

PRAATCAFE DEMENTIE

Ieper - Kortrijk - Poperinge



NIEUWSBRIEF

januari - februari 2021

Beste mantelzorger

Beste professionele zorgmedewerker

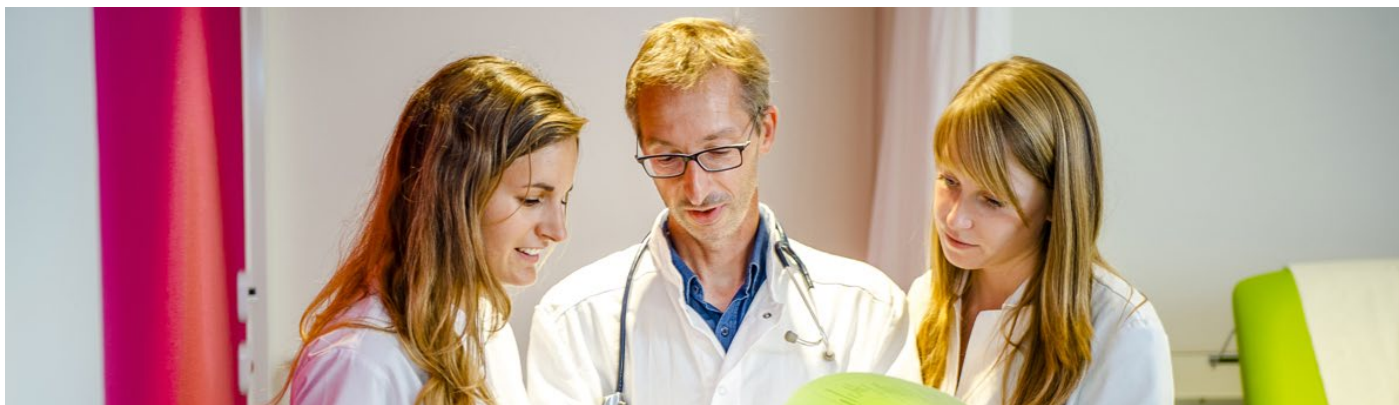
Niettegenstaande de corona-problemen de wereld zeker nog niet uit zijn, wil ik jullie toch allemaal het beste toewensen in dit nieuwe jaar. Dat jullie geluk en blijheid mogen ervaren in vele, kleine lichtpuntjes in 2021! Ondertussen zien we ook al licht aan het einde van de tunnel: de vaccinatie tegen het coronavirus is lopende in de woonzorgcentra en de campagne wordt binnenkort uitgerold over heel Vlaanderen. Hopelijk kunnen we elkaar binnenkort dan weer echt ontmoeten!

2020... Het voelt soms aan als een verloren jaar, maar dit klopt niet helemaal. In 2020 werden we weliswaar heel sterk beperkt in onze bewegingsvrijheid, in onze sociale contacten, ... Het was het jaar van afstand houden, raamcontacten, lock-down en quarantaine maatregelen. Precies alsof alles stil stond.

Maar 2020 was ook het jaar waarin we op een andere manier moesten leren omgaan met elkaar, we zochten nieuwe manieren om elkaar te blijven ontmoeten, via de telefoon, via internet of buiten in de tuin. We gingen veel meer wandelen en fietsen met elkaar. Ik zag op vele plaatsen dat burens en vrijwilligers nieuwe vormen van bezoeken bedachten, drempelbezoeken, waarbij ze probeerden mensen uit hun dip te helpen.

2020 was een kanteljaar: wordt dit het begin van een nieuwe solidaire en zorgzame samenleving? Of zien we 2020 gewoon als een crisisjaar waarna we, na afloop van de crisis, de draad terug oppikken en verder doen zoals vroeger? Het is aan ons om het verschil te maken!

Veel leesplezier!



Met de Praatcafés Dementie blijven we verder zoeken naar andere vormen van contact. We willen het contact warm houden via de nieuwsbrieven en webinars.

