijk zou vast grijpen. Wijs je dierbare niet af, want dit creëert nog een grotere verlatingsangst.

Anticipeer op de afscheidsmomenten.

Hierbij kan het helpen om een overgangsmoment uit te kiezen. Voorbeelden: momenten dat het eten opgediend wordt, wanneer een bepaald tv-programma begint, aan het begin van een bezoek een einduur benoemen,...

“Tijdens het kerstdiner vorig jaar, zei mijn moeke plotseling dat ik er dik uit zag in mijn kleedje. Ik kon het wel plaatsen dat het vanuit haar dementie kwam en niet uit zichzelf, maar toch was ik gekwetst.”

Omgaan met ‘ongepast’ gedrag

Personen met dementie ervaren soms het decorumverlies.

Het is een symptoom van dementie, waarbij gedrag wordt vertoond dat niet passend is voor de situatie waarin degene zich bevindt. Normen en waarden lijken te vervagen, waardoor er sociaal ongewenste gedragingen of opmerkingen plaatsvinden.

Jij als naaste kan dit als ongepast en storend ervaren. Het is moeilijk om hierop te reageren, want het kan kwaadheid, schaamte, onbegrip,... veroorzaken bij je dierbare. Maar het gedrag negeren lijkt ook geen optie, zeker wanneer het ook de omgeving belast... Een moeilijk evenwicht.

Tips:

Word zelf niet boos.

Actie-reactie kan stress en spanning verhogen.

Begrens het gedrag op een respectvolle manier.

Vertrek hierbij altijd vanuit een IK-boodschap:

“Ik vind het niet prettig dat...”

“Ik voelde me er niet goed bij toen dit werd gezegd...”

“Ik voel me gekwetst door...”

Zorg preventief voor een rustige omgeving.

Vermoeidheid of een te veel aan prikkels maakt het voor je dierbare moeilijker om gedrag te controleren.

Vraag hulp wanneer het gedrag voor jou te veel wordt om alleen te dragen.



Omgaan met wanen en hallucinaties

Bij een dementiebeeld kunnen wanen en hallucinaties ook een symptoom zijn. Bij het ervaren van hallucinaties hoort, ziet, voelt of ruikt de persoon met dementie dingen die er in werkelijkheid niet zijn. Wanen zijn opvattingen en ideeën die niet op de waarheid of de werkelijkheid berusten. Voorbeelden van wanen zijn een extreme achterdocht, complottheorieën, samenzweringsverbanden tegen de persoon met dementie,...

Probeer je in te leven zonder zelf mee te gaan in de wanen en/of hallucinaties.

Toon begrip en interesse. Luister naar de beleving van je dierbare.

Lieg niet. Vertel niet dat je zelf ook hallucineert of gelooft in de wanen van je naaste.

Let op: dit betekent niet dat je in discussie moet gaan over het bestaan van de wanen en hallucinaties. Meegaan in het verhaal tot op zekere hoogte is belangrijk voor de vertrouwensband, maar de beleving bevestigen werkt vaak averechts. Je dierbare zal nog sterker overtuigd zijn van bepaalde ideeën, nog angstiger worden door de beleefde hallucinaties,....

“Wat moet je zeggen, wanneer je moeder zegt dat er “ventjes” in haar bed liggen? Dat vind ik moeilijk. Ga je hierin mee? Of moet je discussiëren?”

Op bezoek in het woonzorgcentrum

- Elke vorm van dementie verloopt anders en elke persoon is uniek. In aanraking komen met gedrag, uitspraken, vragen,... van andere bewoners kan confronterend en zelfs angstig zijn.
- Spreek personeel gerust aan hierover. Deel je twijfel en onzekerheden in het omgaan met andere personen met dementie.
- Indien afscheid altijd moeilijk verloopt, kan je je voorbereiden. Vertrek op overgangsmomenten: wanneer het eten opgediend wordt, bij de start van een activiteit, als het tijd is voor de koffie,...
- Weet dat je je eigen twijfel en onzekerheid voor het moment van afscheid uitstraalt op je dierbare. Als jij er een onrustig moment van maakt, zal het moeizamer verlopen...
- Koppel een afscheid aan een nieuw vooruitzicht en houd je hieraan: morgen kom ik terug, nu moet ik weg, maar ik zal die dag terug komen,...
- o Deze vooruitzichten moeten realistisch zijn en mogen geen 'smoesje' zijn om te kunnen vertrekken. Kom je belofte na wanneer je zegt dat je terugkomt.
- o Benoem het moment dat je terug zal komen concreet. Vermijd vage woorden als straks, ergens volgende week, binnenkort,...

