

# **OVER U... GEVOELENS EN AANPASSEN AAN VERANDERING**

**DUTCH | ENGLISH**

**Is bij u dementie vastgesteld, dan bevat deze folder misschien nuttige informatie. Er wordt uitgelegd welke gevoelens u misschien hebt en welke manieren er zijn om u aan te passen aan de veranderingen die dementie met zich meebrengt.**

De veranderingen die u ondergaat in verband met geheugenverlies of dementie kunnen leiden tot een hele reeks verschillende emoties. Shock, droefheid, frustratie, gêne, boosheid en verlies zijn veel voorkomende gevoelens als u te maken hebt met veranderingen in het geheugen. Natuurlijk kunt u ook vreugde, plezier en genot beleven terwijl u met dementie voortleeft.

Het is heel normaal een reeks gevoelens te ervaren, en er zijn manieren om een balans te vinden tussen uzelf droevig en gefrustreerd laten zijn en wegen naar geluk en plezier.

## **Shock**

Wanneer u voor het eerst hoort dat u bent gediagnostiseerd met dementie, kunt u zich geschokt voelen. "Waarom ik?" en "Wat betekent dit?" zijn veel voorkomende vragen die mensen zichzelf stellen. Het is heel normaal om u een tijdje van streek te voelen als u belangrijk nieuws krijgt. Intussen probeert u zich aan te passen aan de nieuwe informatie en vraagt u zich af wat het betekent. In de loop der tijd verdwijnen deze gevoelens als u begrijpt wat dementie is en u manieren vindt om u aan te passen.

Sommige mensen voelen zich daarentegen zelfs opgelucht omdat zij een verklaring hebben voor de problemen met hun geheugen en andere zaken die zij in de loop van de tijd hebben opgemerkt. Zij kunnen verder met hun leven nu ze weten waarmee

ze te maken hebben en de oorzaak van hun symptomen kennen.

## **Boosheid**

Sommige mensen zijn boos over de veranderingen die ze nu het hoofd moeten bieden. Boosheid over de ziekte, boosheid over het geheugenverlies, boosheid over de problemen met dingen die ze altijd konden doen. Het is normaal om op zijn tijd boos te zijn over deze dingen en wrok te voelen.

## **Frustratie**

Dit is waarschijnlijk het algemeenste gevoel dat mensen met dementie zeggen te ervaren. Het kan buitengewoon frustrerend zijn om problemen te hebben met iets herinneren, met iets doen wat u altijd kon, of te moeten zoeken naar iets wat u op een verkeerde plaats hebt neergelegd.

## **Verlies en droefheid**

Het is heel normaal om bedroefd te zijn en ontsteld over het verlies dat u ervaart. Het verlies van vermogens, vaardigheden of onafhankelijkheid kan een enorme droefheid veroorzaken en voelt bij tijden overweldigend.

Droefheid die een lange tijd zonder ophouden aanhoudt, kan op depressie wijzen. Het is belangrijk om met uw dokter of een counsellor te praten over behandeling hiervan. Soms kan medicatie in deze situatie van pas komen.

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

## Gêne

U kunt gegeneerd zijn als u een bekend gezicht vergeet of u niet op het juiste woord kunt komen om u uit te drukken. Hierop kunt u zich boos en gefrustreerd voelen.

## U kunt het volgende proberen

Emotionele reacties zijn heel normaal omdat veel uitdagingen en aanpassingen uw pad kruisen. Iedereen gaat op een eigen manier om met gevoelens. Het gaat erom manieren te vinden om het hoofd te bieden aan verschillende gevoelens.

**Het gevoel ervaren.** Sta uzelf toe werkelijk te ervaren wat u voelt, wat dat ook is. Gevoelens ontkennen en hopen dat ze wel weggaan, maakt wat u ook voelt gewoonlijk intenser.

**Het kan helpen om met een vertrouwd familielid of een vertrouwde vriend te praten.** Gevoelens delen helpt vaak om ze te begrijpen en te verminderen. U kunt overwegen om met een counsellor te praten bij Alzheimer's Australia.

**Huilen.** Tranen kunnen heel therapeutisch zijn omdat zij "feel good"-stoffen losmaken in het lichaam. Laat hen u reinigen en de droefheid van binnen losmaken.

**Lachen.** Lachen kan ook de "feel good"-stoffen losmaken in het lichaam, dus grijp iedere gelegenheid om te lachen aan.

**Een dagboek bijhouden.** Sommige mensen vinden dat dit erg helpt. Gevoelens opschrijven of op een geluidsband opnemen kan helpen ze duidelijk te maken en te begrijpen. Gevoelens zo uiten op een plaats die privé is, kan helpen.

**Activiteiten ondernemen.** Iets doen waar u plezier in hebt of wat u leuk vindt, kan erg helpen als u u down voelt. Richt u zich vooral op de dingen die u nog steeds kunt doen, en geniet daar zo goed mogelijk van.

**U drukt uw gevoelens misschien liever op een andere manier uit.** U ontdekt misschien dat muziek, aromatherapie, kunst, dans of rustige oefening u een goed gevoel geeft. Krijgt u de kans een van deze activiteiten te proberen, grijp die kans dan.

**Een gevoel van spiritualiteit** krijgt u misschien door religieuze activiteiten, meditatie, het bekijken van kunst, genieten van een zonsondergang, langs het strand lopen, of tijd doorbrengen met familie. Het is erg belangrijk om te blijven genieten van alles wat betekenis geeft aan het leven of een gevoel van plezier oplevert.

**Laat bepaalde dingen zitten.** Er kunnen zich momenten voordoen waarop u worstelt om u bepaalde informatie te herinneren die van vitaal belang is. Is dat de frustratie en de stress waard? Laat dat zitten en richt uw aandacht op iets anders.

**Wees aardig en geduldig met uzelf.** U ondergaat veranderingen die niet uw schuld zijn, en die deel uitmaken van een ziekte. U hebt misschien meer tijd nodig om dingen te doen en te herinneren, dus wees geduldig met uzelf.

## MEER INFORMATIE

Alzheimer's Australia biedt hulp, informatie, voorlichting en counseling. Neem contact op met de National Dementia Helpline op **1800 100 500** of bezoek onze website op [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



Wilt u in het Nederlands worden geholpen, bel **131 450**, Translating and Interpreting Service

# ABOUT YOU... FEELINGS AND ADJUSTING TO CHANGE

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It explains some of the feelings you might be experiencing, and some ways to adjust to the changes that dementia brings.

Experiencing changes related to memory loss or dementia may lead to a range of different emotions. Feelings of shock, sadness, frustration, embarrassment, anger and loss are all common when dealing with memory changes. Of course, feelings of happiness, pleasure and joy can also be experienced while living with dementia.

It is normal to experience a range of feelings, and there are ways to help find a balance between allowing yourself to experience the sadness and frustration and of finding ways of feeling happiness and pleasure.

## Shock

When first receiving a diagnosis of dementia, you may feel shocked. "Why me?" and "What does this mean?" are common questions people ask themselves. With any major news it is usual to feel distressed for a time while adjusting to the new information and making sense of what it means. In time, these feelings usually diminish as you understand what dementia is, and find ways to adjust.

Alternatively, some people are relieved to have an explanation for the memory and other problems they have been noticing over time. They can move on with life knowing the reason for their symptoms and what they are now dealing with.

## Anger

Some people feel angry about the changes they are now having to cope with. Anger about the illness, anger about memory loss, anger about having trouble with things they used to be able to do. It's natural to feel anger and resentment about these things at times.

## Frustration

This is probably the most common feeling expressed by people living with dementia. Having trouble remembering, doing something you used to do, or searching for something you've misplaced can be extremely frustrating.

## Loss and sadness

It is natural to feel sad or upset over the losses you may be experiencing. Loss of abilities, skills or independence can create enormous sadness and may at times feel overwhelming.

Sadness persisting for a long time without easing may indicate depression. It is important to talk to your doctor or a counsellor for ways of treating this. Sometimes medication can help in this situation.

**FIGHTDEMENTIA.ORG.AU**    **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

## Embarrassment

Forgetting a familiar face or not being able to find the right word to express yourself can be embarrassing. This may in turn make you feel angry or frustrated.

### What to try

Emotional reactions are very normal because you are facing many challenges and adjustments. Everyone has their own way of dealing with their feelings. The important thing is to find ways that help cope with any difficult feelings.

**Experiencing the feeling.** Allow yourself to really feel what you are feeling, no matter what it is. Denying the feelings and hoping they will go away tends to intensify whatever feelings you are experiencing

**Talking to a trusted family member or friend may help.** Sharing feelings often helps to understand and reduce them. You might like to consider talking to a counsellor at Alzheimer's Australia

**Crying.** Tears can be very therapeutic because they release 'feel good' chemicals in the body. Let them cleanse and relieve the sadness inside

**Laughing.** This also releases 'feel good' chemicals in the body, so finding any opportunity to laugh can be a big help

**Keeping a journal.** Some people find this very helpful. Writing down feelings or recording on an audio tape can help to clarify and understand them, and expressing them like this in a private place can help

**Enjoying activities.** Doing something you enjoy or gain pleasure from can be a big help if you are feeling down. Focus on the things you are still able to do, and enjoy them as much as you can

**You might like to try using other ways to express your feelings.** You may find music, aromatherapy, art, dance or gentle exercise makes you feel good. If you have the opportunity to try some of these activities, give it a go

**A sense of spirituality** may be gained from religious activities, meditation, appreciating art, enjoying a sunset, walking along the beach, or spending time with family. It is very important to keep enjoying anything that gives meaning to your life or a sense of pleasure

**Let some things go.** There may be times when you are struggling to remember a piece of information that seems to be vital. Is it worth the feelings of frustration and stress? Try letting it go and focusing on something else

**Being kind and patient with yourself.** You are experiencing changes that are not your fault, and are part of an illness. You may need more time to do or remember things, so try to be patient with yourself

### FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**