



Beter
Thuis met
Dementie

Zorgen voor jezelf



laurens

Weegschaal

Wat kost
mij energie



Wat geeft
mij energie

Draagkracht en draaglast

Draagkracht = belastbaarheid, wat iemand aankan.

Factoren die de belastbaarheid bepalen zijn: je eigen gezondheid, de steun die je krijgt en hoe je in het leven staat (copingstijl).

Draaglast = belasting.

Factoren die de belasting bepalen zijn: wat je allemaal verder doet in het leven, duur en intensiteit van de ziekte.

- Het gaat om het steeds opnieuw aanpassen en als je er bent haalt de werkelijkheid je weer in. Dit is uitputtend. (Liz Cramer)

Waarom zorgen voor jezelf?

- Als je niet goed voor jezelf zorgt bestaat het risico dat jij niet meer voor je partner kunt zorgen.
- Dementie is geen terminale fase.
- Trefwoorden die leven met dementie duiden: veranderende relaties, verdriet, verlies, machteloosheid, schuldgevoel, eenzaamheid, volhouden.

De opeenhoping veroorzaakt uitputting en somberheid, zo legde een mantelzorger uit.

Zorgen voor jezelf

- Zorg goed voor jezelf en blijf leuke dingen doen, dan kun je er weer tegenaan.
- De zorg tijdelijk overdragen.
- Deel je ervaringen met anderen mensen
 - Casemanager