"Ik kom niet graag omdat de andere bewoners me confronteren met wat me nog te wachten staat."

"Als een andere bewoner mij aanklampt, weet ik niet hoe ik hiermee moet omgaan."

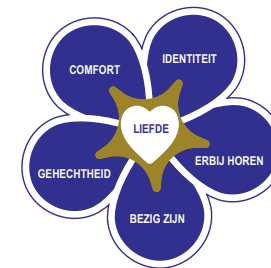
"Terug weggaan is het probleem."



Een betekenisvol bezoek

Contact hoeft niet altijd gelijk te staan aan lange, wederkerige gesprekken. Zeker in verdere fasen van het dementieproces, wordt deze manier van communicatie moeilijker en moeilijker. Maar dit wil niet zeggen dat een bezoek niet meer betekenisvol en kwalitatief kan zijn, integendeel! Het vraagt alleen wat meer creativiteit en ondernemingszin!

Sleutelprincipes voor een kwaliteitsvol contact: speel in op de psychologische en existentiële behoeften en verlangens.



Liefde: behoefte aan liefdevolle aandacht en respect

Comfort: behoefte aan troost en steun

Identiteit: behoefte aan behoud van identiteit en zelfwaardering

Gehechtheid: behoefte aan veiligheid en vertrouwdheid

Bezig zijn: behoefte aan participatie en iets om handen hebben

Erbij horen: behoefte aan sociale inclusie, erbij horen

Zorg voor een warm en menselijk contact.

Zoek een mooi evenwicht tussen respect en empathie voor de situatie. Let op! Empathie ≠ medelijden.

Enkele mogelijke manieren van betekenisvol contact:

- Creatief bezig zijn: knutselen, kleuren,... Bezig zijn met je handen en samen iets maken kan een rustgevende bezigheid zijn.
- Samen zingen. Muziek wekt positieve gevoelens op en zeker wanneer het liedjes zijn die de persoon kent/graag hoort.
- Zet in op zintuiglijke ervaringen. Het prikkelen van de zintuigen is immers een effectieve manier om het contact met de omgeving en met jou te stimuleren. Samen naar iets moois kijken, iets beluisteren, iets aangenaams laten voelen, iets lekker laten proeven,...
- Gewoon er zijn. Naast iemand zitten, een knuffel geven aan elkaar, of gewoon in stilte de krant lezen,... Nabijheid bieden kan soms zo veelzeggend zijn dat woorden overbodig worden...

"Mijn vader is nooit een prater geweest en nu in het dementieproces spreekt hij nog minder. Ik probeer dan op andere manieren contact te maken, bijvoorbeeld door samen naar oude langspeelplaten te luisteren."



“In het begin onderwierp ik mijn moeder aan elke activiteit die ik maar kon bedenken. Ik hield hiermee geen rekening met haar, maar zocht gewoon wanhopig naar een bezigheid. Wanneer ik veranderde naar een aanpak die haar welzijn centraal zette, zag ik mijn moeder opnieuw openbloeien. We gaan nu vaak eens naar de mis en ik heb ontdekt dat zij heel graag knutselt met klei.”

Tips bij het kiezen van activiteiten

Een activiteit ondernemen kan een heel waardevolle manier zijn om SAMEN een aangenaam, kwaliteitsvol moment te beleven. Iedere persoon is uniek. Iedereen met dementie beleeft dus ook zijn eigen ziekte, gevoelens en omgeving op een andere manier. Bij het kiezen van een activiteit is het dan ook belangrijk om op zoek te gaan naar wat JOUW dierbare gelukkig kan maken. Activiteiten die je dierbare kan doen vanuit diens EIGEN beleving zijn vaak heel zinvol.

Hier vind je enkele tips om activiteiten op maat te kiezen en deze vlot te laten verlopen.

