



ZORGEN VOOR IEMAND MET DEMENTIE





Mantelzorgers staan er niet alleen voor

Wie zorgt voor iemand met dementie is van bij het begin betrokken bij het ziekteproces en zit met heel wat vragen. Over de ziekte en over de mogelijke evolutie ervan. Over de gevolgen voor de mantelzorgers zelf. Over angst en verdriet. Over omgaan met en zorgen voor de persoon met dementie. Er is veel behoefte aan informatie over de ziekte en over omgaan met iemand met dementie.

3

Deze brochure focust op de zorg voor de persoon met dementie én op de zorg voor de mantelzorgers thuis. Mantelzorgers zijn vaak een langdurige en intensieve opdracht met soms verregaande gevolgen voor het werk, het gezin en het welzijn van de mantelzorgers. Een goed evenwicht tussen draagkracht en draaglast maakt dat er tijd en ruimte is om samen te genieten van de mooie momenten.

Zorg delen

Mantelzorgers staan er zeker niet alleen voor. Ze kunnen de zorg delen met professionele hulpverleners: thuiszorgdiensten, oppashulp, dagverzorgingscentra en centra voor kortverblijf.

Bij elk hoofdstuk krijg je alle mogelijke contactgegevens. Ook voor de professionele zorg- en hulpverlener zit er heel wat nuttige en bruikbare informatie in deze brochure, zoals de contactgegevens van de organisaties die werken voor en met mensen met dementie.

Ik dank de stuurgroep Dementievriendelijk Zottegem van harte voor deze brochure. We zetten een nieuwe stap vooruit om Zottegem verder uit te bouwen tot dementievriendelijke stad.

Kurt De Loor
Schepen van Sociale Zaken
OCMW-voorzitter

Inhoud

Geheugenverlies en andere stoornissen 5

Vergeetachtigheid of toch dementie?

- 4 Vergeetachtigheid is nog geen dementie
- Nietpluisgevoel

Er is meer aan de hand

Diagnose: je huisarts als eerste expert
Geheugenraadpleging
Geheugenrevalidatie

Diagnose dementie? En nu? 9

Meer dan 200.000 Belgen hebben dementie

Verschillende oorzaken

Gezonde levensstijl vertraagt dementie

Genezen kan niet, behandelen wel

Soorten dementie

- Ziekte van Alzheimer
- Vasculaire dementie
- Frontotemporale dementie (FTD)
- Lewy-bodydementie

Drie fasen

- Beginnende dementie
- Matige dementie
- Ernstige dementie

Zorgen voor een thuiswonende persoon met dementie 14

Impact voor de mantelzorger

Zorgen voor iemand met dementie is ook genieten van de mooie momenten

Zingeving

Omgangstips voor de mantelzorger 19

Mantelzorger, zorg goed voor jezelf 22

Zorg ook voor je eigen fysieke en geestelijke gezondheid

Deel de zorg

Zoek lotgenoten op en wissel ervaringen uit

5

Reserveer ook tijd voor jezelf

Oppashulp aan huis

Dagverzorgingscentra

Centra voor kortverblijf

Vakantie

Diensten die je als mantelzorger thuis kunnen ondersteunen 28

Wegwijs in de zorg

Diensten voor gezinszorg

Poetsdiensten

Thuisverpleging

Warme maaltijden aan huis

Vervoer

Ergotherapie aan huis

Zorgwinkels

Als thuis zorgen voor iemand met dementie niet meer lukt 33

Nuttig om te weten 35

Premies en tegemoetkomingen

Hoe combineer je zorg en werk?

Juridische vragen

Nuttige websites 37



Geheugenverlies en andere stoornissen

Dementie is een verzamelnaam voor een groep aandoeningen met stoornissen in cognitieve functies: geheugen, leervermogen, taalgebruik en complexe en dagelijkse handelingen begrijpen en kunnen uitvoeren. Doorgaans is dementie chronisch en progressief. Geheugenverlies valt vaak het meest op, maar dat is niet zo bij alle vormen van dementie. Ook de stemming, de persoonlijkheid en het gedrag kunnen veranderen.

7

Welke symptomen er precies optreden, wordt bepaald door de aard, de plaats en de ernst van de afwijkingen in de hersenen. De stoornissen hangen dus af van de oorzaak van de dementie: meestal gaat het om de ziekte van Alzheimer, frontotemporale dementie, vasculaire dementie en Lewy-bodydementie.

We spreken pas van dementie als de stoornissen in het denken, de stemming en het gedrag zo ernstig zijn, dat ze iemand beperken in zijn dagelijks functioneren.

Vergeetachtigheid of toch dementie?

Je hebt het gevoel dat er iets niet klopt maar je kunt het niet vatten? Iedereen vergeet weleens een afspraak of waar hij de huissleutel legde. Misschien een mindere dag, of is het toch dat jaartje ouder? **Paniek is bij vergeetachtigheid niet nodig, alert blijven wel.**

Vergeetachtigheid is nog geen dementie

Wat was de titel van die film ook weer? Bij vergeetachtigheid weet je het wel, maar je kunt er even niet opkomen. Zodra je de titel hoort, herken je hem direct. Dat betekent dat hij wél ergens in je geheugen zat, maar dat je hem moeilijk kon terugvinden. De **herkenning** is dus wel normaal.

Bij dementie is het alsof de informatie helemaal uit je geheugen gewist is, waardoor de herkenning niet meer komt.

Bij vergeetachtigheid **kun je nog nieuwe informatie opnemen**, al gaat het misschien wat trager en kost het wat meer moeite dan vroeger.

Bij dementie neemt het leervermogen af waardoor je moeilijker nieuwe informatie opneemt. Mensen met dementie vergeten wat ze vroeger nog wel wisten, zoals de namen van hun kinderen en kleinkinderen, of hoe je het huishouden doet.

8

Vergeetachtigheid verstoort je dagelijks leven niet. Iemand die vergeetachtig is, is nog zelfredzaam, doet nog het huishouden, is nog actief in het socio-culturele leven. Mensen met dementie worden meer en meer afhankelijk van zorg.

Bij vergeetachtigheid spelen er **andere oorzaken**: andere ziekten, geneesmiddelen en stress, leeftijd.

Bron: www.geheugenproblemen-middenkennemerland.nl



Nietpluisgevoel

Overstuur

“André ging elke dag fietsen langs landelijke baantjes. Op een dag komt hij veel later en helemaal overstuur thuis. Bij zijn fietsstop stelt hij vast dat hij niet meer weet waar hij is en welke weg hij moet nemen om terug thuis te komen. Hij heeft zomaar een weg gekozen en is uiteindelijk toch veilig thuis geraakt. André was zelf zo ongerust dat hij naar de dokter stapte.”

