

Hoe gaat het met u?

Leven van u als naaste na de verhuizing

De verhuizing van uw naaste naar de woonlocatie kan veel emoties oproepen. Uw rol als naaste verandert, en dat kan verwarrend zijn. Het is belangrijk om goed voor uzelf te blijven zorgen.

Het dementieproces kan zorgen voor ander gedrag en nieuwe reacties. Dat is soms moeilijk. Blijf daarom duidelijk over wat u aankunt. Grenzen stellen mag, zonder schuldgevoel. Zo blijft u betrokken zonder dat het te zwaar wordt.

U mag nadenken over uw eigen leven: wat geeft u energie, wat wilt u oppakken, wat past bij deze nieuwe situatie? Stap voor stap ontstaat een nieuw evenwicht.

Praktische tips voor naasten in deze nieuwe situatie

Zorg voor uzelf

Plan één vast moment per week in om even bij uzelf in te checken: Hoe voel ik me? Waar heb ik behoefte aan?

- Durf dit ook bespreekbaar te maken met de zorg, familie of iemand in uw omgeving.

Kies uw rol

- Kies wat u wél wilt blijven doen (bijvoorbeeld: samen koffie drinken, foto's bekijken, wandelen).
- Laat zorghandelingen los als dit u te veel belast — de zorgmedewerkers zijn er om die zorg over te nemen.
- Neem zorghandelingen over als dit voor u en uw naaste fijn is

Uw eigen leven weer oppakken

- Begin klein: 30 minuten per dag voor iets dat alleen voor u is.
- Maak een eenvoudige dag- of weekplanning met vaste momenten voor rust, werk of hobby's
- Wissel verplichtingen af met activiteiten die energie geven.

Omgaan met het dementieproces

- Vraag het team gerust om toelichting bij moeilijk gedrag of emotionele reacties.
- Houd gesprekken kort, rustig en voorspelbaar; dat helpt vaak bij onrust of verwarring.

Grenzen stellen zonder schuldgevoel

- Gebruik zinnen als: "Ik merk dat dit zwaar voor me is, ik heb even tijd voor mezelf nodig."
- Onthoud: goed voor uzelf zorgen betekent dat u er langer en beter kunt blijven zijn.

Zingeving in het nieuwe normaal

- Zoek rituelen die u troost bieden (bijv. vaste bezoekdag, een foto sturen, een klein kaartje).
- Sta stil bij wat u wél kunt betekenen, ook al is het anders dan voorheen.

Betrokken blijven zonder overbelasting

- Kies een realistisch bezoekritme. Dagelijks hóeft niet.
- Deel taken met familie of vrienden: "Wie gaat deze week mee op bezoek / belt met de zorg / regelt wasgoed?"

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](#)