

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

09 mei Delft

- Hoe blijf je met elkaar verbonden

09 mei Westland

- Persoonlijke verhalen over dementie

11 mei Lansingerland

- Mantelzorgers

8 juni Lansingerland

- Dementie en rechtsbescherming

13 juni Delft

- Jonge kinderen en dementie

20 juni Westland

- Welke activiteiten zijn er nog
mogelijk

12 september Delft

- Meer dan vergeetachtigheid

19 september Westland

- Het niet pluis gevoel

10 oktober Delft

- Dementie en onbegrepen of
problematisch gedrag

17 oktober Westland

- Hoe werkt het geheugen

14 november Delft

- Wat is het verloop van dementie

21 november Westland

- Ik raak je kwijt

12 december Delft

- Grip op de zaken

12 december Westland

- Ik sta er niet alleen voor

Website: www.alzheimer-nederland.nl/dwo

Sociale kaart: www.bespreekalzheimer.nl

Nieuwsbrief

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



alzheimer
nederland
delft-westland-
oostland

VERHUIZING van het ALZHEIMER CAFE DELFT!

Vanaf maandag 9 mei 2016 zullen wij
u gaarne verwelkomen in het
Hampshire Hotel-Centre Delft
Koepoortplaats 3 - 2612 RR Delft
015 - 212 21 25



Door de maatschappelijke
betrokkenheid van het Hampshire
Hotel-Centre Delft is het mogelijk om
met het Alzheimer Café Delft
te verhuizen



Hampshire
HOTEL - DELFT CENTRE



alzheimer
café

Hoe blijf je met elkaar verbonden

Als partner of andere naaste van iemand met dementie vraag je je misschien wel eens af: 'Doe ik het wel goed? Ik moet het volhouden, dat heb ik beloofd. Ik wil niet boos worden, maar soms

Deskundige: Een teammanager van de zorginstellingen Pieter van Foreest.



Maandag 9 mei 2016

Alzheimercafé Delft

Hampshire Hotel Centre Delft
Koepoortplaats 3, 2612 RR Delft

Voor meer informatie:
Alzheimer Nederland, afdeling Delft-Westland-Oostland
Van Bleyswijkstraat 91, 2613 RR Delft
Telefoon: 015 – 76 00 230
www.alzheimer-nederland.nl/dwo
delft-westland-oostland@alzheimer-nederland.nl

Aanmelden is
niet nodig.
Inloop vanaf
19.00 uur.
Programma
begint om
19.30 uur en
eindigt om
21.00 uur.

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



alzheimer
café

Ervaringsdeskundigen aan het woord

Hoe is het als je partner, vader of moeder, opa of oma een vorm van dementie heeft.

Hoe ga je daar in het gezin mee om.

Wat verandert er in het contact met je partner, vader of moeder en hoe onderhoudt je deze relatie.

Allemaal vragen die we op deze avond met ervaringsdeskundigen willen bespreken.

• • •

Maandag 9 mei 2016 Alzheimercafé Westland

Hof van Heden
Dijkweg 20 te Naaldwijk

aanmelden is niet nodig
Inloop 19.00 uur
Programma 19.30 uur
Einde 21.30 uur

Voor meer informatie:
Of 06-29881274

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



alzheimer
café

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 leidt eraan”

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

Zoals bij iedere café avond is er een informatie stand van Alzheimer Nederland waar u met al uw vragen terecht kunt.

• • •

Woensdag 11 mei 2016

Ontmoetingscentrum Smitshoek
Smitshoek 18a, Bergschenhoek

Aanmelden is niet nodig
Inloop 19.00 uur
Start programma 19.30 uur
Einde 21.30 uur

Voor meer informatie: Linda Jukema,
coördinator Steunpunt Mantelzorg,
Welzijn Lansingerland
Tel: 010-5214428 of 06-20623708

Nieuwsbrief

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

Ons Indië.

Mijn maat Bram* gaat steeds verder achteruit. Zijn kinderen maken zich ongerust en het is de vraag hoelang hij nog alleen kan blijven wonen. Dochter Karin belde me op en vertelde dat pa die morgen al om vijf uur zijn bed uit was. Hij dacht dat hij naar de trouwerij van een kleindochter zou gaan. Toen de hulp van Careijn binnenkwam zat hij in zijn nette kleren te wachten tot hij opgehaald zou worden. Ik had al gehoord dat er inderdaad binnenkort een kleinkind trouwt, maar dat is in het buitenland. Dat is voor Bram veel te vermoeiend en er is besloten dat opa thuisblijft. Maar dat is hem blijkbaar allemaal ontgaan. Dat praten over het komende feest heeft hem in de war gebracht en hij dacht zeker: *'Kom, het zal wel zover zijn. Laat ik me maar eens netjes aankleden.'*

Als ik die middag bij hem ben, zit hij er een beetje verloren bij. Maar nog wel in zijn zondagse pak, met stropdas. Hij kijkt me onzeker aan en zegt. 'Is die trouwerij vandaag? Moet jij er ook heen?'

