



Foton
expertisecentrum
dementie

Door het bos de bomen zien.

Hoe houd je het vol als mantelzorger?

Hilde Delameillieure

Expertisecentrum en thuisbegeleiding dementie Foton

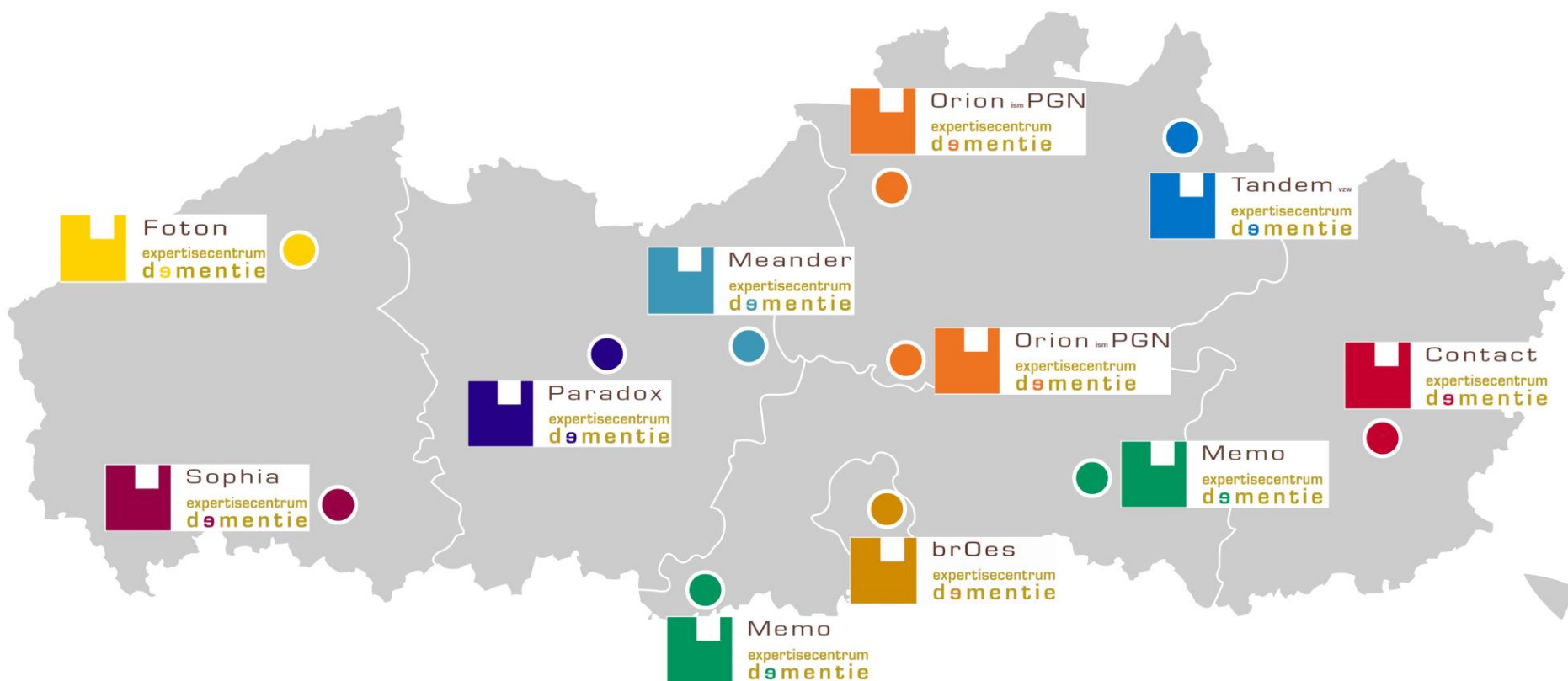
050 44 67 93

foton@dementie.be



Foton
expertisecentrum
dementie

Voorstelling Foton



Mantelzorg – wat is dit?



De zorg als mantelzorger = ongeziene zorg - zorg onder de radar

= zorg waar je vaak inrolt

Veel mantelzorgers beseffen zelf niet dat ze het zijn.

Ongevraagde zorg: je wordt het elke dag een beetje meer.

Enkele cijfers

- Mensen met dementie: 136.000 in Vlaanderen
- **70%** van de mensen met dementie woont thuis
- Gemiddeld meer dan **40 uur/week**
- Profiel: 72% vrouwen
- Leeftijd: 35% van de mantelzorgers tussen de leeftijd van 64-79 jaar
- 52% geeft aan zwaar belast te zijn
- Bij jonge mensen met dementie (**< 65 jaar**): **jonge mantelzorgers**
- ‘Mantelzorg**netwerk**’ (VI Overheid)

(cijfers Alzheimer Nederland)



Enig en uniek

Elk verhaal is uniek.

