

Mantelzorgers van mensen met dementie

Op dit moment zijn er in Nederland ruim 260.000 mensen met dementie. Dit aantal zal de komende jaren sterk toenemen.

Het aantal mensen met dementie zal naar verwachting nog sterk stijgen. Dat komt door de toegenomen levensverwachting en de grote groep mensen (babyboomers) die door hun leeftijd de komende jaren een groot risico hebben op dementie.

Iemand met dementie verandert. Ook voor de naasten verandert er veel.

Heb jij de zorg voor iemand met dementie?

Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen naast het directe zorgen en regelen, tegen veel onduidelijkheid en onbegrip op lopen.

Er zijn veel verschillende vormen van dementie en ook het verloop van deze verschillende vormen is anders. Het accepteren is lastig voor de persoon zelf en voor de mensen om hem heen. Het is belangrijk om te leren omgaan met de ziekte dementie.

Dementie is een progressieve ziekte. Er komt iedere keer een nieuwe fase waar u aan moet wennen. Naast het onbegrip en de onduidelijkheden kunnen er bij de mantelzorgers ook morele en ethische dilemma's mee spelen, zoals de betekenis van de relatie met uw partner of ouders, vragen over de eigen zingeving aan het leven; dit komt op mijn pad maar kies ik er ook voor? De keuzes die er gemaakt moeten worden, hoe regel ik de zorg om de zorgvrager heen zodat ik de zorg langer vol kan houden en ook mijn eigen dingen kan doen. Of de uitvoeringskant van mantelzorgen, zoals; kan ik het aan? Sta ik sterk genoeg in mijn schoenen? Hoe groot is mijn netwerk en op wie kan ik bouwen? Deze dilemma's spelen niet alleen in het begin een rol maar keren steeds terug. Het advies van mensen met dementie is om niet te ver vooruit te kijken. Richt u op de fase die zich nu aandient. En probeer te genieten van de goede en mooie momenten die er zijn.

Misschien weet u niet precies hoe u uw naasten kunt helpen of hoe u daar mee om kunt gaan? Het kan helpen om over uw gevoelens te praten en steun te zoeken bij andere lotgenoten/betrokkenen. Alzheimer Nederland organiseert Alzheimercafés. Stichting Welzijn Lelystad organiseert cursussen, bijeenkomsten en gespreksgroepen voor de mantelzorgers.

U kunt aan de volgende groepsondersteuning deelnemen:

Meer informatie hierover vindt u op de volgende pagina's [trainingen-cursussen](#) & in de [agenda](#) .

- [Cursus "Omgaan met dementie"](#).
- [Alzheimer Cafe](#)
- [Cursus "In evenwicht met je zelf"](#)
- [Trefpunt dementie](#)

Links:

www.alzheimer-nederland.nl

www.respijtwijzer.nl

Handige apps:

Alzheimer assistent

Dementieapp