



Nijmeegse vrijwilligersorganisatie die sinds 1959 mensen bijstaat.

Vrijwilligster Annemieke: "We wandelen graag in het park".

Wacht niet met vragen om hulp

Deze uitgave is gemaakt voor mensen die zorgen voor een familielid, partner of vriend(in) met dementie.

Dementie is een langdurige ziekte. Nadat dementie is geconstateerd woont men vaak nog jaren gewoon thuis.

Voor dementerenden en hun naasten blijft de vraag hoe ze in het dagelijkse leven moeten omgaan met de ziekte. Een ziekte die voortdurend veranderingen met zich meebrengt. Mantelzorgers staan voor een grote opdracht waar ze wel wat hulp bij kunnen gebruiken. Daarbij komt dat onze samenleving niet erg is ingericht op mensen met dementie.

Veel mantelzorgers vragen erg laat om hulp. Maar tijdig hulp inroepen maakt uw week plezieriger, uw bestaan wat lichter en het zorgt ervoor dat u het zelf langer volhoudt.

Hulpdienst Nijmegen is een professionele vrijwilligersorganisatie met jarenlange ervaring op het gebied van mantelzorgondersteuning. Met deze speciale uitgave willen wij u informeren over de mogelijkheden, en wat vrijwilligershulp voor u kan betekenen.

In deze uitgave leest u wat vrijwilligers zoal kunnen doen. We laten een vrijwilliger en mantelzorger aan het woord. Ook treft u een aantal nuttige adressen aan.

Wat is dementie?

Dementie is een verzamelnaam van vijftig ziektes, waarvan Alzheimer een van de bekendste is.

Bij dementie gaan zenuwcellen in de hersenen of verbindingen tussen deze zenuwcellen kapot, waardoor men geestelijk achteruit gaat. Het uitvoeren van activiteiten in het dagelijks leven wordt steeds moeilijker.



Dementie in cijfers

1 op de 5 Nederlanders boven de 80 jaar krijgt een vorm van dementie.

In Nederland hebben ruim 250.000 mensen dementie. 65% van de dementerenden woont thuis.

In Nederland zijn ongeveer 300.000 mantelzorgers belast met de zorg voor mensen met dementie.

(bron; mantelzorgmonitor NIVEL/Alzheimer Nederland, 2012)

Hoe werkt de Hulpdienst?

De werkwijze van de Hulpdienst is eenvoudig doch doeltreffend; met een minimum aan bureaucratie en een maximum aan dienstverlening. Zo heeft u geen indicatie nodig om hulp aan te vragen en bieden wij hulp op maat. Er zijn geen kosten verbonden aan de hulp, afgezien van eventueel gemaakte reiskosten.



Wat kunnen onze vrijwilligers voor u betekenen?

Na uw aanmelding gaat een coördinator op zoek naar een vrijwilliger die bij u en uw partner past. Een vaste deskundige vrijwilliger neemt de zorg over zodat u even tijd kunt nemen voor uzelf. Bijvoorbeeld één keer in de week een paar uur. In de meeste gevallen wordt de hulp gedurende langere tijd geboden, maar eventueel kan dit ook van kortere duur, of eenmalig zijn.

Plezier

Plezier hebben is bij ons het uitgangspunt, zowel voor de cliënt, de vrijwilliger als voor de mantelzorger. U kunt met een gerust hart van huis, terwijl de vrijwilliger uw partner, vader of moeder hulp biedt in de vorm van gezelschap of een activiteit. Denk aan samen wandelen, een spelletje doen, naar foto's of televisie kijken of naar muziek luisteren.

Uitgaan van mogelijkheden

Uw vrijwilliger kan tegelijkertijd eenvoudige dagelijkse handelingen, zoals eten, drinken, en toiletbezoek begeleiden. Bij alle activiteiten gaan we uit van de mogelijkheden van de dementerende. Dus niet: wat kan uw naaste niet meer, maar: wat kan uw naaste nog wél. Zo is er misschien een hobby van vroeger die niet meer uitvoerbaar is, maar kan er wel een andere manier voor gevonden worden.