Georgette, de vrouw van André

In de beginfase, de **nietpluisfase**, beseffen de persoon met dementie en zijn omgeving dat er iets misgaat. Het gevoel dat alles ze ontglipt, belast mensen met dementie. De verwarring en desoriëntatie die daaruit volgen, zorgen voor angst, onzekerheid en onveiligheid. Ook voor de mantelzorger en de omgeving is het een heel verwarrende periode omdat ze niet weten dat er een ziekteproces aan de gang is. Luisteren en je bezorgdheid bespreekbaar maken is de eerste belangrijke stap om op zoek te gaan naar de oorzaken van het vergeten. Maak je bezorgdheid bespreekbaar en neem contact op met je huisarts.

Er is meer aan de hand

Diagnose

Je huisarts als eerste expert

De eerste stap naar een juiste diagnose is de situatie bespreekbaar maken met **je huisarts**. Met kleine testjes en een grondige observatie krijgt die een duidelijker beeld van wat er aan de hand is. Als dat nodig is, verwijst de arts je door naar een specialist: een neuroloog, een psychiater of een geriater. Als de diagnose complex is, kan een korte opname in het ziekenhuis nodig zijn.

Geheugenraadpleging

De geheugenraadpleging maakt deel uit van de geheugenkliniek en richt zich tot mensen met geheugenproblemen of mogelijk beginnende dementie. Een



geheugenraadpleging heeft een dubbel doel: de juiste diagnose stellen, advies geven over eventueel verder onderzoek en therapie.

Geheugenrevalidatie

De geheugenkliniek van AZ Sint-Blasius Dendermonde is momenteel het enige centrum in Oost-Vlaanderen dat erkend is door het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (Riziv, de ziekteverzekering) om een programma geheugenrevalidatie aan te bieden. Het ziekenfonds komt tussenbeide tot 25 sessies van 1 uur per jaar. Door de geheugenrevalidatie kun je zo lang mogelijk en met alle comfort en zorg in je eigen vertrouwde omgeving blijven. In een gesprek gaan een ergotherapeut, een psycholoog en een sociaal verpleegkundige op zoek naar mogelijkheden om de levenskwaliteit van de persoon met dementie en zijn mantelzorgers te verbeteren.

Je krijgt en oefent praktische tips en adviezen om dagelijkse activiteiten beter aan te kunnen. Ook krijg je informatie over de ziekte dementie, over ondersteunende thuiszorgdiensten en financiële tegemoetkomingen. Om te starten met geheugenrevalidatie, ga je eerst op intakegesprek bij de coördinerend neuroloog. Bij voorkeur met een doorverwijzing van je huisarts.

Waar je terecht kunt voor een diagnose?

Ga eerst naar je huisarts

Die kan je voor verder onderzoek doorverwijzen naar:

Algemeen Ziekenhuis Sint-Elisabeth Zottegem (Geheugenkliniek)

Godveerdegemstraat 69, 9620 Zottegem

09 364 81 11

azstelisabeth.zottegem@sezz.be

www.sezz.be

PC Sint-Franciscus - De Pelgrim vzw

Penitentenlaan 22, 9620 Zottegem

09 364 46 46

info@pzsfz.be

www.pzsfz.be

Geheugenkliniek AZ Sint-Blasius

Kroonveldlaan 50, 9200 Dendermonde

052 25 29 06

geheugenkliniek@azsintblasius.be

www.azsintblasius.be

- 12 Ook in de ziekenhuizen van Oudenaarde, Geraardsbergen, Ronse, Aalst of Gent kun je terecht voor een diagnose.

jij mag dan Alzheimer hebben, wij hebben jou.



© Ilah

Diagnose dementie? En nu?

Ook al komt de diagnose dementie hard aan, vanaf dat moment krijgt de ziekte een naam. Soms is het een bevestiging van wat je eigenlijk al lang weet. De diagnose heeft vaak ook positieve gevolgen voor de persoon met dementie en zijn omgeving. Vanaf dan kan de juiste zorg gepland worden, ook voor de mantelzorger.

13

Opluchting

“Toen de professor de diagnose uitsprak, was dat voor mij en de kinderen een opluchting. We waren al zo lang op zoek naar wat er met mijn man gebeurde en de diagnose plakte daar ineens een etiket op. Er was een ziektebeeld waarmee we voor onszelf en de buitenwereld het onaangepast gedrag van mijn man konden verklaren.”

Rita, de vrouw van François

Meer dan 200.000 Belgen hebben dementie

In Vlaanderen hebben naar schatting 122.000 mensen dementie. Voor heel België gaat het om 202.000 mensen. Van die mensen woont 70 procent thuis. De cijfers stijgen razendsnel. Ook mensen die nog geen 65 zijn, krijgen te maken met dementie: het aantal mensen met jongdementie schommelt tussen 3.000 en 12.000. Jongdementie maakt de problemen nog complexer: die mensen verliezen dikwijls hun werk en komen sneller in financiële problemen. Vaak heeft hun gezin nog opgroeiende kinderen.

Verskillende oorzaken

Er is niet één oorzaak van dementie. Verschillende ziektes of aandoeningen kunnen aan de basis liggen. Ze beschadigen elk op een andere manier delen van de hersenen. Maar alle vormen van dementie maken dat mensen verstandelijk en fysiek achteruitgaan en meer afhankelijk worden van zorg.



Gezonde levensstijl vertraagt dementie

Een gezonde en actieve levensstijl is de beste tip voor optimaal welzijn. Fysiek en mentaal actief blijven, verbetert het denkvermogen en vertraagt het ziekteproces.

Genezen kan niet, behandelen wel

15

Van dementie kun je niet genezen: de ziekte is onomkeerbaar. Wel kan medicatie de symptomen afremmen en zo de levenskwaliteit verbeteren. Goede interactie tussen iemand met dementie en zijn omgeving is nodig voor een kwaliteitsvol leven met dementie.

Soorten dementie

Ziekte van Alzheimer

De ziekte van Alzheimer is de bekendste vorm van dementie. Naar schatting 65 procent van alle mensen met dementie lijdt aan de ziekte van Alzheimer. Hun hersenweefsel sterft af. De ruimte tussen de hersenwindingen wordt breder en de holten in de hersenen worden groter. Dat heet atrofie.

De symptomen ontwikkelen zich geleidelijk. In het begin vallen vooral de stoornissen in het kortetermijngeheugen op. Iemand met de ziekte van Alzheimer herhaalt vaak dezelfde vragen, is verstrooid en kan zich namen en dingen niet meer herinneren. Later gaat ook het langetermijngeheugen achteruit. Er ontstaan taalproblemen en complexe taken worden lastig. Mensen met dementie weten niet hoe ze in bepaalde situaties moeten reageren.

Vasculaire dementie

Vasculaire dementie is een gevolg van een hersenbloeding, een trombose of een embolie. Omdat het meestal om een plotse gebeurtenis gaat, duiken de symptomen van dementie ook plots op en is er een eerder trapsgewijze achteruitgang. De symptomen zijn afhankelijk van de plaats van de beschadiging in de hersenen. De omgeving is eerst afgeleid door lichamelijke symptomen zoals verlammingen, spraakmoeilijkheden of zwakte in de ledematen. In de beginfase van vasculaire dementie is geheugenverlies meestal minder sterk dan bij de ziekte van Alzheimer. Vaak voorkomende klachten zijn

moeilijkheden met communicatie, stemmingswisselingen en hallucinaties: de persoon met dementie hoort, ruikt of ziet dingen die er niet zijn.

