

Na de diagnose

DE ZORG VOOR UW NAASTE NA DE DIAGNOSE DEMENTIE

Dementie is een heel ingrijpende aandoening, niet alleen voor de patiënt zelf maar ook voor de mensen uit zijn of haar directe omgeving. Al direct na bekend worden van de diagnose, krijgt u te maken met allerlei vragen. Hoe zal de dementie verlopen? Wat kan iemand met dementie nog zelf en wanneer moeten er dingen worden overgenomen? Welke zaken moeten we samen bespreken? Zijn er dingen die we nu al moeten regelen? Hoe ga je zo goed mogelijk met de ziekte om en hoe pas je je leven aan?

Hoewel er vaak meerdere mensen in de directe omgeving betrokken zijn bij de zorg, is het toch meestal zo dat het leeuwendeel van de zorg op de schouders van één iemand rust. De partner of één van de kinderen is meestal de centrale persoon. Doordat de zorg veel tijd en energie vraagt, bestaat het gevaar van vereenzaming en overbelasting. Dit kan al in het begin van de ziekte een grote rol gaan spelen. Om vereenzaming tegen te gaan, is het belangrijk contact met familie en vrienden te behouden en ook tijd voor ontspanning in te bouwen. Schakel als kan de hulp van anderen in voordat de zorg u teveel wordt.

U zal merken dat de sociale contacten veranderen. Sommige mensen weten niet goed hoe ze moeten reageren als er sprake is van dementie. Ze blijven bijvoorbeeld weg omdat ze denken dat bezoek te druk is. Sommige mensen uit uw omgeving weten niet hoe ze met iemand met dementie moeten omgaan of zijn zelf erg geschrokken. Probeer daarom open te zijn naar uw omgeving en nodig hen als u daaraan behoefte heeft zelf uit. Laat weten dat u bezoek of een telefoontje op prijs stelt of maak een afspraak voor een later moment.

Bijkomend voordeel is dat sociale contacten de patiënt op een positieve manier prikkelen en plezier geven. En hoewel het voeren van een gesprek of het ondernemen van activiteiten anders kan worden, is het goed om samen met vrienden en kennissen te kijken welke zaken goed gaan en waar zij bij kunnen helpen. Denk bijvoorbeeld aan samen wandelen, een bezoek aan een museum brengen of een goed gesprek over dingen die je samen beleefd hebt.

WEES ZUINIG OP U ZELF, PAS OP VOOR OVERBELASTING

Al vanaf het begin kunt u problemen ervaren met het omgaan met de ziekte. De toekomst die u voor u zag, is toch opeens veranderd. Ook kan de persoon met dementie zich terugtrekken of somber worden. Reacties van mensen uit uw omgeving zijn - hoe goed bedoeld vaak - ook niet altijd even behulpzaam. Bijvoorbeeld als mensen zeggen dat het allemaal wel meevalt als zij op bezoek zijn en u daarmee het gevoel geven dat u het allemaal overdrijft.

Naarmate de dementie voortschrijdt, kan de patiënt zich steeds minder goed zelf redden. Het beroep op u om voor hem of haar te zorgen of toezicht te houden, wordt dan steeds zwaarder. De belasting wordt steeds groter, wees zuinig op uzelf. Niemand is erbij gebaat als u de zorg niet meer aankunt. Probeer van meet af aan tijd voor uzelf in te bouwen. Als u een hobby hebt opgegeven of u bent afgewend iets voor uzelf te doen, zal het moeilijk zijn dit weer terug te draaien. Zorg daarom dat u een hobby houdt en blijf ontspannende dingen doen.

HULP BIJ DE ZORG

Het is niet alleen belangrijk dat u tijd voor uzelf blijft nemen, maar ook dat u, als dat nodig wordt, hulp inroept. Dat kan hulp zijn van familie, vrienden of vrijwilligers. Daarnaast kunt u de thuiszorg een deel van de dagelijkse zorg laten overnemen. Dit geeft u weer tijd voor ander dingen en hebt u weer energie om de zorg te doen. Bedenk ook dat er allerlei aanpassingen mogelijk zijn die nuttig zijn om de zorg praktisch te maken. Bijvoorbeeld speciaal bestek en serviesgoed, een telefoon met grote toetsen, handgrepen in de badkamer, een toiletverhoger of een deuralarm. Deze hulpmiddelen kunnen de verzorging minder zwaar maken of de veiligheid ten goede komen. Bij thuiszorgwinkels kunt u informatie opvragen over allerlei soorten hulpmiddelen die de verzorging vergemakkelijken.

ER TUSSENUIT?

TOCH UIT vakanties

TOCH UIT is het vakantieproject van Alzheimer Nederland dat vakanties voor u en uw dementerende partner organiseert. Een week in een hotel in een mooie omgeving, waar een team van deskundigen en vrijwilligers klaarstaat om u en uw dementerende partner een onvergetelijke week te bezorgen.

Meer informatie: Neem contact op met het secretariaat TOCH UIT, Telefoon: 030-6596913, of tochuit@alzheimer-nederland.nl

Rode Kruis

Het Nederlandse Rode Kruis levert vakanties van de hoogste kwaliteit op het gebied van zorg en faciliteiten. Naast een team van opgeleide beroepskrachten, wordt u verzorgd door enthousiaste vrijwilligers.

Meer informatie: Postbus 28120, 2502 KC DEN HAAG

Telefoon: 070 - 4455888

Website: www.rodekruis.nl

Stichting Mens en Samenleving

De stichting Mensen en Samenleving organiseert vakanties voor ouderen met een beginnende dementie. Partners/begeleiders zijn ook welkom.

Meer informatie: Molenweg 49, 6741 KK Lunteren

Telefoon: 0318 - 485183

Website: www.smsvakanties.nl

Het VakantieBureau

Vakanties voor (echt)paren - in welke samenstelling dan ook - van wie de dementerende partner nog thuis woont.

Meer informatie: Postbus 6, 6740 AA Lunteren

Telefoon: 0318 - 486610

Website: www.hetvakantiebureau.nl