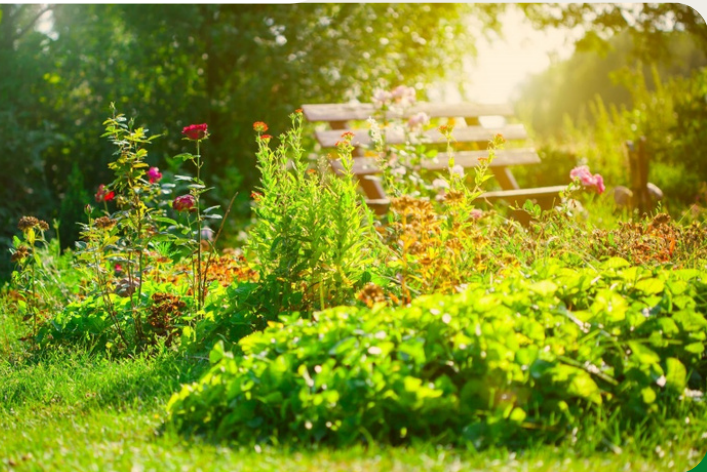




Dag!

De zomer is aangebroken – een tijd van zon, licht en hopelijk ook momenten van rust. Voor velen is deze periode een kans om even op adem te komen, maar voor mantelzorgers blijft de zorg vaak gewoon doorgaan. Juist daarom willen wij in deze nieuwsbrief extra aandacht geven aan jou: de stille kracht achter de dagelijkse zorg en liefde.

In deze zomereditie vind je praktische tips bij warme dagen, informatie over hersenletsel en de agenda met activiteiten.

Mocht je een keer kennis willen maken met me, schroom niet om me te mailen of te bellen. Een afspraak is dan (vaak) zo gepland.

Een mooie, milde zomer toegewenst!

Groet, Miranda Krol
Mantelzorgconsulent Putten voor Elkaar
mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl
06 59 86 26 40

21 september
Wereld
Alzheimerdag

nieuwsbrief jaargang 2 - nr. 3

Nieuwsbrief Mantelzorg

Hitteprotocol

In de zomer kan het erg warm zijn. Kwetsbare mensen zoals ouderen hebben dan extra aandacht nodig. We zetten wat tips op een rij waarmee je het hoofd koel kunt houden.

1. Zorg dat er voldoende wordt gedronken

Bij extreme hitte moet je genoeg drinken, ongeveer 2 tot 3 liter. Ouderen voelen minder snel dorst. Let er daarom goed op dat ze tussen maaltijden door genoeg drinken. Leg ook uit waarom dat moet. Vooral ouderen met dementie vergeten soms om te drinken. Wil iemand niet drinken? Dan is een waterijsje een prima alternatief.

2. Zorg voor gezond eten

Naast drinken is goed en gezond eten natuurlijk ook belangrijk. Bij voorkeur groenten en fruit, omdat daar veel water, vitamines en zouten in zitten. Zet bijvoorbeeld snacktomatjes op tafel. Of maak een pan soep/bouillon, waarmee ouderen hun verloren zouten kunnen aanvullen.

3. Zorg voor afkoeling

Warm weer zorgt ervoor dat je veel zweet. Zorg daarom dat iemand uchtige en lichte kleding draagt. Houd de felle zon buiten met zonneschermen of gordijnen. Zorg dus voor ventilatoren of airconditioning en verkoelende voetenbadjes. Een koud washandje in de nek werkt ook verkoelend.

Let op uitdroging

Weet jij hoe je uitdroging kunt herkennen? Het is niet altijd eenvoudig om deze diagnose te stellen bij ouderen. Een uitgedroogd persoon herken je vooral aan deze signalen:

- suffe of verwarde indruk
- verlaagde bloeddruk of koorts
- donkere urine
- droge tong
- duizeligheid
- obstipatie



NAH en mantelzorg

De gevolgen van NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) kunnen heel ingrijpend zijn voor naasten. Ongeveer 650.000 mensen in Nederland hebben enige vorm van hersenletsel. Dit betekent dat een groot aantal mantelzorgers regelmatig met de gevolgen van hersenletsel of niet-aangeboren hersenletsel (NAH) wordt geconfronteerd. Om overbelasting te voorkomen is het belangrijk dat deze mensen ondersteuning ervaren. Weten wat de symptomen zijn van NAH, leidt vaak al tot meer herkenning en begrip.

Mantelzorger zijn voor iemand met NAH is niet gemakkelijk.

Hieronder een aantal tips voor de mantelzorger die te maken heeft met NAH.

1. Ga in gesprek met gelijkgestemden en professionals

Begin met het verzamelen van kennis. Houd de lokale media in de gaten en bezoek een mantelzorgbijeenkomst bij jou in de buurt. Hier kun je in gesprek komen met gelijkgestemden en professionals voor tips en adviezen.

2. Werk met een planbord

Als je partner NAH heeft en continue aandacht vraagt, moeite heeft met plannen of last heeft van geheugenproblemen kun je gebruik maken van een planbord. Dan is duidelijk hoe de dag eruitziet en is er meer overzicht. Hiermee voorkom je onrust en conflicten.

Je kunt iemand met een planbord ook stimuleren om iets te doen. Laat hem of haar iets op de kalender of het planbord opschrijven en uitvoeren. Deel grotere klussen op in kleinere activiteiten en maak een stappenplan met taken. Koken is bijvoorbeeld vaak een te grote opdracht. Maar de aardappelen schillen of de boontjes doppen kan misschien wel.

3. Zorg voor voldoende beweging

Motiveer de persoon met NAH om te bewegen, of nog beter te gaan sporten. Beweging is belangrijk voor je conditie, maar ook voor de hersenen. Hoe fitter je fysiek bent, hoe meer rust je krijgt in je hoofd.

4. Houd de energie op pijl

Heeft de persoon met NAH weinig energie? Houd samen bij wat energie kost en oplevert. Dit inzicht is de basis voor verandering. Wissel mentale en fysieke inspanning af. Ontspanning en rustmomenten op een dag(deel) zijn van groot belang om weer nieuwe energie te krijgen.

5. Neem afstand als dat nodig is

Is er sprake van boosheid of agressie? Loop even weg om rustig te worden of de ander rustig te laten worden en geef dit aan. Kom bijvoorbeeld een half uurtje later terug en/of bespreek het voorval op een rustig moment met elkaar.

6. Vraag hulp

Kom je er zelf niet uit? En vindt je partner dat hulp niet nodig is en jij wel? Probeer uit te leggen wat het voor jou lastig maakt. En geef aan dat je graag een manier wilt vinden om hier anders mee te leren omgaan. Ga samen naar een informatiebijeenkomst van een organisatie gespecialiseerd in hersenletsel bij jou in de buurt. Als je uit ervaringen van anderen kunt horen dat je niet de enige bent die vermoeidheid, gebrek aan initiatief en lusteloosheid bij je partner ervaart, is de eerste stap op weg naar hulp vaak gezet.

Dit kan ook gelden voor klussen die sinds het hersenletsel opeens op jouw bord terechtkomen. Deed je partner bijvoorbeeld altijd de administratie of de financiën en ben jij daar minder handig in? De gemeente kan je hier verder bij helpen door bijvoorbeeld een vrijwilliger van een organisatie als Humanitas in te schakelen. Zijn er daarnaast ook andere praktische problemen, dan kun je bij jouw gemeente een indicatie voor ambulante begeleiding aan vragen.

Bron: InteraktContour – verder met hersenletsel
Interaktcontour heeft o.a. een locatie in Ermelo.

