

! Onverwachts boos of agressief

Zeker voor u als mantelzorger van iemand waar u van houdt is boosheid moeilijk. Maar boosheid kan ook voortkomen uit iets als overvraagd worden, pijn, honger of moeite met het uiten van gevoelens. Zoek naar de oorzaak: soms kan het een eenvoudige reden zijn waar u snel iets aan kunt doen.

Agressie kunt u zien aankomen wanneer iemand bijvoorbeeld harder gaat praten, heftig reageert of sneller ademhaalt. Probeer toch in contact te komen met de ander. Zorg voor oogcontact op gelijke hoogte, stel gerust of leidt iemand af. Belangrijk is om na het boze moment het contact snel te herstellen. De ander zal het vlug vergeten zijn, wat voor u moeilijker kan zijn. Richt de aandacht op het hier en nu en doe bijvoorbeeld iets waarvan u weet dat de ander het leuk of prettig vindt. Een goede tip is om ontspannende muziek op te zetten, een oud liedje te zingen of met lekkere geuren of eten te werken. Mensen met dementie reageren hier vaak positief op. Ook het ophalen van oude herinneringen (bijv. met foto's) werkt gunstig op hun stemming.

U bent een vertrouwd punt voor degene met dementie. U kunt er echter niet altijd zijn. Bij mensen met dementie wordt daarom aangeraden voor een "gesimuleerde aanwezigheid" te zorgen. Dat houdt in dat u of een familielid of goede vriend een bandje inspreekt of een stukje film van uzelf opneemt. De persoon met dementie kan dit dan luisteren wanneer u er even niet bent, en zich zo geruster voelen.

Meer ervaringen, verhalen en heel veel praktische tips vindt u onder andere in onderstaande prettig leesbare boeken.

- Dementie: verhalen en goede raad door Ronald Geelen (2009).
- Handig bij dementie door Ruud Dirkse en Lenie Vermeer, 2013.
- Op bezoek bij een dierbare met dementie, Annie Kramer en Marcelle Mulder, 2016.

De Mantel-Zorgacademie

! Wilt u graag meer weten?

- + www.goedgebruik.nl
- + www.zorgvoorbeter.nl
- + www.alzheimer nederland.nl



Tips voor de mantelzorger



BTN
Belangenvereniging voor
werkgevers in de zorg
www.branchebelang-thuiszorg.nl

Dementie!

! Dementie

Mantelzorgers zijn voor iemand met dementie kan erg zwaar zijn. U zorgt voor hem of haar, terwijl deze langzaam de grip op de wereld verliest. U als mantelzorger kunt zelf te maken krijgen met gevoelens van machteloosheid, verdriet en vermoeidheid. Toch kunnen er ook mooie momenten zijn. Wat kunt u doen als mantelzorger?

! Het begin

Het onduidelijke begin van dementie is lastig. Kleine, langzame veranderingen in gedrag of karakter kunnen door dementie komen, maar dat blijft eerst vooral een vraagteken. Achteraf zijn de signalen vaak makkelijker te herkennen dan ze op dat moment waren. De twijfel en angst over wat er aan de hand is maakt ongerust. Daarom is er een handig kaartje gemaakt waar voorbeelden op staan van de belangrijkste signalen. U kunt dat gratis downloaden via www.vankleefinstituut.nl.

! Sterker gevoelsleven

Langzamerhand wordt duidelijk wat er aan de hand is. Vaak gaat dat met verdriet en rouw gepaard en dat gevoel herhaalt zich: elke keer een stapje achteruit en afscheid van wat was. Plannen die er waren moeten afgeblazen worden en de toekomst ziet er anders uit. Wel ontstaat er vaak een versterking van het gevoelsleven en de intuïtie. Dat kan ook positief ervaren worden. Plezier met muziek, bewegen,

warmte, geuren en een intense beleving van het moment staan steeds meer op de voorgrond. Dit kunt u ook benutten om toch een prettig contact te houden en op een andere manier dan vroeger samen te zijn. Dat kan heel bijzonder en waardevol zijn. De boeken die aan het eind genoemd worden geven concrete voorbeelden daarvan.

! Diagnose

Er zijn veel verschillende soorten dementie, met allemaal een ander begin en een net iets ander verloop. Iedere persoon is anders en dus is geen vorm van dementie gelijk. Zeker voor u als mantelzorger is een goede diagnose wel van belang. U kunt dan op professionele ondersteuning rekenen. Maar u kunt ook beter inschatten of iets vreemds, zoals plotselinge verwardheid, bij de soort dementie past of dat er wellicht sprake is van iets anders zoals een infectieziekte die behandeld kan worden.

! Zorg goed voor uzelf

Laten we vooral eerlijk zijn: het is zwaar om voor iemand met dementie te zorgen. Mensen in uw omgeving kunnen onderschatten hoe zwaar u het heeft. Dementie is immers niet altijd zichtbaar, kan veel vormen aannemen en bij anderen kan degene met dementie zich proberen beter voor te doen. Ook kan het zijn dat u het zelf moeilijk vindt om te erkennen hoe zwaar het is, uit liefde voor de ander. En toch, we gaven het al aan: het gevoelsleven kan sterker worden en dat kan mooie kanten hebben. Aarzel in elk geval niet om tijdig hulp van anderen te vragen: familieleden, vrienden, andere mantelzorgers of professionele zorg zoals de

thuiszorg. Het is bovendien fijn als familie of vrienden regelmatig iets van u overnemen zodat u meer tijd voor uzelf hebt.



! Communiceren met iemand met dementie

Dat kan lastig zijn. De ander is verward, is vergeten wie u bent of kan de lijn van het gesprek niet vasthouden. Praat vriendelijk en rustig en doe één ding tegelijk. Bedenk dat de wereld voor de ander een verwarrende plek is geworden. Mensen komen op hem af en gedragen zich als familie, terwijl hij/zij geen idee heeft wie het zijn. Uw duidelijkheid – ook al is het soms wennen – is dan heel erg fijn. Een tip is om niet te vragen naar feiten of recente gebeurtenissen van vandaag of gisteren. Vraag dus niet iets als: 'Wat het bezoek van uw dochter gezellig?'. Dat zal al vergeten zijn en roept dan onrust op. Maar vraag bijvoorbeeld: 'Heeft u een fijne dag gehad?'. Er is een speciaal kaartje gemaakt met tien tips. Op deze website kunt u het downloaden, uitprinten en uitdelen bijvoorbeeld aan vrienden of familie. Het kan hen ook helpen en een bezoek prettiger maken. www.vankleefinstituut.nl/tools/communiceren-met-mensen-met-dementie-10-tips/.