Naar schatting 10 tot 25 procent van de mensen met dementie heeft vasculaire dementie. Daarnaast lijdt 10 tot 15 procent van de mensen met dementie aan een combinatie van vasculaire dementie met de ziekte van Alzheimer.

16

Frontotemporale dementie (FTD)

Bij FTD is er schade in de frontale (voorste) of temporale (zijdelingse) hersenkwabben. Schade in de temporale hersenkwabben geeft vooral taalstoornissen, frontale schade gedrags- en persoonlijkheidsstoornissen. Van schade in de frontale hersenkwabben word je ofwel apathisch, ofwel ontremt het je gedrag. Anders dan bij ziekte van Alzheimer hebben mensen met FTD in de beginfase weinig tot geen last van geheugenstoornissen. Wat in het begin het meest opvalt bij dit soort dementie zijn de gedragsveranderingen.

Lewy-bodydementie

Waanvoorstellingen, hallucinaties, achterdocht en stemmingswisselingen zijn kenmerkend voor Lewy-bodydementie. Loopstoornissen verhogen het risico op vallen. De traagheid van de bewegingen en het beven doen denken aan de ziekte van Parkinson.

Drie fasen

Het dementieproces loopt bij iedereen anders. De indeling in fasen is een manier om de zorgbehoefte te beoordelen.

Beginnende dementie

In de beginfase beseft iemand met dementie vaak dat er iets misgaat. Je krijgt het gevoel dat alles je ontglipt. De verwarring en de desoriëntatie zorgen voor angst, onzekerheid en onveiligheid. Het is belangrijk dat je die reacties als zorgverlener niet veroordeelt. Soms kan iemand met beginnende dementie de achteruitgang verbloemen of verstoppen met trucjes en uitvluchten. De persoon daarmee confronteren, kan kwetsen en is voor iedereen pijnlijk. Met aangepaste ondersteuning en veel begrip van de omgeving zijn de angst en het verdriet best te dragen.



Met matige dementie verlies je stukjes identiteit en controle over je eigen leven.

Matige dementie

Na een periode van beginnende dementie komt een fase van matige dementie. Je verliest meer en meer stukjes van je identiteit en controle over je eigen leven. En je krijgt meer problemen met je omgeving. Afhankelijk van het soort dementie of andere factoren ga je emoties minder begrijpen en uiten, wat je inlevingsvermogen beperkt.

Vanuit innerlijke onrust ga je dan op zoek naar geborgenheid. Je haalt herinneringen op en herbeleeft de bijbehorende gevoelens. Die herinneringen hoeven niet overeen te komen met je echte levensgeschiedenis. Nog meer dan in het gewone leven voeg je er feiten en gevoelens aan toe. Structuur, huiselijkheid en eenvoudige, tragere, aangepaste activiteiten geven plezier en houvast.

Ernstige dementie

Bij ernstige dementie worden je mogelijkheden om verbaal te communiceren steeds beperkter. Je taal krimpt verder tot wat onverstaanbare woorden. Je geheugen werkt niet meer actief. Ook al overheerst je innerlijke wereld, toch blijf je prikkels opvangen van je omgeving: geluiden, geuren, licht en aanrakingen. Alles draait nu om primaire behoeften: eten, drinken, warmte,

geborgenheid en rust. De omgeving zorgt in deze laatste fase het best voor intense nabijheid. Andere vormen van communicatie komen meer op de voorgrond. In een contact met iemand met dementie maak je het best rustige bewegingen en praat je bij voorkeur met een warme, lage stem. Leef mee in de wereld van de persoon met dementie en ga er zeker niet tegenin.

Bron: 'Dementie, je staat er niet alleen voor' - uitgave provincie Antwerpen

Waar je terecht kunt voor informatie, advies en ondersteuning ?

Dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds

Bond Moyson

Kantoor Zottegem: Buke 21

09 333 35 00

Dienst maatschappelijk werk

09 333 35 00

dmw.bmovl@bondmoyson.be

www.bondmoyson.be

CM Midden-Vlaanderen

Kantoor Zottegem: Laurens De Metsstraat 15

09 224 77 22

Dienst maatschappelijk werk

09 267 59 09

mwzorg.mvl@cm.be

www.cm.be

Liberale mutualiteit

Kantoor Zottegem: Arthur Scheirisstraat 31

09 360 15 80

Dienst maatschappelijk werk

09 235 72 85

dmw.ov@lm.be

www.lm.be

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

Kantoor Zottegem: Desiré Van den Bosschestraat 31

053 76 99 90

Dienst maatschappelijk werk

053 76 99 71

info@nzvl.be

www.nzvl.be

Partena ziekenfonds

Binnenstraat 170, 9300 Aalst

053 21 16 39

aalst@partena-partners.be

www.partena-ziekenfonds.be

De referentiepersoon dementie van de thuiszorgdiensten en de woonzorgcentra

Expertisecentra

Regionaal Expertisecentrum Dementie Paradox

Molenaarstraat 34, 9000 Gent

09 233 14 38

paradox@dementie.be

www.dementie.be/paradox

Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw

Lokkaardstraat 8, 2018 Antwerpen

03 609 56 14

info@dementie.be

www.dementie.be

Andere informatiebronnen

Stadsbibliotheek Zottegem

De Zottegemse stadsbibliotheek leent bibliotheekkasten uit over dementie. In die tassen zit een pakket informatie, literatuur, dvd's en poëzie voor mantelzorgers van personen met dementie of jongdementie, voor kinderen en

jongeren en voor professionelen. De bib maakt ook werk van een bibliotheektas voor mensen met dementie zelf.

Stadsbibliotheek

Kasteel van Egmont 1

09 364 64 11

20

bibliotheek@zottegem.be

www.zottegem.be/stadsbibliotheek

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

Rubensstraat 104, 2300 Turnhout

014 43 50 60

0800 15 225 (gratis met een vaste telefoonlijn)

secretariaat@alzheimerliga.be

www.alzheimerliga.be

*wij, wij zijn de jarige
meisjes, hè?*



© Ilah

Zorgen voor een thuiswonende persoon met dementie



Zeven op de tien mensen met dementie wonen thuis. Voor een groot deel worden ze begeleid en verzorgd door hun mantelzorger (partner, familie), eventueel met steun van professionele hulp- en zorgverleners. Zorgen voor iemand met dementie is vaak een langdurige en intensieve opdracht. Het kan grote gevolgen hebben voor je eigen gezinsleven, je carrière, en je eigen welzijn.

Impact voor de mantelzorger

Veel vragen

Thuis zorgen voor iemand met dementie gaat gepaard met onzekerheid en bezorgdheid over die persoon. Wat zal er met hem of haar gebeuren? Hoe zal de ziekte evolueren? Is de persoon met dementie nog wel gelukkig? Er zijn ook

praktische bedenkingen: Hoe combineer ik zorg en werk? Hoe organiseer ik de thuiszorg? Kan ik dit wel allemaal aan? Dat kan verdriet en onrust met zich meebrengen en het is belangrijk daarin erkend te worden.

