



Omgaan met oververmoeidheid

Dementie is een chronische ziekte. Mantelzorg verlenen doe je dus ook vaak voor lange tijd. Soms vergeten mantelzorgers goed voor zichzelf te zorgen.

Mantelzorg en oververmoeidheid

Als je voor je naaste met dementie zorgt, dan investeer je niet alleen tijd, maar ook fysieke en mentale energie. Wees je ervan bewust dat er grenzen zijn aan de tijd en energie die je kunt investeren, zelfs wanneer iets waardevol is. Je zult makkelijkere en moeilijker dagen hebben en dat is heel normaal. Als je veel slechte dagen hebt kan dit een waarschuwing zijn dat je beter voor jezelf moet zorgen. Herken je de volgende signalen dan is er misschien sprake van oververmoeidheid of een burn-out:

- een constante vermoeidheid die niet overgaat met rust
- het gevoel dat alles te veel is
- interesse verliezen in dingen die je normaal gesproken leuk vond
- een gevoel van hopeloosheid
- slecht slapen
- veel afvallen of juist aankomen zonder veel veranderingen in je beweeg- en eetpatroon
- vaker ziek zijn

Hoe voorkom ik oververmoeidheid

Je kunt oververmoeidheid voorkomen door regelmatig een pauze in te lassen van het zorg verlenen. Respijtzorg kan je helpen om weer even op adem te komen. Soms moet je deze onderbrekingen prioriteit geven, ook op de momenten dat het goed gaat en je misschien denkt dat je het niet nodig hebt. Op deze manier kun je de mantelzorg beter en uiteindelijk langer kan volhouden. Het belangrijkste is dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Wees alert op onrealistische verwachtingen van jezelf of onrealistische verwachtingen die anderen van jou



hebben. Vraag om de ondersteuning die je nodig hebt en accepteer hulp van anderen. Soms is dit lastig, maar op de lange termijn werpt het zijn vruchten af. Er is een online training Partner in Balans waarbij je samen met een coach aan de slag gaat om beter de balans te bewaren in het dagelijkse leven.

Iedereen gaat anders om met mantelzorg

Alicia vertelde ons hoe ze het makkelijk vond om achteraf wijs te zijn. Ze legde uit: *“Ik dacht dat ik alles wel voor Ferdinand kon regelen nadat hij de diagnose dementie had gekregen. Onze kinderen hebben het allemaal druk met hun gezin en ik wilde ze niet lastigvallen. Uiteindelijk vroegen ze me niet meer wat ze konden doen, omdat ik altijd zei: ‘We redden het voorlopig wel’. Enkele jaren geleden had Ferdinand last van obstipatie en werd hij opgenomen in het ziekenhuis. Ik had geen idee hoe uitgeput ik was. Het personeel wierp één blik op mij en zei dat Ferdinand naar een verpleeghuis moest. Hij was er niet zo slecht aan toe en zijn verwardheid werd een beetje beter toen de obstipatie verholpen was. Ik was het die niets meer over had. Ik voel me schuldig en heb het gevoel dat als ik beter voor mezelf had gezorgd, Ferdinand misschien nog bij mij thuis zou zijn”.*

Jeanette had een andere ervaring: *“Ik vond het niet nodig dat onze zoon Pieter elke zaterdag Willem kwam ophalen. Pieter is hovenier en klusjesman. Op zaterdag gaat hij altijd naar de kluswinkel en neemt hij Willem mee. Ze brachten daar uren door. Pieter zei dat hij het leuk vond om tijd met zijn vader door te brengen en dat hij ervoor wilde zorgen dat ik elke week een pauze nam. Toen hij erachter kwam dat ik de was en het huishouden deed, stuurde hij zijn vrouw Bea langs om te komen ‘babysitten’ en ervoor te zorgen dat ik iets deed wat ik leuk vond! Soms keken we samen (ononderbroken) een film en vond ik het leuk om na afloop met haar over de film te praten. Uiteindelijk ben ik die geplande vrije tijd echt gaan waarderen. Willem gaat nu ook naar een dagcentrum. Het klinkt gek, maar ik denk dat de gewoonte om te leren hoe je een time-out neemt, me de afgelopen vijf jaar op de been heeft gehouden. Weten dat ik elke week die pauze heb, is een geschenk uit de hemel”.*