



TIPS BIJ EENZAAMHEID

De zorg voor een persoon met dementie is zwaar. De directe verzorger houdt weinig tijd voor zichzelf over. Soms ontstaan er meningsverschillen en ruzies binnen de familie. Veel mantelzorgers raken hierdoor in een isolement. De volgende tips kunnen u helpen wanneer u zich eenzaam voelt:

- Praat over u situatie met iemand die u vertrouwt, bijvoorbeeld een familielid, een goede vriend of buur, of uw huisarts. U kunt ook de Alzheimertelefoon bellen 030-656 75 11.
- Bezoek een Alzheimer Café. Dit zijn maandelijks terugkerende bijeenkomsten voor patiënten, partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden.
- Neem deel aan een gespreksgroep zodat u meer te weten komt over dementie en in contact komt met lotgenoten.
- Bezoek de lotgenotenbijeenkomsten die de regionale afdeling van Alzheimer Nederland in uw buurt organiseert
- Vraag hulp bij de verzorging, zodat u weer tijd krijgt voor sociale contacten.
 - Vraag bijvoorbeeld vrienden, familieleden of vrijwilligers om de verzorging een dag(deel) per week van u over te nemen.
 - Laat de thuiszorg een deel van de praktische zorg overnemen.
 - Klop eens aan bij een van de ontmoetingscentra. Hier vinden mensen met dementie en hun verzorgers ondersteuning en hier kunt u lotgenoten ontmoeten. (www.ontmoetingscentradementie.nl)