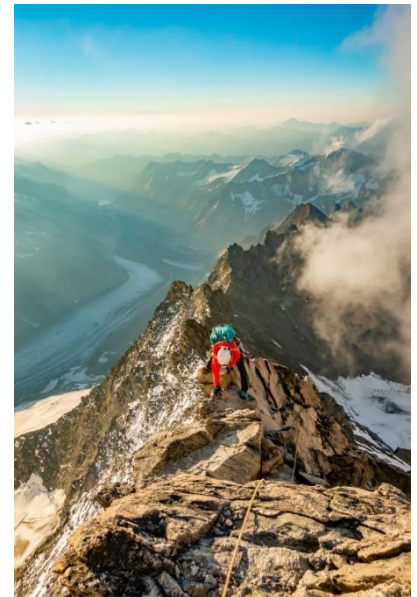
Vanuit een unieke band met de persoon met dementie.

Een verhaal van heftige emoties, rouwreacties, verlies en pijn, maar houdt ook onvermoede kansen in



Kansen???

- hernieuwd contact
- verdieping van contact
- groei van eigen mogelijkheden
- zelfbewustzijn
- geven van zin en betekenis aan het leven en samenleven
- investering in de liefde
- kans om terug te geven
-



ach oma, zolang
mij nog precies
weten wie jij
bent...



Veerkracht

Veerkracht : vermogen van een materiaal om na vervorming zijn oorspronkelijke vorm terug aan te nemen.

Een kracht die er voor zorgt dat mensen moeilijke omstandigheden het hoofd kunnen bieden en weer rechtop staan.



Noden van mantelzorgers

Informatie

Praktische hulp

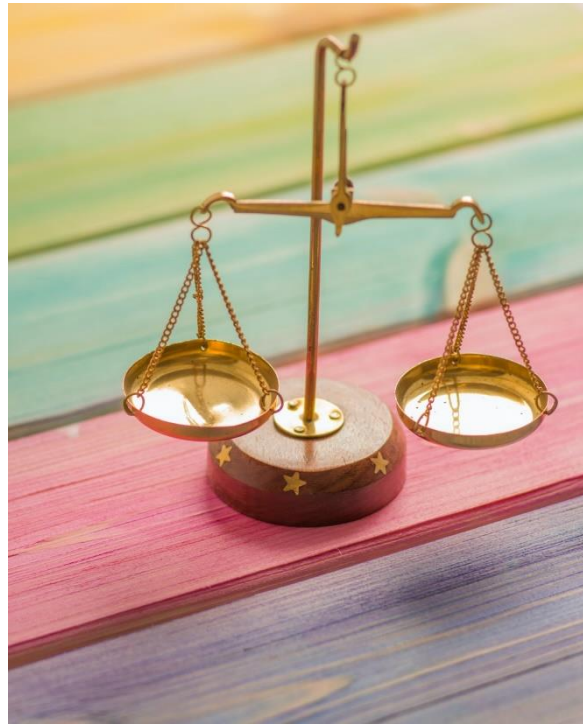
Erkenning en begrip

Psycho-educatie

Evenwicht behouden
draaglast/draagkracht

Ondersteuning (emotioneel)/
relationeel/psychisch

Goed voor jezelf zorgen:
waar haal je de blijvende energie om te kunnen
geven?



Foton
expertisecentrum
dementie

Hoe kan je de weg gaan van (soms) *verstikkende
gebondenheid*
naar
helende verbondenheid, in liefde geborgen?



Hoe kan ik leren vanuit het *graag zien*
mijn naaste *anders* te leren zien?



Fase net voor en net na de diagnose



Opluchting

Koude douche

Wat nu?

Uitdagingen voor de mantelzorger

- Omgaan met de vele veranderingen - verlies
- Aanvaarden wat niet te veranderen is
- Eigen emoties toelaten
- Evenwicht tussen zorg voor de ander en jezelf niet wegcijferen ('passend geven')
- Gesprek niet uit de weg gaan met je naaste



Proces gaat stilaan verder

- Omgaan met de afnemende mogelijkheden van je naaste
 - Niet overvragen en niet teveel overnemen
- Momenten om (samen) te genieten
- Bewust worden van nood aan hulp en ondersteuning
 - Alleen hou je het moeilijk vol
 - Durf hulp vragen (concreet)
 - Gesprek aangaan
 - Weerstand beluisteren en toelaten
 - Beslissingen nemen uit “liefde voor”

Is thuiszorg nog langer houdbaar?