Hierbij wil ik jullie op de hoogte brengen van een webinar over dementie die georganiseerd wordt in samenwerking met de dienst Gezondheidsbevordering van CM. Iedereen kan zich hiervoor inschrijven, zowel mantelzorgers als professionelen.

Webinar

Diagnostiek en behandeling van de verschillende types dementie

In de webinar 'Diagnostiek en behandeling van de verschillende types dementie' krijg je inzicht in het syndroom dementie, hoe deze gediagnosticeerd wordt, wat de verschillende vormen van dementie zijn en hoe ze behandeld worden.

De webinar wordt gegeven door neuroloog dr. F. Vanhee.

Hij is werkzaam als hoofdarts op de afdeling neurologie van het AZ Groeninge in Kortrijk.



dinsdag 16 maart
van 19.30 tot 20.30 uur



Meer informatie en inschrijvingen,
surf naar www.cm.be/agenda.

TIPS VOOR MANTELZORGERS VAN MENSEN MET DEMENTIE

hoe kan je de zorg blijven volhouden?

Dementie is ingrijpend, zowel voor de persoon met dementie zelf als voor die mensen die de zorg voor de persoon dragen. Dit zijn de mantelzorgers. Langdurig zorgen voor iemand met dementie is vaak een erg intense ervaring, met zowel positieve als negatieve aspecten. Om de zorg te blijven volhouden, zijn onderstaande tips richtinggevend voor mantelzorgers. Ze komen van de website www.dementieonline.nl en werden door het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen aangepast aan de Vlaamse situatie.

1 Neem voldoende rust

Het is vermoeiend om te leven met dementie. Maar ook om te zorgen voor iemand met dementie. Mantelzorg is intensief, het vraagt tijd en energie. Voel je je moe? Neem dit ernstig. Voldoende rust is belangrijk. Dit geldt voor jou én voor jouw naaste met dementie. Plan elke dag wat rustmomenten en plan na een drukke dag enkele rustige dagen.

2 Vraag op tijd hulp

Iemand met dementie heeft steeds meer zorg nodig. Het is niet vanzelfsprekend dat je dit allemaal zelf kunt geven als mantelzorger. Durf hulp te vragen. Bijvoorbeeld van iemand in je omgeving, een andere vrijwilliger of een zorgprofessional zoals thuiszorg. Wees zo duidelijk en open mogelijk over wat je nodig hebt. Er zijn ook hulpmiddelen die de zorg makkelijker maken.

3 Blijf leuke activiteiten doen

Leuke en ontspannen activiteiten zijn voor iedereen belangrijk. Misschien vind je het lastig om daar tijd voor te nemen. Toch is dat slim, om beter in balans te kunnen blijven. Het gaat om fijne activiteiten voor jezelf én om activiteiten samen met jouw naaste. Deze laatste kun je samen uitzoeken, passend bij wat jouw naaste kan en graag wil.

4 Bewaak je grenzen

Wees zuinig op jezelf en voorkom overbelasting. Want ben je eenmaal overbelast, dan is het heel moeilijk om nog te zorgen voor jouw naaste met dementie. Wordt de zorg steeds intensiever en zwaarder? Bekijk en bespreek dan of je deze zorg nog wel kunt geven. Wees eerlijk met jezelf. Bewaak je grenzen goed en luister naar je gevoelens. Sta je nog steeds achter de zorg die je biedt? Of moet er iets veranderen?

5 Onderhoud sociale contacten

Probeer regelmatig contact te houden met vrienden, familie of kennissen. Ook al heb je misschien weinig tijd of zin. Zorg toch voor voldoende momenten waarop je elkaar kunt zien, bellen of mailen. De steun van anderen is hard nodig en het contact voorkomt dat je eenzaam wordt. Sociale contacten zijn belangrijk, juist ook in moeilijke tijden.

6 Maak een vaste dagindeling

Voor iemand met dementie is de wereld vaak onzeker en onoverzichtelijk. Structuur kan helpen, zoals een vaste dagindeling met terugkerende activiteiten. Je kan de activiteiten en tijdstippen bijvoorbeeld op een grote wekkalender of een planbord zetten. Dit geeft meer rust, ook voor jou als mantelzorger.

