



# PARTNER IN BALANS

10 tips van en voor  
**partners**  
van mensen  
met geheugenklachten

Deze waaier is tot stand gekomen naar aanleiding van groepsinterviews met partners van mensen met geheugenklachten. Deze groepsinterviews zijn onderdeel van de studie 'Partner in Balans', waarin een nieuwe vorm van ondersteuning voor mantelzorgers wordt onderzocht.

De waaier bevat tips die zijn voortgekomen uit de ervaringen en wijsheden van de partners zelf en geven niet de visie van een deskundige weer. Het zijn tips van én voor partners van mensen met geheugenklachten.

We willen iedereen die een bijdrage heeft geleverd hartelijk danken voor het openlijk delen van zijn of haar inzicht en ervaringen.

## 1. PROBEER HET TE ACCEPTEREN

- Probeer te accepteren dat je partner een geheugenprobleem heeft en nu eenmaal snel dingen vergeet. Geef het probleem een plaats in het dagelijks leven en ga er niet te 'krampachtig' mee om.
- Als het helemaal fout gaat thuis is het niet jouw schuld. Jij kunt er niets aan doen, geef schuldgevoel geen kans.
- Probeer 's avonds niet te piekeren, zodat je goed kunt slapen. 's Nachts kun je toch geen problemen oplossen.
- Denk terug aan de tijd dat je samen in redelijke gezondheid van elkaar hebt gehouden. Houd alle heerlijkheden die je samen hebt beleefd in je achterhoofd.
- Het is niet anders; je moet veel inleveren. Trekken en duwen heeft geen zin. Probeer te berusten, dat maakt het voor jezelf ook makkelijker.

## 2. PAS DE COMMUNICATIE AAN

- Houd de boodschap kort; één duidelijke opdracht of vraag per keer!
- Probeer geen uitgebreide uitleg te geven, dit komt niet meer aan bij je partner.
- Overvraag je partner niet met te grote of te moeilijke opdrachten die hij in het verleden wel kon uitvoeren.
- Bied niks nieuws aan waar jouw partner niet om gevraagd heeft, bijvoorbeeld een iPad.
- Laat je partner in z'n waarde (zeker in het bijzijn van anderen!) en probeer hem/haar niet als een kind te beschouwen.
- Probeer de humor erin te houden.
- Blijf in gesprek over de dagelijkse dingen, ook al weet je dat dit niet altijd blijft hangen.

### 3. VERMIJD DISCUSSIES

- De angst om te falen is bij je partner constant aanwezig. Dit maakt hem/haar onrustig. Ben er daarom op bedacht dat bij de minste of geringste opmerking vanuit jouw kant de bom kan barsten.
- Probeer niet in een verhaal dat niet klopt jouw gelijk te halen, dit verlies je altijd!
- Dwing jezelf niet overal op te reageren als het anders gaat dan je gewend bent.
- Kritiek of afkeuring uiten – ook al heb je het grootste gelijk en kun jij alles logisch beredeneren – heeft geen enkele zin.
- Positief en op een vriendelijke manier je partner benaderen, helpt om de onrust weg te nemen.

## 4. PROBEER GEDULD OP TE BRENGEN

- Heb geduld, al is dat vaak niet gemakkelijk!
- Realiseer je dat je partner niet met opzet die 'vervelende' dingen doet maar dat dit uit onvermogen is; hij/zij kan er vaak niets aan doen.
- Probeer je meer in te leven in de gedachtegang van de ander; het is voor je partner ook niet gemakkelijk om zo in de war te zijn.
- Wanneer je in de loop van de dag merkt dat je geduld op raakt, probeer jezelf dan op te laden door je even terug te trekken. Zo kun je een verkeerde opmerking voorkomen.

