

## 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

**Marjon van Holst**  
**Yvonne Borsboom a.i.**,  
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 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 2016

**11 januari Delft**  
(Juridische) Grip op de zaak

**13 januari Lansingerland**  
Wat is dementie?

**18 januari Westland**  
Ondersteuningsmogelijkheden

**08 februari Delft**  
Informeel zorg en vakantie

**10 februari Lansingerland**  
Wie doet wat bij dementie?

**9 maart Lansingerland**  
Ergonomie en hulpmiddelen bij dementie

**14 maart Delft**  
Huisarts en dementie

**11 april Delft**  
Bewegen en dementie

**13 april Lansingerland**  
Muziek vergeet je niet!

**11 Mei Lansingerland**  
Mantelzorgers

**8 juni Lansingerland**  
Dementie en rechtsbescherming

Website: [www.alzheimer-nederland.nl/dwo](http://www.alzheimer-nederland.nl/dwo)  
Sociale kaart: [www.bespreekalzheimer.nl](http://www.bespreekalzheimer.nl)

Het bestuur van de afdeling DWO wenst u  
allen een voorspoedig 2016 toe en hoopt  
dat 2016 voor u een mooi jaar zult worden.

Uiteraard hopen we ook dat u in 2016 weer  
uw steentje wilt bijdragen aan Alzheimer  
DWO.

# Nieuwsbrief

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

## Alzheimer Café Lansingerland 2016

### 13 januari Wat is dementie?

Een van de belangrijkste symptomen van dementie is vergeetachtigheid. Het begint vaak met het vergeten van kleine, alledaagse zaken. In de loop van de dementie worden deze geheugenproblemen ernstiger en beïnvloeden steeds meer het functioneren van de persoon met dementie. Wat gebeurt er nu eigenlijk in het geheugen bij mensen met dementie? Hoe komt het dat onthouden moeilijker wordt en dat de vergeetachtigheid steeds verder toeneemt?

Tijdens deze avond kunt u al uw vragen stellen over dementie:

- Hoe ontstaat het?
- Welke vormen van dementie zijn er?
- Is dementie af te remmen of te genezen?

Te gast is Dr. Ziere, klinisch geriater bij het Havenziekenhuis.

### 10 februari Wie doet wat bij dementie?

Wat gebeurt er wanneer je voor het eerst met geheugenklachten naar de huisarts gaat? Hoe wordt de diagnose dementie gesteld? En wat gebeurt er daarna?

Wanneer u te maken krijgt met dementie, krijgt u ook te maken met verschillende hulpverleners en instanties. Soms is het moeilijk om te begrijpen wat elke hulpverlener doet en wat u ervan kunt verwachten.

U wordt deze avond wegwijs gemaakt en krijgt meer informatie over de verschillende hulpverleners gerelateerd aan dementie in uw regio.

### 9 maart Ergonomie en hulpmiddelen bij dementie

Boodschappen doen, koffie zetten, wassen en aankleden: veel van deze handelingen doen we automatisch zonder er veel bij na te denken. Door problemen met bijvoorbeeld het onthouden van informatie, het aanbrengen van de volgorde in handelingen of het omgaan met apparaten worden mensen met dementie steeds meer beperkt in hun dagelijkse handelingen. Een ergotherapeut analyseert de problemen en zoekt samen met de persoon met dementie en de mantelzorger naar mogelijke oplossingen. Over dit onderwerp gaan we in gesprek met Mariette van Bockxmeer, ergotherapeute in de Oudelandse Hof.

### 13 april Muziek vergeet je niet!

Muziek maakt deel uit van ieders leven, maar voor mensen met dementie kan muziek van nog groter belang zijn. Onze hersenen zitten namelijk zo in elkaar dat we altijd blijven reageren op

muziek. Muziek heeft invloed op de stemming en is een middel om met anderen te communiceren. Over de mogelijkheden die muziek biedt in de omgang met iemand met dementie praten we met Frans Hogeveen, lector Psychogeriatricie aan de Haagse Hogeschool, en mede-initiatiefnemer van Radio Remember.

Radio Remember is een online radio station dat elke dag van 8:00 tot 22:00 muziek draait die gericht is op ouderen met dementie. Zie ook <http://www.radio-remember.nl>

### **11 Mei Mantelzorgers**

Als de diagnose Alzheimer is gesteld is dat moeilijk, niet alleen voor degene die het betreft maar ook voor de mensen erom heen. Niet voor niets heeft Alzheimer Nederland een tijd lang de slogan gehad: "Alzheimer, hij heeft, zij lijdt eraan"

Hoe ga je om met de situatie waar je in bent gekomen?  
We gaan in gesprek met mantelzorgers.

