

Bestuur Alzheimer DWO

Arthur de Groot, Voorzitter en
portefeuille: Belangenbehartiging

Ada van Bergen, Vicevoorzitter en
portefeuille: Belangenbehartiging

Riet Geerling, Secretaris

Dick Brouwer, Penningmeester

Joska van den Beukel
portefeuille: Alzheimer Cafés

Jacques van den Berg
portefeuille: PR en Communicatie

Yvonne Borsboom
portefeuille: Voorlichting

Ondersteuning vanuit Alzheimer
Nederland: **JoAn Reinhoudt**

Coördinator bezoekdienst Delft en
Westland: **Kristien Litjens**

Beheerder website Alzheimer Afdeling
DWO: **Jan Reichgelt**

Heeft u iets te melden wat interessant kan
zijn voor onze nieuwsbrief dan kunt u dit
mailen naar: Jacques van den Berg

[Delft-westland-oostland@alzheimer-
nederland.nl](mailto:Delft-westland-oostland@alzheimer-nederland.nl)

Van Bleyswijkstraat 91
2613 RR Delft

Tel.: 015 – 76 00 230

[delft-westland-oostland@alzheimer-
nederland.nl](mailto:delft-westland-oostland@alzheimer-nederland.nl)

Agenda Alzheimer Cafés

14-09-15

Delft, Meer dan vergeetachtigheid

21-09-15

Westland, Vergeetachtigheid, is het
de leeftijd ?

12-10-15

Delft, Wat als het gedrag steeds
problematischer wordt?

19-10-15

Westland, Hoe werkt ons geheugen ?

09-11-15

Delft, Als de omgeving het niet
begrijpt

16-11-15

Westland, Verschillende vormen van
dementie.

14-12-15

Westland, Doe niet zo raar !
Dementie en gedrag.

14-12-15

Delft, Muziekavond

11-01-16

Delft, (Juridische) Grip op de zaak

08-02-16

Delft, Informele zorg en vakantie

14-03-16

Delft, Huisarts en dementie

11-04-16

Delft, Bewegen en dementie

Website: www.alzheimer nederland.nl/dwo

Sociale kaart: www.bespreekalzheimer.nl



Delft, juli 2015

Betreft: lezing: De wondere wereld van dementie – Hoe kun je het thuis volhouden?

Geachte heer/mevrouw,

Tegen dementie is nog steeds geen kruid gewassen. Maar wel valt er een wereld te winnen met het verzachten of opheffen van verschijnselen die deze ziekte vergezellen. Hoe? Door het stressniveau van de patiënt te verminderen via aanpassingen in de woonomgeving, en door gedragsveranderingen bij zowel professionele zorgverleners als mantelzorgers. Resultaat: minder gedragsproblemen, minder medicijnen, en een beter leven voor patiënten én verzorgers.

Dit is de kern van de lezing die sociaalgeriater en docent dr. Anneke van der Plaats maandagmiddag 21 september in Delft zal houden ter gelegenheid van Wereld Alzheimer Dag. De organiserende afdeling Delft–Westland–Oostland van de Stichting Alzheimer nodigt u van harte uit haar informatieve, inspirerende en moedgevende betoog bij te wonen.

Los van hun ziekte, zegt Dr. Van der Plaats, kampen mensen met dementie vaak met extra stress doordat nog onvoldoende is doorgedrongen in de praktijk wat zij in hun omgeving nodig hebben om zich geborgen te voelen. Enkele vaste boosdoeners: haast maken, te veel herrie, te veel beweging, of juist helemaal géén geluid, géén beweging; patiënten onder druk zetten om dingen te doen of te laten in plaats van hen te ‘verleiden’; patiënten (al is het met de beste bedoelingen) verward, faalangstig of agressief te maken door correcties, te moeilijke vragen en te hoge eisen.

Door recent gegroeide inzichten in de neurowetenschappen is nu veel beter bekend hoe de verzorgenden op dit soort punten gedragsproblemen van mensen met dementie, en daarmee ook de zwaarte van hun eigen taak, kunnen verminderen.

Wel prikkels, maar zo min mogelijk afléidende prikkels, de omgeving overzichtelijk, veilig en traditioneel vertrouwd inrichten, méér licht overdag, het zijn maar enkele van de vele suggesties die dr. Van der Plaats aandraagt.

Voor haar lezing, die om twee uur begint, bent u op 21 september bijzonder welkom in Theater de Veste, Vesteplein 1, Delft. De toegang is gratis, aanmelding is nodig. U kunt zich aanmelden via Delft-Westland-Oostland@alzheimer-nederland.nl

Namens het bestuur van de Alzheimer afdeling Delft-Westland-Oostland.

Met vriendelijke groet,

Riet Geerling
secretaris

Secretariaat: van Bleyswijkstraat 91 2613 RR Delft tel. 015-76 00 230
Delft-Westland-Oostland@alzheimer-nederland.nl www.alzheimer-nederland.nl/dwo



2bike4alzheimer

24-uurs-tandemtocht: Buurtzorg Nootdorp doet mee!

Op 19 en 20 september 2015 doet ons team "Buurtzorgbikers" uit Nootdorp mee aan 2bike4alzheimer. Samen gaan we de sportieve uitdaging aan om op een tandem in een 24-uurs estafettetocht 400 km door Nederland te fietsen. Zo willen wij aandacht vragen voor dementie en meer onderzoek mogelijk maken.

Wat is 2bike4alzheimer?

De actie 2bike4alzheimer is een initiatief van een groep vrijwilligers. De deelnemers fietsen in estafettevorm een 24-uurs tandemtocht van ongeveer 400 km door Nederland. De metafoor hierin is dat betrokkenen 24 uur per dag met dementie worden geconfronteerd. Daarnaast refereert de tandem aan samenwerken en afhankelijkheid. Naast een sportieve prestatie vraagt deze tocht dan ook vooral een mentale inzet van de deelnemers. De deelnemers zijn zelf geen alzheimer-patiënt, maar sportievelingen die zich willen inzetten voor deze actie.

Wat gebeurt er met de opbrengst van 2bike4alzheimer?

De organisatie selecteert jaarlijks onderzoeken van Alzheimer Nederland die gericht zijn op behandeling of voorkoming van dementie. De actie heeft nu in 3 jaar al ruim €200.000 opgehaald. 100% van de opbrengst van de teams gedoneerd aan de vooraf geselecteerde onderzoeken! De stichting werkt nauw samen met Alzheimer Nederland.

De volledige opbrengst van 2015 komt ten goede aan een onderzoek dat zich richt op het in een vroeg stadium ontdekken van de ziekte. Meer informatie hierover vindt u op www.2bike4alzheimer.nl onder 'het doel'.

Als u een steentje bij wilt dragen kan dat ook via de site www.2bike4alzheimer.nl, ga naar doneer en dan naar Buurtzorgbikers. Wij streven naar 5000 euro! Hartelijk dank bij voorbaat!





Alzheimer Cafés

Het Alzheimer Café is een maandelijks bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden.

Elke maand kunnen bezoekers in alle openheid met elkaar praten over een leven met dementie onder leiding van een deskundige gespreksleider. De bijeenkomsten starten meestal met een inleiding door een deskundige of de vertoning van een film, waarna de bezoekers ideeën, informatie en ervaringen kunnen uitwisselen. Bere Niesen, de grondlegger van het Alzheimer Café, en Alzheimer Nederland zijn samen merkhouders van het Alzheimer Café. De Alzheimer Cafés bij u in de buurt zijn:

Alzheimer Café Delft

**Locatie: Wijkcentrum De Vleugel
Aart van de Leeuwlaan 4
2624 LD Delft**

Elke tweede maandag van de maand, behalve juli en augustus.

**Inloop vanaf 19.00 uur,
programma 19.30 – 21.00 uur.**

**Info: 015 – 285 04 97
b.g.g. 015 – 257 13 87**

www.alzheimer-nederland.nl/dwo

Alzheimer Café Westland

**Locatie: Hof van Heden
Dijkweg 20
2671 GB Naaldwijk**

Elke derde maandag van de maand, behalve juli en augustus.

**Inloop vanaf 19.00 uur,
programma 19.30 – 21.00 uur.**

**Info: bij de Stiploketten
0174 – 63 19 81
of 06 – 515 02 362**

www.alzheimer-nederland.nl/dwo

Alzheimer Café Lansingerland

**Locatie: Ontmoetingscentrum De Smitshoek
Smitshoek 18-a
2661 CK Bergschenhoek**

Elke tweede woensdag van de maand, behalve juli en augustus.

