

LEEF!

Met dementie

WAT IS DEMENTIE?

*6 vragen aan professor
Wiesje van der Flier*

HELEEN VAN ROYEN OVER HAAR ZIEKE MOEDER EN MANTELZORG

'Ze heeft het altijd ontkend'

AD TABBERS EN ZIJN SPORTVRIENDEN

Het schoolvoorbeeld van kameraadschap





Colofon



Provincie Noord-Brabant

Hoofdredactie
Manon de Boer (Manon Media Productions)

Projectleider
Wies Arts (Stichting Zet Brabant en Programmamanager Dementievriendelijk Brabant)

Vormgeving & ontwerp
Ymke Frijters (YF Media)

Fotografie
Tim Peperzak, Tom Pijnenburg

Tekst
Laura Romanillos, Romy Dingemans, Maudie der Kinderen, Michiel Stol, Susanne Buijze, Onias Landveld, Eric van Deelen, Karin Bruers, Manon de Boer

Redactie en commercie
info@dementievriendelijk.nl
www.dementievriendelijk.nl
Drukkerij Gianotten Mutsaers, Tilburg

LEEF! met dementie is hét tijdschrift over dementie en het creëren van een dementievriendelijke samenleving. Dit magazine is een oorspronkelijk initiatief van Convivio en wordt sinds 2017 uitgegeven door Stichting Zet Brabant, PGraad en Dementievriendelijk.nl. De productie is mede tot stand gekomen dankzij Provincie Noord-Brabant.

Vrienden van LEEF!
HAK bv, Social Research Center University of Seoul, anonieme LEEF-vriend, Litzo Property bv

Wilt u ook vriend worden?
Mail dan naar info@dementievriendelijk.nl

Copyright © 2017 LEEF! met dementie.
Disclaimer. De inhoud van dit magazine is met grootst mogelijke zorg samengesteld. Ondanks de zorgvuldigheid kunnen gegevens zijn veranderd of onjuist zijn weergegeven. Hiervoor aanvaardt de uitgever geen enkele aansprakelijkheid. Over uitslagen van winacties kan niet worden gecorrespondeerd.



Mens en samenleving centraal

Vroeg of laat, we krijgen er allemaal mee te maken: dementie. Eén op de vijf mensen krijgt dementie en rondom ieder van hen staan drie mantelzorgers. De verwachting is dat het huidige aantal mensen met dementie in Noord-Brabant tot 2030 groeit van ruim 39.000 naar bijna 61.000. Liefst 70 procent van deze mensen woont thuis en wil dat ook zo lang mogelijk doen.

Het algemene beeld over dementie is vooral eenzijdig en negatief. De focus ligt vaak op de laatste fase, terwijl die periode een relatief klein deel is van het totale ziekteproces. Gemiddeld twee van de acht jaar. Dementie is ook een moeilijk proces. Niet alleen mensen met dementie, maar ook hun partners, vinden het lastig om mee te blijven doen aan dagelijkse activiteiten buitenshuis. Het gevolg? Ze raken geïsoleerd.

Wat we echter niet moeten vergeten is dat het niet alleen gaat om mensen die ziek zijn. Het gaat vooral om mensen met mogelijkheden. Daarom willen we de beeldvorming positiever en Brabant dementievriendelijk maken. Met aandacht voor mensen met dementie én hun mantelzorgers. Samen met gemeenten, inwoners, organisaties, ondernemers, vrijwilligers en Alzheimerafdelingen willen we

dat zij mee kunnen blijven doen in de samenleving. Dat ze geaccepteerd worden door hun omgeving, hun leven kunnen blijven leiden zoals voorheen en het gevoel hebben dat ze erbij horen.

Met persoonlijke verhalen, interviews en rubrieken hopen we hieraan een bijdrage te leveren. Elk artikel vertelt een uniek verhaal. Over verenigingen en vrijetijdsbesteding, over vrijwilligerswerk en mantelzorg en natuurlijk over technologische ontwikkelingen, waardoor iemand met dementie langer thuis kan blijven wonen of mantelzorgers 'ontzorgd' worden. Elk verhaal weer met een andere bril op, maar wel altijd met de mens centraal.

Guus van Heck
Voorzitter Programmaad Zorgvernieuwing Psychogeriatric (PGraad)

Wies Arts
Programmamanager Stichting Zet en PGraad



8

'Fietsen helpt als enige'



12

FC Tilburg Wandelvoetbal



15

Een wereld zonder dementie



19

Vrijwilliger Ria aan het woord



20

Mannen van het leven



26

Gedicht: De Mist



28

Dementievriendelijk Brabant



34

DememTalent Jos



38

Heleen van Royen en haar moeder



45

Slimmer leven in 2020



44

Gedicht: Bezoek



49

Natuurbeleving met IVN

INHOUD

PERSOONLIJK

- 8. Stilzitten na de diagnose? Nee!
- 20. Mannen van het leven
- 26. Stadsgedicht: De Mist
- 38. Heleen van Royen: 'Het is niet alleen maar ellende'
- 48. Stadsgedicht: Bezoek

MAATSCHAPPIJ & WETENSCHAP

- 15. Dromen van een wereld zonder dementie
- 28. Samen voor een dementievriendelijk Noord-Brabant in 2020
- 34. DememTalent: Meer eigenwaarde door vrijwilligerswerk
- 45. Ruimte genoeg voor innovatie, maar de rest moet ook mee
- 49. Even de zinnen verzetten: 'Er zijn zoveel dingen te vinden in de natuur'

RUBRIEK

- 12. In het zonnetje: FC Tilburg Wandelvoetbal
- 19. Vrijwilliger Ria: 'Het meeste leer je door te doen'
- 24. Boekentips
- 33. Column Karin Bruers

ALGEMEEN

- 2. Colofon
- 3. Voorwoord
- 6. Uitgelicht



UITGELICHT

Steun dementie-onderzoek met deze sokken

Eén paar, twee verschillende sokken. Dat zijn de Alzheimer SOCKS. Ontworpen door designduo Spijkers en Spijkers. Het is de tweede editie van de sokkenactie, die in 2015 in het leven werd geroepen. Het initiatief is bedoeld om de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie bespreekbaar te maken en tegelijk geld op te halen om te investeren in een oplossing. De campagne heeft dit jaar ook speciale sokken in kindermaten, om dementie bespreekbaar te maken bij kinderen. De sokken kosten €6,99 per paar en zijn online te bestellen. Wie de Alzheimer SOCKS koopt, steunt direct onderzoek naar dementie.

