

Begrijpen dat een verhuizing eraan komt Wanneer thuis wonen niet meer veilig is

“Zolang ik haar bij me heb, red ik het nog wel...”, zegt een echtgenoot terwijl hij haar jas dichtdoet.

Hij bedoelt het lief, maar zijn ogen laten iets anders zien: vermoeidheid, twijfel en zorgen.

Veel mantelzorgers herkennen dit. De zorg groeit langzaam, grenzen schuiven op. Andere mensen in uw omgeving herkennen niet goed wat u aangeeft: “hij is toch nog niet zo slecht?”, want uw naaste doet zijn/haar best om goed over te komen en zaken weg te wuiven of te verbloemen als anderen erbij zijn. Maar als iedereen weg is, ziet u iets anders. Het valt helemaal niet mee. En dan komt de vraag: Kan het thuis nog wel lang goed gaan?

In deze nieuwsbrief leest u welke signalen belangrijk zijn, hoe u in gesprek kan gaan met uw zorgverlener en hoe u zich kunt voorbereiden op een mogelijke verhuizing.

Grenzen herkennen

Veel mantelzorgers zeggen:

- “Ik red het nog wel even.”
- “Nog één taak kan er wel bij.”

Als het teveel dreigt te worden, merk je dat meestal aan een combinatie van klachten.

- Sneller moe zijn dan normaal
- Veel piekeren of slecht slapen
- Minder zin hebben in werk of sociale dingen
- Dingen vergeten of je moeilijk concentreren
- Overzicht verliezen
- Sneller fouten maken of twijfelen aan jezelf
- Emotioneler reageren dan normaal
- Gevoel hebben geen controle te hebben

Ook lichamelijk kunnen klachten optreden: pijn in nek, schouder of rug, hoofdpijn, hartkloppingen of een gejaagd gevoel, minder eetlust of juist snaaien.

Wanneer u merkt dat u deze klachten hebt, is het belangrijk pauzes te nemen en te ontspannen. Bespreek met uw zorgverlener hoe het met u gaat. Voorkom dat u overbelast raakt.

Maar grenzen kunnen ook echt bereikt zijn. Dat merkt u bijvoorbeeld doordat:

- u slecht slaapt of continu alert bent
- u geen rust meer vindt, ook niet als iemand anders aanwezig is bij uw naaste als u even weg bent
- de zorgvraag sneller stijgt dan u aankunt
- er gevaarlijke situaties ontstaan die u niet kunt voorkomen

Bespreek met uw casemanager wat voor u belangrijke grenzen zijn.



Andere signalen

Let op wanneer uw naaste:

- vaker valt of erg in de war is
- geen dagstructuur meer kan volgen
- snel in paniek raakt bij alleen zijn
- achterdochtig, angstig of ontremd gedrag laat zien
- 's nachts dwaalt of het huis verlaat
- het gas laat aanstaan of gevaarlijke situaties veroorzaakt

Deze veranderingen sluipen er vaak in. U past zich steeds aan, met het risico dat uzelf overbelast raakt. Uw **casemanager dementie** of **wijkverpleegkundige** kan helpen beoordelen wat er speelt en welke stappen nodig zijn.

Thuis blijven wonen... maar niet ten koste van uzelf

Veel mensen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat kan vaak, met de juiste ondersteuning:

- dagbesteding
- Hulp bij het Huishouden
- maaltijddiensten
- alarmering of VirtueleThuiszorg
- respijtzorg (bijv. Logeerhuis)
- ondersteuning via het wijkteam

Ook een sterk sociaal netwerk helpt. Denk aan een koor, wandelgroep, hobby's of regelmatige bezoekers. Vraag familie, burens of vrienden of zij af en toe iets kunnen overnemen.

Lotgenotencontact kan steun geven, zoals:

- Alzheimer Café
- Onvergetelijke kookclub
- mantelzorgcursussen of Steunpunt Mantelzorg

Uw casemanager of wijkverpleegkundige denkt graag met u mee.



Een belofte herzien

Veel mensen beloven ooit:

“Ik laat je nooit naar een verpleeghuis gaan.”

Die belofte komt uit liefde, maar kan later zwaar voelen. Niemand weet hoe dementie verloopt.

Vervang de belofte door:

“Ik zorg dat je altijd de best mogelijke zorg krijgt.”

Soms is dat thuis, soms in een beschermde woonomgeving. Veiligheid, rust en kwaliteit van leven is niet alleen voor uw naaste, maar ook voor uzelf van belang.

Veranderingen in gedrag en emoties

Door dementie kunnen emoties veranderen. Mensen worden soms:

- angstig
- achterdochtig
- boos
- verdrietig
- beschaamd
- ontkennend

Twijfelt u of gedrag bij dementie hoort? Vraag uw casemanager om uitleg.



Veelvoorkomende gevoelens bij mantelzorgers

Mantelzorgers zeggen vaak:

- “Ik wil niet dat hij denkt dat ik hem wegdoe.”
- “Ben ik niet te vroeg?”
- “Had ik meer moeten doen?”
- “Misschien red ik het nog wel even.”

Dit zijn normale gevoelens. U hoeft het niet alleen te dragen. Het Steunpunt voor Mantelzorgers en andere groepen kunnen hierbij helpen.

Checklist: Is een verhuizing nodig?

Beantwoord de vragen hieronder.

Bij één of meer keer “ja” is het goed om met uw casemanager te praten.

- Zijn er regelmatig onveilige situaties thuis?
- Verdwaalt of schrikt uw naaste vaker?
- Voelt u zich overbelast?
- Stijgt de zorgvraag sneller dan u aankunt?
- Kunt u niet meer met een gerust hart weg?
- Moet u steeds meer toezicht houden?
- Lijdt uw eigen gezondheid of stemming eronder?
- Heeft u het gevoel dat u het niet meer alleen redt?



Tot slot

Het perfecte moment om te verhuizen bestaat niet. Er is alleen het moment waarop u merkt dat thuis zorgen niet meer veilig of haalbaar is.

U hoeft dit niet alleen te beslissen.

Wij lopen met u mee, stap voor stap.

Heeft u vragen of behoefte aan een gesprek? Uw casemanager en wijkverpleegkundige staan naast u.



Wat vond u van deze nieuwsbrief?

Laat het ons weten door een korte vragenlijst in te vullen. Zo helpt u ons om de warme overdracht nog verder te verbeteren.

Alvast bedankt voor uw medewerking.

[Klik hier om de vragenlijst in te vullen](#)

