



Emotionele reacties na een diagnose

Omgaan met je emoties is heel belangrijk om vooruit te komen met dementie

Voor de meeste mensen is een diagnose emotioneel

“Het was overweldigend om te horen dat je toch echt dementie hebt.” Mensen met dementie zijn vaak geschokt of verdoofd op het moment dat ze de diagnose te horen krijgen.

Veel mensen zijn overstuur en verdrietig.

Sommige mensen beschrijven verlies en rouw.

Sommige mensen zijn boos dat dit hen overkomt.

Een aantal mensen zegt opgelucht te zijn, omdat er eindelijk een verklaring is voor wat er met hen gebeurt.

Bijna alle mensen met dementie hebben een sterke emotionele reactie op het moment dat ze de diagnose krijgen. Omdat een diagnose vaak overweldigend is, zijn veel mensen zijn niet meer goed in staat om direct na de diagnose informatie op te nemen of iets te ondernemen. Het heeft tijd nodig om jouw gevoelens te laten bezinken.

Voor sommige mensen duurt dit een paar dagen, voor anderen een aantal weken. Als het meer dan een paar maanden duurt en je nog steeds erg ongerust bent kan het helpen om hulp te zoeken bij de verwerking. Samen helpen we je vooruit met dementie.

Soms is het idee dat je dementie hebt meer beperkend dan de verschijnselen ervan

Als iemand in een vroeg stadium de diagnose krijgt, dan kan het idee van dementie hebben meer beperkend zijn dan de verschijnselen die hij of zij ervaart.



Iemand met dementie kan bijvoorbeeld een sterk gevoel van verlies ervaren en zich constant zorgen maken over zichzelf, hun naasten en de toekomst. Dit kan ervoor zorgen dat diegene niet meer deelneemt aan activiteiten waar hij of zij juist plezier aan beleeft. Leren omgaan met deze gevoelens en emoties kan dan helpen om het plezier in het leven terug te vinden. Een actief en betrokken leven is goed is voor de hersenen.

Sommige mensen met dementie schamen zich voor hun dementie. Ze hebben het idee dat het hun eigen fout is (en dat is het niet), denken dat mensen medelijden hebben of hen zullen uitlachen als ze fouten maken. Vanwege deze gevoelens en gedachten trekken deze mensen zich eerder terug uit sociale activiteiten of vermijden ze sociale contacten. Dementie is een chronische ziekte, net als reuma of diabetes. Het is niet iets om je voor te schamen. Dementie kan iedereen overkomen. Voor mensen met dementie op jonge leeftijd komt de diagnose soms totaal onverwacht omdat dementie gezien wordt als een ouderdomsziekte.

Sommige mensen praten met anderen over hun zorgen. Ze praten met iemand die ze kennen en vertrouwen, of met een zorgverlener. Praten over wat je voelt en denkt kan helpen om het in perspectief te plaatsen en zorgt ervoor dat het de gedachten en gevoelens minder intens worden. Mensen voelen zich gesteund door degene met wie ze praten.

Anderen schrijven over hun gedachten en gevoelens. Dit lukt niet alleen op, maar kan ook helpen om gedachten en gevoelens in een plek te geven. Het op papier zetten van gedachten en gevoelens kan helpen om ze beter te begrijpen, waardoor je meer controle ervaart.



Beschikbare ondersteuningsmogelijkheden

Wanneer zorgverleners ondersteuningsmogelijkheden aanbieden aan mensen met dementie en hun mantelzorgers, horen ze vaak terug dat ze er nog niet aan toe zijn. Maar mensen die ondersteuning krijgen zeggen vaak dat ze hadden gewild dat ze er eerder voor open hadden gestaan, terwijl ze dat op een eerder moment nog niet nodig vonden. Dit impliceert dat mensen met dementie zich soms niet bewust zijn dat ondersteuning hen kan helpen op hun weg vooruit.