> www.alzheimersocks.nl



CIJFERS: DEMENTIE IN BRABANTS GROOTSTE GEMEENTEN

De komende jaren stijgt het aantal mensen met dementie in Nederland explosief. Van ongeveer 270.000 in 2015 naar zo'n 550.000 in 2050. Meer dan een verdubbeling. In de meeste Brabantse gemeenten zal het aantal mensen met dementie ook meer dan verdubbelen. Provinciaal gaat het van 39.000 naar liefst 83.000 mensen. Hoe zit dat in de grootste Brabantse gemeenten?

Eindhoven, Tilburg, Breda, Den Bosch, Oss, Roosendaal, Helmond en Bergen op Zoom zijn de gemeenten waarin de meeste mensen met dementie wonen. Logisch, want ze hebben ook de hoogste inwoneraantallen. In deze acht gemeenten waren er twee jaar geleden in totaal 16.500 mensen met dementie, bijna de helft van alle patiënten in Brabant. In 2040 zal dat aantal bijna twee keer hoger liggen: 31.000.

Opvallend is dat het niet deze gemeenten zijn waar in verhouding de meeste mensen met dementie bij komen. Dat zijn namelijk Grave, Boekel en Haaren, waar verwacht wordt dat het aantal meer dan verdriedubbeld is over ruim twintig jaar. Benieuwd naar de ontwikkelingen in jouw gemeente? De cijfers zijn te vinden op de website van Alzheimer Nederland.

> Cijfers: Alzheimer Nederland en dementievriendelijk.nl.

Tips voor ondernemers

Wat kun je als ondernemer doen om mensen met dementie zo lang mogelijk van het alledaagse leven te laten genieten? Een van de tien tips uit het programma Brabant dementievriendelijk is om mensen met dementie te helpen als ze vergeten af te rekenen. Benader ze dan vóór het verlaten van de winkel en vraag of ze boodschappen hebben gedaan. Begeleid ze daarna naar de kassa en biedt aan om te helpen bij het betalen. Als ondernemer is het ook verstandig om voorlichting te geven aan medewerkers of bij de inrichting van de winkel rekening te houden met mensen met dementie. Alle tips voor ondernemers zijn online te vinden.

> www.dementievriendelijk.nl

Omgaan met veranderend gedrag bij dementie

Het is misschien wel het belangrijkste en meest herkenbare van dementie: het gedrag van iemand kan flink veranderen. En dat is voor iedereen wennen. Om dit gedrag beter te kunnen begrijpen en er mee om te leren gaan, is de online training 'Omgaan met veranderend gedrag bij dementie' ontwikkeld.

De training is verdeeld in zes thema's. Ieder thema bestaat uit een video met opdracht en vragen. Na de video worden handvatten gegeven hoe je goed met het gedrag om kunt gaan. De training is gratis te volgen.

> www.dementie.nl/online-training





Stilzitten na de diagnose? Nee!

'Als ik mij slecht voel,
helpt fietsen als enige'

Tekst: Laura Romanillos Beeld: Tim Peperzak

Achter de geraniums? Dat is de allerlaatste plek op aarde waar je Annie (70) en Mari (71) uit Oss ooit zult vinden. Toen vijf jaar geleden de diagnose dementie daar was, moest het leven opnieuw worden uitgevonden. En dat is gelukt.

"Het is zeldzaam, dat ik aan mijn ziekte denk", zegt Mari. "Ik leef met de dag. Niet zeuren, maar proberen er iets van te maken."

Annie en Mari praten onderling niet veel over Mari's ziekte en willen dat al helemaal niet in de openbaarheid doen. Dat Mari ziek is, is al erg genoeg. Dat hoeft niet iedereen te weten. Maar ze willen wel graag vertellen hoe het hen is vergaan

sinds de diagnose, omdat anderen die nog alle drempels over moeten daar misschien iets aan hebben. Het heeft hen in ieder geval veel nieuwe dingen gebracht, en een eigen aanpak om op een zo goed mogelijke manier te leven met de ziekte van Mari.

"De huisarts zei dat ik het maar aan mijn broers moest vertellen. Ik heb er vier. Daar heb ik toen even over nagedacht, en het gedaan", vertelt Mari. "Ik heb gezegd dat ze het moesten vertellen als het erger werd, maar dat is nog niet gebeurd. We hebben het er eigenlijk nooit meer over."

Volle agenda

Er was in het begin veel schroom om hulp te zoeken. "Je denkt eerst dat je er zelf wel uit komt, dat je die ziekte binnenskamers wel aankunt. Maar dan merk je dat het toch erg zwaar is en ga je eens kijken wat er allemaal is", vertelt Annie. "Bij de ene instantie hoor je dan over wat de andere club organiseert en zo gaat het balletje rollen." Want inmiddels is de agenda van Annie en Mari goed gevuld.

Zo zijn er de vier broers, die hij sinds zijn ziekte wekelijks ziet. "We kaarten op dinsdagmiddag. Elke week. Rikken. De ene week bij de >



een, dan bij de ander”, vertelt hij. Bij wie het idee vandaan kwam weten ze eigenlijk niet meer, maar het inschakelen van het familienetwerk, werkt in het geval van Mari goed. Hoewel het toch de reden was van de familie-kaartclub, gaat het er niet over zijn ziekte. En dan zijn er nog de kinderen met hun verjaardagen, de kleinkinderen en andere fijne familie die bezocht worden, die lieve oude burens die ze nog steeds zien en ga zo maar door.

Heilig is de KOPgroep, die elke maandagochtend op de agenda staat. In Oss wordt die gefinancierd door de gemeente. Mensen met beginnende dementie gaan eerst met elkaar in gesprek over wat ze meemaken en waar ze tegenaan lopen, en na de koffie wordt er gesport. Beweging is

goed voor dementiepatiënten en Mari zweert erbij.

Door alle dingen bij elkaar krijg je toch weer zin'

Kilometers fietsen

Het was zijn eigen ontdekking dat hij zich door fietsen stukken beter ging voelen. Lichamelijk en geestelijk. Elke dag gaat hij erop uit. “Als ik me slecht voel, is dat het enige wat helpt: fietsen. Na tien minuten voel ik me al beter.” Niet dat hij al weer omdraait

na tien minuten, hij is dan nog niet eens opgewarmd. Hij trapt zo dertig of veertig kilometer weg, een paar keer per week.

Bij de KOPgroep ontmoette hij iemand die in hetzelfde schuitje zit, en dezelfde liefde heeft voor fietsen. Dus gaan ze op maandagmiddag vaak samen eropuit. Op de fiets, door de polders. De andere dagen gaat Mari alleen en is hij zo een paar uur weg; over de dijk, langs de Maasdorpen. Verdwalen doet hij niet, hij rijdt er al zijn hele leven. “Ik kan dan lekker mijn eigen ding doen”, zegt Annie. “Boodschappen. Of niks. Gewoon lekker alleen thuis zijn.”

Een andere nieuwe liefde die Mari ontdekte dankzij zijn diagnose is schilderen. Dat hij dat pas een paar

jaar doet is bijna niet te geloven. In huis hangen kleurige schilderijen: boten in een haven, een landschap met een sloot en treurwilgen. Hij ontdekte zijn talent bij de schildercursus Armslag: een tweewekelijkse cursus in Oss voor mensen met beginnende dementie. De bedoeling van de cursus is om via het doek gevoelens te uiten. Voor Mari heeft het vooral veel voor zijn eigenwaarde gedaan: hij exposeerde al in het gemeentehuis en bij het Gezondheidsplein. “Het zijn al die dingen bij elkaar, waardoor je toch weer zin krijgt”, zegt Mari. “Dat je voort wil.”

Tips van lotgenoten

Voor Annie was de cursus ‘Omgaan met Dementie’ een eyeopener. “Daar heb ik geleerd hoe belangrijk het bijvoorbeeld is om ook als

mantelzorger goed voor jezelf te blijven zorgen. Anders houd je het echt niet vol”, zegt ze. Ze bezocht ook een tijdje het Alzheimercafé. “Maar het is ook echt fijn om met

'Het is echt fijn om met lotgenoten te praten'

lotgenoten te praten, zoals tijdens de gespreksgroep voor partners. Je doet tips op: dat je bepaalde dingen ook op een andere manier kunt vragen of zeggen.”

En zo zijn er legio nieuwe activiteiten bijgekomen voor Annie en Mari, sinds Alzheimer onderdeel werd van hun leven. Eens in de maand gaan ze wandelen met een clubje lotgenoten. Altijd hetzelfde rondje, met koffie in hetzelfde restaurant. Mari staat overal voor open. Zo probeerde hij, naar eigen zeggen zo vals als een kraai, ook het Alzheimerkoor. Dat was geen succes. Maar een zondagochtendconcert dat speciaal voor mensen met zijn aandoening georganiseerd wordt: ja graag! Net zoals Annie het hartstikke leuk vindt om naar de Dag van de Mantelzorger te gaan. “Dat zijn allemaal dingen waarvan je eerst dacht: ‘Niks voor mij of voor ons’. Maar uiteindelijk is het wél heel leuk.” ●

Annie en Mari zijn gefingeerde namen.





IN HET ZONNETJE: WANDELVOETBAL BIJ FC TILBURG

Iedere week spelen ze een wedstrijdje. De mannen van het Wandelvoetbalteam van FC Tilburg. De regels? Slidings maken, tackelen en rennen mag niet. En spelen gebeurt op een veld van 42 x 21 meter, zonder keepers, met minigoals.

Het Wandelvoetbalteam telt ongeveer dertig leden, allemaal 60-plussers. “De vereniging bestaat nu zo’n anderhalf jaar”, vertelt organisator Richard Bosch. Op de donderdagmiddagen zijn ze vaak met veertien of zestien voetballers, en spelen ze in teams van zeven of acht man tegen elkaar.

Leden

In het team zitten een paar opvallende spelers. “Zo ook een paar oud-Willem II’ers die in het eerste hebben gespeeld. Vaak zie je dat oud-voetballers niet gaan tennissen of naar de fitness gaan

om fit te blijven, maar wel bij ons naar het wandelvoetbal komen.”

Een ander bijzonder lid is Ad van Abeelen (63). Hij kwam er kortgeleden achter dat hij dementie heeft. “Nadat ik een herseninfarct heb gehad, ben ik bij de neuroloog geweest om toch verder te kijken”, vertelt de fanatieke wandelvoetballer. “Toen bleek dat ik Alzheimer heb. Ik heb wel even gehuild, maar bedacht me daarna dat het leven gewoon doorgaat.” Zijn teamgenoten merken er nauwelijks wat van, aldus Richard. Zelf merkt Ad het wel. “Soms kom ik niet uit mijn woorden. Maar op het veld gelukkig wel.”

Overleg

Richard benadrukt dat het belangrijk is om altijd goed te overleggen als iemand bijvoorbeeld dementie blijkt te hebben. “Je kunt alleen niet constant voor iedereen zorgen. Iemand moet wel nog zelfstandig zijn, daar moet je goed rekening mee houden.”



