



Dementie en nu

Psycho-educatie aan mantelzorgers

DEMENTIE EN NU

De diagnose dementie heeft een grote impact op het leven. Op het leven van de mens die de grip op zijn bestaan kwijtraakt én op het leven van zijn of haar directe naasten. Partner, familielid of vriend worden - soms vanzelfsprekend, soms tegen wil en dank - mantelzorgers. Het programma Dementie en nu kan mogelijk iets voor u betekenen.

Misschien zorgt u ook voor een naaste met dementie. Bent u één van de vele mantelzorgers die al op leeftijd is of naast de zorg voor kinderen en/of een baan ook een zorgtaak hebben. Dan heeft u een verantwoordelijke taak, die veel vragen met zich mee kan brengen. Vragen over het verloop van de ziekte en omgaan met veranderend gedrag, of vragen over praktische zaken als zorg en financiën. Mogelijk spelen er gevoelens van verwarring en kwaadheid, schaamte, verlies en eenzaamheid en vindt u het moeilijk daar mee om te gaan.

Na de diagnose dementie moet u samen een weg gaan vinden om de situatie te accepteren en het leven zo goed mogelijk in te vullen. Dat kost tijd. Veel komt op uw schouders neer. Daarom is het ook zo belangrijk dat u goed voor uzelf blijft zorgen.

Evenwicht

Zorgen voor een persoon met dementie beperkt zich niet tot de dagelijkse zorgen. Uw emoties en fysieke mogelijkheden, uw woon- en leefomstandigheden en financiële zorgen kunnen een druk op u leggen en soms wel eens teveel worden. Aan de andere kant zult u merken dat u kracht kunt putten uit de mooie kant van het zorgen. Een goed gesprek en een glimlach kunnen veel doen. Betrokkenheid van anderen bij de ondersteuning van uw naaste kan de last die u voelt verlichten. Het kan goed doen om dat te ervaren.

Het programma Dementie en nu biedt een handreiking om een balans te vinden tussen wat met hele mooie woorden draaglast en draagkracht heet. Het kan u houvast geven in het contact met uw naaste.

Wat kunt u verwachten?

- Dementie en nu bestaat uit tien wekelijkse bijeenkomsten
- U maakt deel uit van een vaste groep van 8 tot 12 deelnemers
- Elke week staat één thema centraal
- De bijeenkomsten zijn in de middag en duren 2,5 tot 3 uur
- Een speciaal opgeleide coach begeleidt de bijeenkomsten
- U leert meer over dementie en ontmoet lotgenoten. Samen praat u over wat u bezig houdt en de vragen die leven
- De bijeenkomsten vinden plaats in de Geheugenwinkel, Korvelplein 60 in Tilburg
- Deelname aan Dementie en nu is gratis
- Aanmelding kan via geheugenwinkel@deweever.nl of T 013 - 544 60 53

Thema's

- Invoelen in de beleving van mensen met dementie
- Omgaan met zorg
- Omgaan met veranderd gedrag
- Omgaan met financiën en veiligheid
- Omgaan en communiceren met familie en de omgeving
- Communiceren met de persoon met dementie
- Gevoelens en gedachten bij de mantelzorg
- Je zorgbelasting: draagkracht en draaglast in balans?
- Leren omgaan met en zinging



Jeanne: “Ik dacht echt dat met de diagnose dementie de tijd van leuke dingen doen voorbij was. In het begin zag ik alleen problemen. Ik wist gewoon te weinig van de ziekte. Dementie en nu heeft me houvast gegeven en me kennis laten maken met mensen die in dezelfde situatie zitten. Ik weet meer van dementie en kan beter omgaan met alle veranderingen die op ons pad zijn gekomen. Er is meer rust.”

Ondersteuningsprogramma Dementie en nu
wordt mogelijk gemaakt door

