

mantelzorger kompas



Mantelzorgers

Dementie

Informatie

SAMEN

even geen zorg(en)

Ontspannen

Verbinden

www.stichtingmindatpeace.nl



Mantelzorger
Dankjewel voor je
helpende hand
Dankjewel voor de
warme band
Voor serieuze momenten en gein
Dankjewel voor je zijn!

WELKOM

Mantelzorg: je doet het met liefde!



Welkom bij dit handboek voor mantelzorgers van mensen met dementie. Het zorgen voor een naaste met dementie kan een uitdagende, maar ook een waardevolle ervaring zijn. Dit handboek is ontworpen om je te ondersteunen in jouw rol als mantelzorger en om je te voorzien van praktische informatie, tips en emotionele steun.

Dementie is een complexe aandoening die niet alleen de persoon met de diagnose beïnvloedt, maar ook een grote impact heeft op hun familie en vrienden. Als mantelzorger ben je vaak de eerste en belangrijkste bron van ondersteuning. Jij speelt een cruciale rol in het dagelijks leven van jouw naaste, en het is belangrijk om te begrijpen wat dementie inhoudt, hoe je het beste kunt omgaan met de uitdagingen die het met zich meebrengt, en hoe je voor jezelf kunt zorgen.

SOORTEN DEMENTIE

Herinner je de mens achter de dementie.

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig verschillende ziektes. De overeenkomst tussen deze ziektes is dat ze de hersenen aantasten, waardoor iemands geestelijke gezondheid (meestal) langzaam slechter wordt.

- **Alzheimer** is de meest voorkomende vorm van dementie. Het begint vaak met geheugenverlies en verwarring, en kan zich ontwikkelen tot ernstige problemen met denken en gedrag.
- **Vasculaire dementie** ontstaat door problemen met de bloedtoevoer naar de hersenen, vaak als gevolg van een beroerte of andere vaatproblemen. Symptomen kunnen variëren, afhankelijk van welke delen van de hersenen zijn aangetast.
- **Frontotemporale dementie (FTD)** treft meestal de frontale en temporale lobben van de hersenen, wat leidt tot veranderingen in persoonlijkheid, gedrag en taalvaardigheden. Het komt vaak voor op jongere leeftijd dan andere vormen van dementie
- **Lewy body dementie** wordt gekenmerkt door de aanwezigheid van abnormale eiwitten (Lewy-lichaampjes) in de hersenen. Het kan leiden tot fluctuaties in aandacht en alertheid, visuele hallucinaties en motorische symptomen zoals bij Parkinson.
- **Parkinson** wordt gekenmerkt door een afname van dopamineproducerende cellen in de hersenen, wat leidt tot verschillende motorische en niet-motorische symptomen, zoals *tremoren, stijfheid, langzame beweging, evenwichtsproblemen, slaapproblemen, depressie, angst en cognitieve veranderingen*.

NETWERK

Waarom moeilijk doen, als het samen kan.



De **huisartsen**

- Zij hebben een cruciale rol als eerste zorgverlener, die vroegtijdig de symptomen herkend.
- Zij verwijzen door naar een specialist voor diagnose stelling.
- Zij kunnen een behandelplan opstellen voor verschillende interventies.
- Zij zijn het centrale aanspreekpunt en coördineren de zorg met andere zorgverleners.
- Zij bieden ondersteuning aan patiënt als mantelzorgers.
- Zij monitoren de voortgang en passen - indien nodig - het behandelplan aan.

NETWERK

Samen staan we sterk!