Er vanzelf in gerold

“Ik heb nooit gekozen om mantelzorg te worden. Maar geleidelijk, zonder het zelf te beseffen, verzorg ik nu al jaren mijn meer en meer dementerende moeder van 91 jaar. Soms is het moeilijk, ook mentaal. Ik heb twee zussen van wie ik geen steun krijg. Ik doe alles: de was, het eten, mijn moeder wassen, de boodschappen.”

Willy D.

Eronderdoor

“Ondertussen bleef ik de zorg voor mijn man combineren met mijn werk. Dat werd steeds moeilijker. Mijn man begreep ook niet dat het voor mij allemaal te veel werd. Ik ging er psychisch en emotioneel onderdoor.”

Nicole S.

Aandacht

Thuis zorgen voor iemand met dementie betekent dat er heel veel aandacht gaat naar die persoon en minder naar de mantelzorg, die evengoed een luisterend oor nodig heeft.

Slechtgezind

“Het is een moeilijke week voor mij. Mijn man Jan is veel lastiger dan anders. Hij is voortdurend slechtgezind en ongeduldig en snauwt me de hele dag af. Ik vind dat zo frustrerend, omdat ik alles doe voor hem. Maar niets is nog goed genoeg voor hem.”

Lies S.

Verlies

Zowel de persoon met dementie als de mantelzorger worden geconfronteerd met sluipend en groeiend verlies. Geleidelijk neemt het contact af. Dat kan leiden tot boosheid, onmacht of ongeduld. Naarmate de ziekte vordert, krijg je als mantelzorger soms het gevoel voor alles alleen te staan.

Klein glimlachje

“Zelfs moeder haar eigen wereldje is steeds kleiner aan het worden en het lijkt of ik niet altijd meer binnen mag. Ze kijkt me dan heel verloren aan, maar als ik begin te praten, is er wel een klein glimlachje. Ik ben zo bang om ook dat weer te verliezen want er is al zo veel verloren gegaan.”

Isolement

Als mantelzorger neem je stapsgewijs meer taken op waardoor er op den duur weinig tijd overblijft voor jezelf. Je loopt het risico dat je geïsoleerd raakt. Veel mantelzorgers combineren de zorgtaak met een job. Het gebeurt ook vaak dat familie of vrienden van de persoon met dementie afhaken, waardoor ook het sociale netwerk van de mantelzorger kleiner wordt.

Niemand meer

“Mijn man had veel vrienden maar nu zien we niemand meer. De vrienden die je in tijden van pijn niet ziet: dat noem ik kennissen, dat zijn mijn vrienden niet.”

Flora



Ander leven

Als mantelzorgers moet je nieuwe praktische en emotionele vaardigheden ontwikkelen om de zorg te kunnen opnemen. De mantelzorg, met zijn mooie en moeilijke momenten, domineert je hele leven.

Moeder-kindrelatie

“Drie jaar geleden kreeg mijn man de genadeloze diagnose: jongdementie. Onze relatie is veranderd van een man-vrouwrelatie naar iets als een kind-moederrelatie. Ik vind het logisch dat ik voor hem blijf zorgen.”

Lies S.

25

Bron: www.omgaanmetdementie.be, www.ma-zo.be

Zorgen voor iemand met dementie is ook genieten van de mooie momenten

Verbondenheid voelen en intens genieten van mooie momenten, zijn cruciaal voor jou als mantelzorgers en voor de persoon voor wie je zorgt. Wat was vroeger fijn en lukt nu nog altijd? Genieten van een glaasje op een terras, 's morgens luisteren naar de vogels, een liedje zingen? Wat waardeer je nu anders of zelfs meer dan vroeger? Elkaars hand vasthouden, samen in de krant bladeren, samen klussen? Het kan om een paar luttele momentjes gaan: vaak is het de kwaliteit van positieve contacten die het verschil maakt.

Knuffels

“Waar wij van genieten, is samen aan tafel eten. Samen koffie drinken. Met de rolstoel dicht bij huis een wandeling maken in de natuur. Alert zijn voor een vogeltje of een paard of koe. De kinderen en kleinkinderen zien. En vooral de knuffels zijn van onschatbare waarde. Ik ben elke dag dankbaar omdat ikzelf gezond ben en nog veel energie heb om voor mijn lieve man te zorgen. Ik hoop dat zo lang mogelijk te kunnen doen.”

Oogcontact

“Pepe zit helemaal voorovergebogen in de zetel, hij valt er net niet uit. Hij ziet niet goed, hoort niet goed en is af en toe serieus in de war. Ik ga op mijn knieën bij hem zitten en pak zijn schouders vast. Eindelijk tilt hij zijn hoofd een klein beetje op. Ik moet mijn hoofd en mijn nek in een onmogelijke positie wringen om oogcontact te maken. Plots beginnen zijn ogen te blinken. Hij gaat heel wat rechter zitten en zegt opgewekt: ‘Ah, gij zijt het!’ Als iemand zo blij is om je te zien, dan is je dag meteen goed.”



“Als iemand zo blij is om je te zien, dan is je dag meteen goed.”

Zingeving

Wie zorgt voor iemand met dementie, wordt regelmatig geconfronteerd met veranderingen en onzekerheden. Dat brengt soms verdriet en onrust met zich mee. Het is belangrijk dat je daarin erkend wordt. Je staat er niet alleen voor. Veel mantelzorgers herkennen je ervaringen. Vragen en gedachten over hoe we zin geven aan het leven en wat op onze levensweg komt, kun je ook delen met anderen.

Natuurlijk is zingeving voor iedereen persoonlijk en uniek. Wat zinvol is, hangt af van je invalshoek. Religie, spiritualiteit of menselijke relaties kunnen

inspireren of zelfs richting geven.

Zingeving kan verband houden met het leven van alledag. Denk maar aan wat je vreugde, voldoening of tevredenheid schenkt. Daarnaast kunnen levensvragen belangrijk zijn: Waarom leef ik? Waarom overkomt dit ons? Ingrijpende veranderingen, zorgen en onzekerheid roepen vaak de vraag op naar de zin van wat we ondergaan of waar we mee omgaan.

Vanuit een open houding bieden pastorale werkers, vrijzinnig-humanistische consulenten en consulenten van je eigen geloofsgemeenschap of levensbeschouwing je zomaar gratis een luisterend oor.





Omgangstips voor de mantelzorger

Er is geen kant-en-klaar recept om om te gaan met mensen met dementie. Het vraagt vooral heel veel energie, geduld, inlevingsvermogen en creativiteit.

Stimuleer zelfredzaamheid

29

Ze wil niet

“Mijn moeder wil niet dat we haar helpen.”

Gun je familielid nog zoveel mogelijk zelfstandigheid. Ga als dat nodig is voor een compromis. Zo kun je afspreken dat je moeder nog zelf haar bankuittreksels ordent, maar dat jij ze weer opbergt. Als je familielid hulp nodig heeft om te eten, kan ze misschien nog een deel van haar eten zelf opeten met een lepel.

