



**WERKBOEK DAG 2**

**ZELFZORG IS  
DE SLEUTEL**

© MARIANNE STEVENS

ANDERS OMGAAN MET DEMENTIE

## Hoe vul je dit werkboek in?

Er zijn 3 manieren om de werkboeken in te vullen en in te leveren:

1. Uitprinten, invullen, inscannen en mailen.
2. Digitaal invullen. Sla het bestand op, op je computer. Open hem dan in Adobe Acrobat en vul het daar in. Of via de gratis website PDF Escape (<https://www.pdfescape.com/>), waar je een PDF in kunt vullen. Sla het bestand daarna weer op en mail deze naar [marianne@marianne-stevens.be](mailto:marianne@marianne-stevens.be) .

**Tip:** Stop je halverwege? Sla je bestand op en download deze. Als je weer verder gaat dan upload je het bestand wat al deels is ingevuld en daarna vul je ook nog de overige velden in. Zo voorkom je dat je werk kwijtraakt. Zelf sla ik ook regelmatig tussendoor op, voor de zekerheid.

3. De vragen in een schriftje opschrijven en dat inscannen of maak wat foto's met je telefoon en mail dat. Dat geldt vanaf nu voor alle werkboeken.

Veel succes!

# Werkboek dag 2: zelfzorg is de sleutel

## Dementie is als een marathon lopen, maar dan bergop

Gemiddeld duurt de zorg voor iemand met dementie 8 tot 13 jaar. Dat is best een lange periode. Eentje waar je je het best goed op voorbereid. Maakt niet uit of je héél intensief zorgt voor iemand met dementie of wat meer langs de rand. Want dementie is en blijft een emotionele rollercoaster.

Ik verzeker je dat op het moment iemand je naam niet meer weet dan val je in een zwart gat. Zelfs als je erop voorbereid hebt. Alsof alles wat jullie samen hadden wegvalt. Op dat moment voel je dat je een andere positie moet innemen ten opzichte van de persoon die je liefhebt. Je moeder/vader lijkt wel je kind te worden. Je vraagt je af wat je ooit zag in je vriend met dementie. Je partner ... dat is dan allang niet meer de vrouw/man met wie je samen leeft of getrouwd bent.

Hoe je ook wil zorgen. Het is en wordt heftig. Maar jij kan dit. Daar ben ik zeker van.

Het is alleen ontzettend belangrijk dat je voor jezelf zorgt. Want wie doet het anders?

Wie gaat er met die vriend anders wandelen?

Wie zorgt er dat je ma/pa geen beschimmeld eten eet?

Wie zorgt er dat je man/vrouw wel degelijk gewassen is en niet gaat dwalen door de straten?

Wie?

Dat ben jij.

Met de juiste begeleiding kan jij dit!

Maar er is écht 1 grote maar ... dementie gaat met stapjes, anders gezegd het is niet van 0 naar alles, de ziekte evolueert geleidelijk. Waardoor je telkens opnieuw de tijd krijgt om je aan te passen. Waardoor je ook niet merkt hoe moeilijk het aan het worden is. Hoeveel tijd en energie je er nu al insteekt en hoe weinig er voor jezelf overblijft.

Hij/zij heeft last met boterhammen smeren, geen probleem je zet je er rustig naast en hé jij moet toch ook eten. Hij wast zich niet meer zo goed, niet erg dat doen we dan wel even samen ... maar zo gaat het door en door ... totdat je alleen nog maar met de zorg bezig bent.

Nu lijkt dat misschien nog een ver van je bed show maar dat is wat dementie doet. Het sluipt en sluipend verovert het je tijd.

Jij bent nog gezond. Jij kan en mag nog van het leven genieten. Jij bent niet ziek.

Daarom is het belangrijk om van in het begin voor jezelf te zorgen. Soms zijn kleine dingen genoeg om de zorg te kunnen volhouden.

Een marathon loop je ook niet in 1 keer, zorgen voor iemand met dementie is ook niet in 1-2-3 klaar.

**Brainstorm  
Time!**

## **Opdracht 1**

Schrijf even op waar hij allemaal hulp bij nodig heeft. Wat doe je samen, bij wat moet je 'orders' geven zoals: nu je tanden poetsen, wat zet je allemaal klaar zodat hij/zij weer een paar dagen verder kan?

**Brainstorm  
Time!**

## **Opdracht 2**

Noteer wat jij graag doet. Waar kom je vol van energie terug van thuis? Wat doe je als je een moeilijke dag hebt gehad om terug rustig te worden? Als je het nu niet meer weet kijk even naar wat je vroeger energie gaf.

**Brainstorm  
Time!**

### **Opdracht 3**

Hoeveel tijd besteed je aan de zorg?

**Brainstorm  
Time!**

## **Opdracht 4**

Hoeveel tijd besteed je aan jezelf?



**Brainstorm  
Time!**

## **Opdracht 5**

Hoe kan je deze inzichten toepassen in je dagelijks leven zodat je met energie kan blijven zorgen?

YOU'VE GOT THIS!

Vul hier het geheime woord in van dag 2

Marianne Stevens

[www.marianne-stevens.be](http://www.marianne-stevens.be)

