

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

Van Bleyswijkstraat 91
2613 RR Delft
Tel.: 015 – 76 00 230
delft-westland-oostland@alzheimer-nederland.nl

Agenda Alzheimer Cafés 2016

14 maart Delft

- Huisarts en dementie

21 maart Westland

- Praktische tips in het omgaan met 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

Sociale kaart: www.bespreekalzheimer.nl

Een mens
is niet dement
Een mens
heeft dementie





alzheimer
café

Praktische tips in het omgaan met dementie

Het proces van dementie betekent veel voor de betrokkene zelf maar ook voor zijn/ haar mantelzorgers. Wat kun je doen om de persoon met dementie die steeds verandert opnieuw te verbinden met jouw leven. Wat kunnen we van elkaar leren.

• • •

Maandag 21 maart 2016

Alzheimercafe Westland

Hof van Heden
Dijkweg 20 te Naaldwijk

aanmelden is niet nodig
Inloop vanaf 19.00 uur
Programma begint om 19.30 uur
Einde 21.30 uur

Voor meer informatie:
Bel 06-29881274

Het Alzheimercafe is een trefpunt voor mensen met dementie en hun naaste omgeving.

Zodat ook een ander kan bewegen...

Traditiegetrouw schenkt AV De Koplopers elk jaar een deel van de inschrijfgelden van de Golden Tenloop aan een goed doel. Dit jaar gaat onze donatie naar de Zorgboerderij BuitenGewoon. Voor de start van de 10 km zal Ron Koorevaar, voorzitter van AV De Koplopers, een cheque van € 1000,00 uitreiken aan Arjo Buijs, coördinator van de Zorgboerderij BuitenGewoon.

De Zorgboerderij BuitenGewoon biedt dagverzorging en –opvang aan ouderen in geestelijke en sociale onbalans. Begin 2017 wordt de derde Zorgboerderij aan de Zuideindseweg 82 in Delfgauw in gebruik genomen. Deze gaat kleinschalig wonen met 24 uren zorg bieden. Onze donatie is bestemd voor de aankoop van beweegtoestellen voor ouderen die zowel binnen als buiten bruikbaar zijn.

Vanaf vorig jaar is AV De Koplopers een langdurige samenwerking aangegaan met vier Delftse maatschappelijke instellingen waarbij we financiële steun combineren met vrijwilligersinzet. Naast de Zorgboerderij BuitenGewoon betreft dat de Stichting Vrienden van de Bieslandhof die activiteiten voor de bewoners van De Bieslandhof ondersteunt. Alzheimer NL Afdeling Delft-Westland-Oostland die de weg wijst naar hulp en activiteiten organiseert voor mensen met dementie en hun naasten. En het Herman Broerencollege dat zich richt op kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking teneinde hen voor te bereiden op een eigen plaats in de maatschappij.

Binnen die samenwerking zoeken we gezamenlijk ook naar nieuwe synergie tussen de instellingen onderling. Zo kunnen leerlingen van het Herman Broerencollege samen met Koplopers helpen bij de Zorgboerderij en worden bewoners van de Bieslandhof getraakteerd op een warme lunch op het Herman Broerencollege, bereid en geserveerd door de leerlingen.

Jaarlijks maken we samen een totaalplan voor samenwerking en ondersteuning in financieel en daadkrachtig opzicht, al naar gelang de behoefte van de vier instellingen en de mogelijkheden van AV De Koplopers.



Nieuwsbrief

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

Website: kom ontdekken, leren en ontwikkelen

De website is klaar. Hieronder vindt u meer informatie over wat de website voor u kan betekenen.

We zijn benieuwd naar uw reactie en met uw hulp wordt de kwaliteit alleen maar beter.

Laten we elkaar slimmer maken.

Het adres is <http://www.deha.nu>. De website is het best te zien op een tablet of desktop.

Oproep: we zijn op zoek naar lokale apps van zorgaanbieders en inwoners. Deze willen we graag opnemen in de appstore.

U kunt ze doorgeven aan Dick-Jan Zijda.

Voor inwoners

Iedereen is anders en heeft andere behoeften en vragen. In de website vindt u voorbeelden van internetsites, apps en digitale toepassingen.

Ze zijn gericht op oud en jong, gezond en ziek en vooral op beginnende e-health gebruikers.

Bij 'voor inwoners' vindt u voorbeelden over e-health toepassingen. We hebben een startpakket voor u samengesteld.