- **Richt je op de verschillende zintuigen.**
 Probeer verschillende zaken uit. Reageert je dierbare niet meer op visuele prikkels zoals tv kijken? Misschien kan je hem dan wel stimuleren door samen iets lekkers te proeven, zoals een drankje dat hij altijd al graag dronk. Ook voelen heeft bij personen met dementie vaak succes. Het aaien van een zacht dier, het wrijven over hun hand,... Werken met geuren zoals versgemaaid gras kan herinneringen doen opwakkeren,...
- **Focus steeds op hun welbevinden.**
 Wat vind jouw dierbare nu zélf echt leuk? Hierbij speelt zowel het psychisch welbevinden als het lichamelijk welbevinden een grote rol. Zie je een glimlach of kijkt de persoon eerder onrustig in het rond? Trekt die zijn schouders op of zit die er rustig en ontspannen bij? Let op deze signalen.
- **Richt je eventueel op een thema.**
 Vind je het moeilijk om een passende activiteit te vinden? Ga dan eens dit rijtje thema's af. Misschien zoek je zo sneller uit wat jou en je naaste aanspreekt?
 Muziek, spelletjes, eten en drinken, vrienden en familie, aanraking, beweging, natuur,...
- **Verlies jezelf niet uit het oog.**
 Vermijd beter activiteiten die voor jou te veel energie kosten, je zelf geen plezier uithaalt, ...
- **Houd rekening met het ziekteproces.**
 Iemand die in een beginfase van het ziekteproces zit zal prikkels nog beter kunnen verwerken dan iemand die al verder in het proces zit. In het begin kan iemand misschien nog wel deelnemen aan activiteiten die hun denkvermogen stimuleren, later is dit te moeilijk en zal dit hun gevoel van falen enkel vergroten,... In elke fase heeft de persoon andere behoeften, noden en een andere manier van beleven. Het is dus enorm belangrijk om mee te bewegen doorheen het proces.

LET OP: niet elke poging die je onderneemt zal succesvol zijn en dit kan ook afhangen van het moment. Het is vooral belangrijk om goed in de gaten te houden hoe jouw dierbare reageert op de aangeboden activiteit. Geef vooral de moed niet op en probeer veel uit, je zal leren van elke uitdaging die je aan gaat. Ga deze uitdaging aan met het motto: wat vandaag niet lukt, kan morgen wel een succes zijn!

Inspiratie voor activiteiten

Levensverhaal maken: geef samen met je dierbare diens herinneringen vorm. Je kan dit op allerlei manieren doen, zoals een herinneringskoffer, fotoalbum, levensverhaal opschrijven,...

Samen **lezen** of **voorlezen**:

Korte leesboeken met een chronologische verhaallijn en weinig personages.

Kijkboeken met afbeeldingen, eventueel voelplaatjes

Luisterboeken om samen te beluisteren en er daarna eventueel over te praten

Muziek (zingen, dansen, luisteren): het muzikale geheugen blijft nog lang bewaard bij personen met dementie. Vaak zijn bepaalde liedjes of klanken verbonden aan specifieke herinneringen, waardoor het ook een ingang kan zijn tot een gesprek met je dierbare. Muziek stimuleert ook beweging en positieve gevoelens. Dit alles verklaart waarom muziek vaak een succesvolle en positieve invloed heeft op personen met dementie.

Spelletjes spelen: kan een fijne activiteit zijn met kinderen en kleinkinderen, korte spelduur en eenvoudige spelregels

De **natuur beleven**: de natuur prikkelt verschillende zintuigen tegelijk.

Een fris briesje, een fluitend vogeltje, de geur van bloemen,...

Contact met de natuur werkt vaak relaxerend voor personen met dementie.

Dagelijkse activiteiten: Mensen met dementie hebben vaak het gevoel niet meer van betekenis te kunnen zijn. Activiteiten zoals was opplooien, de tafel dekken, fruit snijden,... kunnen voor hen een nuttige bezigheid vormen en hun een gevoel van zingeving bezorgen.

Neem je dierbare mee **op stap**:

Let op: de activiteit moet afgestemd worden op de draagkracht van je naaste (niet te lang, te druk,...). De meest veilige keuze is ook om af te gaan op vroegere interesses.

Als je dierbare nooit kon genieten van een film, zal dit wellicht nu ook niet de meest voor de hand liggende activiteit zijn...

Kerkbezoek, wandeling, dierentuinbezoek, theatervoorstelling



“Ik koester vooral de momenten dat oma en ik gewoonweg naast elkaar zitten in de zetel. Zachtjes kriebelen op haar hand en af en toe eens een liefdevolle blik uitwisselen. Daar worden we allebei warm van.”

