

## ZORG GOED VOOR JEZELF!

Als mantelzorger kan er veel van je gevraagd worden. Dan is het belangrijk dat je zelf goed in je vel blijft zitten én weten wat er speelt. Goed zorgen voor een ander, begint immers bij goed zorgen voor jezelf.

Mantelzorgen is mooi, maar kan ook zwaar zijn. Even op adem komen om jouw accu op te laden is cruciaal voor het verrichten van de zorgtaken voor jouw dierbare. Mantelzorgpauze.nl helpt je hierbij. Op onze website vind je informatie over de mogelijkheden om de zorg tijdelijk over te dragen.



**Een gat in mijn brein  
Een wirwar in mijn hoofd  
Het doet ontzettend pijn  
Dat mijn geheugen langzaam dooft**

**Nieuwe momenten vergeet ik snel  
Alsof ze er nooit zijn geweest  
Van vroeger weet ik ze nog wel  
Die koester ik dus het meest**

**Ik weet dat ik je kwijt ga raken  
Straks zal ik niks meer weten  
Maar blijf alsj liefst over mij waken  
Ook als ik jullie ben vergeten**

Tekst: Judith van den Berg - Foto: i23rf.com

# MVT

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

### COLOFON

'Mantelzorg & dementie' is een uitgave van MVT Arnhem. Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via [info@mvt arnhem.nl](mailto:info@mvt arnhem.nl) of bel met 026-3703540.



SCAN ME

# MANTEL ZORG & DEMENTIE

### NETWERK DEMENTIE ARNHEM E.O.

In Arnhem is in 2019 het Netwerk Dementie Arnhem en Omstreken (NDAO) opgericht. Hierin werken diverse organisaties, waaronder MVT Arnhem, intensief samen om zowel de mantelzorger als degene met dementie goed te ondersteunen.

De [website van het NDAO](#) is dé informatiebron voor iedereen die iets wil weten of wil regelen over begeleiding of ondersteuning bij dementie.



### STA HIER OOK EENS BIJ STIL

Er komt een moment dat degene met dementie waar je voor zorgt geen eigen beslissing meer kan nemen. Wachten tot dit moment is niet verstandig. Maar hoe dan wel en wat kun je doen? Het boekje Goed Vertegenwoordigd legt het uit. Het is te bestellen via [MantelzorgNL](#).

### VERGEETACHTIG OF DEMENTIE EN NU?

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. Het is een ingewikkelde en ingrijpende ziekte die veel vragen oproept. Vaak duurt het een tijdje voordat de vergeetachtigheid die mensen eerst voor lief namen dementie blijkt te zijn.

Als de afhankelijkheid van iemand met dementie toeneemt, wordt zijn of haar partner, zoon, dochter, familielid, buurvrouw, buurman gaandeweg ook mantelzorger. In eerste instantie merk je dat als mantelzorger misschien niet eens. Maar er komt een moment dat je duidelijk meer moet doen voor de ander dan je gewend bent. Je helpt bijvoorbeeld bij het aankleden, koken, de weg vinden of het nakomen van afspraken.

In de praktijk wachten mantelzorgers vaak te lang voor ze hulp inschakelen. Te veel zorgtaken en rusteloze nachten schaden ook de gezondheid van de mantelzorger zelf. Goed zorgen voor een ander, begint bij goed zorgen voor jezelf!



## JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

Zorgen voor iemand met dementie kan een hele uitdaging zijn. Gelukkig hoef je er als mantelzorger in Arnhem niet alleen voor te staan. De volgende organisaties en personen ondersteunen de mantelzorger die zorgt voor iemand met dementie graag:

### NETWERK DEMENTIE ARNHEM E.O. (NDAO)

Op de website van het NDAO vind je veel informatie: Wat is dementie? Wat zijn de signalen en symptomen? Hoe wordt de diagnose gesteld? En welke hulp is er in Arnhem mogelijk?

### CASEMANAGER DEMENTIE

Een casemanager Dementie is het vaste onafhankelijke aanspreekpunt. Zij/hij ondersteunt en begeleidt thuiswonende mensen met (het vermoeden van) dementie en hun mantelzorger(s).

