

KRIJG
VAT OP
DEMENTIE

3

Dementie, een wandelend eisenpakket

Zet de 4 stappen naar een zorgsituatie
die bij je past!

Ofwel weet je dit ofwel komt dat er nog aan.

Iemand met dementie verliest zijn/haar empathie. Er is maar 1 belangrijk iemand en dat is de persoon met dementie.

Jij bent in fout, jij komt te weinig langs, jij bent het brood vergeten, jij ... jij ... jij.

Ze hebben de mogelijkheid niet meer om afstand te nemen van 'het probleem' en elk probleem is een groot obstakel. Anders gezegd hij/zij kan niet meer relativieren.

Dat is zo of dat wordt een feit.

Spijtig genoeg.

Wat doe je daar nu aan?

Weinig, hun brein takelt af.

Je kan praten als brugman maar dat haalt geen biet uit!

Het enige wat je kan doen is zelf je grenzen stellen!

Kijk naar jouw energie.

Kijk naar wat voor jezelf goed voelt.

Vergeet de pleaser in jou.

Hoe doe je dat?

De 4 stappen naar een leven dat jij wil!

Nee (kunnen) zeggen is daar een voorwaarde van.

Enkel door nee te zeggen kan jij je eigen keuzes maken.

Wat maakt nee-zeggen zo moeilijk?

We willen geen conflict.

We willen mensen niet teleurstellen.

We hebben het niet geleerd.

We zijn bang egoïstisch over te komen.

We zijn bezig met wat de ander wil en niet met wat we zelf willen.

We zijn bang om dingen te missen.

...

Vul zelf maar verder aan!

Vanaf vandaag koop jij jezelf tijd om over je 'ja' na te denken!

1. Geef jezelf bedenktijd

- Ik kijk straks in mijn agenda en laat het je weten
- Ik moet even overleggen met de thuisbasis/man/kinderen/...
- Ik zal het eens bekijken en laat het je weten

2. Zeg nooit meer zomaar ja!

- Dat zijn dikwijls 'ja's' waar je achteraf spijt van krijgt en waardoor je je in bochten moet wringen om alles gedaan te krijgen.
- Gebruik dus rustig stap 1 als je voelt dat je 'ja' wil zeggen.
- Wil je een paar uur of een dag later, nog altijd 'ja' zeggen en het past in je agenda, gewoon doen.

3. Zeg op een correcte manier nee!

- Lieg niet
- Wees vriendelijk
- Wees duidelijk

4. Stel een alternatief voor

In de mate van het mogelijke geef je zoveel mogelijk een alternatief mee:

- Ik kan niet maar heb eens met de zus/broer gebeld
- De buurvrouw gaat je brood halen
- Vandaag lukt niet maar morgen wel

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