

# Dementie? Het zal uw zorg maar zijn!

Een zelfhulp cursus voor mensen die  
zorgen voor een naaste met dementie

*Door de toenemende vergrijzing komen er steeds meer ouderen en daarmee ook steeds meer dementerende ouderen. De familie speelt vaak een grote rol bij de verzorging van deze ouderen. Deze zorg is zwaar en kan zo zwaar worden dat familieleden nauwelijks meer aan sociale contacten toekomen, zelf in een isolement raken of overbelast raken. Inzicht krijgen in de ziekte van uw naaste en goed blijven zorgen voor uzelf zijn belangrijke voorwaarden om de zorg voor uw naaste vol te kunnen houden.*

## Zelfhulp cursus

Preventie GGZ Leiden, biedt een zelfhulp cursus aan voor mensen die zorgen voor een naaste met dementie. De zelfhulp cursus is een schriftelijke cursus die bedoeld is voor mensen die willen leren omgaan met hun naaste met dementie. Daarnaast leert u in de cursus goed voor u zelf te blijven zorgen, zodat u niet overbelast raakt. Daarbij krijgt u telefonische begeleiding van uw persoonlijke coach. In de cursus krijgt u informatie over de ziekte dementie, leert u hoe u om kan gaan met de gevolgen van de ziekte (voor uw naaste en u zelf) en krijgt u tips om goed voor uzelf te kunnen blijven zorgen. Tot slot worden er mogelijkheden aangedragen om ergens anders hulp te zoeken als de zorg voor uw naaste te zwaar wordt.

## Werkwijze

Nadat u zich heeft aangemeld krijgt u een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. U ontmoet dan de coach die u telefonische ondersteuning gaat geven. In het kennismakingsgesprek wordt besproken of de zelfhulp cursus voor u geschikt is. Wanneer de cursus geschikt wordt bevonden, krijgt u de werkmap mee naar huis en maakt u met uw coach een afspraak voor het eerste telefonische contact moment. Gedurende de cursus werkt u in uw eigen tempo thuis het werkboek door. U bespreekt telefonisch met uw coach de vragen die u heeft naar aanleiding van de tekst en de gemaakte oefeningen. U zult gemiddeld 1 keer per week telefonisch contact hebben met uw persoonlijke coach. Het doorwerken van de cursus neemt gemiddeld 8 weken in beslag.

## Zelfwerkzaamheid

Om de zelfhulp cursus succesvol af te ronden is het nodig dat u over discipline en een actieve houding beschikt. U moet er rekening mee houden dat u dagelijks enige tijd met de cursus bezig bent.

## Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen. De cursus volgt u daarna thuis.

## Kosten

Informeer bij Preventie GGZ Leiden over de actuele kosten van de cursus.

## **Informatie en aanmelding**

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen met Preventie GGZ Leiden:  
T: (071) 890 81 69, E: [preventie@ggzleiden.nl](mailto:preventie@ggzleiden.nl).

# **Dementie? Het zal je zorg maar**

Een zelfhulp cursus voor mensen die zorgen voor een naaste met dementie

## **GGZ Leiden en omstreken**

Preventie GGZ Leiden  
Albinusdreef 7  
Postbus 750, 2300 AT Leiden  
Tel 071-890 81 00  
Fax 071-890 81 01  
[preventie@ggzleiden.nl](mailto:preventie@ggzleiden.nl)  
[www.ggzleiden.nl/preventie](http://www.ggzleiden.nl/preventie)

april 2010