**Inloop vanaf 19.00 uur,
Programma 19.30 – 21.00 uur.**

Info: 010 – 522 55 45

www.Alzheimer-nederland.nl/dwo

Nieuwsbrief

van Alzheimer Nederland, Afdeling DWO - Delft - Westland - Oostland

Wereld Alzheimer Dag 2015 Westland

In september wordt er wereldwijd aandacht geschonken aan de ziekte alzheimer, één van de vele vormen van dementie. Overal ter wereld vinden activiteiten plaats om mensen te attenderen op dementie en de gevolgen daarvan voor de patiënten, en hun mantelzorgers en ook de maatschappij.

Dit jaar hebben wij een drietal voorstellingen in Westland waar de acteur Thomas Borggreffe een eenakter komt geven over dementie.

De voorstelling is voor iedereen bedoelt. Jong of iets minder jong. Om meer bekendheid te geven aan dementie en wat dit voor de mensen en hun omgeving betekent.

Thomas geeft een voorstelling van ongeveer één uur. Na de pauze kunt u vragen stellen over de voorstelling maar zeker ook over dementie.

Vorig jaar heeft Thomas deze voorstelling in Midden Delfland gegeven en de reacties waren ontroerend en enthousiast. Dit was mede de reden om deze voorstelling ook in Westland te laten plaats vinden.

Elke avond zijn er deskundige aanwezig die u persoonlijk te woord kunnen staan, mocht u hier behoefte aan hebben.

Zie de poster in dit blad voor de datum, locaties en aanvangstijd.

Wie weet tot ziens

Willy Mieremet,
namens het voorbereidingsteam.

Bovenkamer

door Thomas Borggreffe

*Een boeiende, ontroerende en ook confronterende
theatervoorstelling over het proces van de ziekte dementie
in het kader van Wereld Alzheimerdag.*



22 september 2015
Wateringen, de Lichtbron
Pieter van der Plasstraat 3

25 september 2015
Naaldwijk, Ontmoetingskerk
Anjerlaan 47

26 september 2015
's -Gravenzande, De Kiem
Koningin Julianaweg 91

Aanvang 20.00 uur
Gratis toegang

Financieel mogelijk gemaakt door onder andere:

Kringloop Wateringen en Kwintsheul

Rotary Westland

Stichting Loswal De Bonnen

PKN 's Gravenzande

Stichting Vrienden Wateringen/Kwintsheul



Pieter van Foreest



alzheimer
nederland
delft-westland-
oostland

GGZ DELFLAND



Nieuwsbrief

van Alzheimer Nederland, Afdeling DWO - Delft - Westland - Oostland

FEITEN EN CIJFERS

Dementie in het kort

Dementie is een verzamelnaam van meer dan vijftig ziekten. De ziekte van Alzheimer is met 70 procent de meest voorkomende vorm.

Nederland telt op dit moment ruim 260.000 mensen met dementie, meldt patiëntenvereniging Alzheimer Nederland. Door de vergrijzing van de bevolking zal het aantal patiënten de komende decennia flink stijgen: in 2040 zal ruim een half miljoen mensen lijden aan dementie. Naar schatting zijn er in Nederland 12.000 mensen met dementie die jonger zijn dan 65 jaar.

Dementie begint vaak sluipend met stoornissen in het geheugen. Naarmate de ziekte vordert verliest de patiënt steeds meer vaardigheden. Uiteindelijk zal hij volledig afhankelijk zijn van anderen.

Eén op de vijf mensen krijgt dementie. Volgens Alzheimer Nederland is de kans bij vrouwen is nog groter. Boven de 90 jaar heeft maar liefst 40 procent van de

bevolking een vorm van dementie. Behalve de leeftijd kunnen ook erfelijke factoren en bepaalde leefstijlgewoonten een rol spelen.

De belangrijkste risicofactoren die de kans op dementie vergroten zijn roken, weinig bewegen, depressie, hoge bloeddruk, diabetes, obesitas en lage mentale activiteit.

Uit onderzoek blijkt ook dat het nooit te laat is om te beginnen met een gezondere leefstijl. Zo hebben ex-rokers van 65 jaar en ouder dezelfde lagere kans op dementie als mensen die nooit hebben gerookt.