Ga niet in discussie

Konijn

“Mijn oma vertelde in geuren en kleuren hoe ze dat konijn klaargemaakt had, terwijl het pak nog ongeopend in de ijskast lag.”

Mensen met dementie leven in een eigen wereld. Daar tegenin gaan is zinloos en maakt je familielid alleen maar verwarder of bozer. Ga dus niet in discussie als je familielid dingen zegt die niet kloppen, probeer hem af te leiden. Probeer bij agressie je familielid te bedaren en blij vooral zelf kalm.

Zorg voor structuur

Voor- of namiddag?

“Mijn vader weet soms niet meer of het voor- of namiddag is.”



Mensen met dementie functioneren het best in hun eigen omgeving en in een vaste structuur. Zorg als dat kan voor een vast week- en dagschema met zo weinig mogelijk verrassingen. De poetshulp op dinsdag, familiebezoek op zondag, melk in het vertrouwde glas, het tv-nieuws na het avondeten. Vaste herkenningpunten geven houvast en herkenbare spullen zijn essentieel.

Blijf sociale contacten en ontspanning belangrijk vinden

31

Naar zee

“Ik wil mijn grootvader meenemen naar zee, maar geniet hij daar nog wel van?”

Mensen met dementie kunnen nog genieten van een uitstap of bezoek. Zelfs als je familielid je niet meer herkent of nog amper reageert, blijft de behoefte aan warmte en sociaal contact bestaan.

Communiceer direct

Dag nonkel

“Dag nonkel Gust, zeg ik dan, maar hij kijkt niet op of om.”

Naarmate dementie vordert, kost het meer moeite om tot iemand door te dringen. Maak oogcontact, raak de persoon aan en spreek hem duidelijk aan. Gebruik eventueel de voornaam als woorden als papa of nonkel hem niets meer zeggen. Herkent hij je niet meer? Dring dan niet aan, maar zeg zelf wie je bent als je binnenkomt.

Wees open en vraag openheid

Planten

“Pas toen mijn vader opgenomen werd, vertelden de burens dat hij soms drie keer na elkaar de planten water gaf.”



Woont je familielid nog thuis? Licht de buren dan in over de situatie. Zij kunnen een oogje in het zeil houden en helpen als dat nodig is. Vraag ook om je eerlijk op de hoogte te houden als ze vreemde dingen opmerken, zodat je op tijd kunt ingrijpen.

Praat op tijd over later

33

Beslissen

“Eigenlijk moeten we nu beslissen in haar plaats.
Dat is erg moeilijk.”

Ga een gesprek over de toekomst niet uit de weg. Wat als je familielid niet meer thuis kan wonen? Naar welk woonzorgcentrum wil hij dan? Wil hij later nog kunstmatige voeding? Praat erover als hij of zij nog helder genoeg is. De wet op de patiëntenrechten en de wet op euthanasie geven heel wat beslissingsmogelijkheden bij het levenseinde. Het is belangrijk om de regie van je levenseinde in eigen handen te houden. Je bepaalt het best zelf wat voor jou kwaliteitsvol leven betekent.

De wetgeving hierover is heel complex. Met je vragen kun je altijd terecht op de maandelijkse zitdag (eerste donderdag van de maand) van het Netwerk Levens-einde vzw in het lokaal dienstencentrum Egmont of bij het huisvandeMens.

huisvandeMens

Hoogstraat 42, 9620 Zottegem
09 326 85 70
zottegem@deMens.nu
www.demens.nu/nl/HuisVanDeMens

Netwerk Levens-einde vzw

Maandelijkse zitdag lokaal dienstencentrum Egmont
A.Gevaertlaan, 9620 Zottegem
09 364 56 95
info@netwerklevenseinde.be
www.netwerklevenseinde.be

Bron: magUZA, zorgmagazine voor patiënten, nr. 92 - april 2013





Naarmate dementie vordert, kost het meer moeite om tot iemand door te dringen.

Dwaalgedrag thuis

Dwaalgedrag komt veel voor bij mensen met dementie. Bij dwaalgedrag kan er van alles misgaan: de weg terug niet meer vinden, zo lang weg blijven dat je onderkoeld of uitgedroogd raakt. Dwalen is niet zonder risico en is een extra belasting voor de mantelzorg. Samen met de lokale politie ontwikkelden we daarom de fiche 'Omdat het eerste uur belangrijk is'. Daarin kun je al op voorhand de belangrijkste persoonskenmerken en belangrijke plaatsen voor de persoon met dementie invullen. Als je dan meldt dat iemand met dementie vermist is, kan de politie op basis van die fiche snel aan de slag gaan. Je kunt de fiche afhalen bij het lokaal dienstencentrum of bij je thuiszorgdienst.



Mantelzorger, zorg goed voor jezelf

Zorg ook voor je eigen fysieke en geestelijke gezondheid

37

Als mantelzorger ben je vooral begaan met de gezondheid van een ander en dreig je je eigen gezondheid uit het oog te verliezen. Luister naar de signalen van je lichaam en je geest. Ga op tijd naar je huisarts. Wil je met iemand praten over hoe je je voelt? Dan kun je terecht bij de maatschappelijk werker van je ziekenfonds, het Sociaal Huis of het CAW.

Soms is een luisterend oor of een gesprek met een maatschappelijk werker niet genoeg, maar heb je voor je geestelijke gezondheid meer gespecialiseerde hulp nodig van een Centrum voor Geestelijke Gezondheid. Ook buiten de kantooruren zit er 24/24u en 7/7d een vrijwilliger van Tele-Onthaal klaar om naar je verhaal te luisteren.

Waar je terecht kunt voor een goed gesprek?

Wil je met iemand praten over hoe je je voelt? Neem contact op met je huisarts, de maatschappelijk werker van je ziekenfonds of maak een afspraak met een maatschappelijk werker van:

Sociaal Huis

Deinsbekestraat 23, 9620 Zottegem

09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

www.zottegem.be/sociaalhuis

Centrum Algemeen Welzijnswerk Oost-Vlaanderen (CAW)

Ooststraat 27, 9620 Zottegem

078 150 300

onthaal.zottegem@cawoostvlaanderen.be

www.cawoostvlaanderen.be

Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Godveerdegemstraat 61, 9620 Zottegem

078 15 55 70

www.zov.be

Tele-Onthaal (7/7)

38

Bel 106

www.tele-onthaal.be

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

Alzheimer Phone National

0800 15 225

Deel de zorg

Als hoofdverzorger van een persoon met dementie neem je een zware taak op. Daarom is het belangrijk de zorg te verdelen over verschillende personen. Maak duidelijke afspraken wie wanneer wat doet. Kun je niet terugvallen op een familiaal of sociaal netwerk? Schakel dan op tijd een professionele dienst of een vrijwilligersorganisatie in.

