

# ZORGEN VOOR JEZELF (als mantelzorger)



Wanneer je partner, ouder, vriend, ... dementie heeft, krijg je er een extra rol bij: zorgverlener. Reeds vanaf het begin van de aandoening neem je een stukje zorg op. Je houdt bijvoorbeeld een oogje in het zeil, je geeft wat meer instructies in het huishouden, je stelt gerust wanneer je naaste angstig is of luistert wanneer hij zich zorgen maakt. Na verloop van tijd neemt dat takenpakket toe en word je echt mantelzorger.

Veel mantelzorgers vertellen dat ze steeds minder tijd voor zichzelf hebben. Dat hun hoofd niet meer leeg raakt. Dat ze zich moeilijk kunnen ontspannen omdat ze altijd bezorgd zijn. Dat ze er op elk moment van de dag willen of moeten zijn voor hun naaste met dementie.

En toch is het ook belangrijk om ook wat tijd voor jezelf in te bouwen, hoe moeilijk het ook is. Om goed voor jezelf te zorgen, zodat jij overeind blijft en niet zelf onderuit gaat.

## ALGEMENE TIPS:

- Bespreek je zorgsituatie met je huisarts en met de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds. Zij kennen organisaties in je buurt die je kunnen helpen. Bijvoorbeeld:
  - gezinszorg (voor hulp in het huishouden en bij het aankleden, wassen, ...)
  - thuisverpleegkunde (voor hulp bij de medicatie, wondzorg, wassen, aankleden, ...)
  - een dagverzorgingscentrum waar je naaste met dementie overdag naartoe kan (één of meerdere dagen per week)
  - een kortverblijf waar je naaste enkele dagen of weken naartoe kan, zodat jij bijvoorbeeld even op vakantie kan.
  - oppas aan huis: vrijwilligers van een oppasdienst komen overdag of 's nachts naar jullie thuis, zodat jij even tijd hebt voor jezelf. Sommige diensten zijn gespecialiseerd in dementie.
- In sommige regio's zijn er buddywerkingen voor jonge mensen met dementie (zie aparte fiche 'buddywerking' bij aflevering 2).
- Bespreek de zorgsituatie met je dichte familie en vrienden, zodat ze weten welke zorg jij geeft en hoe je je hierbij voelt. Vaak weten zij niet hoe zwaar de zorg is, omdat ze de persoon met dementie enkel op zijn 'goeie momenten' zien. Kan iemand een paar uur zorgzaam aanwezig zijn, zodat jij even naar de winkel kan? Wil iemand de zorg even overnemen, zodat jij een avondje naar de cinema of het theater kan? Durf het te vragen.

- Bij andere mantelzorgers vind je een luisterend oor en vaak ook heel wat praktische tips die jouw situatie lichter kunnen maken. Alzheimer Liga Vlaanderen organiseert in elke regio familiegroepen waar je andere mantelzorgers leert kennen en ervaringen kan delen. Wist je dat er specifieke lotgenotengroepen zijn voor familieleden van jonge mensen met dementie en van mensen met Frontotemporale dementie en van mensen met Parkinson dementie en Lewy Body Dementie?
- Je kan ook de reeks "Dementie en (n)U" volgen, waar je in tien sessies heel wat info over omgaan met dementie krijgt en andere mantelzorgers ontmoet.
- Heb je een vraag? Zit je met iets? Bij de Luister- en Infolijn van Alzheimer Liga Vettinglaanderen vind je een luisterend oor: 0800 15 225.

## OP ZOEK NAAR MEER INFO?

- [Home | De sociale kaart](#)
- [Thuiszorg | Zorg en Gezondheid](#) (zorg-en-gezondheid.be)
- [Ouderenzorg](#) (zorg-en-gezondheid.be)
- <https://www.alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-dementie-en-jongdementie>
- <https://www.dementieennu.info/>
- Bekijk het Cera-webinar 'Zorgen voor iemand met dementie':  
[https://www.cera.coop/nl/particulieren/nieuws/2021/20210422\\_n\\_opname\\_webinar\\_zorgen\\_dementie](https://www.cera.coop/nl/particulieren/nieuws/2021/20210422_n_opname_webinar_zorgen_dementie)



Deze infofiche is opgesteld in het kader van de **Radio 1-podcast Mistlicht**, een samenwerking van Cera, Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en Alzheimer Liga Vlaanderen. Alle fiches zijn nagelezen door mantelzorgers.



Vond je niet wat je zocht? Neem een kijkje op [www.omgaanmetdementie.be](http://www.omgaanmetdementie.be).  
Of contacteer ons via de gratis Luister- en Infolijn van Alzheimer Liga Vlaanderen op **0800 15 225**. We helpen je met plezier verder!