Aanwezig zijn is ook al voldoende...

Gewoon samen ZIJN is ook een zinvolle invulling van een bezoekmoment. Niets doen is nog altijd iets doen. Jouw aanwezigheid verbindt je met de persoon met dementie: je laat voelen dat je er voor hem/haar bent = kleine gelukjes, gevoel van geborgenheid.

Twee motto's:

Kwaliteit gaat boven kwantiteit = Beter een keertje minder op bezoek gaan en er écht tijd en ruimte voor kunnen maken dan dagelijks gaan om te gaan...

Een kort bezoek boeit, een lang bezoek vermoeit!

“In een dementieproces neem je in stukjes afscheid van iemand die nog leeft. Zeker in het begin is het raar om te rouwen om iemand die er nog is. Toch is het dat wat ik voel, dat ik rouw omdat mijn vader stukjes van zichzelf moet afgeven aan de ziekte.”

Je eigen rouwproces

Als naaste van een dierbare met dementie word je onvermijdelijk geconfronteerd met verlieservaringen. Deze kunnen van allerlei aard zijn. Je dierbare vergeet je verjaardag, herkent je (soms) niet meer, kan nog moeilijk zelfstandig een maaltijd koken terwijl die vroeger de beste gerechten op tafel bracht,...

Allemaal kleine stukjes van de persoon die hij/zij vroeger was beetje bij beetje kwijtraken. Dat is kei-hard!

Sta voldoende stil bij je eigen gevoelens van rouw en verlies.
Stel jezelf af en toe eens de vraag:

Welke impact had... op mij?
Neem ik elke dag een beetje afscheid?
Hoe ervaar ik het verlies aan mogelijkheden?
Welke verlieservaringen waren bijzonder confronterend?
Hoe ben ik hiermee omgegaan?

Stilstaan bij je eigen rouwproces kan helpen om de moeilijkheden in perspectief te zetten. Geef jezelf voldoende tijd in het verwerken van verlieservaringen.



“Pas wanneer ik met anderen kon spreken over mijn mama en haar ziekte, kon ik zelf starten met mijn eigen acceptatieproces. Ervoor zweeg ik alles dood en dat was echt niet gezond.”

Praten helpt!

Wanneer je je machteloos of alleen voelt, is het aan te raden om hierover te praten met mensen waarbij je je zelf goed en veilig voelt. Soms is het moeilijk om mensen te vinden die begrijpen wat je doormaakt, waardoor het soms een grote drempel kan zijn om te praten over (je dierbare met) dementie en wat jij allemaal voelt, denkt en meemaakt sinds de diagnose. Realiseer je dan dat je niet alleen staat in dit moeilijke proces. Je kan over je gevoelens praten in je dichte kring zoals een partner, familie en/of vrienden. Indien je ook nood hebt aan professionele ondersteuning, kan je terecht bij je huisarts of een psycholoog.

Je kan ook gaan praten met andere naasten van iemand met dementie. Iemand die voor gelijkaardige uitdagingen staat of gestaan heeft, kan zich vaak gemakkelijk inleven in jouw verhaal. Ga op zoek naar personen in gelijkaardige situaties door bijvoorbeeld een lotgenotencontact bij te wonen. Of spreek iemand aan in het woonzorgcentrum?



“Het besef komt al snel dat je niet alles alleen kan. En dat moet ook niet. Ik heb mezelf aangeleerd om op tijd hulp te vragen en om me-time in te plannen. Alleen zo lukt het mij om de zorgrol voor mijn moeder op te nemen.”

Je kan pas voor een ander zorgen als je goed voor jezelf zorgt

Zeker wanneer je ook een zorgende rol opneemt in de relatie met je dierbare, is het in de eerste plaats belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Zelfzorg moet eigenlijk altijd op de eerste plaats komen, ook al vergeet men dat al wel eens. Er wordt altijd eerst gekeken naar de persoon met de diagnose en pas als er nog een beetje tijd over schiet naar jezelf. Toch verdienen jij als naaste de nodige steun en hulp. Durf deze daarom ook vragen. Doe dit ook op maat. Nood aan een emotioneel duwtje in de rug? Of eerder wat hulp bij praktische zaken? Doe beroep op je hulpbronnen

Deze hulpbronnen kunnen variëren. Het belangrijkste is dat je hulp vraagt die in jouw situatie passend is. Nood aan praktische hulp? Iemand die kan helpen met het huishouden, administratieve taken,...? Of eerder behoefte aan een luisterend oor of extra informatie over dementie?

