

KRIJG  
VAT OP  
DEMENTIE

8

# Mijn 3 planningstools

Die me helpen om de zorg,  
het werk en mijn gezin  
te combineren

Zorgen voor ma, pa en schoonpa met dementie, heftig maar tja wat doe je eraan.  
Zorgen voor 4 kinderen, geweldig, altijd leven in huis.  
Zorgen dat alles op het werk goed loopt. Doen wat er moet gebeuren, logisch da's mijn job.

Oefiti ...

Als je dan niet soms een beetje afstand neemt dan wordt je overspoeld door to do's.  
Je start op automatische piloot.

Je wordt geleefd

Je hebt geen overzicht. Af en toe weet je niet waar je hoofd staat.

## Ik deel graag mijn 3 basistools die mij geholpen hebben om orde in de chaos te scheppen.

### 1. Mijn *bullet journal*

Oh yeah, my live saver nummer 1.  
Nooit geloofd dat ik hier zoveel aan zou hebben. Op zich is het niet meer dan een leeg schrift waar alles maar dan ook alles instaat.  
Van alle praktische dingen zoals to do's tot boeken die ik graag wil lezen, tot mijn gevoelens op bepaalde momenten.  
Ik neem hem overal mee naartoe want ik kocht er eentje dat net in mijn handtas past.  
Op die manier kan ik overal neerschrijven wat ik niet mag of wil vergeten.

Gedaan met losse papiertjes her en der.

Gedaan met talloze post-its rond mijn computerscherm.



### Georganiseerde chaos op 1 plek!

De bullet journal is een uitvinding van Caroll Ryder. Tja, spijtig genoeg niet de mijne ;) Op het internet vind je verschillende *how-to-bullet journals*, ga dus zeker eens kijken. Dit zijn mijn 2 go to's die mij verder geholpen hebben:

<https://bulletjournal.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZK5VUuxGYr0>

Mijn bullet journal ziet er helemaal niet zo uit, het is eerder een kladschrift. Geen leuke kleurtjes of tekeningen, vooral praktisch en eenvoudig.

Maak het vooral iets van jezelf.

Ik kan onvoldoende zeggen hoe hard het mij helpt om orde in mijn chaos te krijgen.

Alles maar dan ook alles past hierin. Of ik zorg dat het erin past.

Het maakt me rustig als ik erin aan het werken ben. Het geeft me structuur.

Ja, het vraagt wat werk.

Ja, het vraagt wat organisatie.

Ja, het is wat zoeken.

Maar verdiep je er eens in en kijk wat het je brengt ;)

Zo neem ik elke vrijdagmiddag een uurtje de tijd om alle notities in mijn bullet journal te ordenen. Op die manier krijgt ik dan een overzicht van wat er te doen valt, wat ik vergeten ben te doen of heb uitgesteld en kan ik makkelijk mijn planning maken voor de week erop.

Handig, overzichtelijk en on top of my agenda.

Kortom een geweldige tool!

## 2. Batchen

Batchen is een logisch gevolg van je bullet journal. Je merkt welke taken er op de lange baan geschoven worden. Gewoon omdat je ze niet graag doet. Je weet welke taken je écht liggen, want die zijn altijd gedaan. Je kent de dingen die steeds opnieuw terugkomen. Kortom, je begint structuur te zien in je weken en maanden.

Daardoor kan je gaan batchen. En je to do lijstje rustig wegwerken.

Batchen is niet meer of minder als gaan winkelen in de supermarkt en niet alleen de boodschappen doen voor jezelf maar ook voor je ma/pa met dementie.

Batchen is alle taken die hetzelfde zijn bij elkaar zetten.



Ik denk aan:

- Administratie
- Boodschappen
- Gesprekken met dokters en verplegend personeel
- Koken en mealpreppen
- Medicijnen klaarzetten voor een week of zelfs een maandag

Allemaal dingen die hetzelfde van je vragen en die je in 1 slag door kan doen waardoor je ... let op ... héél véél tijd wint.

Je zet in je agenda: 3 uur administratie op een maand en klaar is kees, je hoeft er niet meer aan te denken. Of op vrijdagavond doe ik boodschappen voor de hele week ook voor ma/pa met dementie. Of pest, het wordt wel een heel drukke week laat ik op zondag al een aantal groenten en soepen maken zodat ik de rest van de week toch nog gezond kan eten en minder tijd kwijt ben.

Dat is batchen dus!

### 3. Niet annuleren wel verplaatsen

Ik meen dat **flexibel zijn** het kernwoord is als je zorgt voor iemand met dementie.

Ma/pa verwachten dat de dingen NU gebeuren. Nee, niet straks, wel nu!

Soms kan dat en soms niet.

Maar vergeet om de dingen uit je agenda te halen. Je hebt ze niet voor niets iets in je agenda gezet.

Een digitale agenda laat je toe om eenvoudig tijdsblokken te nemen en elders te zetten. Maar het kan ook met een papieren agenda.



Dus prima als je zus je hulp inroept en op je vrije dag toch naar ma/pa moet. Hé, shit happens. Maar de taken die je die dag had staan, ja, ook de vrije momenten die je ingepland had, verschuiven gewoon naar een ander moment.

Niet schrappen dus, wel verplaatsen!

## 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](http://www.marianne-stevens.be)**



MARIANNE  
stevens

GSM: +32 494 411 406  
[info@marianne-stevens.be](mailto:info@marianne-stevens.be)