### **8 juni Dementie en rechtsbescherming**

Dementie vermindert het vermogen om eigen wensen kenbaar te maken. Als u dementie hebt, kunt u op een bepaald moment uw belangen niet meer behartigen. U verliest stukje bij beetje de regie. Ook over geldzaken en bezittingen. Welke rechten hebt u dan? Welke regels zijn er? Wie behartigt uw belangen? En welke rechten hebben uw vertegenwoordigers? Wat moet en kun je zelf regelen?

Het is belangrijk om uw wensen vast te leggen en zaken tijdig te regelen, wanneer doe je dat en hoe?

Op al deze vragen gaan we antwoord te krijgen. Gast van vanavond is mw. C. van Nierop van Stichting Alzheimer Nederland.

Het Alzheimer Café is geopend op iedere **tweede woensdag** van de maand, met uitzondering van de maanden juli en augustus.

Vanaf 19.00 uur: zaal open  
19.30 - 21.00 uur: programma  
Tot 21.30 uur: gelegenheid om na te praten

De toegang is gratis, u hoeft zich niet vooraf aan te melden.  
Tegen een klein bedrag kunt u aan de bar een drankje kopen.

Het Alzheimer Café vindt plaats in Dienstencentrum de Smitshoek, Smitshoek 18a, 2661 CK Bergschenhoek

Neem voor meer informatie contact op met Welzijn Lansingerland,  
Linda Jukema: 010- 522 55 45

# Nieuwsbrief

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

## In de war.

Bram\* is een beetje in de war vandaag. Als ik op die maandagmiddag binnenstap heeft hij geen idee welke dag het is. 'Moet jij geen Kerst vieren met je familie?' vraagt hij voordat ik mijn jas uit heb. 'Nee Bram, dat was verleden week, dat is alweer voorbij. Het was leuk hoor, maar ook goed om nu weer gewoon te doen,' zeg ik. Hij haalt zijn schouders op. 'Ik snap er niks van. Straks komt zij van Careijn, hoe heet ze, de hulp en nu sta jij opeens voor mijn neus.'

Ik vertel hem dat de hulp vanmorgen al geweest is en dat ik altijd op maandagmiddag kom. Ik laat hem de kalender zien waar het allemaal op staat. Hij kijkt er ongeïnteresseerd naar. 'Het zal wel. Ik begrijp niet waar die meid blijft. Ze zou er al moeten zijn.'

Ik vraag me af hoelang hij nog alleen kan blijven wonen. 'Maar er is vanmorgen toch wel iemand geweest?' vraag ik.

'Ja, iemand kwam me wakker maken. Ze vond dat ik te lang op m'n nest bleef liggen.'

'Nou zie je wel', zeg ik, 'dan komt er nu niemand meer. Nou ben ik er.' Om te kijken wat hij zich herinnert vraag ik hem hoe zijn kerstdagen

zijn geweest. Hij zit me eerst wat glazig aan te kijken. 'Kerst? Kerst?' Maar dan komt het toch weer boven drijven. 'O, ja, we waren bij Martin met de hele club. Het werd me veel te laat, maar we moesten eerst alles opeten. Maar 't was geloof ik wel gezellig. Tenminste dat zei Laura (Martins vrouw) steeds. "Gezellig hè pa, gezellig hè? Vind je het ook zo gezellig?"

Ik schiet in de lach om het malle stemmetje dat Bram op zet. Ik ken zijn schoondochter niet zo goed, maar zo praat ze in ieder geval niet, dat weet ik wel. Hij moet er zelf ook om lachen. 'En verder weet ik het niet meer hoor, het is al zolang geleden.' Hij kijkt naar het raam. 'Maar waar die meid van Careijn nou blijft?'

Ik stel voor om even naar buiten te gaan. Goed tegen stramme benen (zeg ik hem) en ook een goede afleiding (zeg ik hem niet). Zoon Martin heeft kerstkaarten laten maken met een fraaie foto van Bram erop. Voor de kerstboom heft hij vrolijk het glas. Ik heb er ook een gekregen, maar nu moet er nog eentje in de bus bij kennissen die pas zijn verhuisd.

'Dan gaan we dat doen', zeg ik. 'Een goed idee Bram, waar wonen ze?' Hij haalt zijn schouders op. 'Ik ben er één keer geweest, het is een groot gebouw met deuren die vanzelf open gaan.'

'Ja, daar schieten we lekker mee op,' zeg ik. Ik noem de naam van een verzorgingshuis en na wat doorvragen lijkt dat het te zijn. Even later zijn we onderweg, maar Bram kijkt onzeker om zich heen. 'Waar ga je nou heen? We lopen toch helemaal verkeerd?'

Ik probeer hem te overtuigen dat we goed lopen en even later staan we voor de automatische deuren van het verzorgingshuis. Bram kan er niet bij. 'Dat we er nou toch gekomen zijn, ik snap er niets van. We liepen helemaal verkeerd.'

'Nou Bram, hier is het, kijk hun naam staat op de brievenbus, gooi je kaart er maar in.'

Dat doet hij en we lopen nog even door het dorp. 'Wat heb ik toch een zere poten,' moppert hij, 'niet te ver hoor.' Ik probeer hem er van te overtuigen dat hij vaker een wandelingetje moet maken, maar ik besef ook dat, als er niemand is die hem van zijn stoel haalt, hij dan lekker blijft zitten.

Maar we gaan niet te ver en als we even later aan de koffie zitten zit hij te zuchten en te steunen. 'Jij loopt veel te hard voor een oude man. Nou heb ik tintelende benen.'

'Dat is een goed teken, Bram, zeg ik. 'Dan stroomt je bloed weer eens lekker door. En dat hard lopen viel wel mee, ik kreeg het in mijn rug

van het verplicht met jou meeslenteren.'

Hij lacht maar wat en kijkt naar buiten.

'Waar die meid nou toch blijft?'

\* Niet zijn echte naam.

J.M.

# 'Geheugen beter na stroomstoot'

---

HANNEKE VAN HOUWELINGEN

Het geven van stroomstootjes aan de hersenen kan geheugenverlies tegengaan. Dit blijkt uit een onderzoek van het Maastricht UMC+ op ratten. In Canada en in Duitsland werd deze behandeling al eerder experimenteel bij alzheimerpatiënten toegepast. Het werkte, maar onduidelijk was waar je precies in de hersenen moest zijn om de geheugenfunctie te verbeteren. Dat heeft onderzoekster Sarah-Anna Hescham van het Maastricht UMC+ recent ontdekt. Voor haar promotieonderzoek diende ze ratten een stofje toe, waardoor ze vergeetachtig werden. Hierna moesten de proefdieren allerlei geheugentaken doen. De ratten die stroomstootjes kregen in een specifiek hersengebied, de zogenoemde fornix, presteerden beter dan niet-gestimuleerde ratten. Het brein van ratten lijkt op dat van de mens. Het Maastricht UMC+ zegt hiermee 'een stapje verder te zijn in de behandeling van alzheimerpatiënten'.

# Dementerenden bloeien op van 'kunstdaglicht'

---

## *VLISSINGEN*

---

*ONDINE VAN DER VLEUTEN*

's Nachts slapen ze beter, overdag is het aantal valpartijen tot nul gereduceerd en ook zijn dementerenden actiever als ze overdag aan 'kunstdaglicht' worden blootgesteld. Dat is de uitkomst van een onderzoek van WVO Zorg in verpleeg-huis Ter Reede in Vlissingen.

De eerste resultaten van het onderzoek, dat in mei begon, laten zien dat de kwaliteit van leven over de hele linie is verbeterd.

Bij het ouder worden neemt de kwaliteit van slaap af. Bij dementerenden geldt dat nog sterker. Omdat ook het tijdsbesef en het onderscheid van dag en nacht afnemen, gaan veel patiënten die 's nachts wakker worden rondwalen. Een groot aantal dementerenden heeft slaapmedicatie nodig om de nacht door te komen. Die kunnen weer bijwerkingen hebben zoals verwardheid en verslaving.

Bij de proef zijn nu 147 bewoners betrokken van drie centra in Vlissingen en Middelburg. Het dwalen 's nachts is nagenoeg verdwenen. Valpartijen zijn in de onderzoeksperiode aanzienlijk gereduceerd. Bij ouderen neemt het zicht zodanig af dat het overdag kan zijn alsof men met een zonnebril op rondloopt. Door de lichtlampen van 1500 lux (tegenover 20 à 50 normaal) kunnen de bewoners zich veel beter oriënteren en vallen ze minder.

# Nieuwsbrief

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

## Ik heb geen alzheimer, dat komt in mijn familie niet voor.

**‘Hans (96) en ik zijn al 26 jaar samen, maar trouwden negen jaar geleden. Op de dag van ons huwelijk zei Hans: ‘Jij gaat speechen vanavond.’ Dat paste totaal niet bij wie hij was. Na alle kleine signalen, was het feit dat hij zoiets belangrijks aan mij toevertrouwde voor mij een duidelijk teken aan de wand.’**

‘Als directeur van een serviceflat was ik wel bekend met alzheimer, dat was voor mij toen de enige vorm van dementie. Achteraf had ik wel eerder signalen opgevangen, maar op onze huwelijksdag wist ik: dit klopt niet. De moeder van onze huisarts Pierre woonde bij mij in de serviceflat en had ook dementie. Ik kon er dus makkelijk met hem over praten, want ik sprak hem geregeld over zijn moeder. Hans wist dat er iets niet pluis was met hem, maar hij wilde niet naar de arts. “Ik heb geen alzheimer want dat komt bij ons in de familie niet voor”, zei hij dan. En dat terwijl zijn broer en schoonzus beiden alzheimer hadden. De huisarts zei dat ik Hans maar gewoon een keer mee moest nemen, maar het niet te beladen moest maken. Dus zei ik tegen mijn man: “We gaan even naar Pierre toe, hij wil wel eens met ons praten.” En dat lukte.’

