

VERSORGERS: SIEN OM NA USELF

Wanneer u iemand met demensie versorg, is dit baie maklik om u eie behoeftes te ignoreer en te vergeet dat u ook belangrik is. Dit is noodsaaklik om stappe te neem om u eie gesondheid en welstand te beskerm, sodat u kan byhou en u vertrouwe behou. Hier is 'n paar voorstelle:

Inligting

Voordat u dit nodig kry, probeer agterkom watter hulp of dienste (verligtingsorg) beskikbaar sal wees in die versorging van die persoon met demensie. U sal dan weet waar om hulp te kry as dit nodig word. Vra u huisdokter, Maatskaplike Dienste en Dementia SA. Dementia SA sal u inlig hoe om met u naaste ondersteuningsgroep kontak te maak. Dring daarop aan as dit vir u nodig is. U is geregtig op hulp.

Familie en vriende

Al kom u tans goed oor die weg is dit nodig om te besef dat die versorging van 'n persoon met demensie waarskynlik beide fisies en emosioneel meer veeleisend sal word.

- Probeer om vanaf die begin familieledede betrokke te maak sodat die verantwoordelikheid nie net op u rus nie. Selfs al kan hulle nie daaglikse versorging bied nie, mag dit vir hulle moontlik wees om na die persoon om te sien wanneer u 'n ruskans neem. Of hulle kan moontlik finansiële bydra tot die versorgingskoste.
- Aanvaar altyd gepaste hulp van vriende of bure as dit aangebied word. Indien u nee sê, mag hulle dalk nie weer vra nie.
- Stel maniere voor waarop vriende kan help. Byvoorbeeld, vra hulle om vir 'n uur by die persoon te bly of om saam met die pasiënt te gaan stap, sodat u iets anders kan doen.
- Maak dit duidelik dat u mense se ondersteuning waardeer en dat dit 'n groot verskil sal maak as hulle net inloer vir 'n geselsie, of bel om te hoor hoe dit met u gaan.
- Verduidelik aan u gesin en naby vriende hoe demensie 'n persoon se gedrag kan beïnvloed. Spanning by versorgers is een van die risikofaktore by die mishandeling van bejaardes.



Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

- Deel inligting met hulle. Hulle sal dan meer in staat wees om die oënskynlike teenstrydighede in die gedrag van die persoon te begryp, asook hoe baie u het om te doen en hoe spanningsvol versorging kan wees.

U gesondheid

Besoek u huisdokter op 'n gereelde basis vir 'n ondersoek en maak daarvan seker dat hy bewus is van enige spanning en probleme wat u ervaar.

Indien u baie depressief, gespanne of angstig begin voel, gaan spreek u huisdokter so gou as moontlik. Dit is makliker om die probleem vroeg te hanteer voordat dit hand uitdruk.

Probeer sorg dat u 'n goedgebalanseerde dieet volg. Dit sal u help om beter te voel en dinge beter te hanteer.

Sorg dat u genoeg slaap. Indien die persoon met demensie gereeld u slaap versteur, vra u dokter, psigiater, sielkundige of maatskaplike werker vir advies.

Voorkom dat u u rug beseer as u die persoon help om te beweeg. 'n Fisioterapeut sal u advies kan gee.

Gereelde oefening is noodsaaklik vir u gesondheid en sal u meer energie gee.

Probeer om elke dag in die vars lug te loop indien dit moontlik is, of doen 'n paar oefeninge by die huis. U dokter of fisioterapeut kan u adviseer oor 'n eenvoudige oefeningroetine om tuis te volg.

Probeer om elke dag in die vars lug te loop indien dit moontlik is, of doen 'n paar oefeninge by die huis.

Regs- en finansiële aspekte

U finansiële en geregtelike situasie kan beïnvloed word indien u 'n persoon met demensie versorg.

- Indien u werk en u werk, tydelik of permanent moet staak, maak seker van u pensioenvoordele.
- Maak seker van die beste manier om die persoon se finansiële sake te bestuur; 'n aansoek om kuratorskap mag nodig wees indien die persoon met demensie oor substansiële bates beskik.
- Maak seker van u eie posisie t.o.v. die persoon se huis en finansies indien hulle langtermynversorging benodig of sterf. Dit verskil indien u 'n eggenoot, kind, vriend of versorger is.

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org *www.dementiasa.org*

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

Gee uself genoeg tyd

Maak seker daarvan dat u tyd aan uself bestee om te ontspan of iets net vir uself te doen. Indien die persoon wat u versorg nie alleen gelaat kan word nie, vra vriende of familie om aan u 'n ruskans te gee, of doen navraag oor plaaslike dienste soos tuisversorging, dagversorging of residensiële verligtingsorg.

- Indien u kan, probeer elke dag 'n tydjie vir uself opsy te sit om, byvoorbeeld, 'n koppie tee te geniet, die koerant te lees en musiek te luister, die blokkiesraaisel te doen of om 'n entjie te gaan stap. Moenie skuldig voel nie.
- Probeer om ten minste eenmaal per week uit te kom om 'n vriend(in) te ontmoet, u hare te laat doen, 'n stokperdjie te beoefen of aan kerkbedrywighede deel te neem. Dit is belangrik om iets te doen waarvan u hou en wat u in kontak met die buitewêreld sal hou.
- Probeer om gereeld 'n af-naweek of 'n paar af-dae te neem om u batterye te herlaai. Vind uit watter ondersteuningdienste in u area beskikbaar is en wat hulle tariewe is. Of vra 'n familielid of vriend om by die persoon te bly.

Botsende belange

Gee u eie pas aan. U kan slegs soveel doen, en daarom kan u in twee geskeur voel omdat u probeer om vir kinders te sorg, iemand wat siek is te versorg, of om te werk en ook 'n persoon met demensie te versorg.

- Sorg dat ander mense naby u die uitdagings besef en u kan ondersteun.
- Kyk of daar enige dienste beskikbaar is vir die persoon met demensie, om van die spanning op uself minder te maak.

Ondersteuning

Elke versorger het ondersteuning nodig en mense met wie hulle hul gevoelens kan bespreek. U kan die ondersteuning wat u nodig het kry van vriende en familie, van begrypende professionele persone, of van 'n 'n plaaslike ondersteuningsgroep, waar u met ander mense kan gesels wat soortgelyke ervarings het en wat werklik verstaan hoe dit is om na iemand om te sien wat demensie het.

Wens uself geluk

U mag soms voel dat u 'n ondankbare taak het. Dit mag lyk asof die persoon met demensie nie u pogings waardeer nie, en ander mense mag onbewus wees van hoeveel u doen. Dit is nodig om uself gereeld op die skouer te klop:

- Omdat u u bes doen om iemand se lewensgehalte te verbeter.
- Omdat u daarin slaag om 'n baie moeilike situasie te hanteer.
- Omdat u meer verdraagsaam en buigsaam is en nuwe krag en vermoëns ontdek wat u nie gedink het u besit nie.
- Omdat u daar is vir iemand wat u nodig het.
- Vir wat u langs die pad geleer het.

*“ Wens uself
geluk vir wat
u langs die
pad geleer
het ”*

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

Aantekeninge:

Kontak:

Tel: (021) 421 0077/78
Email: info@dementiasa.org
Or support@dementiasa.org

3rd Floor,
State House,
3 Rose Street,
Cape Town

P.O. Box 16421
Vlaeberg
8018



www.dementiasa.org

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679