Bent u reeds bekend met e-health? Laat u dan verrassen. Bij 'appstore' vindt u veel meer nationale en lokale apps die u kunt gebruiken.

Bij 'agenda' vindt u bijeenkomsten waar u e-health in de praktijk kunt zien en/of zelf kunt proberen.

Voor professionals

Professionals en aanbieders hebben eigen vragen rond e-health. U vindt informatie over de verschillende facetten van het

implementatieproces binnen zorgaanbieders. Bijvoorbeeld over visie&strategie, gebruik&gebruikers, financiën en projectmanagement.

Staat uw onderwerp er niet bij? Laat het ons weten. We zijn op dit moment nog in opbouw en werken aan een goede dekking van

allerlei onderwerpen. We werken nog aan de volgende onderwerpen: app strategie, beeldbellen, PGD, zelfmetingen, zelfmanagement,

interne registratiesystemen en LVB. Voor alles geldt: hoe meer u deelt, hoe meer informatie beschikbaar komt over *hoe* het

geïmplementeerd kan worden. Ook vindt u een overzicht van de verschillende bijeenkomsten.

Voor onderzoekers en innovators: projecten en bijeenkomsten

Kennisinstellingen en technobedrijven spelen en grote rol in het ontsluiten en aanleveren van nieuwe kennis, de juiste producten en

diensten aan zorgaanbieders en inwoners. De DEHA is een Medical Delta Proetuin. Bedrijven en kennisinstellingen kunnen gebruik

maken van de faciliteiten van de DEHA. Tevens doen we zelf onderzoek naar de adoptie van e-health in de samenleving en binnen zorgaanbieders.

Deze kennis wordt gedeeld. Ook vindt u een overzicht van de bijeenkomsten.

Meedoen

+ Wilt u meedoen?+ Wilt u meer informatie? Heeft u een vraag of opmerking?+ Heeft u apps en toepassingen welke u werkend kan

laten zien en wilt u deze delen?+ Onderzoeker? Zoekt u toegang tot een netwerk van zorgaanbieders?

+ Zorgaanbieder?
Hulp nodig om te komen tot succesvolle implementatie?

Neem dan contact op met Dick-Jan Zijda op: Email: dzijda@innovasi.nl | Mobiel: 06 1936 3342 |
Web: www.deha.nu

Mocht u vooral goede landelijke en lokale apps weten stuur ze dan door naar Dick-Jan Zijda op:

Email: dzijda@innovasi.nl



HET DRAAIT OM MENSEN NIETWAAR

HET LIEDJES CABARETGEZELSCHAP MET PROGRAMMA'S OVER DE ZORG



Steeds weet Marien v.d. Berg met zijn band de nieuwe thema's in de zorg op een zeer humoristische, maar vaak ook gevoelige wijze neer te zetten. Herkenbaar voor velen, want wie heeft er niet te maken met zorg? Maar ook kan er veel gelachen en meegezongen worden. **Het ik** verdwijnt, **het wij samen** komt terug. Zeker in de gezondheidszorg waar een grotere rol is weggelegd voor familie, vrijwilligers, burens, kennissen enz.

De centrale overheid treedt terug en de gemeenten krijgen er steeds meer taken bij, ook als het over de zorg gaat, maar ook de buurt wordt steeds belangrijker. Wat kun je voor elkaar betekenen?

Het Draai Om Mensen Nietwaar heeft tot nu toe 5 avondvullende programma's gemaakt:

- * **Het draait Om mensen, Blijf gezond a.u.b., Welkom in de Participatiesamenleving Zorg, zuinig.....Zelf doen en Achter de Geraniums**
- * **In 2016 gaat een speciaal themaprogramma over dementie in première speciaal voor mensen die dagelijks te maken hebben met dementie zoals mantelzorgers en werkers in de gezondheidszorg maar ook voor bijvoorbeeld vrijwilligers . Steeds meer mensen krijgen te maken met dementie, nu en in de toekomst en het is belangrijk dat zo veel mogelijk mensen kennis hebben en informatie krijgen over dementie.**
- * Ook heeft het gezelschap speciale thema programma's o.a. voor Alzheimercafe's
- * ook schrijft het gezelschap teksten voor elk optreden zodat het voor het publiek heel herkenbaar is. (op aanvraag)
- * Er wordt o.a. opgetreden voor zorginstellingen, cliënten, vrijwilligers en medewerkers maar ook voor bijvoorbeeld De Zonnebloem, vrouwenverenigingen, ouderenbonden, congressen enz.
- * Het gezelschap heeft programma's van 1 uur, 1,5 uur en 2 uur maar uiteraard zijn er ook andere opties mogelijk.
- * Het gezelschap bestaat uit 4 personen – instrumenten: gitaar, basgitaar, percussie en zang
- * Interesse? Bel gerust: 0629881274 of mail naar: marien@hetdraaitommensennietwaar.nl
Bekijk ook de website: www.hetdraaitommensennietwaar.nl

Nieuwsbrief

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

Echo.

