



surplus

uit liefde

Inspiratie voor mantelzorgers

Voorwoord

Als je mantelzorger bent, doe je dat uit liefde. Voor de ander, omdat je geeft. Omdat je houdt. Omdat je lief hebt. Want de ander is belangrijk voor je. Dus je zorgt. Uit. Liefde.

Je uit de liefde door die kleine momenten, door er te zijn én te helpen. Maar wanneer gaat je eigen liefde uit? Ben je even niet meer lief voor jezelf of de ander? Uit je je dan?

Uit je liefde. Voor jezelf. Voor de ander.

Omdat je het doet, uit liefde.

Surplus

Blijf bij de tijd

Voor mensen met dementie is het lastig om de dag en agenda te onthouden. Er zijn speciale klokken waarop zowel een ronde klok, de dag, datum en tijd staan vermeld.





Foto's in mijn agenda

“Mijn man vergeet wat we vorige week hebben gedaan. Daarom print ik foto's van mijn telefoon en plak ze in onze agenda op pagina's van de afgelopen maand. Daar bladert hij dagelijks doorheen.”

Jouw zorg past
jouw lief
Als een mantel
van liefde
Neem 'm niet
voor lief

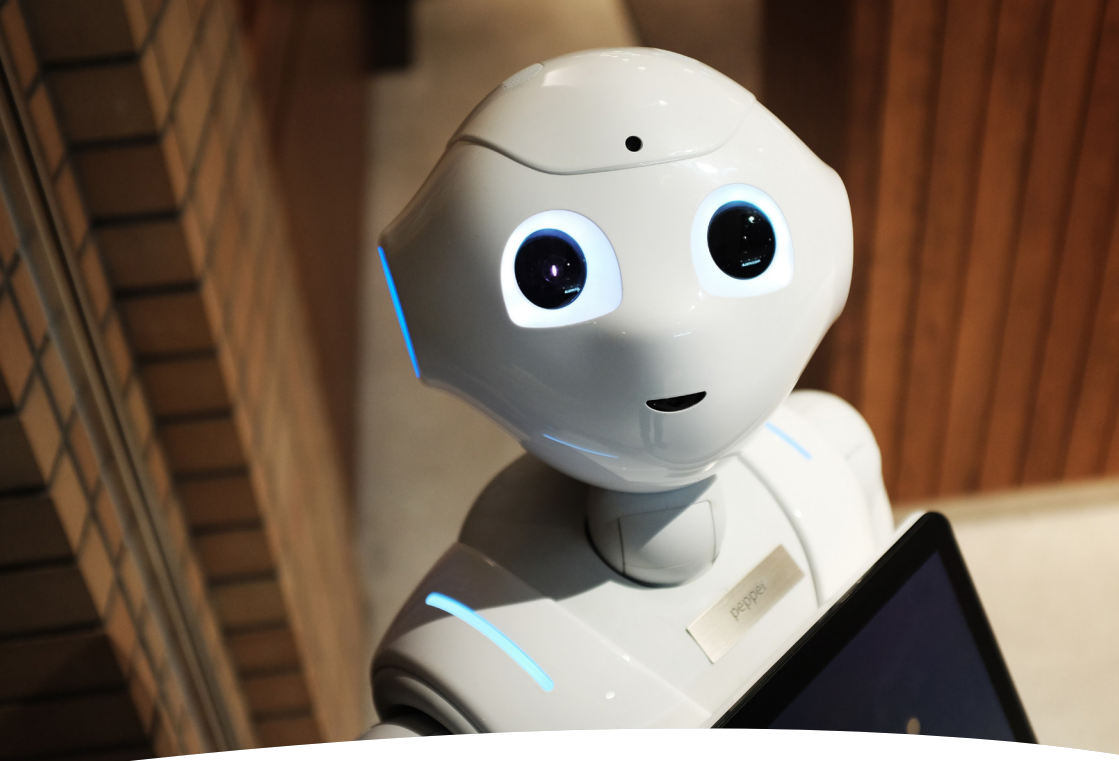
Suzanne de Jong





Stickers plakken

Kan je naaste de juiste sleutel aan de sleutelbos niet meer vinden?
Plak een gekleurde sticker op zowel het slot als op de sleutel.



Een robot op de vensterbank

Er zijn verschillende zorgrobots die helpen met een dagstructuur. Robot Tessa of Billy-Billy bijvoorbeeld. Dit zijn bloempotjes met een gezicht, die geprogrammeerd kunnen worden door een app. Ze vertellen de agenda en doen suggesties voor activiteiten. Of, wanneer de planten water nodig hebben.

Afstandsbediening

“Mijn moeder kon de afstandsbediening van de televisie niet goed meer bedienen. Ze wist zich geen raad met alle verschillende knopjes. We hebben een ballon over de afstandsbediening gedaan en alleen de knopjes opengeknipt die ze nodig heeft.”





HELP!

“Als ik er niet meer uit kom, organiseren we een meedenkbijeenkomst/ familieberaad. Mijn omgeving vragen om mee te denken, voelt vrijer dan te vragen ook iets te doen wat ik ze opleg. Zo heeft iedereen inspraak en komen we op nieuwe ideeën.”



**Hoe blijven
we zen
Als ik mijn grenzen
niet ken
Ik zorg, dus ik ben?**

Suzanne de Jong

Deel je zorg

“Mijn partner is 's nachts onrustig. Ik heb naast mijn vrienden ook mijn werk, de buren en een wijkagent ingelicht. Mocht er binnen- of buitenshuis iets gebeuren, dan is bekend dat dit komt door dementie.”





Juiste medicatie op de juiste tijd



Als je naaste niet goed weet of medicijnen al zijn ingenomen, of welk medicijn waarvoor helpt, dan kan een medicijndispenser ondersteunen. Het apparaat geeft een signaal, biedt een zakje met medicijnen aan en maakt dit open. Daarnaast zijn er verschillende apps, die herinneren aan het innemen van medicijnen.





Over lange nachten...

“Mijn partner is ‘s nachts onrustig. We hebben een lichtsensor en proberen een verzwaringsdeken uit.”



**Grenzeloze zorg
Voor alles is
zij nodig
Vormen elkaars
bestaan**

Thomas van der Vange



Naar buiten

Mijn moeder wilde geen stempel als hulpbehoevend, maar had soms wel hulp nodig. Helemaal toen ze nog alleen op pad ging.

Ik heb kralenarmbandjes laten maken, met een ICE nummer van mijn moeder en op de andere haar naam en het bloemetje van Alzheimer Nederland. Een zinvol, maar vooral ook leuk sieraad, wat ze graag droeg.

Drempelvrees?

“Door dementie kan het lastig zijn om op te starten of dingen te ondernemen. Ik vraag mijn moeder niet meer ‘Zullen we gaan?’, maar ‘We gaan, welke jas wil je aan?’ Zo maak ik de keuze overzichtelijk.”





Blijf elkaar zien!

Probeer familieleden en vrienden te betrekken in de zorg voor je naaste. Dat zorgt voor meer begrip voor de situatie en voorkomt dat je vereenzaamt.

“We hebben twee familie app-groepen: een lief-en-leed app en een zorg-app. Zo kunnen we elkaar updaten over (mantel)zorg, maar is er ook genoeg ruimte voor gezellige dingen met mijn kleinkinderen.”

“Wij hielden de gezelschappen met verjaardagen bewust heel klein als mama er was. Met mensen die ze kenden en vooral die haar kenden, dat maakte het heel vertrouwd en overzichtelijk voor haar.”

Ook al vergat hij
Haar verjaardag en
haar naam
Toch prevaleert
de liefde

Thomas van der Vange



Bloemen geven kleur

Bezoek samen een pluk- of beleeftuin. Samen scharrelen en ontdekken.





Een Kletsplot op tafel

Trek elke dag een kaartje, als onderwerp voor gesprek. Je kunt er één kopen of zelf maken met een weckpot en kaartjes.

Je plukt elke dag
Aan je haar en
in de tuin
Leven vol glimlach

Fam. Willemse





Herkenbare foto's

“We hebben placemats gemaakt met persoonlijke foto's. Deze worden gebruikt in het verpleeghuis.”



Blij met jou

Iedereen wil er graag toe doen. Ook als de dagelijkse bezigheden minder goed gaan en je in jouw beleving misschien minder kunt betekenen als dat je graag zou willen. Geef complimenten! Ook aan jezelf.

Bekende en rustgevende beelden

Verschillende bibliotheken hebben een Dementheek met beeld- en luistermateriaal voor mensen met dementie. Je leent er bijvoorbeeld dementietassen met beeldmateriaal van vroeger en natuurfilms.


“Oude series zoals ‘Zeg ‘ns AAA’ zijn herkenbaar. Mijn moeder kon eindeloos kijken naar een aflevering. Ze herkende de serie, wist dat het leuk was, maar vergat waar het over ging. Toch gaf het haar een vertrouwd en prettig gevoel. Er zijn zelfs zenders die oude series uitzenden.”





Spreken over vergeten

Op zoek naar een handvat om te praten over het levensverhaal, wensen over wonen en te nemen beslissingen? Download het gratis boekje 'Spreken over vergeten'.



**Is je mantel
al versleten,
en jackje is kapot?
Blijft je mantelzorgen,
ook al is 't in een vod!**

Els van der Wijst

Friemelen of plukken

Zintuigen prikkelen kan een fijn gevoel of herinnering oproepen. Maak bijvoorbeeld een friemelouw of plukkussen. Er zijn natuurlijk talloze andere manieren. Denk aan een lavalamp in de kamer, het masseren van handen met een crème met een lekker geurtje of het houden van een theeproeverij met allerlei smaakjes.





Speciale honden

Een contacthond kan helpen met dagelijkse structuur en een gevoel van veiligheid bieden bij dementie. Ook een interactieve kat of hond kan voor gezelschap en een veilig gevoel zorgen.





Beleven

“Ik wil een band opbouwen en dat doe je door samen iets te beleven, samen momenten te delen en gesprekken te hebben..... Juist door niets van hem te willen en alleen mee te doen in zijn leefwereld kon ik stapje voor stapje het vertrouwen opbouwen.”