7 Sluit aan bij de beleving van jouw naaste

Iemand met dementie voelt zich vaak onzeker en vecht voor de eigen identiteit. Het wordt voor deze persoon steeds onduidelijker wie hij zelf is. Dat is erg moeilijk. Mensen met dementie hebben vaak behoefte aan herkenning, veiligheid en geborgenheid. Dit kun je geven, door aansluiting te zoeken bij de belevingswereld van de persoon met dementie. Dat kan het leven voor beiden prettiger maken.

8 Geef ruimte aan emoties

Dementie betekent altijd verandering en verlies. Veel mantelzorgers ervaren dit als een rouwproces. Dat kan zwaar zijn. Ruimte geven aan je emoties is belangrijk. Je hoeft ze niet te verstoppen. Het is mooi als je ze kunt delen met anderen. Rouwen is een natuurlijk en gezond proces. Maar voel je je erg ongelukkig of weet je geen raad met je emoties? Dan is het goed om professionele hulp in te schakelen.

9 Maak je huis veilig

Een veilige woonomgeving geeft mensen met dementie meer rust en zelfvertrouwen. Het is ook goed voor je eigen gemoedsrust. Je kunt maatregelen nemen, die gevaarlijke situaties in huis voorkómen. Zoals goede verlichting, stevig meubilair en een slot op kastjes met gevaarlijke of brandbare stoffen.

10 Zoek contact met lotgenoten

Het kan prettig zijn om gevoelens en gedachten te delen met lotgenoten; mensen die in een vergelijkbare situatie zitten als jou. Praten en het delen van ervaringen kan steun en opluchting geven. In veel plaatsen worden gespreksgroepen georganiseerd voor mantelzorgers van mensen met dementie. Voor Vlaanderen betreft het de praatcafés dementie, familiegroepen en de ontmoetingsgroepen voor mensen met dementie. Meer informatie op www.praatcafedementiewvl.be, www.dementie.be en www.alzheimerliga.be.

11 Maak gebruik van informatie over dementie en mantelzorg

Er is veel informatie beschikbaar over dementie en mantelzorg. Deze informatie kan je helpen om de zorg vol te houden. Het is handig om hier zoveel mogelijk gebruik van te maken. Je vindt bijvoorbeeld informatie op websites zoals www.dementie.be, www.omgaanmetdementie.be en teo.training/nl/cursusinhoud/1254/les/preview.

12 Volg het programma Dementie en nu of een internetcursus

Het programma Dementie en nu is een psycho-educatiecursus van 10 bijeenkomsten. In een groep met maximaal 15 deelnemers sta je tijdens de bijeenkomsten stil bij diverse thema's die met dementie en de zorg voor personen met dementie te maken hebben. Er is ruime aandacht voor uitwisseling met andere mantelzorgers. Je leert ook veel over je eigen grenzen en het vragen van hulp. Zo krijg je meer grip op de situatie. Het lukt dan beter om de zorg vol te houden. Meer informatie over de cursus op www.dementieennu.info.

Een interessante online training voor mantelzorgers die hun draagkracht willen verhogen is www.zelfzorgvoormantelzorgers.be.

WIST JE DAT... ? interessante weetjes

- ... er **een aantal podcasts** gemaakt werden met verhalen van mantelzorgers van personen met dementie? Je kan ze gratis beluisteren via anchor.fm/mantelzorgpodcast.
- In de eerste podcast vertelt mantelzorger Thalia over hoe zij contact bewaart tijdens de lockdown met haar oma met dementie die in een woonzorgcentrum verblijft.
 - in de tweede podcast ontdek je hoe je kan communiceren met iemand met dementie via een mondmasker, hoe je kan omgaan met weerstand tegenover verandering in de dagelijkse routine en hoe je van videobellen een succes kan maken.

Het Steunpunt Mantelzorg heeft deze mantelzorgpodcast gemaakt. Ze delen verhalen van mantelzorgers en bespreken tips, weetjes en ervaringen. Ze praten daarnaast ook met professionele hulpverleners en onderzoekers over mantelzorg.