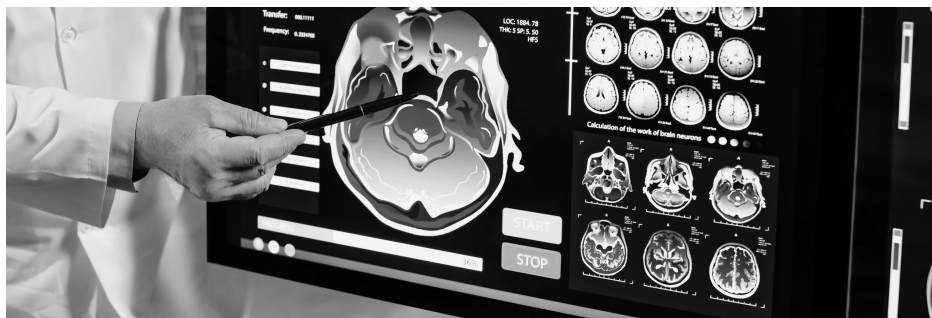


De **casemanagers dementie**

- Zij spelen een essentiële rol in het bieden van gestructureerde en persoonlijke ondersteuning aan mensen met dementie en hun families, waardoor de kwaliteit van leven kan worden verbeterd.
- Zij fungeren als het centrale aanspreekpunt voor de patiënt en zijn of haar familie.
- Ze coördineren de verschillende zorg- en ondersteuningsdiensten (thuiszorg, dagbesteding en specialistische zorg).
- Zij bieden persoonlijke begeleiding aan de patiënt en familie bij het navigeren door het zorgsysteem, het beantwoorden van vragen en emotionele steun.
- Ze inventariseren de behoeften van de patiënt en de familie ter ondersteuning bij het opstellen van een zorgplan, afgestemd op specifieke situatie en wensen.
- Ze bieden informatie over dementie, behandelingsopties en beschikbare hulpbronnen.
- Ze onderhouden contact met andere zorgverleners, zoals huisartsen, specialisten en verpleegkundigen, om ervoor te zorgen dat de zorg goed op elkaar is afgestemd.

NETWERK

Samen komen we er wel.



De **specialisten** kunnen betrokken zijn bij de diagnose en behandeling van dementie. Zij bieden gespecialiseerde kennis en behandelingen.

- **Neurologen** zijn gespecialiseerd in aandoeningen van het zenuwstelsel, waaronder dementie. Ze voeren uitgebreide neurologische onderzoeken uit, beoordelen symptomen en kunnen aanvullende tests aanvragen (MRI of CT-scans) en neuropsychologische tests, om een nauwkeurige diagnose te stellen.
- Na de diagnose wordt een behandelplan opgesteld dat is afgestemd op de specifieke vorm van dementie en de behoeften van de patiënt. Dit kan medicatie omvatten om symptomen te verlichten of de progressie van de ziekte te vertragen en in samenwerking met andere zorgverleners.
- De neuroloog volgt de voortgang van de ziekte en evalueert regelmatig de effectiviteit van de behandeling, adviseren over veranderingen in de zorg of aanvullende ondersteuning.
- De neuroloog informeert de patiënt en hun familie over de diagnose, het verloop van de ziekte en wat ze kunnen verwachten om zo het beste om te gaan met de situatie.

NETWERK

Samenwerken is vermenigvuldigen.



- **Geriaters** oftewel specialisten in de ouderengeneeskunde spelen een cruciale rol in de zorg voor mensen met dementie met een focus op een holistische en geïntegreerde benadering van zorg..
- Zij zijn getraind in het herkennen van de symptomen van dementie en kunnen een uitgebreide beoordeling uitvoeren om de diagnose te bevestigen. Dit omvat het evalueren van cognitieve functies, het afnemen van medische geschiedenis en het uitvoeren van lichamelijk onderzoek.
- Na de diagnose kunnen zij een behandelplan ontwikkelen dat is afgestemd op de specifieke behoeften van de patiënt. Dit kan medicatie omvatten om symptomen te beheersen, evenals aanbevelingen voor niet-medicamenteuze interventies.
- Geriaters kijken niet alleen naar de cognitieve aspecten van dementie, maar ook naar de algehele gezondheid en het welzijn van de patiënt. Ze houden rekening met andere medische aandoeningen, medicatie-interacties en de sociale situatie van de patiënt.
- Zij spelen een belangrijke rol in het coördineren van de zorg tussen verschillende zorgverleners.

NETWERK

Alleen ga je sneller, samen kom je verder.



- **Psychologen** bieden van psychologische ondersteuning, het behandelen van gedragsproblemen en het helpen van zowel mensen met dementie als hun families om te gaan met de uitdagingen van dementie. Hun expertise is waardevol voor het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met dementie en het ondersteunen van hun naasten.
- Zij zijn getraind in het uitvoeren van neuropsychologische tests en assessments om cognitieve functies, geheugen, en andere mentale processen te evalueren. Dit helpt bij het stellen van een diagnose en het begrijpen van de impact van dementie op de cognitieve en emotionele toestand van de mensen met dementie.
- Mensen met dementie kunnen gedragsveranderingen vertonen, zoals angst, depressie, of agressie. Psychologen kunnen therapieën en interventies aanbieden om deze problemen te beheersen, zoals cognitieve gedragstherapie of andere psychotherapeutische benaderingen.
- Zij bieden emotionele ondersteuning aan zowel de mensen met dementie als hun familie. Ze helpen hen om te gaan met de psychologische impact van de diagnose en de veranderingen die dementie met zich meebrengt.

NETWERK

Samen weten we meer!



De **verpleegkundigen**

- **Thuiszorgverpleegkundigen** helpen bij dagelijkse activiteiten zoals wassen, aankleden, eten en toiletbezoek. Dit is essentieel voor het behoud van de persoonlijke hygiëne en het welzijn van de mensen met dementie.
- Zij bieden emotionele en sociale ondersteuning aan mensen met dementie. Het voeren van gesprekken, activiteiten organiseren en een luisterend oor bieden, wat bijdraagt aan het welzijn van de mensen met dementie.
- Zij kunnen helpen bij het toedienen van medicatie en het bijhouden van medicatie-inname. Dit is belangrijk om ervoor te zorgen dat de mensen met dementie de juiste medicatie op het juiste moment krijgt.
- Zij zorgen voor een veilige omgeving voor mensen met dementie. Ze kunnen risico's in de woning identificeren en maatregelen nemen om ongelukken te voorkomen, zoals het verwijderen van gevaarlijke voorwerpen of het aanpassen van de woonomgeving.
- Zij bieden praktische en emotionele ondersteuning aan mensen met dementie, waardoor ze in hun vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen en hun kwaliteit van leven kan worden verbeterd.

NETWERK

Teamwork makes the dream work.



- **Verpleegkundige in de zorg** is complex en veeleisend, waarbij empathie, geduld en specifieke kennis essentieel zijn.
- Zij dragen bij aan het welzijn en de kwaliteit van leven van mensen met dementie, en helpt hen zich zo comfortabel en veilig mogelijk te voelen in hun dagelijks leven.
- Zij helpen met dagelijkse activiteiten, zoals wassen, aankleden en eten, omdat mensen met dementie dit soms zelf niet meer kunnen.
- Zij zorgen ervoor dat op het juiste moment medicatie wordt ingenomen, volgens medische voorschriften.
- Ze houden het fysieke en mentale welzijn goed in de gaten en signaleren veranderingen in gezondheid en gedrag. Deze observaties worden gedeeld met artsen en andere zorgverleners.
- Omdat dementie vaak gepaard gaat met gevoelens van angst, verwarring en frustratie, bieden zij emotionele ondersteuning om deze gevoelens te verlichten.
- Ze passen hun communicatie aan aan het niveau van de mensen met dementie, door simpelere zinnen te gebruiken, oogcontact te maken en non-verbale signalen te benutten.

NETWERK

Samen = kracht.



- Zij zorgen ervoor dat de omgeving veilig is en minimaliseren risico's, bijvoorbeeld door te letten op vallen, verdwalen en het gebruik van hulpmiddelen.
- Mensen met dementie voelen zich vaak beter in een gestructureerde omgeving met vaste routines, en verpleegkundigen helpen hierbij door voorspelbare routines en vaste activiteiten te plannen.
- Zij bieden passende activiteiten aan die helpen om mensen met dementie actief en betrokken te blijven
- Ze moedigen aan om te socialiseren en proberen een omgeving te creëren waarin cliënten zich comfortabel voelen om interactie te hebben met anderen.
- Ze werken samen met andere zorgprofessionals, zoals artsen, fysiotherapeuten en psychologen, om een zo volledig mogelijke zorg te bieden.

NETWERK

Samen het onmogelijke mogelijk maken.



De **maatschappelijk werkers**

- Zij richten zich op psychosociale begeleiding, praktische ondersteuning en hulp bij het organiseren van zorg.
- Dementie heeft ook invloed op naasten van mensen met dementie. Zij bieden naasten emotionele steun en helpen hen omgaan met de stress, angst en rouwgevoelens die kunnen optreden naarmate de dementie vordert.
- Zij bieden een combinatie van emotionele, praktische en sociale ondersteuning aan mensen met dementie en hun naasten om met de uitdagingen van dementie om te gaan en de kwaliteit van leven te behouden. Deze rol is daarmee van grote waarde voor zowel de cliënt als hun sociale omgeving.

NETWERK

Samen is alles veel gemakkelijker..



De **therapeuten**

- Fysiotherapeuten, ergotherapeuten en logopedisten kunnen helpen bij het behouden van fysieke en cognitieve vaardigheden en het verbeteren van de kwaliteit van leven.
- De **fysiotherapeut** richt zich bij mensen met dementie vooral op het behouden van mobiliteit, spierkracht en balans. Dit helpt cliënten zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en voorkomt valincidenten, die veel voorkomen bij dementie.
- De **ergotherapeut** helpt mensen met dementie om dagelijkse activiteiten (ADL) zo zelfstandig mogelijk uit te voeren, waarbij aanpassingen worden gedaan aan hun omgeving en hulpmiddelen worden aangereikt. Dit draagt sterk bij aan de kwaliteit van leven door de zelfredzaamheid te vergroten en de veiligheid te verbeteren.
- De **logopedist** is betrokken bij het ondersteunen van communicatie en het slikproces bij mensen met dementie. Omdat dementie de taalvaardigheden en mondmotoriek kan beïnvloeden, is de logopedische ondersteuning gericht op zowel communicatie als voeding.

TIPS

Niets is zo blijvend als verandering.



Op het moment dat jouw partner wordt opgenomen in een **verzorgingshuis**, zijn er een aantal belangrijke zaken die geregeld dienen te worden.

- **BsGW** (Belastingsamenwerking Gemeenten en Waterschappen) dien je door te geven dat het voorheen gezamenlijke huis nu om een eenpersoonshuishouden gaat.
- **BsGW** (Belastingsamenwerking Gemeenten en Waterschappen) dien je de automatische incasso te verifiëren, zeker als de hoofdbewoner en hierdoor het *BSN-nummer* van het eenpersoonshuishouden verandert.
- Contacteer de **zorgverzekering** om de *aanvullende* verzekering(en) te beëindigen, deze zijn namelijk opgenomen in de overeenkomst met het verzorgingshuis.
- **Zicht op Geld** biedt financieel advies en regelt al het papierwerk, aangezien er ontzettend veel regels en instanties zijn om rekening mee te houden.

TIPS

De ideale mantelzorger, je kunt hem zomaar plotseling zijn



Een **notaris** regelt juridische en financiële zaken. Dementie heeft namelijk vaak invloed op het vermogen van een persoon om beslissingen te nemen en hun eigen zaken te regelen. Een notaris kan hierbij helpen door tijdig belangrijke zaken vast te leggen, waardoor juridische en financiële problemen later worden voorkomen.

- **Opstellen van Levenstestament**

In dit juridisch document wordt vastgelegd wie beslissingen mag nemen over financiële zaken, medische zorg en persoonlijke wensen wanneer men dit zelf niet meer kan.

- **Regelen van Volmacht**

Een financiële volmacht iemand het recht geven om namens hen financiële handelingen te verrichten, een medische volmacht is de toestemming om beslissingen te nemen over de zorg.

- **Erfenisplanning en Testament**

Het opstellen of aanpassen van een testament, waarin wordt vastgelegd hoe de nalatenschap moet worden verdeeld.

TIPS

De ideale mantelzorger, je kunt hem zomaar plotseling zijn



- **Erfenisplanning en Testament**

De notaris kan helpen om de erfenis op een manier te regelen die in lijn is met de wensen van de persoon met dementie, zoals het benoemen van executeurs of het instellen van een bewindvoerder.

- **Bewindvoering en Mentorschap**

Als er geen levenstestament of volmacht is en de persoon met dementie niet meer wilsbekwaam is, kan een notaris hierover adviseren.

Bewindvoering houdt in dat een door de rechter aangewezen persoon de financiën van diegene beheert.

Mentorschap wordt door de rechter aangewezen wanneer diegene niet meer in staat is om beslissingen te nemen over persoonlijke zorg en welzijn.

- **Advies en Begeleiding bij Wilsbekwaamheid**

De notaris heeft de plicht om de wilsbekwaamheid te beoordelen voordat documenten zoals een volmacht of testament worden opgesteld. De notaris zal nagaan of de persoon de gevolgen van hun beslissingen begrijpt.