- Proces van bewustwording en gesprek
- Grenzen en mogelijkheden verkennen
- Ingrijpende beslissing
- Neuzen in dezelfde richting?
- Schuldgevoel?



Versterken van je veerkracht als mantelzorger

- Helpende gedachten formuleren
- Nieuwe manieren van communicatie en contact
- Zelfrespect behouden
- Gewoontepatronen doorbreken
- Ga op zoek naar je innerlijke krachtbron
- Angst omzetten in innerlijke vrijheid



Geef jezelf de toestemming om te mogen genieten



© Leo De Bock

Nood aan informatie

Huisarts/neuroloog/geriater

Expertisecentrum dementie Vlaanderen

samen met de Regionale expertisecentra dementie

www.dementie.be



Mantelzorgverenigingen : oa Alzheimerliga Vlaanderen

www.alzheimerliga.be



www.onthoumens.be



Nood aan informatie

www.jongdementie.info



Documentatiecentra RECD's en openbare Bibliotheken

www.dementie.be/documentatie/documentatiecentrum/

Infopunten dementie/dementieloketten: plaatselijke initiatieven soms in samenwerking met dementievriendelijke steden of gemeenten

Nood aan ondersteuning

Psycho-sociale ondersteuning en begeleiding:

- Thuisbegeleidingsdienst dementie (Noord-West-Vlaanderen)
 - ECD Foton
- Regionale initiatieven
 - ECD Memo met Zorgcirkels jongdementie, Zorgnetwerk jongdementie Noord-West-Vlaanderen, andere RECD's
 - Lokale initiatieven: Opmaat, infopunten dementie
 - Diensten maatschappelijk werk mutualiteiten
 - CAW/CGGZ
 - Eerstelijnspsycholoog

Nood aan een luisterend oor?

- Regionale ECD's
- Alzheimertelefoon **0800 15 225**
- Teleonthaal: **106**



En wegwijs in de mogelijke tegemoetkomingen?

- Diensten maatschappelijk werk mutualiteiten

Hulpmiddelen

- Ergotherapie aan huis
- Thuiszorgwinkels

Psycho-educatie: aanbod van informatie/ tips - uitwisseling vanuit eigen ervaring/lotgenotencontact

Psycho-educatiepakket: Dementie en nu

www.dementieennu.info



Informatie en informeel contact:

praatcafés dementie: www.praatcafedementiewvl.be

LOTGENOTENCONTACT:

FAMILIEGROEPEN Alzheimerliga Vlaanderen

www.alzheimerliga.be

Werelddag dementie: 21/09

Ontmoetingsdag jongdementie:

Enkele publicaties

- **“Dementie: als je ermee te maken krijgt”**
Laagdrempelige info
- **Dementiewijzers/dementieklappers:**
Omgangs- en communicatietips



Samen activiteiten doen (jong)dementie

Buddywerkingen jongdementie in Vlaanderen

Dagverzorgingscentra (jong)dementie: <https://zorg-en-gezondheid.be/dagverzorgingscentra>

Diensten voor oppas en assistentie



Jonge kinderen/ jongvolwassenen

Zomerkamp 2021 voor jongeren van 6- 21 jaar te Houthulst
(online) praatgroepen Alzheimerliga Vlaanderen

ER SAMEN EVEN HELEMAAL TUSSENUIT?

ZOMERKAMP

Voor kinderen van een ouder met
(jong)dementie

13 tot 16 augustus 2021
Houthulst

Ben je tussen 6 en 21 jaar oud en heeft je vader of moeder
(jong)dementie? Kom dan samen met je broers, zussen, je gezonde
ouder of een begeleider even helemaal ontspannen.



Anders leren verbinden - loslaten

Leven met een naaste met dementie: een verhaal van onzekerheid, onvoorspelbaarheid, plotse stemmingswisselingen, onbegrepen en onvoorspelbaar gedrag

- Het verleden kun je niet meer veranderen
- De toekomst heb je in wezen niet in de hand

De uitdaging: **leven van dag tot dag...**

Loslaten: een appél om je “anders te leren verbinden”

Niet vanuit een verstikkende gebondenheid maar vanuit een helende verbondenheid



Als je geen spar kunt zijn op de top van de rots,
Wees dan een struik in het dal,
Maar wees dan het beste struikje langs de kant van de beek.

Kun je geen boom zijn, wees dan een struik.
Kun je geen snelweg zijn, wees dan een pad.
Kun je de zon niet zijn, wees dan een ster.

Groot of klein, dik of dun, mooi of lelijk, arm of rijk,
Munt uit...in wat je ook bent.

Het bos zou stil zijn als alleen de mooiste vogels fluiten.