

OPD – thema: Eenzaamheid (21/02/2019)

Verslag als aanvulling op de powerpoints

- 1. Verwelkoming** door Karolien Verschuere (ECD Tandem)
- 2. “Oud en eenzaam”** door Liesbet Lommelen van Vonk3
- 3. Uitwisseling over het thema ‘eenzaamheid’ in relatie tot mensen met dementie en hun mantelzorgers**

Is dit thema herkenbaar op onze werkplek, in ons leven als mantelzorger?

- dagopvang :
 - o vaak uit eenzaamheid,
 - o wordt als positief ervaren
- Serviceflats:
 - o ook hier is de drempel hoog
- CADO :
 - o mensen komen vaak niet vrijwillig,
 - o als ze er vaker komen, komen ze meestal graag
- WZC :
 - o ook mensen met eenzaamheid
 - o door minder netwerk
 - o soms al groepjes in het WZC waardoor je als nieuwe bewoner moeilijk aansluiting vindt
 - o wat helpt is als ze al mensen kennen/herkennen als ze nieuw in het WZC komen
 - o als kinderen thuis hielpen, merk je dat ze vaak ook in WZC helpen
 - o meer bezoek -> minder gemis
 - o minder bezoek -> voelen zich eenzaam, ervaren gemis, vooral ook op de momenten dat ze zien dat anderen bezoek hebben

Zuiderse en Noorse cultuur

- wij zitten er wat tussenin
- verschillen in het aanvaarden van hulp van kinderen
- Zuidelijke gezinnen
 - o laten de zorg niet los, ook al is het nodig
 - o andere hiërarchie, strikter ouder-kind
- Noordelijke gezinnen
 - o zorg wordt sneller uit handen gegeven
 - o hiërarchie is meer gelijk

Hoe merk je dat mensen met dementie eenzaam zijn?

- je merkt het niet,
- persoon met dementie kan het niet zeggen/verwoorden
- je voelt het
- authentiek zijn is belangrijk

Hoe kan je eenzaamheid vaststellen in een vergevorderd stadium van dementie?

- mensen leven in het NU -> hebben geen verwachtingen -> kunnen ze dan eenzaam zijn?
- wel of niet contact willen
- onbehagen
- behoefte aan contact: huidhonger, ...
- gedrag vertelt veel

Eenzaamheid bij de mantelzorger

- vaak eenzaam, hoe omringt je ook bent
- band met persoon met dementie wijzigt -> je moet zorg dragen voor -> "gemis"
- Relatie is niet altijd meer wederkerig -> "ik mis vader-/grootvaderfiguur"
- Raken geïsoleerd door de zorg -> netwerk verkleint
 - o raken meer en meer geïsoleerd
 - o verliezen tgl. ook de partner/familielid -> emotionele eenzaamheid
- Financiële mogelijkheden zijn soms beperkt
- je staat voor alles alleen -> alle beslissingen moet je nemen ipv de zorgbehoevende en dit op heel veel vlakken: gezondheid, financiën, hulp, opname, ...
- eenzaamheid met een grote verantwoordelijkheid
- Spijtig dat mantelzorgen eenzaam wordt omdat hij uit liefde zorgt voor ...
- evenwicht vinden
- zelfzorg is belangrijk
 - o mantelzorgers gaan over grens
 - o "waar krijg jij energie van?"
 - o MZ zijn vaak streng voor zichzelf, schuldgevoel, "doe ik wel genoeg", ...

Heeft dementie vat op eenzaamheid

- in begin vooral door schaamte/ angst voor reacties van anderen
- naarmate dementie vordert, sluit men zich meer en meer af
- vermijden situaties
- hangt vaak ook af hoe ze met problemen omgaan
- soms aanvaarden
- soms geen ziektebesef

Hoe kunnen we hierop inspelen?

- laten voelen dat het normaal is
- dingen aanbieden die ze nog samen kunnen doen
- in wzc partners uitnodigen om mee te doen

- alert zijn voor mantelzorgers en personen met dementie
- benoemen -> is nog een taboe
- contacten met lotgenoten
 - o helpend
 - o erkenning als mantelzorger
 - o platform geven
 - o gehoor vinden bij elkaar
 - o vaak moeilijk om zelf iets te zeggen -> drempels verlagen: praten mag, niets moet
 - o bijkomend probleem: iemand moet bij de persoon met dementie blijven
- nog steeds taboe op dementie
- veranderend gedrag voor diagnose maakt dat je een patroon hebt ontwikkeld -> bij diagnose moet je dit terug loslaten en als mantelzorger zie 'wie ben ik?'

4. Nieuws vanuit ECD Tandem (zie powerpoint)

5. Varia en afronding