Tekst: Manon de Boer Beeld: Tom Pijnenburg



DEMENTIEVRIENDELIJK
VERGEET MIJ NIET

DEMENTIEVRIENDELIJK.NL

DROMEN VAN EEN WERELD ZONDER DEMENTIE

6 vragen over wat dementie is

Tekst: Romy Dingemans

Professor Wiesje van der Flier is hoofd klinisch onderzoek van het VUmc Alzheimercentrum in Amsterdam. Ze legt het verschil uit tussen Alzheimer en dementie, vertelt wat we wél kunnen doen voor mensen met dementie en vertelt over een opvallende ontdekking. "De ziekte ontstaat geleidelijk, soms in de loop van wel twintig jaar."

Hoe kun je dementie het best definiëren?

"Dementie is een syndroom, een verzamelnaam voor verschillende ziekten die zich kenmerken door een achteruitgang in geestelijke vermogens. Denk bijvoorbeeld aan vergeetachtigheid, maar ook aan het minder goed uit kunnen voeren van handelingen zoals het minder goed auto kunnen rijden.

Uiteindelijk wordt de achteruitgang dusdanig dat er dingen misgaan in het dagelijkse leven. Je verliest je zelfstandigheid. Deze achteruitgang wordt veroorzaakt door een ziekte in de hersenen. In 70 procent van de gevallen betreft het Alzheimer, veruit de meest voorkomende vorm van dementie. Daarom worden de termen weleens door elkaar gebruikt." >



Professor Wiesje van der Flier.
Beeld: Ruud van der Graaf



Wat is precies het verschil tussen dementie en Alzheimer?

“Dementie is een overkoepelende naam, in de meeste gevallen veroorzaakt door Alzheimer. Maar er zijn dus meer vormen, waar vasculaire dementie er een van is. Deze wordt veroorzaakt door schade aan de bloedvaten in de hersenen. Waar geheugenproblemen een kenmerk zijn voor Alzheimer, is het bij vasculaire dementie vooral geestelijke traagheid.

Ongeveer 15 procent van mensen met dementie lijdt aan Lewy Body Dementie, een vorm die lijkt op de ziekte van Parkinson. Niet alleen in de manier waarop de hersenen beschadigd zijn, maar ook door de symptomen: traagheid van bewegen, moeite met lopen en rigiditeit (stijfheid, red.). Patiënten met Lewy Body Dementie hebben daarnaast vaak last van hallucinaties.

Frontotemporale Dementie is een andere vorm, die vooral bij jongere patiënten relatief veel voorkomt. Deze vorm heeft vooral betrekking op de voorste gedeelten van de hersenen. Met name je gedrag verandert door de ziekte. Omdat gedragsverandering een vaker voorkomend symptoom is, wordt Frontotemporale Dementie vaak verward met psychiatrische stoornissen.”

'Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie'

Kunnen deze vormen ook door elkaar bestaan?

“Absoluut. En hoe ouder je wordt, hoe vaker meerdere soorten tegelijkertijd een rol spelen. In het boek *Het Alzheimermysterie* ga ik daar verder op in. Het boek geeft antwoord op de meest gestelde vragen over Alzheimer. Ook gaan we in op wat de wetenschap ons heeft opgeleverd. In welke richting zoeken we naar antwoorden?

Ik heb het boek samen met de directeur

van het Alzheimercentrum, Philip Scheltens, geschreven. We hebben er onlangs in een nieuwe uitgave een hoofdstuk aan toegevoegd over muziek en dementie. Dat hoofdstuk gaat niet alleen over de link tussen muziek en Alzheimer, maar ook welke rol het speelt in het ziekteproces en de behandeling. Uiteraard komt ook aan bod hoe dit in de hersenen werkt.”

'Met alleen symptomen kom je niet tot een diagnose'

Wat zijn de symptomen van dementie?

“Vergeetachtigheid, achteruitgang in cognitieve functies, de weg niet meer kunnen vinden, afspraken vergeten, moeilijk uit je woorden kunnen komen, de draad van je verhaal kwijtraken, slordiger worden in het huishouden, minder overzicht hebben. Ook kunnen er gedragsveranderingen zijn, bijvoorbeeld somber zijn of weinig initiatief tonen. Vasculaire dementie uit zich in traagheid van denken, Lewy Body Dementie in hallucinaties, schommelingen in de aandacht en Parkinson-achtige verschijnselen en Frontotemporale dementie juist in gedragsveranderingen.

Toch is dit te kort door de bocht. In feite kunnen de vormen erg op elkaar lijken en door elkaar lopen. Met alleen symptomen kom je niet tot een diagnose. Om precies te achterhalen welke hersenziekte er speelt, kunnen diagnostische tests zoals hersenscans en biomarkers helpen.”

Wat was een opvallende ontdekking in de onderzoeken die zijn gedaan?

“Tijdens medicijnonderzoek hebben we ontdekt dat het misschien veel te laat is om de hersenschade door dementie pas te behandelen als de

symptomen zich uiten. Alzheimer en andere vormen van dementie krijg je niet van de een op de andere dag. De ziekte ontstaat geleidelijk, in de loop van wel twintig jaar.

Daarom moeten we op zoek naar de sleutel: hoe ontstaat de ziekte? Hoe stoppen we de ziekte? We moeten mensen onderzoeken die Alzheimer hebben, maar het nog niet voelen. Gezonde mensen dus. We hebben in het VUmc een onderzoek lopen naar deze groep: het SCIENCE-onderzoek.”

Kan het behandeld worden?

“Er zijn momenteel drie medicijnen op de markt die symptomen enigszins kunnen remmen. Maar genezing van dementie kan nog niet. Ik denk ook niet dat er ooit één pil gaat komen die alle Alzheimerpatiënten geneest. Wat ik wel denk, is dat er medicijnen komen voor subgroepen; die werkzaam zijn bij bepaalde categorieën mensen. Zo komen we steeds dichterbij.

Dat er nog geen medicijn is voor dementie, betekent overigens niet dat je er niets aan kunt doen. Je kunt er wel degelijk goed mee omgaan; door op tijd zorg te regelen, hulp

'Ik denk niet dat er ooit een Alzheimerpil gaat komen'

in het huishouden te vragen, na te denken over wonen en over wat je wilt. Levensvragen beantwoorden, een testament opstellen, dat hoort allemaal bij de behandeling van dementie en mag niet onderschat worden.” ●

Ben je geïnteresseerd in het SCIENCE-onderzoek en wil je meer informatie of je aanmelden?

Kijk dan op www.hersenenonderzoek.nl. Meer informatie over *Het Alzheimermysterie* én een lezersactie zijn te vinden op pagina 25.



SLIM VERBINDEN, SAMEN STERK TEGEN DEMENTIE

ONS Welzijn is een brede welzijnsinstelling die zich onder meer inzet voor mensen met dementie in de regio Oost-Brabant. De visie? Ieder mens doet mee en telt mee.

Samen bouwen aan een maatschappij waarin iedereen van waarde is, iedereen mee mag en mee kan doen. Dat is waar ONS Welzijn samen met burgers, netwerkpartners en beleidsmakers aan bouwt. “We gaan daarbij uit van de kernwaarden autonomie, talenten en nabijheid”, vertelt Gonnie Smulders, accounthouder bij ONS Welzijn.

Samenbrengen

De Oost-Brabantse welzijnsorganisatie heeft meerdere initiatieven voor mensen met dementie. Zoals burgerinitiatief Het PieterBrueghelhuis in Veghel. “Een ontmoetingsplek waar mensen met dementie én hun mantelzorgers kunnen binnenlopen voor koffie, activiteiten, informatie en advies”, legt Esther de Bie uit, die zelf sociaal werker is bij ONS Welzijn. “Onze rol bestaat uit het samenbrengen van goede ideeën én burgers, het schrijven van beleidsstukken, en indienen van subsidie- en sponsorverzoeken.” Andere succesvolle projecten zijn Atelier Bijzonder Ontmoeten en beweegactiviteit Blijf Actief.

Kennismaken met dementie

Daarnaast zet ONS Welzijn zich in voor onder meer de dementievriendelijke gemeente Meierijstad. De Bie: “Met onze kennis van dementie nemen wij actief deel om de gemeente en inwoners op een ludieke manier kennis te laten maken met het maatschappelijke probleem dat dementie steeds vaker voorkomt. Van voorlichtingen, het Fotoproject waarin we dementie een gezicht geven, tot een Dementheek, het Nieuwscafé, en ga zo maar door.” Smulders: “Het is onze overtuiging dat dementie niet het probleem is van de individuele burger en zorgorganisaties, maar ook van welzijnswerk. Slim verbinden is daarbij ons uitgangspunt.”



Atelier Bijzonder Ontmoeten, waar mensen met dementie zich door creativiteit kunnen uiten.



Vrijwilliger Ria: 'Het meeste leer je door te doen'

Tekst: Romy Dingemans
Beeld: Tom Pijnenburg

Ria de Folter (69) is gepensioneerd, maar een drukbezet vrijwilliger. Ze is onder andere vicevoorzitter van KBO Drunen, lid van de WMO adviesraad én penningmeester van seniorenoverleg Heusden. Vanuit die laatste functie werkt ze aan Dementie Vriendelijke Gemeente (DVG) Heusden.

Waarom werd je DVG-vrijwilliger?

“Het is volksziekte nummer één en het is nodig daar iets aan te doen. Een dementievriendelijke gemeente is ook een mensvriendelijke gemeente. Als maatschappij moeten we doordrongen worden van het feit dat ouderen ziektes en gebreken krijgen, en dat we samen een stuk verder komen met meer hulp en begrip.”

‘Het is volksziekte nummer één en daar moeten we iets aan doen’

Waaruit bestaat het werk?

“Voor DVG Heusden houd ik me bezig met PR en communicatie, zoals de nieuwsbrief. Ook ben ik betrokken bij een project met bibliotheken, waarvoor we koffers hebben ontwikkeld die vol handige informatie zitten. Verder organiseren we lezingen, zijn we een Turks Theehuis aan het opzetten en ik doe mee aan een scholenproject, waar we lesmateriaal voor kinderen ontwikkelen.”

Heb je een cursus of opleiding gevolgd?

“Ik ben naar informatiebijeenkomsten geweest waar workshops werden gegeven. Ook lees ik veel over de ziekte. Maar, het meeste leer je door te doen!”

Welke kwaliteiten helpen in jouw functie?

“Mijn netwerk is handig. Als ik bijvoorbeeld in de kerngroep dementie hoor dat er belangstelling is voor voorlichting voor ouderen, dan kan ik dat meteen aankaarten bij KBO.”

Wat is je ambitie voor DVG Heusden?

“Mijn doel is dat er meer initiatieven worden ontplooid die leiden tot een samenleving waar iedereen zich thuis voelt.”



MANNEN VAN HET LEVEN

Tekst: Maudie der Kinderen Beeld: Tom Pijnenburg

Ze zijn al jaren elkaars tennismaatjes en spelen twee à drie keer per week anderhalf uur tennis met elkaar. Een trouwe groep van zes vrienden, die dondersgoed snappen dat beweging de sleutel is tot een lang en gezond leven. Onlangs werd een van hen, Ad Tabbers, geconfronteerd met beginnende dementie. Hoe verandert dat de dynamiek van de groep en wat betekent dit voor de anderen? Een schoolvoorbeeld van kameraadschap en betrokkenheid.

Ze omschrijven zichzelf als patente trawanten. Ik spreek vier van de zes teamleden in de kantine van hun favoriete tennisclub Quirijn in Tilburg. Ad Tabbers (84), Pierre van Loon (76), Frits van Tilborg (70) en Wim Voermans (86). Ze vinden de heisa rondom hun groepje wat vergezocht. LEEF! was niet de enige die hen benaderde voor een interview. Pierre: "Vorig jaar werden we bijvoorbeeld uitgenodigd door voetbalclub Willem II. Mochten we op

de middenstip staan, in het kader van Tilburg Dementievriendelijke Stad. Dat vonden we wel wat overdreven, zo uniek zijn we toch niet? We werden voor het voetlicht gehaald omdat we voor elkaar zorgen. Maar wij vinden dat niet meer dan normaal."

Niet seniel

Ad werd naast zijn dementie enkele weken geleden ook nog eens getroffen door een bloedvergiftiging. Inmiddels kan hij alweer iets meer, maar steevast halen de mannen hem thuis op wanneer ze spelen en leveren hem ook weer af. Pierre over Ad: "Af en toe heb ik wel de neiging om hem de plomp in te duwen." Ad: "Ik móét wel terugkomen, want ik heb pas geïnvesteerd, in vier nieuwe tennisballen."

Je kunt wel bij alle problemen stilstaan, maar het helpt niet volgens het viertal. Pierre: "We zijn wel oud, maar niet seniel. Het leven is meer dan alleen 'M'n schouder doet zeer'. Als het niet goed gaat zijn we er ook. Maar we gaan niet de hele dag zeuren, dat helpt niet. Als we ons groepje hier bijvoorbeeld bekijken, heeft iedereen wel wat. Frits begon >



met prostaatcancer, gevolgd door een bypass- en daarna een longoperatie en Ad kampt met z'n geheugen en Parkinson. Ik en Wim zijn ook wel eens voor groot algemeen onderhoud naar het ziekenhuis geweest, maar Frits en Ad spannen de kroon." Grinnikend: "Kijk, naar die twee zijn de zorgkosten gegaan."

De clou zit hem dus in relaxed samen zijn, blijven bewegen, een optimistische geest cultiveren en elkaar iets gunnen. Ad: "Mensen slaan makkelijke ballen naar mij toe, zodat ik toch nog mee kan komen." "Ik zeg dan dat hij alvast daar of daar moet

gaan staan", vult Wim aan. Zo blijft het voor iedereen leuk. Van roddelen is op deze leeftijd niet echt sprake meer, maar een beetje lachen om elkaar moet kunnen. Frits: "Je moet zorgen dat je aanwezig bent, anders weet je dat het over jou gaat, hè."

*'IK WIL HIER
NAARTOE, WANT
DAT DOET ME GOED'*

Op mijn vraag of ze ook wel eens buiten de tennisclub afspreken, met de echtgenotes erbij, volgt een resoluut antwoord. "Alstublieft zeg, ik zie ze al drie keer in de week. Moet er niet aan denken", reageren Pierre en de rest schaterlachend.

Ad: "Mijn vrouw zegt wel eens; slaap toch eens lekker uit. Nee, want ik wil hiernaartoe, dat doet me goed. We weten na al die jaren wat we aan elkaar hebben en kunnen alles tegen elkaar zeggen." Pierre: "Mijn vrouw zegt: 'Ge bent te oud om nog te sporten'. Ik zeg dan dat dat wel zo kan zijn, maar ik voel me nog niet oud."



*'WE ZIJN
WEL OUD,
MAAR
NIET
SENIEL'*

Hij benadrukt dat het belangrijk is om het eigen netwerk te onderhouden. "Vroeger was dat makkelijker. Veel gezinnen waren thuis met zessen of meer, iedereen woonde dichtbij. Nu hebben we kinderen waarvan er bijvoorbeeld twee van de drie in het buitenland wonen. Die snappen niet hoe belangrijk het is om later ergens op terug te kunnen vallen."

Gemêleerd gezelschap Gemiddeld twintig jaar geleden kwamen de vrienden gelukkigwijze terecht bij de tennisclub. In tegenstelling tot andere clubs met strikte regels, hoefden ze hier enkel ballen, een racket en een goed humeur mee te nemen. Ad: "Ik kon helemaal niet tennissen. Nu nog niet, maar de enige eis die ze stelden was: schoenen voor kunstgras, vier ballen en een racket, geen mattenklopper. Thuis gebruik ik 'm soms wel als zodanig,

hoor." De club is zeer gemêleerd. Frits: "We hebben allemaal een ander beroep gehad. Er zitten rechters en bouwvakkers bij; ik kan hier mezelf zijn. Rang of stand telt niet." Ad: "En dat is denk ik ook het fijne van onze

*'IK KON
HELEMAAL NIET
TENNISSEN. NU
NOG NIET'*

groep, die variatie. Mensen komen te voet, met de Mercedes of met de fiets." Frits: "Ik denk dat ik de enige ben die met het vliegtuig komt."

Gelach, wederom. Humor blijkt een belangrijke sleutel voor deze vrienden, zelfspot duidelijk ook. Tijdens de weg naar buiten vertelt Pierre: "Bij ons in het Westerpark zat een man in een rolstoel te huilen. Ik vroeg wat er aan de hand was. Hij vertelde me dat zijn vrouw zeven jaar geleden was overleden. Ik merkte op dat het hem sierde dat hij daar nog zoveel verdriet van had. Hij zei: 'Ik heb inmiddels een nieuwe relatie. Veertig jaar jonger. Ze kan geweldig koken, het huis is spic en span.' Ik zeg: 'Het is natuurlijk heel erg dat uw echtgenote overleden is, maar ik vraag me toch iets af. Nu ik luister naar het plaatje dat u me voorschotelt, waarom zit u dan te huilen?' Waarop de man antwoordde: 'Ik weet de weg naar huis niet meer.'"

Grinnikend vervolgen de vier hun weg, richting het tennisveld, voor de tweede keer deze week. ●



Boekentips

Alles over het mysterie dat Alzheimer heet. Alleen in Nederland al hebben zo'n 250.000 mensen Alzheimer of dementie, een aantal dat binnen enkele decennia zal verdubbelen. Toch weten we er weinig en is er nog geen geneesmiddel. Onderzoekers Wiesje van der Flier en Philip Scheltens vertellen wat Alzheimer inhoudt, wat het verschil is met dementie, hoe het te behandelen is en wat je kunt doen om het te voorkomen. Het boek bevat illustraties van Gijs Klunder.

