

Zo lang mogelijk goed, zo lang mogelijk thuis



Zo lang mogelijk goed

Voor de persoon met dementie is het fijn om zo lang mogelijk de dingen te kunnen blijven doen die voor hem/haar belangrijk zijn. Denk aan tuinieren, vrijwilligerswerk, boodschappen doen, koken, krant lezen, hobby, naar gebedshuis gaan, op vertrouwde plekken komen, aan verenigingen/sport/clubs deel te blijven nemen...

TIP: Maak samen met de persoon met (beginnende) dementie een lijstje met 3 - 5 dingen die voor hem/haar van belang zijn voor een betekenisvol leven. Ter inspiratie kun je de afbeeldingen op de volgende pagina's gebruiken.

In het begin kunnen bovenstaande dingen nog zelfstandig, op enig moment niet meer. Door al in een vroeg stadium bij deze activiteiten een derde te betrekken, kan de persoon met dementie dit langer blijven doen met deze vertrouwde persoon en voorkom je dat de mantelzorg de enige is die dit ondersteunt.

Tip: Ga nu al aan de slag met het betrekken en/of opbouwen van een goed sociaal netwerk.

Zo lang mogelijk thuis

Om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen, is het vooral van belang dat de mantelzorg(s) de toenemende zorglast goed vol kunnen houden. Dit geldt zowel voor een inwonende mantelzorgers (vaak de partner) als een uitwonende mantelzorg (vaak een kind). Juist omdat de situatie vaak erg lang duurt en de belasting sluipenderwijs toeneemt, hebben mensen vaak te laat in de gaten dat het te zwaar is.

Tip: Breng vroegtijdig met de mantelzorg in kaart wat zijn/haar energiegevers en energiegevers zijn. Ook daar kun je de afbeeldingen op de volgende pagina's voor gebruiken. Onderzoek hoe energiegevers in stand gehouden kunnen worden en welke ondersteuning mogelijk is voor energievreters.

Om de (toekomstige) mantelzorgsituatie en mogelijkheden voor informele hulp goed in kaart te brengen kan ook de methode [BordjeVol](#) gebruikt worden.

Door nu alvast ondersteuning in te schakelen

- ⇒ Raken de persoon met dementie en de mantelzorg gewend om anderen in de situatie te betrekken
- ⇒ Blijven mensen uit de eigen sociale kring 'aangehaakt'
- ⇒ Kan de mantelzorg langer de balans houden en voelt hij/zij zich er niet alleen voorstaan

Zo lang mogelijk goed, zo lang mogelijk thuis




Dagelijks leven

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Huishouden		
afwassen - stofzuigen - de was doen - strijken - opruimen - vuilniszak/container - ramen wassen - papier/glas - grote schoonmaak - bed verschonem		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Eten		
ontbijt maken - lunch maken - avondeten maken - koffie/thee zetten - eten/drinken op tafel zetten - afwassen - vaatwasser in-/uitruimen		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Boodschappen		
supermarkt - bakker - slager - apotheek - bibliotheek - drogist - postkantoor		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Huisdieren		
hond uitlaten - huisdier verzorgen - hok/kattenbak schoonmaken - naar de dierenarts		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Thuisadministratie		
post bijhouden - financiën - verzekeringen - belastingen		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Zorg voor anderen (dan de hulpvrager)		
.....		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Betaald werk		
.....		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Vrijwilligerswerk		
.....		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Quality time samen		
dingen die je voorheen graag samen deed		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Sociaal leven		
familie bezoeken - vrienden bezoeken - bezoek ontvangen - dingen ondernemen - telefonisch contact - social media - verenigingen - clubs - netwerken - samen sporten		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Vrije tijd		
sporten - hobby uitoefenen - relaxen - muziek - cultureel - uitgaan - lezen - alleen zijn - naar buiten - shoppen		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Sporten		
.....		

Zo lang mogelijk goed, zo lang mogelijk thuis



Incidenteel

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Tuin		
grasmaaien - snoeien - harken - onkruid wieden - plantjes kopen - sneeuw ruimen - blaadjes vegen - tuin sproeien - zaadjes planten - schutting verven		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Winkelen/kleding		
kleding kopen - kleding passen - ondergoed - schoenen - accessoires - knoop aanzetten - kleding herstellen - bril/lenzen - cadeautjes - retourneren		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Kleine klusjes		
klok verzetten - zilver poetsen - vervangen - meterstand - ketel bijvullen - thermostaat instellen - batterijen vervangen - lampje vervangen - hulp bij gebruik computer/telefoon		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Onderhoud woning		
goot leeghalen - kamer witten - dingen repareren - grote schoonmaak - kit vervangen - onderhoud houtwerk - onderhoud sanitair - ventilatie reinigen - aanpassen inrichting		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Onderhoud vervoersmiddelen		
auto - fiets - scootmobiel - rolstoel - rollator - schoonmaken - repareren - onderhoud - vervangen		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Vakantie		
weekend weg - langere vakantie - koffer inpakken - vliegticket boeken - vervoer regelen - verblijf regelen - geld wisselen - medicijnen - checklist maken		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Feestelijkheden		
verjaardag - feestje regelen - kadootjes kopen - taart bakken - kerstboom kopen - naar viering - religieuze feestdagen - bezoek ontvangen - uitnodigingen maken - versieringen		

Zo lang mogelijk goed, zo lang mogelijk thuis



Zorgsituatie

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Regelzaken ivm zorgsituatie		
hulpmiddelen regelen - woningaanpassingen - toelages uitzoeken - formulieren invullen - verzekeringen uitzoeken - regelingen uitzoeken - instanties bellen		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Vervoer		
naar fysio - naar huisarts - naar het ziekenhuis - naar kerk/moskee - naar buurthuis - naar supermarkt - naar kapper - dagje uit - naar familie/vrienden		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Oefenen		
fysieke bewegingen - traplopen - fietsen - geheugentraining - liedjes zingen - geheugenspellen - gymnastiek - sporten		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Aanwezig zijn en begeleiden in huis		
eten/drinken - dingen pakken - activiteiten - mobiliteit - gezelschap - oogje in het zeil houden - gordijnen/licht/verwarming		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Begeleiding buitenshuis		
jas aantrekken - schoenen - vissen - buiten lopen - spullen tillen - op bezoek gaan - naar gebedshuis - naar kapper - specifieke plekken - vertrouwde plekken		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Emotionele aspecten		
verwerken verandering - steun bij verlies - beslissingen nemen - gesprekspartner - verlies intimiteit - rolverandering - zelfstandigheid - neerslachtigheid - teleurstellingen		

ZORGSITUATIE	DAGELIJKS LEVEN	INCIDENTEEL
		
Persoonlijke verzorging zorgvrager		
opstaan - wassen - aan-/uitkleden - toiletgang - scheren - haren doen - opmaken - nagels knippen - douchen in bad		