Praktische hulp

Daarnaast kan de Hulpdienst ook praktisch hulp bieden met bijvoorbeeld de boodschappen, de administratie, door mee te gaan naar de dokter of door de tuin bij te houden.

Vrijwilligster Marianne: "Samen maken we een plakboek."

Praktijkvoorbeelden

Marianne: "Ik ga iedere woensdag naar een mevrouw die kunstenares is geweest. Kunst maken lukt niet meer, maar we hebben foto's van haar kunstwerken gemaakt en zijn daar nu samen een plakboek van aan het maken. Ook leuk voor de kinderen."

Sofie: "Ik heb twee jaar wekelijks gewandeld met een dementerende mevrouw. Haar partner is slecht ter been waardoor hij niet meer kan wandelen. Samen genieten we van het buiten zijn, terwijl meneer ondertussen zijn administratie doet. Bij thuiskomst drinken we nog gezellig een kop koffie met z'n drieën."

Bas: "Ik bezoek een keer per week een oudere dementerende mevrouw die op bed ligt. In haar woonkamer staat een vleugel. Toevallig vind ik piano spelen zelf ook erg leuk. Als ik daar op speel, hebben we beiden een leuke middag."

Thomas: "Toen ik hoorde dat meneer gepensioneerd buschauffeur was, besloot ik samen met hem een busrit te maken. Dat beviel zo goed dat ik de langste route uitkoos voor de minste strippen, en het ons vaste uitje werd."



**Heeft u behoefte aan ondersteuning?
Bel (024) 322 82 80
We zijn op werkdagen bereikbaar
van 9.00 tot 12.00 uur.**



Vrijwilligster Gerry bij de heer en mevrouw Jacobs: "Ondanks haar ziekte zijn er nog heel veel leuke dingen te doen"

De ervaring van een Mantelzorger Nuttige adressen

Sinds twee jaar komt vrijwilligster Gerry bij de familie Jacobs om meneer te ondersteunen.

Mantelzorger dhr. Jacobs: "Mijn vrouw heeft haar hele leven voor mij gezorgd, nu zorg ik voor haar. Ik wil haar zo lang mogelijk thuis houden. Je moet wel veel geduld hebben, dat valt niet altijd mee. Maar je kunt het haar niet kwalijk nemen, het is gewoon een rotziekte. Ik ben er de hele dag mee bezig.

Op een gegeven moment kon ik de zorg niet meer alleen aan. Iemand gaf me de tip de Hulpdienst te benaderen. Ze vroegen naar mijn wensen, en legden uit wat ze voor mij konden betekenen. Al snel hadden ze een vrijwilliger gevonden: Gerry. Ze kwam langs, en er was meteen een klik. Dat zag ik in de ogen van mijn vrouw. Het was alsof er familie binnen kwam lopen. Dat

"Ik kan met een gerust hart van huis gaan."

dit soort mensen er zijn vind ik geweldig, ik heb daar veel bewondering voor. Het heeft me meer vertrouwen in mensen gegeven. Ik kan met een gerust hart van huis gaan. Je voelt het

als mensen zich verplicht voelen, maar dat is bij Gerry niet het geval. Ze doet het graag, en dat geeft de burger moed. We boffen ontzettend met haar. Ik ben blij dat er iets uit handen genomen is, want alleen had ik het niet gered."

