



# INSPIRATIEKAART

## DEMENTIEVRIENDELIJK

### INZET VAN EEN MAATJE OM ALS MANTELZORGER EVEN TIJD VOOR JEZELF TE HEBBEN

#### INHOUD

Mensen met dementie krijgen te maken met het verlies van lichamelijke, psychische of sociale vaardigheden. Het zet hun hele leven als het ware 'op zijn kop'. Zij kunnen een beroep doen op een buddy/ maatje/ vrijwilliger. Een maatje kan dan steun bieden bij het leren omgaan met de beperkingen die de ziekte met zich meebrengt. Maar ook bij het vergroten of behouden van de leefwereld of de zelfstandigheid van de ziekte. Of door samen afleiding te zoeken, zoals wandelen, fietsen, boodschappen doen, samen koken of iets anders waar jij en je maatje plezier aan beleven. Samen bekijk je wat je leuk vindt om te ondernemen. Een maatje is een vrijwilliger en geen professional. Zijn werk zit hem in het er zijn.

Dementie beïnvloedt alle aspecten van het dagelijks leven. Dit is zwaar, zowel voor de persoon met dementie zelf als zijn familie. Soms is het makkelijker daarover te praten met een maatje dan met familie of vrienden. De persoon met dementie wil de familie er misschien niet teveel mee belasten. Het maatje kan een luisterend oor bieden en kan ervoor zorgen dat iemand zich hierdoor vrijer voelt.

Een maatje komt bijvoorbeeld één keer in de week bij de klant thuis. Hij heeft aandacht voor wat de ziekte voor de klant betekent en onderneemt met de klant activiteiten die afleiding bieden. Dit kan bestaan uit gewoonweg samen koffie drinken, maar ook fietsen of sporten kan erg veel plezier opleveren.

#### BRON

ContourdeTwern, afdeling Informele Zorg Tilburg

#### BESCHIKBAAR MATERIAAL

- Bekijk waar u in uw omgeving terecht kunt voor vrijwilligershulp: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)
- Wilt u een maatje worden? Voorbeeldbrochure: [Folder Ik ben Tilburgs maatje, jij ook?!](#)
- Heeft u een maatje nodig? Voorbeeld brochure: [Folder Een Tilburgs maatje nodig?](#)
- [Leaflet Geheugen zoekt steun](#)

#### DATUM

15 september 2016

