

Verslag Café Doodgewoon 26 november 2024

Thema: Zorgen voor iemand die ziek is - [Flyer](#)

Gastprekers: Hetty van der Veen, mantelzorgconsulent bij De Kap en Mieke Janss, ervaringsdeskundige: was dertien jaar mantelzorger voor haar echtgenoot.



In dit verband wordt vaak geadviseerd: Zorg ook goed voor jezelf! Hoe doe ik dat? Hoe doen anderen dat? Hoe houd ik tijd over voor mezelf?

Hetty schetst de deelonderwerpen voor deze avond:

- ❖ Informatie over stress
- ❖ Wat kunnen alarmsignalen zijn?
- ❖ Draagkracht en draaglast
- ❖ Uitleg over positieve gezondheid
- ❖ Wat kun je zelf doen?

Mieke

Ik heb dertien jaar voor mijn dementerende echtgenoot gezorgd.

In de beginperiode was het heel moeilijk, omdat de ziekte van mijn man niet door anderen werd gezien: de kinderen geloofden het niet, de huisarts verwees hem pas na anderhalf jaar door voor een test.

Er moesten steeds weer aanpassingen worden doorgevoerd: geen auto meer, een damesfiets aanschaffen, geen boodschappen meer doen, niet meer naar de sportschool. De ziekte moest van hem lang geheim blijven (schaamte).

Hetty

Stress/spanning

Niet alle stress is ongezond. Het is ook functioneel, omdat het lichaam hierdoor in staat van paraatheid wordt gebracht.

Als stress chronisch wordt is het ongezond, doet het wat met je brein en veroorzaakt het overbelasting.

Hetty vraagt aan de zaal hoe de deelnemers stress ervaren. Een flink aantal **alarmsignalen** die hieronder staan beschreven worden door de deelnemers genoemd:

Lichamelijk: vermoeidheid, slecht slapen, hoofdpijn, maagpijn, darmstoornissen, verhoogde bloeddruk, hartkloppingen.

Psychisch: opgejaagd gevoel, prikkelbaar, somberheid, huilbuien, piekeren, lusteloos, slechte concentratie.

Gedrag: fouten maken, minder presteren, meer roken/alcohol/drugs, teveel/te weinig eten, meer slaap/kalmeringsmiddelen gebruiken, geen zin in seks, sociale contacten uit de weg gaan.

Gedachten: angstgedachten, negatieve gedachten, agressieve gedachten, zelfopofferingsgedachten.

Draagkracht en draaglast: Hetty introduceert de term: “**positieve gezondheid**” en laat een onderzoeksmodel, een test, zien en invullen door de deelnemers.

In deze test worden zes domeinen uiteengegrafeld in zes deelonderwerpen die je voor jezelf een cijfer geeft.

1. Dagelijks functioneren, o.a. zorgen voor jezelf, je grenzen kennen;
2. Lichaamsfuncties, o.a. fitheid, slapen, pijn;
3. Mentaal welbevinden, o.a. onthouden, concentreren, vrolijk zijn;
4. Zingeving, o.a. zinvol leven, vertrouwen hebben, blijven leren;
5. Kwaliteit van leven, o.a. genieten, balans, veiligheid;
6. Meedoen, o.a. sociale contacten, erbij horen, interesse in de maatschappij.

Voor de hele test zie: <https://vragenlijsten.mijnpositievegezondheid.nl/adults>

Als je deze cijfers hebt gegeven krijg je een beter inzicht van wat werkelijk belangrijk voor je is en waar meer aandacht aan wilt geven. Ook wordt zichtbaar over welke onderdelen je tevreden bent. (daar heb je hoge cijfers gegeven)

Tips om aan de slag te gaan met en voor jezelf.

- Gebruik een notitieboekje;
- Zoek de balans tussen spanning en ontspanning;
- Blijf doen wat voor jou belangrijk is;
- Leer te accepteren;
- Deel de zorg (vraag hulp);
- Blijf niet piekeren: probeer problemen op te lossen;
- Beweeg;
- Wees matig met koffie en alcohol;
- Herken stress.

Mieke

Wat mij heeft geholpen?

- Cursussen die ik bij De Kap heb gevolgd:
 - Gespreksgroepen voor mantelzorgers
 - Omgaan met dementie
- Vrijwilligers van de Kap;
- De ondersteuning van een casemanager;
- De dagopvang waar mijn man heen ging;
- Hulp van diverse dames;
- Afleiding: ik heb een lintje aangevraagd voor iemand. Dat was een heel en heerlijk project.

Bij wie kun je terecht voor ondersteuning?

- [Samen 055](#), tel 055-5801140
- [Netwerk Palliatieve Zorg Oost Veluwe](#)
- [Stichting De Kap](#), 055 5295520
- [Netwerk Dementie Oost-Veluwe](#)

Auteur: Nico van Kempen, 02-12-2024