Bram* voelt zich al een tijdje niet goed. Maag en darmen rommelen en hij heeft soms een harde buik. Voor een man van 88 is hij er nog redelijk aan toe, maar de huisarts heeft hem doorverwezen naar het ziekenhuis om een echo te laten maken. Dat moet morgen gebeuren en hij ziet er blijkbaar huizenhoog tegenop. Ik heb mijn jas nog niet opgehangen, of hij begint er al over.

'Ik moet met Karin naar het ziekenhuis voor mijn buik, om een eh... hoe heet dat... te maken. Maar ik ga niet hoor, het is allemaal gekkenwerk.'

Ik ga bij hem aan tafel zitten en kijk hem aan. 'Bedoel je een echo? Waar zie dan tegenop Bram? Een echo laten maken stelt niets voor hoor. Dan gaan ze met een apparaat over je buik en zo kunnen ze zien of er wat verstopt zit of zo.'

Hij haalt zijn schouders op. 'Waar dat voor nodig is? Ik voel al niks meer. En met m'n poeperij is ook niks aan de hand.' Hij blijft mopperen.

'Weet je wat', zeg ik, 'we gaan even googelen wat een echo inhoudt.' Ik zet zijn oude computer aan en zoek de site van een medisch centrum op.

'Kijk Bram, daar heb je het al: - *echografie is een techniek waarbij gebruik wordt gemaakt van geluidsgolven*'. Ik lees verder hoe het werkt en ik zeg hem dat het allemaal zo gebeurd is.

'Moet mijn hemd daarbij uit?' roept Bram, als hij de foto bekijkt van de patiënt op de site. 'Dan zien die zusters mijn mannelijkheid.'

'Nou ja,' zeg ik, 'je mag je broek aanhouden, dus wat je met je mannelijkheid bedoelt...'

Kijk, je gaat er gemakkelijk bij liggen en binnen twintig minuten ben je klaar.'

Bram bromt nog wat na en we praten een poosje over zijn

ziekenhuisopname twee jaar geleden, toen hij een pacemaker kreeg. 'Hier, moet je voelen, dat heeft mijn leven gered.'

Voor de zoveelste keer moet ik de plek zien - en voelen- waar het schijfje zit. Hij kan er maar niet over uit dat zo'n batterijtje zijn hart op bepaalde tijden een zetje geeft. Over de echo wordt niet meer gesproken. Later maken we een wandeling door het dorp. We drinken koffie bij een café waar mensen met een verstandelijke beperking werken en Bram zit wat te sjansen met het meisje dat ons bedient. Ik houd hem een beetje in de gaten, want ik denk

aan dat rapport van de verzorging dat ik onder ogen kreeg: - *Mijnheer vertelt graag schuine moppen en heeft daarbij soms geen rem.* - Maar hij blijft netjes en beleefd en hij lijkt zijn goede humeur terug te hebben. Maar het blijft een
alzheimerpatiënt... Op de terugweg komen we zijn hulp tegen. Een vlotte vrouw van een jaar of vijftig, die elke woensdagmiddag zijn huis schoon houdt. Bram schijnt er een goede relatie mee te hebben. 'Hé schoonheid', roept hij van verre, 'krijg ik nog een kusje van je.' De vrouw geneert zich een beetje maar herstelt zich snel. 'Nee, ouwe snoeper,' zegt ze, 'midden op straat zeker!' Ze doet net of ze druk bezig is met haar fietsslot, maar Bram stapt op haar af en geeft haar een dikke pakkerd. 'Nou Bram,' zeg ik, 'dat is ook brutaal wat jij doet.' Maar hij lacht erom en zegt. 'Ik lig nog goed bij de vrouwtjes, dat zie je zeker wel.' De vrouw lacht naar me. 'Het is soms een ondeugend mannetje, maar ik kan hem wel hebben hoor.'
We lopen verder en Bram is in de gloria. Die ontmoeting heeft hem helemaal opgevrolijkt, Gelukkig dat de huishoudelijke hulp hem wel weet te mannen. Maar ik ben benieuwd hoe het morgen gaat met al die 'lieve zusters' om hem heen, als hij daar in zijn hemd staat met die 'mannelijkheid' van hem.

