



'Fred is nog altijd Fred, hij ís geen dementie!'

Het leven van Merian Dijcks (65) staat volledig op z'n kop sinds haar man Fred dementie heeft. Toch maken ze er samen telkens weer het beste van. Merian vertelt over haar ervaringen én geeft tips voor andere mantelzorgers.

Vergeetachtig of dementie?

Merian: 'Op een gegeven moment merkte ik dat mijn man Fred zaken begon te vergeten. Spullen in huis, verjaardagen, afspraken... Eerst denk je nog: ach, dat is de leeftijd. Maar als het eerder regel dan uitzondering wordt, dan ga je toch maar naar de huisarts. Fred was eerst de eigenaar van een autogarage. Zijn bedrijf was zijn hobby, zijn lust en zijn leven. Maar toen Fred de zaak uiteindelijk moest verkopen, viel hij in een gat. Structuur weg, hobby weg, een steeds kleiner wereldje...'

'Er is niets mis met mij'

'Het duurde vrij lang voordat de diagnose dementie is gesteld. De dokters dachten eerst aan een burn-out. Of ze zeiden: "Meneer moet met een agenda gaan werken". Pas bij de geheugenpoli van het Maastricht UMC+ kwam het hoge woord eruit: Fred heeft een vorm van dementie. Het was – en is – moeilijk voor Fred om dat te accepteren. "Er is niets mis met mij," zei hij. Ook vond hij het erg lastig om te stoppen met zijn bedrijf. Gelukkig heeft hij inmiddels een prettige nieuwe invulling van zijn dag gevonden...'

Een luisterend oor

'Via een dementieverpleegkundige kwamen wij in contact met Dimenzie. Een programma voor mensen met dementie die nog graag actief bezig zijn in de maatschappij. We zijn toen gaan kijken bij de locatie van Dimenzie in Beek. Het beviel Fred meteen! De ondersteuning van Dimenzie voelt als een warme mantel voor ons beiden. De medewerkers en vrijwilligers doen hun werk met passie en zijn betrokken bij de partners van deelnemers. Ze bieden altijd een luisterend oor. Via hen, maar ook via Freds ervaringschrift en verhalen, krijg ik veel mee van wat hij bij Dimenzie doet.'

Even tijd voor mezelf

'Fred is, samen met de andere deelnemers, actief bezig op een leuke manier. Ze gaan samen naar buiten, zwemmen, sporten... Maar er is ook ruimte voor geheugenspelletjes en meer. Fred heeft bovendien het gevoel dat hij weer meedoet en 'nuttig' is. Zo duwt hij telkens de rolstoel van een andere deelnemer. Wanneer Fred naar Dimenzie is, heb ik even tijd voor mezelf. In het begin ging ik dan alsnog poetsen in huis, totdat een vriendin zei: 'Deze tijd is toch voor j'ou?' Sindsdien ben ik weer gaan verven, taart bakken, knutselen, enzovoorts. Dat is fijn. Ik ben graag creatief en zit niet stil!'

Actief lichaam, gezonde geest

'Ondanks zijn dementie betrek ik Fred waar mogelijk bij het dagelijkse leven. Zo helpt hij in huis en bij het boodschappen doen – ook al gaat dat misschien dan wat langzamer dan gepland. En tot voor kort pasten we op onze kleindochter. Hij is een geweldige opa! Met z'n tweeën gaan we verder graag wandelen en fietsen. Fred is immers nog altijd Fred, hij is geen dementie. Dimenzie draagt daaraan bij en is goed voor ons. Ik heb meer rust, Fred is op zijn gemak en het programma houdt hem alert en bezig. En een actief lichaam zorgt voor een gezonde(re) geest, dat geloof ik zeker!'

Tips van Merian voor partners van mensen met beginnende dementie:

1.

Schakel in een vroeg stadium een dementieverpleegkundige in. Veel mensen weten in het begin de weg niet; zo'n verpleegkundige kan vertellen waar u heen kunt (bijvoorbeeld Dimenzie) en wat u kunt doen. Verder is het prettig dat lijntjes met andere organisaties en personen kort zijn via een dementieverpleegkundige. Zij zit bijvoorbeeld in multidisciplinaire overleggen en kan u gemakkelijk op de hoogte houden. Ook kan ze helpen bij lotgenotencontact en als u vragen heeft. Wat doet u bijvoorbeeld als je partner agressief is? En hoe gaat u goed om met de ziekte van uw partner?

2.

Als mantelzorger kan het fijn zijn om zelf – dus zonder uw partner – contact op te nemen met de huisarts of specialist. Veel mensen met dementie ontkennen namelijk dat ze klachten hebben en zijn boos als hun partners over hen praten tegen de dokter. Maak daarom zelf voorafgaand aan het artsbezoek een afspraak en praat vrijuit. Of vraag de huisarts om een verslag naar de specialist te sturen, zodat die alvast op de hoogte is van de situatie. U kunt ook het directe e-mailadres en/of telefoonnummer van de specialist vragen, zodat u bij vragen zelf contact kunt opnemen.

3.

Het programma Partner in Balans is een aanrader. U komt in contact met andere mantelzorgers van mensen met dementie en deelt ervaringen. Het is prettig om te merken dat anderen dezelfde zaken meemaken! Verder krijgt u tips en advies. Merian heeft bijvoorbeeld geleerd dat, als haar partner Fred boos is, dat ze even weg moet lopen. En dat ze niet in discussie moet gaan met haar man; de beleefwereld van iemand met dementie is immers anders. Er is nu ook een programma voor mensen met een jongere partner met dementie. Merian heeft daaraan meegewerkt. Via Dimenzie kunt u ook meedoen aan de programma's van Partner in Balans.

Over Dimenzie

Bij Dimenzie ondersteunen we mensen met dementie, zodat zij zo lang mogelijk actief, vitaal en zelfstandig blijven. Daarnaast is er veel aandacht voor mantelzorgers. Bij Dimenzie staan eigen regie en een persoonlijke benadering centraal.

Kortom, het gaat erom dat u samen van het leven kunt blijven genieten en meedoet in de maatschappij.

T 045 - 8000 910
E info@dimenzie.nl
W www.dimenzie.nl
f Dimenzie



Dimenzie wordt mogelijk gemaakt door

SGL