OMGAAN MET STRESS

Bij dementie kan de mantelzorger onder grote druk komen te staan en veel verantwoordelijkheid dragen door de vele taken: zorg, planning en coördinatie van het dagelijks leven, ondersteuning en begeleiding van de naaste met dementie, de aanzienlijke emotionele impact, enzovoort. De hulp gaat vaak verder dan wat gebruikelijk is binnen familierelaties. Die begeleiding kan stress en leed veroorzaken bij de mantelzorger. Ernstige en langdurige stress is niet onschuldig: ze kan grote gevolgen hebben voor het lichamelijke en geestelijke welzijn. Daarom is het belangrijk maatregelen te nemen om ermee om te gaan.

Hoe gaat u om met de stress die de begeleiding van een naaste met dementie met zich meebrengt? Hoe kunt u die voorkomen of beter beheersen?

Goed geïnformeerd zijn

Informatie helpt om beter met de ziekte om te gaan en u voor te bereiden op wat mogelijk volgt. Zoek objectieve informatie die niet onnodig verontrustend of onrealistisch optimistisch is. Voor informatie over de begeleiding van een naaste kunt u Ligue Alzheimer ASBL bereiken via het nationale nummer 0800/15.225, gratis vanaf vaste lijnen. Een arts kan ook informatie geven over de medische aspecten van de ziekte.

Hulp aanvaarden

Het kan moeilijk zijn te beseffen dat u hulp nodig hebt. Hulp kan voelen als een aantasting van vrijheid en privacy. Het kan verleidelijk zijn zich ertegen te verzetten en die categorisch te weigeren om het gevoel van eigenwaarde te beschermen. Als mantelzorger van iemand met dementie krijgt u echter te maken met een steeds grotere zorgbehoefte naarmate de ziekte vordert: vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week, driehonderdvijfenzestig dagen per jaar. Ondersteuning van buitenaf kan dus nodig zijn om uw naaste zo goed en zo lang mogelijk te begeleiden. Er bestaan verschillende vormen van hulp, mensen op wie u kunt rekenen en lotgenotengroepen. U kunt er een beroep op doen op het moment dat u er behoefte aan hebt.

Manieren vinden om goed te communiceren

Dementie brengt cognitieve moeilijkheden met zich mee die invloed hebben op de omgang met anderen. Inzicht in die veranderingen helpt u zich zo goed mogelijk aan de persoon aan te passen. Door passende manieren van communiceren te vinden, kunt u contact houden met uw naaste en spanningen door misverstanden verminderen.

Aanvaarden dat u niet alles kunt beheersen

Tijdens het ziekteverloop wordt de mantelzorger geconfronteerd met veel zaken waarop hij of zij helaas geen invloed heeft: de ontwikkeling van de ziekte en de symptomen, de toekomst, enzovoort. Er zijn echter ook zaken waarop u wel invloed hebt, zoals uw eigen houding. In sommige situaties is dat het enige wat u kunt veranderen. Aandacht voor het positieve kan stress verminderen. Het gaat er niet om uw kop in het zand te steken of te doen alsof alles goed gaat, maar om uw aandacht minder op het negatieve te richten, op te merken wanneer het wel goed gaat en te zien dat niet alles zo somber is als het lijkt. Zo kunt u op bepaalde vlakken weer een gevoel van controle krijgen en beter met angst omgaan.

© All rights reserved

Uw gevoel voor humor behouden

Soms is lachen het enige wat u kunt doen. Genieten van goede momenten, dingen voor uw plezier doen en tijd voor uzelf nemen blijven essentieel. Sommige situaties relativeren en met humor benaderen kan helpen om moeilijke momenten door te komen.

Problemen stapsgewijs aanpakken

Problemen kunnen u overspoelen of overweldigen. Door even na te denken, kunt u de aanpak ervan ordenen. Begin bijvoorbeeld met ze volgens belang te rangschikken en ze daarna één voor één aan te pakken, in volgorde van prioriteit. Welk probleem is het meest dringend? Wat kan wachten? Wanneer moet deze taak gebeuren? Vervolgens werkt het beter om u op één probleem tegelijk te richten, te beginnen met het dringendste. Sommige taken kunt u ook aan vertrouwde personen overlaten.

Uzelf erkenning geven

Mantelzorger zijn is een volwaardige rol die veel van u vraagt. Het is daarom belangrijk te beseffen hoe waardevol uw rol is in de begeleiding van uw naaste en daar voldoening uit te halen.

Deze aanknopingspunten kunnen helpen om na te denken over de aanpak van situaties die stress en angst veroorzaken. Meer rust en een positievere houding helpen u uw rol als mantelzorger beter te beleven en te aanvaarden, en uw naaste met meer rust te begeleiden.

Aanvullende informatie

Listing Aide et Soins à Domicile van Ligue Alzheimer ASBL
praktische fiche: Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre van Ligue Alzheimer ASBL
10 commandements pour communiquer avec une personne atteinte de démence van Ligue Alzheimer ASBL
Le Guide des Aidants van Ligue Alzheimer ASBL
Cercle des Aidants, een opleiding van Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved