

In Vlaanderen zijn er 9 regionale expertisecentra dementie, die hulp, ondersteuning en begeleiding bieden aan mensen met dementie. Aan personen uit de directe omgeving geven ze vorming en advies. Zij organiseren ook praatcafés. Familieleden van personen met dementie hebben niet alleen vragen, maar hebben soms ook nood aan een luisterend oor en steun.

informatie

- zie 'dementie' in adressenlijst:
 - Expertisecentrum Dementie Vlaanderen - www.dementie.be
 - Regionale expertisecentra dementie
 - Vlaamse Alzheimer Liga
- www.geheugenproblemen.be

4. Psychisch welbevinden

Psychisch welbevinden is het zich goed voelen in zijn vel: een gevoel dat zowel jongere als oudere mensen nastreven. Welbevinden wordt individueel zeer verschillend ervaren: het gaat om het evenwicht tussen uw verwachtingen en de werkelijke situatie en tussen uw draagkracht en de last die u moet dragen. Het is een gevoel van vrede met uw verleden, een gevoel van controle over de omgeving, een gevoel van geluk.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie wordt psychisch welbevinden bepaald door de subjectieve beleving van welzijn, autonomie, competentie en de mate van verwezenlijking van de eigen intellectuele en emotionele mogelijkheden. Bepaalde factoren en levensgebeurtenissen kunnen dat psychisch welbevinden zowel positief als negatief beïnvloeden:

- fysieke veranderingen;
- de manier van omgaan met verlies;
- sociale contacten, zowel het aantal als de kwaliteit.

Voor ouderen zijn gezin, familie, gezondheid en voldoende financiële middelen belangrijke factoren om zich goed te voelen. Hechte banden met anderen, positieve interacties en steun stimuleren het gevoel van welbevinden.

Ouder worden gaat gepaard met verliezen, zowel lichamelijk als psychisch. Dat kan ertoe leiden dat het evenwicht tussen verwachtingen en werkelijkheid verstoord worden. Dat kan angst en depressieve gevoelens oproepen. Is dat het geval, dan is een consultatie bij de huisarts aan te bevelen. Nieuwe contacten leggen en nieuwe vriendschapsbanden aanknopen, zowel met ouderen als met jongeren, kunnen heel wat helpen.

De centra voor geestelijke gezondheidszorg bieden hulp aan volwassenen met psychische, psychosociale en psychiatrische problemen.

informatie

- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Residentiële en Gespecialiseerde Zorg (zie Vlaamse overheid)
- Federatie van Diensten voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG)
- Tele-Onthaal - tel. 106

4.1 Het verlies van een dierbare

Het overlijden van een dierbare is voor velen een belangrijke ingrijpende levensgebeurtenis. De nabestaande heeft de moeilijke opdracht om zich aan te passen aan de veranderde situatie.

Rouwen en verlies hangen sterk samen. Elke persoon heeft zijn eigen manier om het verlies te verwerken. Het is van belang dat u uw eigen reacties leert begrijpen. Dat kunt u doen door met anderen over het verlies te praten. U kunt ook telefoneren naar de anonieme hulplijn **Tele-Onthaal** (telefoonnummer 106).

informatie

Hoofdstuk 9 - Levensende, 2.2

4.2 Eenzaamheid

Als oudere kunt u geconfronteerd worden met een gevoel van eenzaamheid. Na de pensionering verminderen de dagelijkse contacten die verband hielden met het werk.

Door een minder goede gezondheid, het verlies van de partner, familie of mensen uit de directe omgeving kunt u zich op latere leeftijd alleen of eenzaam voelen. Ook een gevoel van onveiligheid, waardoor u minder vaak het huis uitgaat, de financiële situatie en een ongeschikte woonomgeving kunnen hierbij een rol spelen.

Er zijn tal van initiatieven die gericht zijn op het tegengaan van eenzaamheid. Vrijwilligersorganisaties, lokale dienstencentra, ouderenverenigingen in uw buurt en andere verenigingen doen huisbezoeken of organiseren allerlei activiteiten waarbij contact centraal staat.

Belangrijk is dat u het probleem van eenzaamheid erkent en kenbaar maakt, zodat u alleen of met de hulp van anderen een oplossing kunt vinden. Samenwonen met leeftijdgenoten of met andere generaties, met vrienden of familie of hen in de buurt hebben, kan eenzaamheid voorkomen of oplossen als u van de beschikbare contacten gebruikmaakt.

informatie

Tele-Onthaal - tel. 106

4.3 Zelfdoding

De laatste jaren neemt het aantal zelfdodingen bij oudere personen toe. Vooral alleenstaande oudere mannen vormen een risicogroep. Zelfdoding is in veel gevallen een samenloop van een aantal complexe factoren. Meestal gaat het om ouderen die depressief zijn en zichzelf vaak lichamelijk of psychisch verwaarlozen.

Zelfmoordpogingen bij ouderen zijn vaker succesvol omdat ze niet impulsief zijn en meestal goed voorbereid werden. Familie, naasten en gezondheidswerkers kunnen het best alert zijn voor signalen die zelfdoding vooraf gaan en indien nodig moeten ze de hulp inschakelen van de huisarts of andere hulpverleners.

hulp en informatie

Centrum ter Preventie van Zelfdoding - Zelfmoordlijn 02 649 95 55