Zoek lotgenoten op en wissel ervaringen uit

Vorming en informatie over dementie: psycho-educatiepakket *Dementie ... en nu*

Het psycho-educatiepakket *Dementie ... en nu* richt zich tot mantelzorgers van iemand met dementie. In tien bijeenkomsten krijg je kennis, inzichten en vaardigheden aangereikt om beter om te gaan met de uitdagingen van de zorg voor iemand met dementie. In de kleine groepjes is er genoeg tijd en ruimte om met lotgenoten te praten over de mogelijkheden en moeilijkheden. Het vormingspakket wordt aangeboden door de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds en de geheugenklinieken. Neem contact op met je ziekenfonds of bekijk de kalender op www.dementieennu.info om te weten wanneer er een cursus in je buurt is.

Aanrader

“Ik vind dat iedereen dit zou moeten volgen.
Ik zou het zeker aanraden aan anderen.”

Sterker in mijn zorg

“Na deze vorming voel ik me sterker in mijn zorg.
Ik heb mijn man nu beter leren begrijpen.”

39

Praatcafé Dementie

Het Praatcafé Dementie is een tweemaandelijks bijeenkomst op dinsdagavond van 19 tot 21 uur voor familieleden en vrienden van mensen met dementie. De persoon met dementie is zelf ook welkom. Elke keer staat een ander thema centraal. Een deskundige licht een bepaald aspect van dementie toe. Het Praatcafé wil dementie bespreekbaar maken.

De ongedwongen sfeer in het café creëert de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen en contacten te leggen met andere mantelzorgers. Alleen maar komen luisteren kan ook. Het Praatcafé Dementie is een plaats waar mensen altijd terecht kunnen met hun vragen en twijfels.

Praatcafé Dementie Zottegem, Herzele, St.-Lievens-Houtem en Lierde Lokaal dienstencentrum Egmont

Arthur Gevaertlaan, 9620 Zottegem

09 364 56 95

pcdzottegem@outlook.be

www.praatcafedementie.be

Ontmoetingsgroep jongdementie

Dementie op jonge leeftijd roept heel wat vragen op. In de ontmoetingsgroep krijgen familie en vrienden van jonge mensen met dementie een forum om vragen te stellen en hun zorgen te uiten. Je vindt er een luisterend oor voor je eigen verhaal. Door ervaringen uit te wisselen, krijg je tips en ondersteuning van lotgenoten.

De ontmoetingsgroep komt vijf keer per jaar samen op maandag van 19.30 tot 21.30 uur.





Ontmoetingsgroep jongdementie

Regionaal Expertisecentrum Dementie Paradox

Molenaarstraat 34, 9000 Gent

09 233 14 38

paradox@dementie.be

www.dementie.be/paradox

42

Reserveer ook tijd voor jezelf

Het is belangrijk dat je als mantelzorger de zorg kunt volhouden. Probeer vanaf het begin tijd voor jezelf te reserveren. Zorg dat je een hobby houdt en leuke dingen blijft doen. Onderhoud je sociale en familiale contacten. Terwijl jij even op adem komt, neemt een vrijwilliger van de dienst voor oppashulp aan huis, het dagverzorgingscentrum of het centrum voor kortverblijf de zorg even over.

Oppashulp aan huis

Erkende oppasdiensten werken met vrijwilligers. Zij houden de persoon met dementie gezelschap als de mantelzorger er even niet is. Huishoudelijke of verzorgende taken zitten niet in hun takenpakket. Vraag je oppas op tijd aan bij je ziekenfonds of thuiszorgdienst.

Oppashulp Bond Moyson

Buke 21, 9620 Zottegem

09 333 55 00

www.bondmoyson.be

Dienst voor oppashulp Vlaamse Ardennen

CM-kantoor

Laurens De Metsstraat 15, 9620 Zottegem

Tel. info: 09 267 59 05

Tel. aanvraag: 0473 88 35 66

www.cm.be

Solidariteit voor het Gezin

Oppashulp en nachtzorg

Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde

078 05 51 00

solidariteit@svhg.be

www.solidariteit.be

43

Thuisoppas Partena

02 218 22 22

www.partena-ziekenfonds.be

Familiehulp

Koningin Elisabethlaan 3, 9700 Oudenaarde

055 33 45 45

oudenaarde@familiehulp.be

www.familiehulp.be

Ouderengezelschap PWA vzw/Wijkwerking

Deinsbekestraat 25, 9620 Zottegem

0478 122 689

Dagverzorgingscentra

In een dagverzorgingscentrum krijgen thuiswonende ouderen overdag in een veilige en huiselijke omgeving de nodige zorg, ondersteuning en begeleiding, en ruimte om nieuwe sociale contacten te leggen. Informeer bij je ziekenfonds naar de tussenkomst in de dagprijs.

Ademruimte

“Gisteren is mijn vrouw voor de vierde keer naar de dagopvang gegaan. Tot nog toe bevalt het haar schijnbaar nogal. Dat geeft mij een paar uur ademruimte. Zo kan ik in de zomer weer wat fietsen.”

Jan W.

Dagverzorgingscentrum Egmont

Arthur Gevaertlaan, 9620 Zottegem

09 364 56 90

dvcegmont@ocmw.zottegem.be

www.zottegem.be

44

Dagverzorgingscentrum De Bron vzw

Godveerdegemstraat 57, 9620 Zottegem

09 364 89 10

dvc.debron@sezz.be

www.debronzorgtvoorou.be

Centra voor kortverblijf

Een centrum voor kortverblijf is verbonden aan een woonzorgcentrum en biedt tijdelijk dag- en nachtopvang en verzorging aan zorgbehoevende ouderen (65 jaar en ouder). Er kan afgeweken worden van de leeftijdsgrens zodat ook jongere personen in het centrum terecht kunnen. Informeer bij je ziekenfonds naar de tussenkomst voor een opname in kortverblijf.

Er even tussenuit

“Ik heb het echt nodig om er eens tussenuit te zijn, maar er spontaan op uit trekken is nu wel erg moeilijk geworden voor ons. Als we eens een weekendje of langer weg willen, is het altijd een hele organisatie om geregeld te krijgen dat er opvang en toezicht is voor moeder.”

Marie P.

Woonzorgcentrum Egmont

Deinsbekerstraat 23, 9620 Zottegem

09 364 56 03

wzcegmont@ocmw.zottegem.be

www.zottegem.be

Residentie Bruggenpark

Bruggenpark 36, 9620 Zottegem

09 360 69 78

info@wzcbrogenpark.be

<http://www.srliving.be/nl/locatie/slg/1-woonzorgcentrum/14-bruggenpark>

Bron: www.ma-zo.be

Baluchon

Baluchon is een dienst voor families van iemand met de ziekte van Alzheimer. De baluchonneuses zorgen dat de mantelzorgers een onbezorgde rustpauze kan inlassen. Ze blijven 24 uur op 24 bij de persoon met dementie die thuis kan blijven als de mantelzorgers er niet is (van drie tot veertien dagen).