Stel jezelf de vraag wie jou waarmee kan helpen. Trek tijdig aan de bel wanneer de zorg voor je dierbare je te veel wordt. Alleen op die manier kan je langdurig een zorgende rol blijven opnemen zonder jezelf op te branden.



“Het heeft mij enorm veel deugd gedaan om met een psycholoog te spreken over mijn moeilijkheden in de omgang met mijn pa. Ook ik verdien rust in mijn hoofd in heel dit proces.”

Professionele hulp

Omgaan met je dierbare met dementie gaat niet steeds over rozen. Dat maakt dat je je als naaste soms erg kwetsbaar kan voelen. Op deze momenten kan het aangewezen zijn om professionele hulp in te schakelen. Hier kan de hulp van een psycholoog, therapeut, huisarts, Expertisecentrum Dementie,... soelaas bieden.

Een extra steun, iemand die naast je komt staan in het moeilijke proces en je helpt om het contact met je dierbare te versterken. Maar ook iemand die JOU een luisterend oor biedt en je de erkenning geeft die je als naaste verdient.

Twijfel dus niet om hulp in te schakelen wanneer je hier behoefte aan hebt.

Nuttige links

De confrontatie met een dementiediagnose in je naaste omgeving komt vaak als een schok en gaat gepaard met onwetendheid en angst voor het onbekende. Juist daarom is het van groot belang om kennis op te doen over dementie. Meer weten over het ziektebeeld kan je helpen om een verbindende en positieve houding aan te nemen naar je dierbare met dementie.

Websites:

www.dementie.vlaanderen

www.omgaanmetdementie.be

www.alzheimerliga.be

www.onthoumens.be

Houvastbrochure:

<https://www.dementie.be/paradox> (Zie "Projecten/Houvast document")

Lotgenotencontact

Veel mensen die een dierbare met een dementiediagnose hebben, spreken hier vaak te weinig over met anderen. Dementie blijft een moeilijk en zwaar gespreksonderwerp, waardoor het al snel vermeden wordt. Soms wil men er wel over praten, maar weet men niet goed hoe?!

Praten met mensen die zich in een gelijkaardige situatie bevinden, kan nochtans zeer verrijkend zijn! Het uitwisselen van ervaringen biedt troost, maar kan ook inspiratie bieden om jouw eigen, unieke situatie aan te pakken. Leren van anderen, elkaar een hart onder de riem steken, je eigen hart kunnen luchten,...

Benieuwd naar initiatieven voor lotgenotencontact in jouw buurt?

Neem dan contact op met het regionaal Expertisecentrum Dementie. De medewerkers informeren jou met plezier over instanties, evenementen en lotgenotencontacten in jouw buurt.

Op de website www.dementie.vlaanderen vind je snel en gemakkelijk het Expertisecentrum Dementie dat werkzaam is in jouw omgeving.

Nog eens kort samengevat ⇒ De essentie in de omgang met je dierbare met dementie

Liefde is het antwoord

Aandacht voor psychologische behoeften

Wees reëel in wat je verwacht van je naaste

Bedenk: genieten blijft mogelijk

Koester routine en regelmaat

Gebruik humor

Neem niet je toevlucht tot dwang

Probeer het later nog eens

Verdiep je in zijn/haar verleden

Bied de persoon met dementie mogelijkheden aan om zich nuttig te maken

Zoek de gulden middenweg: maak activiteiten niet te moeilijk maar ook niet te gemakkelijk. Zoek het niet te ver en durf de uitdaging aangaan

Geniet van de mooie momenten!

Dit product kwam tot stand in het kader van de bachelorproef “Op zoek naar verbinding: een onderzoek naar de ervaren drempels bij het bezoeken van een dierbare met dementie” van Wolput Stefanie in functie van het behalen van het diploma bachelor Toegepaste Psychologie via Afstandsonderwijs aan de Hogeschool VIVES.



De brochure werd ontwikkeld in samenwerking met Expertisecentrum Dementie Paradox.