'Nee Bram,' zeg ik. 'Je kleindochter trouwt over een paar weken, in Frankrijk, weet je nog? Dat is veel te ver voor je. Dat heb je zelf ook gezegd. Maar ik heb gehoord dat er een mooie film van het feest gemaakt zal worden om later aan opa te laten zien.'

Hij schudt zijn hoofd. 'Ik dacht dat het vandaag was. Ik heb mijn goeie pak maar alvast aangetrokken.'

Ik lach naar hem. 'Nou, het staat je goed hoor'. Voor hem op tafel ligt het maandblad 'Checkpoint', het blad van de veteranen dat ook nog steeds verzonden wordt naar oud-Indiëgangers. Ik weet dat hij, zoals zoveel leeftijdgenoten, in Indië heeft gediend. Als ik hem niet weet af te leiden praat hij de hele middag over de bruiloft, dus hier ligt een kans. Ik pak het blad en blader er wat in. 'Hoe was het daar in Indië, Bram?' vraag ik, 'zat je ook in de gevarenzone?'

Hij kijkt me aan met een ondoorgrondelijke blik, zijn gedachten zijn waarschijnlijk nog bij de aanstaande trouwerij. Maar dan gaat er iets dagen. 'O dat. Nee, ik zat bij de aan- en afvoertroepen, om die ouwe wagens aan de praat te houden'.

'Hè,' zeg ik, 'je was toch helemaal geen automonteur?'

Hij lacht een beetje. 'Dat maakte niks uit. Je werd ergens ingedeeld en ik kwam daar terecht. Je leerde vanzelf sleutelen. En ik heb geen schot gelost hoor. We zaten een beetje achteraf en we gingen goed met de Javaantjes om.'

De herinneringen komen langzaam bovendien en Bram vertelt steeds meer over zijn tijd daar en over de vriendschappen die hij er aan overhield. Hij grinnikt cynisch: 'Het enige waar wij op schoten was de koperen ploert.' Ik begrijp dat hij de zon bedoeld. 'Maar vond je het terecht dat jullie daar de boel probeerden bij elkaar te houden?' vraag ik, wel wetende hoe de meeste veteranen daar over denken.


Hij kijkt me woest aan. 'Wat denk je? We zouden die liplappen eens wat laten zien. De Jap was weg en nu werden wij daar weer de baas. Maar ja, die slappe regering in die tijd. Ze hebben ons Indië verkwanseld.'

We praten nog wat over Indië en wat er van geworden is en ik bewonder me erover wat hij daarvan nog weet. Even later zit hij naar de deur te staren. 'Komen ze me nou al ophalen? Die trouwerij is toch vandaag?'

Ja, die bruiloft, daar kan zelfs een diepgaand gesprek over 'Ons Indië' hem niet van af brengen.

* Niet zijn echte naam.

JM.



Hoe zorg je voor iemand met dementie?
Anneke van der Plaats schreef een boek met tips
voor mantelzorgers. 'Er worden veel onnodige
fouten gemaakt.'

INTERVIEW **Isabel Baneke**

Betere dagen,

Vaak zat ze met de handen in het haar. Wat had ze nu weer fout gedaan, waarom was de patiënt plotsklaps zo boos geworden? Met vallen en opstaan moest sociaal geriatr (ouderarts) Anneke van der Plaats (74) leren hoe ze het beste kon zorgen voor mensen met dementie. Totdat ze in 2002 met et van Columbus ontdekte: de neurowetenschappen.


Door de hersenkunde aan hun gedrag te koppelen, kon Van der Plaats als een van de eerste wetenschappers verklaren waarom iemand met dementie doet zoals hij doet. "En wie het probleemgedrag van deze groep begrijpt, kan er beter mee leren omgaan."

