



## TIPS TEGEN OVERBELASTING

Mantelzorgers van mensen met dementie raken vaak overbelast. Vaak is één van de oorzaken een tekort aan informatie over de ziekte en over de mogelijkheden om de zorg te verlichten. Alzheimer Nederland heeft voor u enkele tips om overbelasting te voorkomen:

### Voor de diagnose:

1. Kom in actie. Blijf niet zitten met zorgen over de vergeetachtigheid van uzelf, uw partner of iemand anders. Bekijk op de website de 10 verschillen tussen vergeetachtigheid en dementie. U kunt ook een gratis brochure bestellen over de verschillen tussen vergeetachtigheid en dementie: [www.zorgenoveralzheimer.nl](http://www.zorgenoveralzheimer.nl).
2. Ga naar de huisarts. Als u zich zorgen blijft maken over het geheugen kan uw huisarts bepalen of er sprake is van normale vergeetachtigheid of dat er misschien sprake is van dementie. In dat geval zal hij u doorsturen naar een specialist of een geheugenpoli voor een diagnose.

### Na de diagnose:

1. Praat over dementie. De diagnose dementie is voor iedereen een klap. Niet alleen voor de patiënt zelf maar natuurlijk ook voor familie en vrienden. Neem de tijd om mensen uit te leggen wat er aan de hand is of geef hen bijvoorbeeld de brochure 'Dementie.. wat nu?' zodat ze beter weten wat er aan de hand is. Voor een luisterend oor kunt u ook met de Alzheimer telefoon bellen (24 uur per dag, 7 dagen per week) 030-656 75 11.
2. Bezoek een Alzheimer Café. Dit zijn maandelijks terugkerende bijeenkomsten voor patiënten, partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden.
3. Neem deel aan een gespreksgroep. Dit om meer te weten te komen over dementie en om in contact te komen met lotgenoten. Ook de regionale afdelingen van Alzheimer Nederland in uw buurt organiseren geregeld lotgenotenbijeenkomsten.
4. Vraag familie en vrienden om hulp. Vaak willen mensen wel helpen maar weten ze niet hoe. Vraag als uw man bijvoorbeeld van tuinieren houdt aan iemand om een uurtje met hem in de tuin te werken. Dan heeft u even tijd voor uzelf of om even een boodschap te doen.
5. Zoek professionele hulp. De specialist of geheugenpoli die de diagnose heeft gesteld, heeft informatie over hulp bij u in de buurt. Denk bijvoorbeeld aan thuiszorg, dagopvang of ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorger. In veel gemeenten zijn er bovendien vrijwillige bezoekdiensten of mantelzorgcursussen.
6. Verzamel informatie over dementie. Op onze website vindt u bijvoorbeeld;
  1. Informatiemateriaal met praktische informatie en tips.
  2. De agenda's van ruim 180 Alzheimer Cafés.
  3. De adressen van onze 52 Regionale Afdelingen. Onze vrijwilligers staan u graag bij met raad en daad.
  4. De webwinkel waar u onder andere de brochure 'Hulp bij Dementie' kunt bestellen.