Het alzheimermysterie

Wiesje van der Flier & Philip Scheltens
de Arbeiderspers, €19,99

Lezersactie

LEEF! met dementie mag twee exemplaren van Het alzheimermysterie weggeven. Wil je kans maken op een van deze boeken? Stuur je gegevens naar info@dementie vriendelijk.nl. De winnaars worden op 28 januari gekozen en krijgen persoonlijk bericht. Over de uitslag kan niet gecorrespondeerd worden.



Boeken over dementie voor... kinderen!

Niet alleen volwassenen, ook kinderen komen in aanraking met dementie. Want het kan gebeuren dat opa of oma je ineens niet meer herkent. Hoe ga je daar dan mee om? Vier kinderboeken die op een leuke manier vertellen wat dementie is.



Opa Toetoet raakt de kluts kwijt

Opa Toetoet begint eerst dagelijkse dingetjes te vergeten, dan raakt hij ook de naam van zijn kleinkind Roos kwijt... hij is aan het dementeren. Gebeurtenissen zoals Opa Toetoet het beleeft: hij doet niet gek, maar de wereld om hem heen begrijpt hem steeds verkeerd.

Opa Toetoet raakt de kluts kwijt
Chris Veraart
Poiesz Uitgevers, €19,95



Oma's hoofd is versleten

Oma en Fien hebben een bijzondere band. Op een dag kan oma de weg naar huis niet meer vinden. Ze heeft dementie. Voor Fien is het niet makkelijk dat oma niet meer alleen op haar mag passen en soms vreemd doet. Mama probeert het zo goed als ze kan uit te leggen.

Oma's hoofd is versleten
Marieke van Ditshuizen
Uitgeverij Ploegsma, €12,99



Opa vlucht

De opa van Jack was ooit een gevreesd gevechtspiloot, maar nu een oude man met dementie die zijn oorlogsavonturen elke dag opnieuw beleeft. Daarom moet hij naar een bejaarden-tehuis. Jack en zijn opa plannen meteen een ontsappingsstunt, maar de gemene juffrouw Knor doet alles om die te verhinderen.

Opa vlucht
Mark Haayema & Marius van Dokkum
Clavis Uitgeverij, €18,95

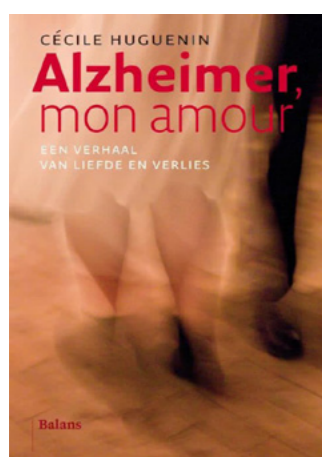


Mijn lieve vergeetopa

Opa Kapitein is de allerliefste opa ter wereld. Melle vindt het heerlijk om bij hem te zijn en is dol op zijn verhalen over vroeger. Maar dan wordt opa vergeetziek. Melle bedenkt iets waar opa en hijzelf weer blij van kunnen worden. Een begrijpelijk prentenboek met nuttige informatie over het thema.

Mijn lieve vergeetopa
Ilona Lammertink
Clavis Uitgeverij, €14,95

4x losse boekentips



Een verhaal over liefde en verlies

Hoe blijf je van iemand houden, als je plotseling midden in een schipbreuk zit? Hoe moet je rouwen om iemand die nog leeft? Cécile Huguenin beschrijft hoe ze door Alzheimer gedwongen wordt afscheid te nemen van de liefde van haar leven.

Alzheimer, mon amour
Cécile Huguenin
Uitgeverij Balans, €15,95



Een liefdevol portret van dementie

Fredrik Backman schetst een ontroerend beeld van de strijd die een oude man levert om zijn herinneringen niet kwijt te raken. Zijn familie probeert ondertussen voor hem te zorgen, terwijl ze tegelijkertijd al afscheid moet nemen.

En elke ochtend wordt de weg naar huis steeds langer
Fredrik Backman
Uitgeverij Q, €5,99



Intuïtie en dementie

Als ervaringsdeskundige en zorgprofessional laat Evelien Pullens zien hoe je op een andere manier kunt omgaan met iemand met dementie. Met persoonlijke verhalen – haar moeder heeft Alzheimer – geeft ze hiervoor handvatten.

De vierde dementie
Evelien Pullens
Uitgeverij Ankh Hermes, €17,50



Liefde & een partner met dementie

Pieter is net 55 jaar als bij hem frontotemporale dementie wordt geconstateerd. Met humor en zachtheid beschrijft zijn echtgenote Atie de gezamenlijke tocht van dichtbij. Ook geeft ze inzicht in hoe beslissingen grote impact kunnen hebben.