Zo ontdekte ze dat de omgeving van grote invloed is. "Het is stil in de hersenen van een persoon met dementie, ze moeten het doen met wat ze op dat moment zien", zegt Van der Plaats. "Zijn er geen bewegende prikkels om naar te kijken, dan gaan ze lopen, roepen of tikken met hun vingers."

de gestegen levensverwachting, neemt het aantal patiënten toe. Waar er volgens de Internationale Stichting Alzheimer Onderzoek nu 200.000 Nederlanders aan een vorm van dementie lijden, is dat aantal in 2020 naar verwachting meer dan verdubbeld naar 410.000. 70 procent van hen woont thuis. En ook dat percentage groeit, nu het kabinet er naar streeft dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen.

Om verplegers en voornamelijk mantelzorgers te leren hoe ze het beste kunnen omgaan met hun patiënt, schreef Van der Plaats samen met zorgondernemer Dick Kits het boek 'De dag door met dementie' dat vol staat met praktische tips. Nu doen de familieleden en vrienden van mensen met dementie kennis op door eindeloos te proberen wat wel en niet werkt, waarbij ze volgens Van der Plaats onbedoeld veel onnodige fouten maken.

'Bij probleemgedrag



Een nostalgisch interieur, zoals in deze studio van Omroep Max, geeft mensen met dementie vaak een veilig gevoel. FOTO PAUL VAN RIEL, HH

ook met dementie

Zo wilde een man maar niet eten. Wat ze hem ook voorschotelde, hij nam geen hap. Wat bleek? Nadat zijn echtgenote hem het eten opgeschreef had, ging ze standaard naar de open keuken om alvast op te ruimen. Dat leidde zijn aandacht af. Hij had geen oog meer voor die boterham, die stil op zijn bord lag. Iemand met dementie neemt alleen bewegende prikkels op, zoals de rondrentelende vrouw in de keuken.

Ook het eten zelf levert vaak problemen op, ontdekte Van der Plaats. De smaak van mensen met dementie verandert, naarmate de tijd verstrijkt, kunnen ze steeds minder proeven. Stukken vlees vinden ze daardoor niet lekker, die voelen aan als rubber in de mond. Worst en gehaktballen doen het juist wel goed, net als zoetzuur en pittig eten als makaroni met tomatensaus of Indisch. "Als je die kennis in de praktijk brengt, heeft bijna iedere dementerende binnen een mum van tijd zijn of haar bord leeg."

Maar bestaan er niet al allerlei vormen van voorlichting over dementie? "Jawel, zo heeft ie-

worden, komt dat volgens Van der Plaats vaak door het gedrag van de mantelzorgers. Doordat hij te snel gaat, iets corrigeert of zelf geïrriteerd raakt omdat hij acht keer hetzelfde moet vragen, begrijpen de hersenen van iemand met dementie het niet meer. Hij of zij wordt dan bang en boos, en kan zelfs fysiek geweld gebruiken.

Er zijn dan twee opties, stelt Van der Plaats: afstemmen of verleiden. "Stel de ander op een vriendelijke en rustige manier op zijn gemak, zodat hij zich weer veilig voelt. Lukt dat niet? Dan kun je de stemming veranderen door vrolijke muziek aan te zetten of iets leukers voorstellen. Geef diegene een arm en zeg: "Het is mooi weer en lekker warm, we gaan heerlijk naar buiten."

Met dit soort simpele trucs houden mantelzorgers het langer vol, denkt Van der Plaats. Want het zorgen voor een geliefde met dementie, dat is niet eenvoudig. "In het begin valt het mee en denken verzorgers dat ze het wel aan kunnen", vertelt ze. Maar de ziekte verandert snel en de meeste mantelzorgers kunnen de

Nieuwsbrief

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

Het is niet zielig. Ik ben echt niet zielig.

‘Sinds ik vier ben heeft papa (64) alzheimer. Ik kan me niet herinneren dat hij niet ziek was. Dat is af en toe moeilijk, bijvoorbeeld als ik andere kinderen leuke dingen zie doen met hun vader. Dan ben ik soms een soort van jaloers. Maar ja, het is nu eenmaal zo.’

‘Ik kan me slecht voorstellen hoe het is om gewoon een vader thuis te hebben. Papa ging al naar het verpleeghuis toen ik naar groep 3 ging. Ik vind het wel eens lastig als ik op mijn beurt moet wachten als mama mijn zus met iets helpt. Als papa er was, had hij mij dan mooi kunnen helpen. Maar het is niet zielig. Ik ben echt niet zielig. Ik vind het heel vervelend als andere mensen zeggen: “Ach, wat zielig”. Er is een jongen op school waarvan zijn vader is overleden toen hij een baby was. Die begrijpt dat heel goed. Het heeft geen zin om vaak verdrietig te zijn, daarmee verpest je je tijd. Je kunt beter leuke dingen doen met vriendinnen, dat is ook belangrijk.’

