

als “pak de stofzuiger” is een goede, begrijpelijke eerste stap die wellicht wél lukt. Houd een oogje in het zeil of de ander wel voldoende rust neemt tussen taken en zichzelf niet overschat.

! Uzelf

Als mantelzorger kunt u snel overbelast raken. Niet alleen uw naaste heeft veel verloren door de beroerte. Ook uw toekomst ziet er anders uit. Dit verwerkingsproces kost tijd. Afscheid van toekomstplannen of de mooie dingen die er waren is moeilijk, zeker als uw naaste een ‘ander persoon’ lijkt te zijn geworden. Vergeet daarom niet uw eigen “accu” regelmatig op te laden: u bent een belangrijke spil en dat moet u vol kunnen blijven houden. Leer ‘nee’ te zeggen en probeer via werk, hobby’s en vrienden aan u zelf te denken. Vraag tijdig, en liever te vroeg dan te laat, professionele hulp als u toch het gevoel heeft dat het teveel dreigt te worden.

! Respijtzorg

Dat betekent dat een ander de zorg deels van u over neemt. Zo heeft u heel concreet meer tijd voor uzelf. Er zijn veel verschillende vormen. Iemand kan bij u thuis komen of uw naaste kan naar een andere plek gaan, het kan af en toe of structureel zijn en ook de mate waarin kan verschillen. De financiering verschilt: het kan gratis zijn en er zijn, soms via uw aanvullende verzekering, vergoedingen mogelijk; zoals aan aantal dagen mantelzorgvervanging. Mezzo, de vereniging van mantelzorgers, heeft een platform met informatie over respijtzorg opgericht. Daar staat ook een test waarmee u kunt nagaan welke vorm van respijtzorg het beste bij u past: tijdvoorjezelf.mezzo.nl

De Mantel-Zorgacademie

! Wilt u graag meer weten?

Bij de CVA Vereniging kunt u terecht voor activiteiten, een forum, en lotgenotencontact – ook als mantelzorger. Deze vereniging heeft ook een CVA Infolijn, op werkdagen van 10 tot 12 te bereiken via 088 – 3838300. Ook bij de Hersenstichting kunt terecht met vragen. Daar kunt u online vragen stellen

- + www.hersenstichting.nl/
- + www.mezzo.nl
- + www.cva-vereniging.nl



Tips voor de mantelzorger



BTN
Belangenvereniging voor
werkgevers in de zorg
www.branchebelang-thuiszorg.nl

Gedragsverandering na een CVA

! CVA: een beroerte

De afkorting CVA staat voor Cerebro Vasculair Accident. Letterlijk verwijst dat naar problemen met de bloedvaten in de hersenen. In de volksmond heet een CVA een beroerte. Een beroerte heeft meestal ingrijpende gevolgen. Zo kunnen mensen halfzijdig verlamd raken en problemen met praten krijgen. Maar er zijn ook meer "onzichtbare" gevolgen zoals gedragsverandering. En dat wordt door naasten als heel moeilijk ervaren: veelal moeilijker dan het leren omgaan met een verlamming. De ander lijkt niet meer 'dezelfde persoon'. Daarover gaat deze brochure. Wat kunt u als mantelzorger doen wanneer uw naaste zo'n gedragsverandering doormaakt?

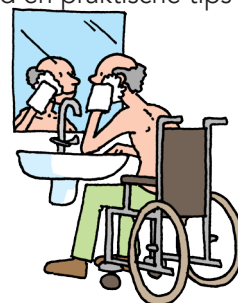


! Praten

Veel mensen hebben na een beroerte moeite om te praten of om de juiste woorden te vinden. Dit kan tot angst en onzekerheid leiden, maar ook tot woede. En dat is logisch wanneer een gewoon gesprek niet meer lukt. Het gedrag kan daardoor ook beïnvloed worden. Blijf met elkaar in contact zodat u niet allebei in een isolement terecht komt. Gevoelsmatig goed contact hebben kan ook met oogcontact of aanraking. Zo kan er toch contact en steun zijn, ook al lukt praten minder goed. Omdat een beroerte op zeer verschillende wijze invloed kan hebben op de spraak, is het zinvol om hier hulp bij te vragen van bijvoorbeeld een logopedist. Soms kan er moeite zijn met de spraak, soms met het vinden van woorden en soms met allebei.

! Ander gedrag

De schade in de hersenen kan ook direct invloed hebben op het gedrag. Uw naaste kan zich bijvoorbeeld onvoldoende inleven in een ander of een sociale situatie totaal verkeerd inschatten. Hij/zij kan "koud" over komen en weinig affectie meer tonen. Of zich in gezelschap ongepast gedragen zonder zich daarvan bewust te zijn. Als naaste kunt u hierbij helpen. U kunt bijvoorbeeld samen een onopvallend gebaar afspreken waardoor de ander weet dat hij/zij zich ongepast gedraagt. Bespreek ook met de omgeving dat dit gedrag voor kan komen, en dat dit door de beroerte komt. Het kan zo zijn dat deze veranderingen nooit meer over gaan. Uw naaste en uzelf moeten hier dan mee leren leven – een moeilijke opgave waar professionele hulp uitkomst kan bieden. We geven hier een kort overzicht van de gevolgen en verwijzen naar een zeer goede brochure: vol met achtergrond en praktische tips voor u als mantelzorger om hier mee om te gaan en mee te leren leven. U kunt hem gratis downloaden of voor 5 euro aanschaffen. www.hersenstichting.nl



! Overschatting

De hersenschade kan er toe leiden dat de ander geen reëel beeld heeft van wat er aan de hand is. Hij/zij ontkent dat hij/zij dingen niet meer kan en overschat zichzelf. Dit kan gevaarlijk zijn. Zo kan iemand met weinig ziekte-inzicht van mening

zijn dat autorijden nog prima kan, maar ziet u dit anders. De ander kan dit door de hersenschade niet meer inzien en gelooft ook werkelijk dat hij/zij dit kan. Voor u is het van belang duidelijke grenzen af te spreken. Het kan nodig zijn mensen in uw omgeving te vragen een oogje in het zeil houden. Doe dit altijd in overleg met uw naaste, om verdere frustratie en verdriet te voorkomen.

! Vermoeidheid

Na een beroerte hebben veel mensen last hebben van forse vermoeidheid. Uw naaste is voortdurend moe. Het huishouden of bezoek van anderen kan enorm vermoeiend zijn, maar ook samen iets leuks doen wordt moeilijker. Zoek activiteiten die u nog wel samen kunt doen. Samen muziek luisteren of een mooie documentaire bekijken bijvoorbeeld.

! Plannen en organiseren

Naast vermoeidheid is vooral het plannen en organiseren lastig na een beroerte. De structuur die u uw naaste kunt bieden is dan waardevol. Koop bijvoorbeeld een whiteboard waarop u beiden activiteiten voor de dag kunt opschrijven. Dit soort geheugensteuntjes brengt regelmaat aan. Spreek vaste dagen af voor activiteiten: "woensdag wandeldag". Leg spullen op vaste plekken in het huis en verander niet ineens het hele interieur. Met andere woorden: maak de wereld meer voorspelbaar en overzichtelijker. Splits complexe taken op in kleine stapjes, waardoor ingewikkelde dingen soms nog wél zelfstandig lukken. "De woonkamer schoonmaken" kan te ingewikkeld zijn. Maar iets