

KRIJG
VAT OP
DEMENTIE
5

Hoe goed voel jij je?

Je zit er als mantelzorger 'even' compleet doorheen en de persoon met dementie gaat één dag per week naar een dagopvang in een woonzorgcentrum (of elders).
Wonder boven wonder gaat het goed.

Heel goed zelfs.

Ze doet mee aan activiteiten, leeft op omdat er mensen om haar heen zijn.

Kortom een succes.

En dan komt de vraag: waarom niet die stap verder gaan en de patiënt in een woonzorgcentrum plaatsen?

'Nee', zegt de mantelzorger die tegenover me zit, 'dat is nog te vroeg!'

Als ik naar haar kijk dan zie ik dat het teveel is.

Niet wordt.

IS

De vermoeidheid is zichtbaar.

Ze sleurt zich letterlijk vooruit.

Zuchten.

Geeuwen.

De manier waarop ze zit.

Ik stel voor om een oefening te doen:

Vul de volgende vragen even aan en blijf schrijven min 5 minuten (zet daarvoor een alarm indien dat makkelijk is)

Als je niet meer zorgt voor iemand met dementie dan

Als ik iemand in een woonzorgcentrum laat verblijven dan

Wie ben ik als ik niet meer zorg voor iemand met dementie ...

Als ik niet meer voor iemand zorg ben ik alleen en dan?

Geef jezelf nu even een cijfer van 0-10 over hoe je je voelt.

0 is slecht en 10 is gewoon geweldig.



Hoe voel je je over je situatie?

Is alles ok? Of zijn er bepaalde beslissingen nodig?

Schrijf even op waarom je jezelf dit cijfer geeft.

Wat moet of kan er nu gebeuren om dit cijfer met een half punt omhoog te krijgen?

Schrijf het hier even neer:

Hoe ga je dat aanpakken?

Hallo, Ik ben Marianne

Ik ondersteun mensen die zorgen voor ma/pa met dementie, zodat ze kunnen blijven zorgen zonder er aan onderdoor te gaan.

Ik hoor je al denken: 'wat kan jij voor mij betekenen?'

Ik leer je te zorgen voor iemand met dementie op je eigen voorwaarden.

Geef me een seintje als je ...

- anders wil omgaan met dementie, zodat je niet hoeft uit te vliegen omdat het je even teveel wordt;
- je werk/gezin/zorg wil combineren zodat je voor alle aspecten in je leven nog energie hebt;
- als je wil leren hoe je met energie en goesting kan blijven zorgen voor iemand met dementie.

Ik kijk ernaar uit om van je te horen!

Marianne

Meer inspiratie nodig?
Kijk eens op www.marianne-stevens.be



MARIANNE
stevens

GSM: +32 494 411 406
info@marianne-stevens.be