

Help me - Tips uit 2013 van mantelzorgers voor familie en vrienden bij mensen met dementie



Dementie is niet alleen zwaar voor mensen met de ziekte of hun naaste mantelzorgers. Ook voor burens, vrienden en familie op afstand is dementie een ingrijpende ziekte. Iemand waar u om geeft is ziek. Maar wat kunt u nu doen om te helpen? Dat vroegen Alzheimer Nederland en Mezzo eind 2013 in een peiling onder 560 mantelzorgers. Hieronder vindt u hun antwoorden en tips. De belangrijkste? Houdt contact. Vraag hoe het gaat en of u iets kunt doen. Vindt u dat moeilijk?

De tips staan door elkaar en sommige tips spreken elkaar tegen. Dementie verloopt bij iedereen namelijk anders en iedere mantelzorger heeft natuurlijk zijn eigen voorkeuren en ervaringen. De tips van de mantelzorgers staan hieronder vetgedrukt. Onder de tip vindt u aanvullende informatie van Alzheimer Nederland.

1. Tips van mantelzorgers: Helpen

"Neem de tijd voor iemand met dementie en blijf rustig."

Mensen met dementie kunnen door hun ziekte dingen niet meer zo snel verwerken als

vroeger. Als u de zorg voor iemand met dementie overneemt, pas u dan aan, aan het tempo van degene met dementie.

"Help me bij andere zaken dan zorg."

Verleent iemand mantelzorg en kunt, wilt of mag u de zorg niet overnemen? Misschien kunt u de mantelzorger dan helpen door even zijn boodschappen te doen, de kinderen van school te halen of de hond uit te laten.

"Stem de zorg met mij af."

Gemiddeld verleent de naaste mantelzorger meer dan twintig uur zorg per week. Wanneer u een taak overneemt, is het natuurlijk slim om dit goed te overleggen. Anders gaat degene met dementie bijvoorbeeld op één dag drie maal wandelen en daarna twee weken niet.

"Pas een paar uurtjes op."

Oppassen geeft de mantelzorger even ademruimte om iets voor zichzelf te doen. Maar u hoeft natuurlijk niet stil te zitten. U kunt leuke dingen doen met degene met dementie. Weet u niet wat hij fijn vindt om te doen? Overleg dan met de mantelzorger.

"Pas je aan mij aan, ik heb al genoeg aan mijn hoofd."

Vraagt de mantelzorger gemakkelijk om hulp of juist nooit? Is hij gewend om altijd zijn eigen dingen op zijn eigen tijd te doen, of is iedere hulp altijd welkom? Door goed overleg is de meerwaarde van uw hulp het grootst en ontstaan er minder misverstanden.

"Help me met praktische zorg."

Sommige mantelzorgers vinden het prettig om hulp te krijgen bij het wassen, aankleden of eten geven. Dingen die normaal altijd op hun schouders rusten. Dit is alleen niet in iedere situatie mogelijk. Zo accepteren sommige mensen met dementie geen hulp van 'vreemden'.

"Zorgen kost niet alleen tijd, maar ook geld."

Degenen die de zorg op zich neemt, kan het financieel moeilijk krijgen. Reiskosten, minder kunnen werken, enz. Misschien zijn er oplossingen te bedenken om de financiële kosten (binnen de familie) te delen?

2. Tips van mantelzorgers: *Begrip*

"Toon begrip"

De situatie van de mantelzorger en degene met dementie is vaak complexer dan u denkt.

"Neem me serieus"

Dementie is een ernstige ziekte, maar voor de buitenwereld is dat niet altijd duidelijk. Mensen met dementie kunnen hun ziekte vaak goed verbloemen. Dit heet 'façade gedrag' en dit is één van de kenmerkende symptomen van dementie.

"Oordeel niet te hard"

Wees zuinig met kritiek of goedbedoelde tips en adviezen. Dementie is een lastige ziekte. Bij iedereen verloopt de ziekte anders en daarbij verandert de ziekte met de tijd waardoor ook de zorg verandert. Vaak zien alleen degenen die veel tijd met iemand doorbrengen wat iemand nodig heeft. Zelfs voor professionele verzorgenden

en verpleegkundigen, met jaren opleiding en ervaring blijft het vaak lastig om goed om te kunnen gaan met deze ziekte.

"Vraag mij om advies"

Vaak zijn er handigheidjes die ervoor zorgen dat u makkelijker met iemand met dementie kunt omgaan. Deze handigheidjes verschillen van persoon tot persoon, waardoor de naaste mantelzorgers ze vaak als geen ander kent. Als u om deze tips vraagt, kunt u misschien wel voorkomen dat degene met dementie boos wordt, of kunt u ervoor zorgen dat dat hij juist wél iets wil ondernemen.

3. Tips van mantelzorgers: *Onderhoudt het contact*

"Behandel degene met dementie niet anders dan vroeger."

Net als mensen die lijden aan andere ziektes, hebben mensen met dementie de behoefte aan gezelligheid en geborgenheid.

Bel iemand met dementie eens op

Bezoek samen een museum, dierentuin of maak een wandeling door bos of park

Ga samen ergens lunchen. In een restaurant, of juist op een bankje in het park als iemand dat prettiger vindt.

"Hou rekening met degene met dementie."

Door de ziekte gaan sommige dingen gaan minder makkelijk of snel dan vroeger.

Praat tijdens een (verjaardags)feest even apart met degene met dementie. Door de drukte van feestjes krijgt iemand niet alles mee.

Praat niet over iemand, terwijl hij erbij zit. Betrek iemand juist bij een gesprek en laat zien dat iemand belangrijk is.

"Praat met me."

De mantelzorger raakt iemand kwijt, een partner een ouder of een vriend. Een moeilijk proces waarbij hij iemand langzaam kwijt raakt. Dan is het vaak prettig om een klankbord te hebben.

"Laat zien dat ik op u kan rekenen."

Mantelzorgers zijn vaak enorm verrast door (verre) familieleden of vrienden die juist wél het contact aanhalen. En denk klein én groot. Misschien woont u te ver weg om op te passen, maar kunt u wel (weer) samen op vakantie, zodat u de zorg kunt delen.

"Mijn zorg houdt niet op bij het verpleeghuis."

Ook als iemand in een verpleeghuis zit kan het contact met vrienden en familie afnemen. Het bezoek aan de patiënt kost natuurlijk tijd, die niet aan andere dingen te besteden zijn. Misschien kunt u samen op bezoek gaan?

"Wees niet verlegen of bezorgd over of u het goed doet."

Wanneer u dementie van een afstand meemaakt, zit u vaak met veel vragen. Zit iemand wel te wachten op bezoek? Is het niet te zwaar als ik op bezoek kom? Waar moeten we over praten? Doe ik het wel goed? Het is helemaal niet gek om dit soort vragen aan degene met dementie of de mantelzorger te stellen! Integendeel,

misschien zijn deze vragen juist een mooie aanleiding om iemand weer eens op te bellen of langs te gaan!