

## **Interessante websites, apps en podcast voor mantelzorgers van mensen met dementie op jonge leeftijd**

### [Partner in Balans](#)

#### **Toelichting:**

Het online programma Partner in Balans is voor iedereen die een naaste is van iemand met dementie of de ziekte van Parkinson. Partner in Balans is gericht op het behouden van een gezonde balans in het dagelijks leven. Hoe kan een naaste enerzijds toekomen aan eigen behoeften en gezond blijven en anderzijds omgaan met veranderingen, onzekerheden en geleidelijke toename van zorg.

Partner in Balans helpt naasten omgaan met deze veranderingen, om de zorg langer vol te houden en om meer te kunnen genieten.

### [Methode SpaNkracht](#)

#### **Toelichting:**

Het SPANkracht-pakket is een praktisch hulpmiddel voor jonge thuiswonende mensen met dementie, om samen met hun naaste en/of een zorgprofessional tot een zinvolle dagbesteding te komen. De afkorting SPANkracht staat voor een Sociale, Plezierige, Actieve en Nuttige daginvulling op basis van eigen kracht. Het SPANkracht-pakket bestaat uit een gids en een werkboek.

De gids bevat algemene informatie over dementie op jonge leeftijd en advies over hoe activiteiten aangepast en gestructureerd kunnen worden. Daarnaast bevat de gids een hulpwijzer met allerlei hulp- en ondersteuningsmogelijkheden voor dagbesteding.

Het werkboek bevat richtlijnen en oefeningen om een persoonlijk dagbestedingsplan op te stellen dat voldoet aan persoonlijke wensen en behoeften. Ook zorgprofessionals zelf (bijvoorbeeld casemanagers, medewerkers dagbehandeling) kunnen het pakket uitstekend gebruiken bij de begeleiding van jonge mensen met dementie.

### [Frank & Alzheimer | Dementie.nl](#)

Een serie voor jongeren die een ouder hebben met dementie

### [Mijn vader is dement - YouTube](#)

Een kort filmpje over een meisje van 8 jaar met demente vader

### [Dementie in de familie – Podcast als ode aan de familie van dementerenden](#)

Er is heel veel informatie over dementie, over wat het inhoudt, wat je allemaal moet regelen. Maar dat zijn vooral de feiten. Het gaat nog te weinig over de emotionele kant. Deze podcast voor al die mensen die te maken hebben met een familielid die diagnose van een vorm van dementie of Alzheimer heeft. Om te inspireren, informeren, maar ook voor de herkenning. Je bent niet alleen.