Baluchon Alzheimerliga

Waversesteenweg 132, 1160 Brussel

02 673 75 00

info@baluchon-alzheimer.be

www.baluchon-alzheimer.be

Vakantie

Eens helemaal ontspannen in een andere omgeving, een paar dagen niets hoeven te doen en alle zorgen even vergeten. Dat kan in de groepsvakanties voor mensen met dementie. In die vakanties staat ook de mantelzorgers centraal. Mantelzorgers moeten altijd 'zorgen voor'. In deze vakanties staan medewerkers klaar om de zorg volledig of gedeeltelijk over te nemen. De mantelzorgers kan dan zalig ontspannen, samen met, maar ook al eens apart van de persoon met dementie. De maatschappelijk werker van je ziekenfonds vertelt je er graag meer over.

Samana Vakanties

Haachtsesteenweg 579

Postbus 40, 1031 Brussel

02 246 26 90

samana@vakanties.be

www.samana.be



S- Plus

Tramstraat 69

9052 Zwijnaarde

09 333 57 82

o-vl@s-plusvzw.be

www.s-plusvzw.be



mama, je zegt
dat oma niets
meer weet... maar
over jouw geboorte
weet zij nog alles
en zij nikes.

© Ilah



Diensten die je als mantelzorger thuis kunnen ondersteunen

Wegwijs in de zorg

49

Naast je ziekenfonds en het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW) kun je ook in het lokaal dienstencentrum Egmont terecht met je zorgvraag. Je krijgt de nodige informatie over het aanbod van alle zorgverstrekkers. Samen met jou gaan ze op zoek naar de juiste zorg. Het lokaal dienstencentrum organiseert ook ontspannings- en vormingsactiviteiten waaraan je als mantelzorger kunt meedoen.

Lokaal dienstencentrum Egmont

Arthur Gevaertlaan, 9620 Zottegem

09 364 56 95

ldcegmt@ocmw.zottegem.be

www.zottegem.be

Diensten voor gezinszorg

Een dienst voor gezinszorg helpt je: in het huishouden (eten klaarmaken, wassen en strijken, boodschappen doen), bij de verzorging en dagelijkse hygiëne van de persoon met dementie. Daarnaast kun je er als mantelzorger terecht voor een luisterend oor of voor hulp bij administratie. Ook voor kleine klusjes kun je terecht bij sommige diensten voor gezinszorg. Gezinszorg kun je aanvragen bij je ziekenfonds of bij een dienst voor gezinszorg.

Familiehulp

Koningin Elisabethlaan 3, 9700 Oudenaarde

55 33 45 45

oudenaarde@familiehulp.be

www.familiehulp.be

Familiezorg Oost-Vlaanderen vzw

Zwartzustersstraat 18, 9000 Gent

09 225 57 83

info@familiezorg.be

www.familiezorg.be

50

Solidariteit voor het Gezin

Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde

078 05 51 00

solidariteit@svhg.be

www.solidariteit.be

Thuishulp Bond Moyson

Tramstraat 59, 9052 Zwijnaarde

09 333 55 00

www.bondmoyson.be

Partena Gezinszorg

Brugstraat 33, 9500 Geraardsbergen

054 11 20 35

geraardsbergen@partena-partners.be

www.partena.be

Poetsdiensten

De poetsdienst komt elke week of om de twee weken langs op een afgesproken moment. Sommige poetsdiensten werken met dienstencheques. Poetshulp kun je aanvragen bij je ziekenfonds, het Sociaal Huis, De Bron vzw, rechtstreeks bij de thuiszorgdiensten, of bij privébedrijven.

Sociaal Huis

Deinsbekestraat 23

09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

www.zottegem.be

De Bron vzw

Marie Popelinstraat 6
09 364 89 02
dco.debron@sezz.be
www.debronzorgtvoorou.be

Familiezorg Oost-Vlaanderen

Zwartzustersstraat 18, 9000 Gent
Vlaamse Ardennen: 055 42 81 00
info@familiezorg.be
www.familiezorg.be

51

Familiehulp

Koningin Elisabethlaan 3, 9700 Oudenaarde
055 33 45 45
oudenaarde@familiehulp.be
www.familiehulp.be

Solidariteit voor het Gezin

Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde
078 05 51 00
solidariteit@svhg.be
www.solidariteit.be

Thuishulp Bond Moyson

Tramstraat 59, 9052 Zwijnaarde
09 333 55 00
www.bondmoyson.be

Privé dienstenchequebedrijven

www.goudengids.be

Thuisverpleging

Voor verpleegkundige zorg kun je een beroep doen op verpleging aan huis. Neem contact op met je ziekenfonds of met een dienst voor thuisverpleging. Zorg voor een voorschrift van je huisarts of specialist.





Algemene zorg

Wit-Gele Kruis

Kastanjelaan 2, 9620 Zottegem

09 360 81 81 of 09 239 51 97

Zottegem@wgkovi.be

www.witgelekruis.be

54

Solidariteit voor het Gezin

Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde

078 05 51 00

solidariteit@svhg.be

www.solidariteit.be

Thuisverpleging Bond Moyson

Buke 21, 9620 Zottegem

09 333 55 00

www.bondmoyson.be

Zelfstandige verpleegkundigen

www.goudengids.be/thuiszorg

Gespecialiseerde thuisverpleging

Palliatieve thuiszorg Netwerk Levensende vzw

Sint-Walburgastraat 9, 9700 Oudenaarde

055 20 74 00 of 0479 58 03 80

info@netwerklevenseinde.be

www.netwerklevenseinde.be

Psychiatrische Zorg in de Thuisituatie Het Akkoord

Godveerdegemstraat 61, 9620 Zottegem

0479 678 488

www.pzthetakoord.be

Warme maaltijden aan huis

Het Sociaal Huis heeft een dienst die 7 dagen op 7 warme maaltijden aan huis brengt: soep, een hoofdgerecht en een dessert. Een dieet of aangepast menu kan op aanvraag. De prijs van de maaltijd hangt af van je inkomen. Je kunt ook kiezen voor maaltijden aan huis van een traiteur.

55

Sociaal Huis

Deinsbekestraat 23, 9620 Zottegem

09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

www.zottegem.be/sociaalhuis

Traiteurs

www.goudengids.be

Vervoer

Rij je zelf niet meer met de auto? Is er geen openbaar vervoer in de buurt? En voldoe je aan de inkomensvoorwaarden? Dan brengen de vrijwilligers van de mindermobielen centrale je met plezier naar de kapper, de familie of naar waar dan ook. Je kunt ook gebruikmaken van het aanbod van de dienstenchequebedrijven. Zij bieden aangepast vervoer voor rolstoelgebruikers. Moet je regelmatig naar het ziekenhuis voor behandeling? Dan kan je ziekenfonds vervoer voor je regelen.

Sociaal Huis (mindermobielen centrale)

Deinsbekestraat 23, 9620 Zottegem

09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

www.zottegem.be/sociaalhuis

De Bron vzw (dienstenchequebedrijf)

Marie Popelinstraat 6, 9620 Zottegem

09 364 89 02

dco.debron@sezz.be

www.debronzorgtvoorou.be

56

Vervoer voor rolstoelgebruikers

www.degoudengids.be/rolstoelvervoer

www.meermobiel.be

Neem voor medisch vervoer (behandeling in het ziekenhuis) contact op met je ziekenfonds.