Hulpdienst Nijmegen

www.hulpdienstnijmegen.nl (024) 322 82 80

ZTB (Zorg Traject Begeleiders)

(024) 365 01 99. (werkdagen 9.00 - 15.30 uur)

Coördinatiepunt Mantelzorgondersteuning

www.mantelzorg-nijmegen.nl
(024) 365 01 50. (di t/m vr van 9.00 - 10.00 uur)

SWON het seniorennetwerk

www.swon.nl (024) 365 01 90. (werkdagen 9.00 - 15.30 uur)

Wijkverpleegkundigen ZZG zorggroep

www.zgzorggroep.nl
(024) 366 57 77. (24 uur per dag)

Buurtzorg

www.nijmegen.buurtzorg.net
0900 - 6906906. (werkdagen 9.00 - 17.00 uur)

Alzheimercafé Nijmegen

www.alzheimer-nederland.nl/nijmegen

Sociale Wijkteams Nijmegen

www2.nijmegen.nl



Mayli en de heer Willems op pad: "Ik dein mee in zijn belevingswereld".

Een vrijwilliger aan het woord

Mayli is een van de studenten van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening) die stage loopt bij de Hulpdienst. Gedurende een jaar bezoekt ze onder andere de heer Willems (dementerend) en zijn vrouw (mantelzorgster).

"Ik snap dat het niet niks is om zomaar iemand thuis te ontvangen, maar mijn ervaring is dat dit heel prettig verloopt. Wat mensen geruststelt is dat ik voor de gezelligheid kom en mijn bezoek vrijwillig is. Desondanks voel ik me nuttig, ik zorg voor lucht in de situatie. Ik merk namelijk dat mevrouw haar geduld met meneer een beetje op is, terwijl hij steeds meer geduld

"Iemand moet de ruimte krijgen om dement te zijn."

nodig heeft. Alzheimer is een ziekte waar je geen grip op krijgt; je moet per dag bekijken hoe het gaat. Nu ik betrokken ben in het ziekteproces zie ik hoeveel impact het emotioneel heeft. Meneer wordt er continu mee geconfronteerd dat hij verandert, maar heeft daar geen invloed op. Het is een soort rouwproces. Ik vind het belangrijk dat ze bij mij geen mooi weer hoeven te spelen. Door de heer Willems zijn gevoelens serieus te nemen, laat ik hem in zijn waarde. Ik dein mee in zijn belevingswereld. Hij heeft er niets aan als ik daar tegenin ga, dat werkt alleen maar verwarrend. Ik geloof dat iemand de ruimte moet krijgen om dement te zijn."

Mogelijkheden

De Hulpdienst werkt samen met diverse organisaties. Deze zijn speciaal gericht om mensen met dementie en hun naasten te begeleiden.

U kunt deze zelf bellen, of u laten aanmelden door iemand uit uw omgeving, of huisarts of een betrokken zorgverlener. Ook het Sociale Wijkteam in uw buurt kan u verder helpen.

Onderzoek

Uitspraken van mantelzorgers in dit blad zijn afkomstig uit het onderzoek **Nu is op geen enkele manier te vergelijken met vroeger**. Ervaringen van mantelzorgers met een thuiswonende partner met dementie zijn onderzocht door Vera van Ooijen. Het verslag is te bestellen bij de Hulpdienst.

Donaties zijn altijd welkom

Wij zijn mede afhankelijk van giften door donateurs. Wilt u donateur worden van de Hulpdienst?

Een donatie kan worden gedaan op bankrekeningnummer:

NL26 INGB 0004 4966 66
t.n.v. Stichting tot Steun aan de Hulpdienst.

Stichting tot Steun aan de Hulpdienst is een goedgekeurde ANBI instelling.

Hulpdienst Nijmegen

Groesbeekseweg 38
6524 DD Nijmegen
(024) 322 82 80
(op werkdagen, 9-12 uur)
www.hulpdienstnijmegen.nl
E-mail: hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl

Dit is een uitgave van Hulpdienst Nijmegen, mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen en VGZ.

Tips voor mantelzorgers

Praktische tips voor mantelzorgers kunt u vinden op www.hulpdienstnijmegen.nl Bovenaan onder info en tips.

Ontwerp: Deel 2 ontwerpers
Fotografie: Ralph Schmitz
Interviews: Raïssa Soeter