* Niet zijn echte naam.

JM.

Nieuwsbrief

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

Positieve en praktische gids voor waardevol contact met een dierbare met dementie

Op bezoek gaan bij een familielid of vriend(in) die lijdt aan dementie vinden veel mensen een moeilijke opgave. Met mensen met dementie is het immers lastig om een gesprek te voeren: ze weten weinig tot niets meer, ze herkennen je wellicht niet meer en bovendien: ze zijn zo weer vergeten dat je geweest bent. Wat heeft het dan voor zin om te gaan?

Dit boek helpt mensen letterlijk over de drempel. Het geeft een korte en heldere uitleg over wat dementie met iemand doet. Vervolgens biedt het vooral concrete ideeën om van het bezoek ook een goede tijd te maken. De auteurs zijn werkzaam in de zorg én ervaringsdeskundigen. Ze (her)kennen de ongemakkelijkheid die er kan bestaan in de omgang met mensen met dementie.

- Een zeer heldere uitleg over wat dementie is en hoe het je relatie beïnvloedt.
- Met talrijke voorbeelden en praktische toelichting over het maken van echt contact.
- Een positief boek vol concrete ideeën om een bezoek leuker en waardevoller te maken. Denk aan ideeën op het gebied van muziek, eten en drinken, verhalen, natuur, oude foto's en actualiteiten, etcetera.

'Wij hopen dat je ervaart dat er vaak veel mogelijkheden zijn om contact te hebben met je dierbare met dementie en dat je in dat contact beiden van onschatbare waarde kunt zijn, al kan de ander dat niet altijd meer met zoveel woorden zeggen'.



Anniek Kramer coacht en geeft beleidsadvies op het gebied van HR via haar bedrijf Menskapitaal. Via vrijwilligerswerk kwam zij in aanraking met dementie. Haar beide - inmiddels overleden - ouders werden er door getroffen. Nu blogt zij over dementie zie: <https://dementienl.wordpress.com/>.

Marcelle Mulder (www.curamea.nl) is humanistisch raadvrouw en werkt als beleidsadviseur geestelijke zorg bij Patyna in Friesland. Ze werkt daar met verzorgenden voor ouderen en hun familie/vrienden. Haar vader kreeg na een hersenbloeding ernstig hersenletsel en woonde de laatste jaren van zijn leven in een verpleeghuis

Marcelle en Anniek zijn vriendinnen sinds hun jeugd.

Meer informatie over het boek is te vinden op:

<https://opbezoekbijeendierbaremetdementie.wordpress.com/>

Zoek je naar manieren om het contact tussen mensen met dementie en hun naasten te verbeteren? Dit boek biedt daar goede mogelijkheden voor. Wil je bijvoorbeeld een presentatie of workshop, een verhaal tijdens een symposium? Wij denken graag met je mee en kunnen dat verzorgen. Wil je het boek cadeau doen aan bijvoorbeeld familieleden en/of zorgmedewerkers en daar een presentatie bij? Neem gerust contact met ons op over de mogelijkheden en tarieven via menskapitaal@live.nl of mmulder@curamea.n.

Het boek is uitgegeven bij Spectrum (ISBN 978900349456) en verkrijgbaar via de reguliere (online) boekwinkels vanaf 3 februari 2016 voor € 15,-

De kwaliteit van dagactiviteiten voor mensen met dementie holt achteruit sinds gemeenten hiervoor verantwoordelijk zijn. Dat concludeert Alzheimer Nederland na onderzoek. De activiteiten, zoals een bezoekje aan een zorgboerderij of een gespecialiseerd ontmoetingscentrum, zijn te duur geworden. Dat komt doordat de eigen bijdrage flink omhoog is gegaan, waardoor die voor veel patiënten niet meer is op te brengen.

Vrijwilligers

Daarnaast werken aanbieders van dagactiviteiten door de bezuinigingen steeds meer met vrijwilligers en minder met professionele hulpverleners. Ook het vervoer van en naar de activiteiten is volgens Alzheimer Nederland niet meer goed geregeld.

„Een algemeen beeld is dat er door de bezuinigingen minder tijd en aandacht is voor de individuele cliënten, terwijl er meer tijd verloren gaat aan administratieve lasten,” stelt de belangenbehartiger.

Alzheimer Nederland wil dat gemeenten, die sinds begin vorig jaar verantwoordelijk zijn voor de dagactiviteiten voor dementerenden, passende maatregelen nemen. Ook zou er een centraal punt komt moeten komen waar mensen terecht kunnen met hun klachten.

Alzheimer Nederland deed onderzoek onder 278 mantelzorgers, 20 gemeenten en 50 aanbieders van dagactiviteiten.

Nieuwsbrief

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

Als zij zich prettig voelt, dan kan ik het loslaten

‘Na de diagnose alzheimer heb ik besloten voor mijn moeder (59) te zorgen. Eerst was het de was doen, eten koken en af en toe blijven slapen. Dat werd gaandeweg steeds meer. Het ging heel geleidelijk. Ik wilde er voor haar zijn, dus was het een logische vervolgstap om bij haar te gaan wonen.’

‘Ik woon nu een jaar of drie bij mijn moeder in huis. Ze gaat naar de dagopvang zodat ik mijn werk kan doen. Dat gaat goed, tot nu toe. Wat ik moeilijk vind, is dat ze toch achteruitgaat. Dat het niet zo blijft. Er zit weer een nieuwe fase aan te komen, de fase dat ze veel plast en haar plas niet op kan houden en een luier om moet. Iedere ochtend dweilen werd me al snel teveel, maar nu plast ze wel weer op de wc, dus het wisselt nog heel erg. Ik heb een bepaalde hoop dat ze blijft zoals ze nu is. Dat ze nog een beetje mijn moeder is, ook al is ze dat niet. Ik ben bang dat ik die hoop verlies en dan niet meer voor haar wil zorgen. Het is lastig om daarin een grens aan te geven. Tot hoever ga je? Steeds denk ik: als ze dit of dat niet meer

kan, laat ik haar gaan. Maar steeds weer verleg ik de grens en ga toch door.’

‘Ik hou het vol omdat het gewoon echt een leuk mens is. Ze is vrolijk, grappig en houdt van dansen en muziek, samen dansen. Tegen alle adviezen in neem ik haar overal mee naartoe, daar geniet ze van. Als we met de band repeteren neem ik haar mee. We gaan samen met de tram en dat is een heel gedoe, maar het heeft wel wat. Ze heeft het te koud, of te warm, is langzaam met in- en uitstappen. Maar ik doe het toch, ondanks alle blikken. En dan danst ze als wij spelen. Dat beeld wil ik altijd vasthouden.’

‘Het belangrijkste is dat zij zich prettig voelt. Pas als ik zeker weet dat dat zo is, kan ik het loslaten. Dat geldt voor even alleen thuis zijn, maar ook voor het logeershuis als wij op vakantie zijn of straks de zorgboerderij. Ze staat op de wachtlijst voor een zorgboerderij, kleinschalig wonen, maar stiekem hoop ik dat het nog lang duurt. Het is een beetje dubbel. Aan de ene kant wil ik haar thuis niet afpakken en zo lang mogelijk hier houden.

Aan de andere kant, als het dan slechter met haar gaat, dan trek ik het niet meer. Maar ik weet niet of ik de volgende fase aankan. Ik wil er niet eens aan denken dat ze straks niet meer kan eten, niet kan slikken, niet meer lopen en niet meer kan praten. Het lijkt me heel moeilijk om haar dan op te zoeken. Ik weet niet of ik dat kan, heb er moeite mee.’

‘Wat voor mij, maar ook voor andere mantelzorgers geldt, is dat je goed op jezelf moet letten. Neem voldoende rust en praat er met meerdere mensen over. Je mag best over je grenzen gaan en ze verleggen, maar wees er bewust van. Herken het en laat het niet ongemerkt gebeuren. Persoonlijk vind ik het heerlijk om helemaal op te gaan in mijn werk als ambulante begeleider. Het werkt goed voor mij om er dan helemaal te zijn voor de persoon die ik begeleid. Dan ben ik niet met mezelf bezig, dat vind ik fijn. Met vriendinnen praat ik liever niet over mijn moeder, daar ga ik mee fietsen, muziek maken of festivals bezoeken. Dan wil ik even geen verantwoordelijkheden.’

Bente (30)



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

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

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