

# Zorg voor de mantelzorger



**Mantelzorg kan fijn zijn om te geven maar kan ook veel vragen. Met hulp van anderen sta je er niet alleen voor.**

**De mantelzorger is heel belangrijk voor iemand met dementie. Mantelzorg is zorg gegeven door naasten. Vaak is het de partner of (een van) de kinderen, maar het kunnen ook familieleden, vrienden of burens zijn. Soms heeft iemand meerdere mantelzorgers. Mantelzorg kan fijn zijn om te geven maar het kan ook veel vragen. Zorgen voor iemand met dementie kan op den duur permanente aandacht vragen. Rollen en taken kunnen veranderen.**

## **Zorg voor de mantelzorger in de gemeente Heumen.**

### **Zorgtrajectbegeleiders dementie**

De zorgtrajectbegeleider is een persoonlijk begeleider die gespecialiseerd is in dementie. Zij ondersteunt ook de mantelzorgers en de familie. Zij biedt een luisterend oor en zoekt mee naar oplossingen voor uw situatie vanaf dat de diagnose dementie is gesteld of vanaf een vermoeden van dementie. Zij geeft informatie en advies over leven met dementie, over zorg en ondersteuning. Zo nodig regelt zij hulp. In de gemeente Heumen zijn drie Zorgtrajectbegeleiders actief.

- Aanmelding en informatie:  
024 365 01 99 of via uw huisarts.

### **Mantelzorg Heumen**

Mantelzorg Heumen zet zich in om mantelzorgers te ondersteunen door het geven van informatie en advies en door het bieden van praktische- en emotionele ondersteuning. Informatie over o.a. regelingen voor mantelzorgers, respijtzorg (vervangende zorg van de mantelzorger), de mantelzorgwaardering van de gemeente Heumen, de

aanvullende voorziening voor eenvoudige huishoudelijke hulp voor zwaarbelaste mantelzorgers. Jaarlijks wordt de Activiteitenkalender voor mantelzorgers in Heumen opgesteld. Op deze kalender staan de mogelijkheden voor lotgenotencontact (Mantelcafé), voor deelname aan cursussen en themabijeenkomsten en voor het bijwonen van de Dag van de Mantelzorg vermeld.

Mantelzorg Heumen is gevestigd in

- Malderburch, Broekkant 16 6581 AE Malden  
Tel. 024 357 05 70  
mantelzorgheumen@malderburch.nl

Meer informatie:

- [www.mantelzorginheumen.nl](http://www.mantelzorginheumen.nl)
- <https://dementie.nl/mantelzorg>
- [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

## **Tips voor mantelzorgers**

Zorgen voor iemand met dementie kan inspannend zijn. Lichamelijk, psychisch en emotioneel. Het is niet altijd makkelijk om de zorg vol te houden. De volgende tips kunnen u misschien helpen.

### **Tip 1: Neem voldoende rust.**

Het is vermoeiend om te leven met dementie. Maar ook om te zorgen voor iemand met dementie kan vermoeiend zijn. Mantelzorg kan intensief zijn, het vraagt tijd en energie. Voelt u zich moe? Neem dit serieus, voldoende rust is belangrijk. Dit geldt voor u én voor uw naaste met dementie. Plan elke dag wat rustmomenten en plan na een drukke dag enkele rustige dagen.

### **Tip 2: Vraag op tijd hulp.**

Iemand met dementie heeft steeds meer zorg nodig. Het is niet vanzelfsprekend dat u dit allemaal zelf kunt geven als mantelzorger al zou u dat misschien

nog zo graag willen doen. Durf hulp te vragen. Bijvoorbeeld van iemand in uw omgeving, een vrijwilliger of een zorgprofessional. Wees zo duidelijk en open mogelijk over wat u nodig heeft. Er zijn ook hulpmiddelen die de zorg makkelijker maken. De zorgprofessional kan meezoeken naar oplossingen voor uw situatie.

#### Tip 3: Blijf leuke activiteiten doen.

Leuke en ontspannende activiteiten zijn voor iedereen belangrijk. Misschien vindt u 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 uzelf én om activiteiten samen met uw naaste. Deze laatste kunt u samen uitzoeken, passend bij wat uw naaste kan en graag wil.

#### Tip 4: Bewaak uw grenzen.

Wees zuinig op uzelf en probeer overbelasting te voorkomen. Wanneer u eenmaal overbelast bent dan is het heel moeilijk om nog te zorgen voor uw naaste met dementie. Wordt de zorg steeds intensiever en zwaarder? Bekijk en bespreek dan of u deze zorg nog wel (volledig) kunt geven. Wees eerlijk naar en over uzelf. Bewaak uw grenzen goed en luister naar uw gevoelens. Staat u nog steeds achter de zorg die u biedt? Of moet er iets veranderen?

#### Tip 5: Onderhoud sociale contacten.

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

#### Tip 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. U kunt de activiteiten en tijdstippen op een grote weekkalender of een planbord zetten. Dit geeft meer rust, ook voor u als mantelzorger.

#### Tip 7: Sluit aan bij de beleving van uw 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 kunt u geven, door aansluiting te zoeken bij de belevingswereld van de persoon met dementie. Dat kan het leven voor beiden prettiger maken.

#### Tip 8: Blijf gezond.

Wilt u de zorg voor uw naaste goed volhouden? Dan is het belangrijk dat u gezond en in beweging blijft. Zorg voor voldoende ontspanning, blijf sporten en eet gezond.

#### Tip 9: Geef ruimte aan emoties.

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

#### Tip 10: Maak uw huis veilig

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

Persoonlijk advies in Heumen: De vrijwillige woonadviseur Heumen kan thuis met u mee kijken wat de mogelijkheden zijn om uw woning veiliger en comfortabeler te maken. Het is ook mogelijk om samen de [www.geldersehuistest.nl](http://www.geldersehuistest.nl) te doen. Informatie: via [Vraagwijzer gemeente Heumen](mailto:Vraagwijzer@gemeenteheumen.nl)

#### Tip 11: Zoek contact met lotgenoten.

Het kan prettig zijn om gevoelens en gedachten te delen met lotgenoten: mensen die in een vergelijkbare situatie zitten als u. Praten en het delen van ervaringen kan steun en opluchting geven.

Elke eerste donderdag van de maand is er het Alzheimer Café Heumen- Mook en Middelaar bij hotel van der Valk in Molenhoek. Mantelzorg Heumen organiseert het Mantelcafé speciaal voor mantelzorgers.

#### Tip 12: Maak gebruik van informatie over dementie en mantelzorg.

Er is veel informatie beschikbaar over dementie en mantelzorg. Deze informatie kan u helpen om de zorg vol te houden. U vindt bijvoorbeeld informatie op websites o.a. van

- [www.AlzheimerNederland.nl](http://www.AlzheimerNederland.nl)
- [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)

Er zijn ook vele informatieve en verhalende boeken over het thema dementie, ook te verkrijgen in de bibliotheek.

- <https://dementie.nl/boeken/overzicht-boeken-over-dementie>