## 5. FOCUS OP WAT NOG WÉL KAN

- Stimuleer de dingen waar je partner goed in is en die hij/zij leuk vindt. Probeer niet teveel te benadrukken wat je partner vergeet of niet meer kan, maar benadruk juist de positieve kanten.
- Stel je verwachtingen bij (naar minder) en probeer toch tevreden te zijn met de dingen die nog leuk zijn of nog goed gaan.
- Een goede dagbesteding is heel belangrijk om een gevoel van waarde te behouden. Zoek een dagbesteding die bij het vermogen, de persoonlijkheid en interesses van je partner past.

## 6. STILZWIJGEND CONTROLEREN EN CORRIGEREN

- Er moet veel gecontroleerd worden. Probeer dit zo onopvallend mogelijk te doen, eventueel met een lach of een grapje.
- Probeer de dingen die regelmatig verkeerd gaan een beetje te sturen of ongemerkt te corrigeren om onrust bij je partner te voorkomen.
- Dwing jezelf om niet overal op te reageren wanneer iets anders gaat dan je gewend bent.
- Confronteer je partner niet met zijn/haar falen. Confrontatie met vergissingen heeft vaak een averechts effect.



## 7. BLIJF SAMEN ACTIVITEITEN ONDERNEMEN

- Samen dingen blijven ondernemen kan voor je partner heel belangrijk zijn, al kost dat jou als partner soms veel energie.
- Betrek je partner bij de dagelijkse bezigheden, neem niet alles van hem/haar over.
- Het gevoel van samenzijn kan ook al in de kleine dingen zitten, zoals samen van de zon genieten of naar mooie muziek luisteren.

## 8. NEEM TIJD VOOR JEZELF

- Plan tijd voor jezelf in – creëer eigen activiteiten en ga even weg uit de situatie.
- Ga op zoek naar je eigen ontspanning – wat geeft jou energie?
- Probeer een paar keer per jaar er even tussenuit te gaan om de ‘accu’ op te laden.
- Zorg voor een eigen plekje waar je tot jezelf kunt komen. Hier kun je bijvoorbeeld even van de stilte genieten, aan yoga doen of de dag van je afschrijven. Net wat bij jezelf past.
- Voor jezelf zorgen is noodzakelijk om de situatie vol te houden en zo lang mogelijk de zorg voor je partner te kunnen dragen.

## 9. ZORG VOOR STRUCTUUR, RUST EN REGELMAAT

- Maak een vaste dagindeling om rust en ritme te creëren.
- Zorg voor een overzichtelijke kalender waar de dagplanning op genoteerd staat. Als je partner vragen blijft stellen, kun je verwijzen naar de kalender om irritaties en gevoel van falen bij je partner te verminderen.
- Ook tijd voor jezelf (bijvoorbeeld wandelen) kun je opschrijven. Je partner weet dan waar hij/zij aan toe is op deze vaste momenten.
- Schaf een groot memobord of whiteboard aan. Schrijf hierop waar je naartoe gaat, hoe lang je weg bent en wanneer je terug bent. Dit kan ongerustheid bij je partner verminderen.
- Probeer voor alles in huis een vaste plaats te hebben en leg de dingen hier ook terug.

## 10. DURF HULP EN STEUN TE VRAGEN VAN OMGEVING

- Met de mensen in je omgeving kun je veel oplossen. Ben niet bang om familie of vrienden te 'belasten' met jouw probleem, zij zijn vaak graag bereid om te helpen.
- Probeer ook tijd te steken in je sociale relaties en voorkom dat je in een isolement raakt. Familie en vrienden kunnen je vaak de steun bieden die je nodig hebt.
- Onbegrip van mensen uit je omgeving die minder dicht bij je staan, kun je het beste naast je neerleggen. Zij kunnen onmogelijk weten wat jij doormaakt. Steek alleen energie in uitleg aan mensen die jou ook steun geven.

VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET



**website** [www.alzheimercentrumlimburg.nl](http://www.alzheimercentrumlimburg.nl)  
**e-mail** [info@alzheimercentrumlimburg.nl](mailto:info@alzheimercentrumlimburg.nl)  
**tel** +31 (0)43 387 41 75

Meer informatie over '**Partner in Balans**': [www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl)