

STRESS

Praktische handvatten voor zorgverleners van personen met jongdementie

WAAROM AANDACHT VOOR STRESS?

Stress ontstaat vaak door onzekerheid, overprikkeling, veranderingen, confrontatie met de ziekte of cognitieve uitdagingen.

Zorgverleners beschrijven stress als een dagelijkse realiteit bij jongdementie.

WAT ZIEN ZORGVERLENERS?

- Onrust
- Rusteloos bewegen
- Paniek
- Zich terugtrekken
- Meer conflicten of spanning
- Toenemende afhankelijkheid van begeleiding

WAT KAN JE ALS ZORGVERLENER DOEN?

Zoek eerst de oorzaak

"Waarom die angst, waarom die stress, en hoe kunnen we daar iets aan doen?"
(zorgverlener)

Stress vraagt een individuele benadering.

Verminder prikkels

- Vermijd drukke ruimtes
- Voorzie een rustige plek
- Beperk geluid en visuele drukte
- Werk één-op-één wanneer nodig

Gebruik beweging als stressregulator

Wandelen wordt in vrijwel alle settings genoemd als een eerste interventie.

"Als de mensen hier onrustig worden, nemen we ze mee om te gaan wandelen."
(zorgverlener)

Geef controle terug

Vraag:

- Wat helpt jou?
- Wil je rusten?
- Wil je wandelen?
- Wat maakt dit moeilijk?

"Als het hier een beetje drukker wordt, helpt controle teruggeven al direct wat"
(zorgverlener)

3 KERNBODSCHAPPEN

- **Achter stress zit altijd een verhaal**
- **Overprikkeling is vaak een belangrijke trigger**
- **Wandelen, rust en persoonsgerichte aandacht zijn vaak krachtiger dan corrigeren of overtuigen**