TIPS

Het verlies was er al voordat het afscheid kwam



Het regelen van een uitvaart voor iemand met de diagnose dementie kan een uitdagend proces zijn, vooral omdat de ziekte vaak invloed heeft op de communicatie en de wensen van de persoon.

- Probeer, indien mogelijk, **de wensen** van de persoon met dementie te achterhalen. Dit kan gedaan worden door gesprekken die eerder zijn gevoerd of door documenten zoals een levenstestament of uitvaartwensen. Het is belangrijk om te respecteren wat zij mogelijk hebben aangegeven, ook al kan hun vermogen om dit te communiceren zijn veranderd.
- **Betrek andere familieleden en nabestaanden** bij het proces. Dit kan helpen om gezamenlijk beslissingen te nemen en steun te bieden aan elkaar in deze emotionele tijd.
- Zoek een **uitvaartverzorger** die ervaring heeft met het regelen van uitvaarten voor mensen met dementie. Zij kunnen je begeleiden bij het proces en helpen bij het maken van keuzes die passen bij de wensen van de overledene en de familie.

TIPS

Als mens ben ik geboren, als mens wil ik gaan.



- Bespreek de **uitvaartdetails** zoals: locatie | soort ceremonie | muziek/foto's/bloemen/kist | begrafenis of crematie | uitnodigingen | bijzetting urnengraf / uitstrooien.
- Het regelen van een uitvaart kan emotioneel zwaar zijn, vooral als je te maken hebt met de gevolgen van dementie. Zorg ervoor dat je ook voor jezelf en andere nabestaanden zorgt. Overweeg om **rouwbegeleiding** in te schakelen indien nodig.
- Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van de benodigde **documenten en formaliteiten**, zoals het overlijdensakte en eventuele verzekeringspolissen.
- Tijdens de uitvaart kan het waardevol zijn om **herinneringen en verhalen** over de overledene te delen. Dit kan helpen om het leven van de persoon te vieren en de impact die zij op anderen hebben gehad te erkennen.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

STICHTING MIND AT PEACE

voor mantelzorgers van naasten met dementie.



Als mantelzorger voor iemand met dementie draag je niet alleen de zware last van de zorg, maar ervaar je ook rouw om het verlies van wie je naaste ooit was. Je wordt langzaam maar zeker steeds meer opgeslokt door de zorg en het verdriet. Dit leidt vaak tot een gevoel van eenzaamheid en isolement.

Stichting mind at peace:

- helpt je omgaan met de verantwoordelijkheid en de pijn.
- ondersteunt je bij het inrichten van je nieuwe leven
- geeft trainingen en workshops met (en zonder) de inzet van paarden
- informeert, verbindt en ontspant

Oprichter Peggy

Hoogeveen-Nelissen

"Naast ervaringsdeskundige, ben ik psychosociaal begeleider in Zuid-Limburg. Tijdens trajecten zet ik regelmatig paarden in. Ik heb verschillende opleidingen gevolgd, waaronder Paardencoaching en dementie, Paardencoaching verlies & rouw en Paardencoaching in de ouderenzorg. Met de stichting willen we ontmoetingsplekken creëren waar verbinden, ontspanning en informatie voor mantelzorgers van naasten met dementie centraal staat".

Ben jij al een BUDDY van ons?

Wij zoeken buddy's die:

- ons kort- of langdurig een warm hart willen toedragen.
- een directe of indirecte financiële bijdrage willen leveren.
- hun product(en) via onze webshop willen verkopen volledig ten gunste van de stichting.
- hun ruimte ter beschikking stellen voor onze activiteiten, zowel voor grote als kleine activiteiten.
- ons willen ondersteunen tijdens onze activiteiten.
- op een andere manier iets willen bijdragen/doneren.

Wij willen namelijk het liefst onze activiteiten zoveel als mogelijk gratis kunnen aanbieden aan onze mantelzorgers.

Wil je ons een warm  toedragen?
Neem dan contact met ons op over de mogelijkheden.



info@stichtingmindatpeace.nl



stichtingmindatpeace.nl



~ een moment even geen zorg(en) ~

verbinden | ontspanning | informatie