‘Bij de huisarts gaf Hans geen antwoord op de vragen, maar bleef uitvoerig zijn eigen verhaal doen. Of hij vond dat ik het antwoord maar moest geven, want ik wist het beter. Op vragen van de huisarts als: wat voor dag is het, wat heb je gegeten, wat heb je gedaan, welk jaar is het,

antwoordde hij: “Dat interesseert me niet”. En toch is hij de liefste alzheimerpatiënt die er is. We dansen nog samen en drinken iedere dag een glas wijn, met wat bitterballen erbij. Die vindt hij nu eenmaal lekker.’

‘Na het bezoek aan de huisarts wist ik het voor mezelf al, maar mijn man bleef ontkennen. We werden meteen doorgestuurd naar de geriater voor een definitieve diagnose. Die verwijzing heb je nodig en ik was blij dat het zo vlot ging en de huisarts er helemaal achterstond. Na een hele - vermoeiende - dag in het ziekenhuis, met alle onderzoeken achter elkaar, werd de diagnose definitief gesteld.’

‘Hans heeft de eerste zes jaar thuis gewoond en woont nu in een verpleeghuis. Ik ga bijna iedere dag bij hem langs. Omdat hij niet meer thuis komt, slapen we eenmaal per maand samen een nachtje in een hotel. Uitgaan en met mij zijn is het mooiste wat ik hem kan geven. Zolang hij me nog herkent en voor meer dan honderd procent op mij vertrouwt, neem ik hem overal mee naartoe. Hij hoort erbij. Hoort bij mij, en ik bij hem.’

Marijke (68)



# Herkennen en omgaan met mensen met dementie



## Hoe herkent u iemand met dementie?

### Vergeetachtigheid:

- Vergeten:
  - wat kort geleden gebeurd is
  - van nieuwe informatie
  - van afspraken
- Moeite om de weg te vinden
- Steeds hetzelfde vragen of vertellen

### Gedragsveranderingen:

- Ontkennen van het probleem
- Wisselende stemmingen
- Achterdochtig en wantrouwend
- Terugtrekken
- Boosheid, opstandigheid
- Ongepast, schaamteloos gedrag

### Taalproblemen:

- Het juiste woord vinden
- Woorden niet begrijpen
- Moeite om een gesprek te voeren

### Problemen met dagelijks handelen:

- Rekenen en met geld omgaan
- Boodschappen doen
- Beoefenen van hobby of sport
- Persoonlijke hygiëne: wassen en aankleden
- Nieuwe dingen leren
- Beslissingen nemen en keuzes maken
- Zich aanpassen aan nieuwe situaties

# 10 omgangstips:



- 1 Bied veiligheid door vriendelijk en geduldig te zijn. Verleiden is beter dan dwingen, dit geeft rust en zelfvertrouwen.
- 2 Praat rustig, duidelijk en langzaam. Gebruik korte zinnen en eenvoudige vragen en vermijd waarom-vragen.
- 3 Kijk goed of u wordt begrepen: maak oogcontact en blijf op ooghoogte. Ondersteun waar mogelijk uw woorden met lichaamstaal.
- 4 Vermijd correcties en vragen waarbij iemand uit zijn recente verleden moet putten.
- 5 Negeer mensen in gesprekken niet. Betrek ze in het gesprek of de activiteit, dan voelen zij zich als persoon erkend.
- 6 Zeg wat u gaat doen. Bijvoorbeeld: 'Ik ga nu uw bestelling halen uit ons magazijn.'
- 7 Wees bemoedigend in uw contact. Wijs mensen niet op hun beperkingen, maar benadruk wat nog wel goed gaat. Mensen met dementie zijn gevoelig voor veranderingen en sfeer.
- 8 Vat kritiek of boosheid niet meteen persoonlijk op.
- 9 Wees flexibel, bekijk per situatie wat u het beste kunt doen voor de persoon met dementie.
- 10 Overweeg het informeren van partner, familie, vrienden of huisarts.

Wilt u meer informatie?

[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

Of bel de Alzheimer Telefoon: 0800 - 5088



## 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. Bère Miessen, 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 – 76 00 230  
b.g.g. 015 – 257 13 87**

[www.alzheimer-nederland.nl/dwo](http://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: 06 – 29 88 12 74**

[www.alzheimer-nederland.nl/dwo](http://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](http://www.Alzheimer-nederland.nl/dwo)