Afleiden en meebewegen

“Mijn man wil ‘s avonds naar huis. Ik leid hem dan af door aan te geven dat ik eerst de afwas nog moet doen of mijn koffie nog niet op is. Soms stappen we in de auto en rijden dan een rondje. Na enige tijd is hij dan weer vergeten waarom hij onrustig was.”

Neem tijd voor jezelf

De zorg voor een naaste kan betekenisvol zijn. Maar ook veel energie vragen en confronteren. Of je nu partner of kind bent van iemand met dementie en je je alleen voelt in de zorg. Of zowel zorg hebt voor kinderen, werk en een familielid met dementie. Neem momenten van ontspanning.





Had ik maar meer...

Tijd voor mijn naaste, geduld en inleving of kennis van zorg. Sta jij door jouw zorg en betrokkenheid in de spagaat en steekt schuldgevoel de kop op? Maak de balans op. Waarop heb je invloed en waarop niet?

Fijn, je bent er weer
een stralende lach
breekt door
het dambord staat klaar

Carin Lans



Leg de lat laag!

Accepteer dat je niet altijd voor je naaste kunt zorgen. Je kunt bijvoorbeeld niet de was gedaan hebben én een driegangige maaltijd op tafel zetten.





Spaar je emoties niet op

Opsparen van emoties is net zegeltjes plakken in een spaarboekje. Loopt de druk op, dan is het boekje vol en moet het worden uitbetaald. Hoe geef jij ruimte aan je emotie?

**LEES DIT EVEN:
VERRIJK JE LEVEN
DOOR ZORG TE GEVEN!**



Corrie Evers-Sweep





Durf!

Dementie maakt dat mensen anders reageren. Soms ontstaan hierdoor ongemakkelijke, onprettige of onhandige situaties. Dit kan schaamte opleveren. Durf erover te praten, te improviseren en samen te lachen.



**Surplus Oosterhout
Geeft handen en voeten
aan goede mantelzorg**

Sandra Dumont



Humor mag er zijn

“Toen ik mijn partner ging voorstellen aan mijn opa in het verzorgingshuis, reageerde hij: ‘Is het na al die jaren toch eindelijk gelukt om een vent op te doen!’ Ik, mijn vriend, mijn ouders en vooral mijn opa kwamen niet meer bij van het lachen. Maar daarna vroeg mijn opa of ik nog kusjes van hem zou krijgen. Toen ik natuurlijk zei, verscheen er een grote lach op zijn gezicht.”

Relax, ben een beetje mild voor jezelf


Maak een lijstje met dingen die je ter ontspanning kunt doen op momenten dat de zorg oploopt. Wat helpt jou op deze momenten? Een bad nemen, sporten, hulp vragen, schrijven of muziek luisteren?





Pak er een vergrootglas bij

Dementie is een proces van verandering en afscheid nemen. Overweldigen negatieve gedachten of gevoelens? Probeer ook in te zoomen op dingen die voor jou belangrijk zijn. Bijvoorbeeld door aan het eind van de dag drie dingen op te schrijven of te benoemen waar je dankbaar voor bent. Wat geeft jou een goed gevoel? Wat je aandacht geeft groeit!



Zorgen voor een ander,
SUPERFIJN
Vergeet echter niet
Jij mag er ook zijn!

Wendeline Sluiter

SUPER MAKKELIJK RECEPT VAN SUZANNE

voor mantelzorgers die het meer dan druk hebben

Pastasalade met feta

Benodigheden voor 2 personen:

- half pak tricolore pasta (fusili)
- half potje witte kaas blokjes in olie
- 1 rode paprika
- iets van een kwart komkommer
- iets van 15 kerstomaatjes
- pijnboompitjes
- optioneel: verse basilicum (voor als je fancy wil doen)

Bereiding:

1. Kook de pasta.
2. Snijd ondertussen paprika, komkommer en tomaatjes in stukjes.
3. Pijnboompitjes even roosteren.
4. Pasta afgieten.
5. Gooi alles in een pan.
6. Doe er half potje (of helemaal als je van witte kaas houdt) witte kaas bij.
7. Giet er wat van die lekkere knoflookolie bij.
8. Als je indruk wil maken op jezelf doe dan vooral wat verse basilicumblaadjes erbij.



Nawoord

Wij werden geïnspireerd door het GOUDmantel-project van Radboud UMC. Zij bundelden tips voor en door mantelzorgers. Omdat dit project al was afgerond, gingen we vanuit Surplus zelf aan de slag.

De Haiku's in deze gids ontvingen we naar aanleiding van een wedstrijd ter ere van de nieuwe website mantelzorgoosterhout.nl

Dank aan iedereen die ons heeft geholpen!

Met dank aan:

Inspiratie van

Bart Rijsbergen

Charlotte Derksen

Linda Deckers

Asmara Zom

Leonie Willemse

Vormgeving

Madycke Dielemans

Eindredactie

Loes Janssens

Leonie Willemse