Ergotherapie aan huis

Personen met beginnende dementie kunnen nog nieuwe dingen leren om hun dagelijkse handelen zelfstandiger, veiliger en met minder klachten te maken. De ergotherapeut ondersteunt en traint de persoon met dementie, zijn mantelzorger en de hulpverlener. Om langer thuis wonen mogelijk te maken, geeft de ergotherapeut ook advies over mogelijke aanpassingen van de woning en de omgeving.

Voor meer info kun je terecht bij het ziekenfonds of op www.ergothuis.be.

Zorgwinkels

In de zorgwinkels vind je een uitgebreid gamma hulpmiddelen, die het dagelijks comfort voor iemand met dementie en voor jou als mantelzorger verbeteren. Hulpmiddelen die je maar tijdelijk nodig hebt, kun je er huren. Voor een kleine vergoeding leveren ze het materiaal aan huis.

Thuiszorgwinkel

Laurens De Metsstraat 15, 9620 Zottegem

09 242 43 44

www.cm.be

Mediotheek Bond Moyson

Buke 21, 9620 Zottegem
09 333 55 00
www.bondmoyson.be

LM Zorgshop

Arthur Scheirisstraat 31, 9620 Zottegem
09 360 15 80
www.lm.be

57

Gezondheidsshop Partena

Sluisweg 2 bus 4, 9000 Gent
09 269 32 70
www.partena.be
www.dementieshop.be

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

Désiré Van Den Bosschestraat 31, 9620 Zottegem
053 76 99 90
www.nzvl.be

Onafhankelijk Ziekenfonds

Keizersplein 4, 9300 Aalst
078 15 93 01
www.oz.be



Als thuis zorgen voor iemand met dementie niet meer lukt

Zware beslissing

“Ik zorg nu zo’n acht jaar voor mijn man en binnenkort moet ik een zware beslissing nemen. De verzorging voor hem wordt zwaar. De opname in een woonzorgcentrum komt dichterbij. Nu gaat hij al een paar dagen naar een dagverzorgingscentrum.”

Marleen D.

59

Sociaal leven opkrikken

“Uiteindelijk heb ik de moeilijkste beslissing in mijn leven moeten nemen: mijn man naar het woonzorgcentrum brengen. We zijn samen heel goed opgevangen en ik ben heel blij dat ik samen met de mensen daar mijn man elke dag kan verzorgen. Daarnaast probeer ik nu mijn sociaal leven weer wat op te krikken.”

Thuis zorgen voor iemand met dementie kent zijn grenzen. Soms is de stap naar een woonzorgcentrum onafwendbaar. Voor de mantelzorger blijft het een erg moeilijke en vooral heel emotionele stap. Ook al blijf je na de opname in een woonzorgcentrum mantelzorger, de regie van de zorg wordt je grotendeels uit handen genomen. Met goede afspraken kun je ook in het woonzorgcentrum een ondersteunende rol blijven opnemen als mantelzorger.

Woonzorgcentra

WZC Egmont

Deinsbekestraat 23, 9620 Zottegem

09 364 56 00

wzcegmont@ocmw.zottegem.be

www.zottegem.be

Residentie Bruggenpark

Bruggenhoek 36, 9620 Zottegem

0485 50 30 29

info@residentiebruggenpark.be

<http://www.srliving.be/nl/locatie/slg/1-woonzorgcentrum/14-bruggenpark>

60

WZC De Bron

Heldenlaan 72, 9620 Zottegem

09 364 48 48

wzc.debron@sezz.be

www.debronzorgtvoor.be

WZC De Vlamme

De Vlamme 24, 9620 Zottegem

09 360 23 64

devlamme@armonea.be

www.armonea.be

ach oma, zo lang
wij nog precies
weten wie jij
bent...



© Ilah

Nuttig om te weten

Premies en tegemoetkomingen

Wie zorgbehoevend wordt, heeft onder bepaalde voorwaarden recht op premies en tegemoetkomingen. Neem contact op met het Sociaal Huis, Centrum Algemeen Welzijnswerk Oost-Vlaanderen (CAW) of de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds.

61

Sociaal Huis

Deinsbekerstraat 23, 9620 Zottegem
09 364 57 50
sociaalhuis@zottegem.be
www.zottegem.be/sociaalhuis

Hoe combineer je zorg en werk?

Werk en zorg combineren heeft zijn grenzen. Er zijn specifieke vormen van zorgverlof waarop je als mantelzorger recht hebt. Informeer je bij de personeelsdienst van je werkgever, je vakbond, de Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA), of de Hulpkas voor Werkloosheidsuitkeringen.

Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA)

RVA-kantoor Aalst
Sint-Jobstraat 196, 9300 Aalst
053 21 26 91
www.rva.be/nl/kantoren

Hulpkas voor Werkloosheidsuitkeringen

Grotenbergstraat 43, 9620 Zottegem
09 360 08 57
info.zottegem@hvw.fgov.be
www.hvw.fgov.be

Juridische vragen

Bij juridische vragen over rechtsbescherming of bewindvoering kun je advies inwinnen bij de vrederechter of bij de dienst Eerstelijnsbijstand van de Commissie Juridische Bijstand. Die dienst houdt zitdag in het Sociaal Huis elke derde donderdag van de maand. Maak vooraf een afspraak via het Sociaal Huis.

62

Commissie Juridische bijstand, gratis eerstelijnsbijstand

Sociaal Huis

Deinsbekerstraat 23, 9620 Zottegem

09 364 57 50

sociaalhuis@zottegem.be

www.zottegem.be/sociaalhuis

Vrederecht Zottegem-Herzele

Stationsstraat 6, 9550 Herzele

053 62 21 08

vred.herzele@just.fgov.be

www.vredegerechtenoostvlaanderen.be

Interessante websites

www.alzheimerliga.be

www.omgaanmetdementie.be

www.dementie.be

www.onthoumens.be

www.jongdementie.info

www.dementieennu.info

www.praatcafedementie.be

www.lieverthuislm.be

www.samana.be/mantelzorger

www.s-plusvzw.be/Mantelzorg

www.okrazorgrecht.be

www.onszorgnetwerk.be

www.ma-zo.be

www.dementie-winkel.nl/meedoen-zingeving

www.dementie.nl/activiteiten/geschikte-activiteiten-voor-mensen-met-dementie



Met dank aan onze partners van de stuurgroep



CM. Hoe gaat het met u?



Colofon

Verantwoordelijke uitgever: Kurt De Loor, Deinsbekestraat 23, 9620 Zottegem

Datum uitgave: september 2017

©opywriter: Mark Van Bogaert www.dmexperts.be

Foto's: © www.onthoumens.be - www.shutterstock.com

Tekeningen: © www.onthoumens.be

Vormgeving en druk: Fotodat Printing - 0473 48 01 57

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.