De casemanager:

- is bekend met het proces van dementie en weet wat je kunt verwachten
- kijkt met jou als mantelzorger en de persoon met dementie wat in jullie situatie nodig is.
- ondersteunt bij het behouden van de eigen regie.
- geeft informatie, voorlichting en advies.
- kan hulp, zorg of begeleiding regelen.

Het doel van de casemanager dementie? Zorgen dat mensen met dementie zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. Als dit niet meer lukt, zoekt de casemanager samen met de persoon met dementie en de mantelzorger naar een woonzorgomgeving waar de naaste met dementie zich thuis voelt.

### DE GEHEUGENSTEUN

Iedere dinsdagmiddag is er een gratis inloopsprekkuur in bibliotheek MFC Presikhaaf voor iedereen in Arnhem die iets wil weten over dementie of andere geheugenproblemen, een hulpvraag heeft en het lastig vindt om de juiste instantie te vinden, of gewoon een kop koffie wil drinken. Je kan hier, eventueel samen met degene met dementie, zonder afspraak terecht.

### ALZHEIMER CAFÉ ARNHEM

Iedere laatste dinsdag van de maand organiseert Stichting Alzheimer Arnhem het Alzheimer Café in De Geheugensteun. Een bijeenkomst voor mensen met een vorm van dementie en hun naasten. Een fijne ontmoetingsplek voor tips en informatie over (omgaan met) dementie. Waar je antwoord krijgt op vragen, ervaringen uitwisselt met lotgenoten en ruimte hebt voor sociaal contact. Meer informatie en aanmelden op de site van Alzheimer Café Arnhem.



ach, ik mag dan niet goed meer weten wat er gisteren is gebeurd, zij weet ook niet wat ons morgen te wachten staat.

### GESPREKSGROEPEN DEMENTIE ARNHEM

Drie-wekelijkse bijeenkomsten voor mantelzorgers van mensen met dementie. In een informele sfeer kennis en ervaring uitwisselen met elkaar. Samen sta je tenslotte sterker! Meer informatie op de site van Gespreksgroepen Arnhem.

### SAMEN IN DE WIJKZORG

Naast een casemanager dementie kan er ook andere ondersteuning nodig zijn als thuiszorg en wijkverpleging. Op de site van Samen in de Wijkzorg lees je meer informatie.

### GEMEENTE ARNHEM

In sommige gevallen kan er bij de gemeente Arnhem huishoudelijke ondersteuning aangevraagd worden.

Tip: meteen naar de juiste site?

Op [www.netwerkdementiearnhemeo.nl](http://www.netwerkdementiearnhemeo.nl) vind je alle links en actuele informatie over het aanbod ondersteuning bij dementie!

## WEBSITES MET NUTTIGE INFORMATIE OVER DEMENTIE

### WWW.ALZHEIMER-NEDERLAND.NL

Dit is de website van Stichting Alzheimer Nederland. Ze zet zich sinds 1984 in voor mensen met dementie en hun dierbaren. Op deze site vind je veel informatie over dementie en de activiteiten van Alzheimer Nederland.

### DEMENTIE.NL

Speciaal platform voor naasten van mensen met dementie met tips en informatie over leven met dementie. Plus verhalen van mantelzorgers. Je kunt hier je eigen ervaringen delen en vragen stellen aan deskundigen en lotgenoten.

### INNOVATIEKRINGDEMENTIE.NL

Een website met filmpjes over diverse aspecten van het leven met dementie.

### DEMENTIE-WINKEL.NL

Een winkel met artikelen voor een stimulerende leefomgeving voor mensen met dementie. Hiermee kan de leefwereld van mensen met dementie op een plezierige en praktische manier aangepast worden op hun behoeftes.

### WWW.DEMENTIEONLINE.NL

Ook hier vind je feiten, tips en informatie over dementie. Je kunt je hier ook aanmelden voor deelname aan een internetcursus of praktische hulp met informatiebulletins. Je kunt zelf een test invullen om te bepalen in welke mate je de situatie de baas bent.