‘Papa woont in een verpleeghuis. Eerst ging ik wel vaker mee en hielp met medicijnen geven en eten

klaarmaken. Toen ging ik ook vaak met hem zwemmen. Dan mocht ik eerder weg van school en hielp ik hem na het zwemmen met aankleden. Voor mij was dat heel normaal om te doen. Het ging makkelijk. Nu kan hij niet meer zwemmen en heb ik niet meer zo’n behoefte om vaak mee te gaan naar het verpleeghuis. Ik weet ’t niet, ik zie hem niet meer echt als papa. Hij is meestal wel opgewekt, maar ver weg. Hij zit de hele dag in een rolstoel waarin hij ook kan liggen. Als ik hem aanraak, merkt hij het niet. Maar als het goed met hem gaat en er geen vervelende dingen gebeuren zoals een epileptische aanval, dan is hij vrolijk en kan ik ook blij zijn. Soms lacht hij met zijn ogen en trekt hij nog gekke bekken... dat vind ik wel belangrijk, dat ik zeker weet dat het goed met hem gaat.’

‘Mama heeft geholpen om het te accepteren. Met mijn zus heb ik het er niet zo vaak over. Maar we helpen elkaar wel. Wat ik in het begin toen papa in het verpleeghuis woonde heel erg miste, was het knuffelen. Als hij op de bank lag, kroop ik achter hem in het holletje tussen hem en de bank. Eigenlijk mis ik dat nog

steeds wel, maar ik ben er nu aan gewend. Met mama kan het ook en ik heb twee heel lieve tantes waar ik ook mee kan knuffelen. En anders pak ik een dekentje en een paar kussens.'

'Ik denk liever niet na over de toekomst. Ik weet het niet, hoe het verder zal gaan met papa en ik kan er toch niks aan veranderen. Dus ik ga gewoon door met mijn normale leven. Dat moeten andere kinderen ook doen. Je verandert niks aan de situatie dus laat het je niet tegenhouden om leuke dingen te doen, bijvoorbeeld met je vriendinnen.'

Marit (12)

Ik ben er voor je
met handen
die je vasthouden
oren die naar je luisteren
en een hart dat je begrijpt



Een mens
is niet dement
Een mens
heeft dementie



Voorjaarsmarkt

Ontmoetingscentrum **Kornalijn**

***Zaterdag 7 Mei**

Van 10.00 uur tot 16.00 uur

*Doel: Geld inzamelen voor nieuw meubilair voor het ontmoetingscentrum met onder andere een rommelmarkt, verkoop van bloemen, planten, groente en fruit. We hebben iets te eten, te drinken en lekkernijen om mee te nemen en er is muziek.



Adres: Kornalijn 120 `s Gravenzande 0174-412998

Nieuwsbrief

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

Door middel van lezingen en brede informatieverspreiding willen we de samenleving informeren over dementie en de ingrijpende gevolgen voor de persoon met dementie en de mensen om hem/haar heen.

Met de voorlichting willen we het taboe rondom dementie doorbreken, informatie geven over dementie en de ondersteuning en hulp die hierbij te vinden is.

Maar ook willen we mensen handreikingen bieden hoe om te gaan met dementie en hoe je iemand met dementie betrokken kunt houden bij de maatschappij.

Wij zoeken uitbreiding voor ons team van voorlichters!

Met het streven naar een dementievriendelijke samenleving (zie voor meer informatie <http://www.alzheimer-nederland.nl>) hebben we meer voorlichters nodig!

Er zijn verschillende voorlichtingsactiviteiten. Het kan gaan om het bemensen van een stand bij lokale evenementen of voorlichting geven bij maatschappelijke organisaties, sportverenigingen, het midden- en klein bedrijf enz.

Een voorlichter heeft dan ook gedegen kennis over dementie. Dit kan zijn vanuit de opleiding, het werk of praktijkervaring. Een voorlichter is het visitekaartje van Alzheimer Nederland, is representatief en kan goed in het openbaar spreken. De doelgroepen variëren en binnen het team kijken we naar wie goed kan aansluiten bij de betreffende doelgroep. Je bent lid van een enthousiast team voorlichters en vanuit Alzheimer Nederland krijg je nog een training.

Meer weten over deze vrijwilligersfunctie? Mail ons jouw motivatie en ervaring via Delft-Westland-Oostland@alzheimer-nederland.nl). Wij nemen vervolgens zo spoedig mogelijk contact met je op.



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: Hampshire Hotel-Centre Delft

**Koepoortplaats 3
2612 RR 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