



# Inspiratiegids

voor mantelzorgers  
door (oud)mantelzorgers



## Voorwoord

In deze inspiratiegids staan creatieve ideeën van mantelzorgers en oud-mantelzorgers beschreven. Zij hebben praktische problemen genoemd waar ze tegenaan liepen in de zorg voor hun naasten met dementie en hoe ze hiermee om zijn gegaan. Dit leverde veel creatieve oplossingen op! We delen enkele mooie voorbeelden met u en geven gouden tips mee.

De voorbeelden en adviezen zijn gegeven als onderdeel van het GOUDMantel-project. Binnen dit project gaan wij uit van de waardevolle kennis en ervaringen die (oud)mantelzorgers hebben. Het delen van deze expertise kan voor anderen ondersteuning en inspiratie bieden. We hopen dan ook dat deze gids een inspiratiebron voor u is!

**José Peeters**  
**Marjolein van der Marck**

Radboudalzheimercentrum.nl



Financieel mogelijk  
gemaakt door:



## Memobord

Ik heb een memobord voor mijn man gemaakt. Foto's van onze kinderen, kleinkinderen, ouders, broers en zussen kwamen erin te hangen. De namen van iedereen schreef ik op de foto's.

Mijn man kon de foto's zelf pakken, namen opzoeken. Als er visite kwam lag het bord midden op tafel. Iedereen bewonderde de foto's, vroeg ernaar en mijn man hield niet meer op met vertellen. Hij was er supertrots op!



## Afstandsbediening

Mijn moeder kon de afstandsbediening van de televisie niet goed meer bedienen. Ze wist zich geen raad met alle verschillende knopjes.

We hebben een ballon over de afstandsbediening gedaan en enkel de knopjes opengeknijpt die ze nodig heeft.





## Fiets

Moeder fietste nog, maar vergat dan waar ze deze gestald had. Ze herkende haar fiets niet meer.

We hebben een kentekenplaatje met haar voornaam besteld en deze achterop de fiets gemonteerd, samen met knalroze fietstassen en bijpassende zadelhoes.

## Klok

Mijn moeder vroeg steeds opnieuw welke dag het was.

Ik heb toen een klok gekocht met dag, tijd en datum er op.





## Puzzelen

Mijn man maakte elke ochtend de sudoku-puzzels in de krant. Op een gegeven moment waren deze te moeilijk. Ik kocht een boekje met eenvoudigere sudoku's. 'Ik ga toch niet die simpele sudoku's uit een boekje maken' zei mijn man.

Ik haalde de sudoku's uit het boekje en plakte ze op de plek in de krant waar normaal gesproken de sudoku's stonden. Het werkte in onze situatie prima. Een trotse man die weer sudoku's kon maken!

# 10 GOUDEN TIPS

van (oud)mantelzorgers

## Tip #1 Neem tijd voor jezelf

De zorg voor een naaste is mooi en een teken van liefde. Maar kan ook confronterend zijn en vermoeiend. Neem tijd voor jezelf, zoek ontspanning en voel je er niet schuldig over.

## Tip #2 Ben open en praat met je omgeving over de situatie

Het is belangrijk om over de situatie te praten, zodat de omgeving op de hoogte is. Geef aan waar je als mantelzorger behoefte aan hebt.

## Tip #3 Blijf het contact met familie en vrienden onderhouden

Probeer familieleden en vrienden te betrekken in de zorg voor je naaste. Dat zorgt voor meer begrip voor de situatie en voorkomt dat je vereenzaamt.



#### Tip #4 **Durf hulp te vragen**

Van zowel professionals maar ook van familie of vrienden. Hulp vragen is geen teken van zwakte. Je zult merken dat anderen vaak bereid zijn een handje te helpen.

#### Tip #5 **Testen is pesten**

Stel eenvoudige vragen aan je naaste. Vraag niet: “Wat heb je gegeten en was het lekker?” maar “Was de bloemkool lekker?”

#### Tip #6 **Lach veel met elkaar**

Probeer samen te lachen om voorvallen. Je zult zien dat het aanstekelijk werkt. Een lach verlicht ook gevoelens van verdriet en onmacht.

#### Tip #7 **Kijk naar datgene wat nog wél kan**

Veel activiteiten uit het verleden kunnen niet meer. Het is beter je te richten op wat je naaste nog wél kan en maak daar gebruik van. Soms kunnen activiteiten samen nog wel, of in een andere vorm.

#### Tip #9 **Geef complimenten**

Beweeg zo veel mogelijk mee met je naaste, vanuit zijn of haar gevoel. Ga niet in discussie en probeer aan te sluiten bij zijn of haar belevingswereld.

#### Tip #8 **Zingen voor je plezier**

Maak je eigen opera of muziek! Zing voor de vuist weg wat je voelt en wat je ziet. Rijmen hoeft niet, vals zingen mag. Soms volgt dan spontaan een aanvulling met rijmwoorden. Als je geluk hebt, wordt je monoloog een verrassend duetje.

#### Tip #10 **Bedenk 3 bedankjes van de dag**

Bedenk vóór het slapen gaan 3 dingen waar je dankbaar voor bent en noem deze. Dan val je met positieve gedachten in slaap. In het begin kan dit vreemd voelen, maar gaandeweg bedenk je zelf, soms samen met je naaste, overdag al een bedankje voor de dag.

## Wandelen

Mijn vrouw stemt het wandeltempo niet af, ze gaat gewoon haar eigen gang. Wandelen vind ik daardoor minder genoeglijk. Eentje voor, eentje achter.

Ik loop voorop. Natuurlijk wil ik een gids voor haar zijn. Liever was ik 'tochtgenoot', maar als het niet anders kan, ben ik leidsman. Van iemand kreeg ik de tip om stevig gearmd als een verliefd stel te lopen. En dat blijkt prima te werken!



## Maaltijden

Mijn man wist het gebruik van lepel, mes en vork niet meer. Hij probeerde bijvoorbeeld met zijn mes zijn soep te eten.

Ik dek nu niet meer de hele tafel met volledig bestek, maar bijvoorbeeld alleen de lepel bij een kop soep en bij de tweede gang alleen het daarvoor bestemde bord met bestek.



## Magnetron

Mijn moeder kon de magnetron niet meer (goed) bedienen voor haar kant en klaar maaltijden. Het wattage en de tijden op de verpakking zijn zo klein dat zij ze niet meer kon lezen.

Ik heb verschillende kleuren stickers gekocht, die ik op de magnetron en op de verpakking van de maaltijd heb geplakt. Nu weet mijn moeder dat haar maaltijd goed bereid wordt als zij de magnetron bedient tot aan de rode sticker.



## Uit eten

Wij gaan vaak samen gezellig uit eten, met een lekker glaasje wijn erbij. Maar mijn vrouw heeft steeds meer moeite met eten en mag geen wijn meer drinken.

Ik heb een afspraak gemaakt met het restaurant waar we wekelijks komen. De keuken zorgt ervoor dat het eten van mijn vrouw klein gesneden is. Zij drinkt water, maar dit wordt geserveerd in eenzelfde wijnglas als het glas waar ik wijn uit drink. Zo blijft ze het gevoel houden dat ze erbij hoort en kunnen we toch gezellig samen uit eten gaan.

## Muziek

Mijn vrouw werd altijd onrustig voor het slapen gaan.

Ik zet altijd dezelfde muziek op, met nostalgische nummers uit haar jeugd. Daar wordt ze rustig van.



# Nawoord

We hopen dat de voorbeelden in deze gids herkenbaar, praktisch en inspirerend zijn. Elke situatie en elke persoon is anders en vraagt daarmee om maatwerk. Soms is er ook geen pasklare uitkomst, maar wellicht denkt u: 'Dat is een tip die ik kan gebruiken'. Of biedt een voorbeeld uit deze gids de inspiratie om zelf tot creatieve ideeën te komen. Want het spreekt voor zich dat er nog veel meer mooie voorbeelden te bedenken zijn!

## Voor meer voorbeelden, informatie of contact:

marjolein.vandermarck@radboudumc.nl

Of kijk op de website van het Radboudumc Alzheimer Centrum  
[www.radboudumc.nl/afdelingen/geriatrie/onze-onderdelen/radboudumc-alzheimer-centrum](http://www.radboudumc.nl/afdelingen/geriatrie/onze-onderdelen/radboudumc-alzheimer-centrum)

Ontwerp: studio ilse van klei – ilsevanklei.nl

## Met dank aan de ervaringsdeskundigen

Marjo Goris	Sharon Tjon Eng Soe
Hans van Gennip	Anja Balemans
Resi Veldhoven	Marjo Stolte
José Franssen	Martina Janssen
Ingrid Schouten-Minten	Loeke Genemans
Andrea Kuijpers	Vera van Ooijen
Amadeo Kuijpers	Jo Robeerst
Pieter de Boer	Björn Maessen
Pieter Hasenaar	Erlen Bruls
Rolien de Jong	Tonia Wind
Ivonne Berkers	Barbara de Meijer
Ine Elvers	Hester Bats
Karin Monshouwer	Christa Hummelen-van Vessem
Tineke Janssen	



**GOUD**  
**mantel**  
herkenning uit ervaring