Dat dingetje waar jij van houdt
Atie van Lieshoud
Uitgeverij Blooming, €14,95

De mist

Mijn oma herkent mij niet meer.
Het is een mysterie waar ik niet tegen kan vechten.
Dit verraad zit in de tast, wanneer zij friemelt naar herkenning.
Handen die ooit de bron waren van een liefdevolle aanraking,
Proberen een weg te banen door een alsmaar verstikkende verwarring.
"Willem? Ben jij het lieverd? Wat is er met je haar gebeurd?"
Het is een vraag die mij verscheurt.
Want de lijnen van mijn gezicht lijken op die van mijn opa.
Eén van de heldere stippen die angstvallig snel vervaagt.
Zij verwacht mij met namen waarvan de oorsprong bij haar lagen.
Soms die van oudere neven, maar steeds vaker die van mijn ooms.
Ik ben gelijk hun jonge jaren, robuust alleen wat meer uitvergroot.
"Frank? Wat is er? Waarom kijk je zo verdrietig?"
Voor haar ben ik een zoon die er al jaren niet meer is.
Waarschijnlijk zijn mijn ogen de ankers van haar verleden.
Het doet mij daarom pijn om te vertellen dat zij zich vergist.
Het is lachen door de tranen heen, mijn verdriet verdrukken.
Ademhalen en in alle liefde het nog een keer uitleggen.
"Nee oma, ik ben het. Weet u nog? Uw kleinzoon."
"Kleinzoon? O mijn God, wat ben je groot!"
In alle macht probeer ik de boosheid in mij te plaatsen.
Maar boos zijn op wie?
Dit is een machteloze woede die zich vermengt met verdriet.
Want als zij helder is, ervaar ik haar oude zelf.
Degene vóór de vergeetachtigheid, vóór dit geestelijk geweld.
En net zo snel als ze kwam, is ze ook alweer verdwenen.
Wat plaats maakte was een angstig moment omdat wij 'zomaar' in haar kamer
verschenen.
De tijd glipt zo snel door onze vingers in tegenstelling tot wat de afspraak was.
En daarom klamp ik mij, tegen beter weten in, aan hoop en elke herkenbare
begroeting vast.
Het is een onmenselijke dans, één waarbij steeds vaker het heden de vergetelheid
raakt.
Mij rest daarom geen andere optie dan geduldig te wachten, totdat deze vervloekte
mist weer vervaagt.

Onias Landveld
Stadsdichter van Tilburg
9 oktober 2017



Samen voor een dementievriendelijk Noord-Brabant in 2020

Tekst: Susanne Buijze Beeld: Karla Hoffman

Deze zomer reed er een vintage Volkswagenbusje door Brabant om aandacht te vragen voor dementievriendelijkheid in de provincie. Want die moet groter, vinden Stichting Zet, PGraad en Henri Swinkels, gedeputeerde van provincie Noord-Brabant. Daarom zijn ze het programma Brabant dementievriendelijk 2020 gestart.

De komende jaren wordt dementie één van de meest voorkomende ziekten in Nederland. Uit cijfers van Stichting Alzheimer Nederland blijkt dat er ieder uur vijf mensen met dementie bij komen en ook in Brabant blijft het aantal mensen met dementie groeien. In 2015 waren dat er al 39.000. Over drie jaar is dat aantal naar verwachting opgelopen tot minimaal 47.000 mensen, en in 2040 zelfs tot 83.000.

Vergrijzing in Brabant
Een belangrijke oorzaak van die forse stijging is de vergrijzing, vertelt

gedeputeerde Henri Swinkels. “In de vergrijzing zit een dubbele oorzaak van de toename van mensen met dementie. De steeds groter wordende groep ouderen wordt namelijk ook steeds ouder. Mensen blijven langer gezond genoeg, en ook mensen met dementie blijven dus langer onderdeel van de maatschappij”, licht hij toe. “Dat is natuurlijk fijn, maar het betekent ook dat er meer aandacht en zorg nodig is. Zeker in Brabant, waar de vergrijzingscijfers boven het landelijke gemiddelde liggen.” Gemiddeld hebben mensen met dementie de ziekte zo’n acht tot

tien jaar. Liefst 70 procent van hen wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat, en de groei in het aantal mensen met dementie, maakt dat iedereen te maken kan krijgen met dementie. Niet alleen binnen de familie, maar dus ook op het werk of in de wijk. Daarom moet aandacht voor dementie niet langer alleen vanuit de zorg en mantelzorgers komen: de samenleving als geheel moet dementievriendelijker, vertelt Swinkels. “Helaas is er anno 2017 nog geen middel om dementie te verminderen, maar we kunnen wel zorgen dat we er goed mee omgaan.

Onderdeel daarvan is dat we onze samenleving dementievriendelijker inrichten. Stichting Zet en PGraad helpen dit in de praktijk te brengen.”

‘De samenleving als geheel moet dementievriendelijker’

Dementievriendelijkheid
Zo’n vijf jaar geleden werd in Brabant voor het eerst geëxperimenteerd met het creëren van dementievriendelijkheid, in koplopergemeentes Waalwijk, Steenberg, Bladel en Oisterwijk. Sindsdien proberen Stichting Zet en PGraad organisaties te stimuleren om een netwerk te vormen om taboes te doorbreken. Waar de latere landelijke campagne Samen Dementievriendelijk zich vooral richt op bewustwording, draait het provinciaal juist om actie: een kentering. Daarom krijgen organisaties een steuntje in de rug >

Cijfers in Nederland

Ruim 270.000 mensen in Nederland hebben dementie. Daarvan woont de meerderheid thuis, zo’n 70.000 mensen wonen in verpleeg- of verzorgingshuizen. Een diagnose laat vaak lang op zich wachten: gemiddeld duurt het 14 maanden. Bij jonge mensen zelfs meer dan 4 jaar. Dementie komt niet alleen voor bij ouderen: zeker 12.000 mensen die dementie hebben, zijn jonger dan 65 jaar.



om bijvoorbeeld trainingen te volgen om mensen met dementie op de juiste manier te ondersteunen. Ingrid Dam van Stichting Zet: "Pas als je weet wat het is, kun je goede ondersteuning geven en kunnen mensen met dementie mee blijven doen en hun leven leiden zoals daarvoor." Door de toenemende problematiek komt er echter ook meer druk op de schouders van gemeentebestuurders. Daarom helpt de provincie om dementievriendelijkheid onder de aandacht te brengen en te vergroten. Swinkels: "Het streven is dat in 2020 alle Brabantse gemeenten zijn aangesloten bij de beweging om

'Alle Brabanders moeten er onderdeel van zijn'

Brabantdementievriendelijk te maken. Als dat lukt, zijn we waarschijnlijk de eerste provincie waarin alle gemeenten dementievriendelijk zijn."

Kennis delen
Momenteel zijn al meer dan dertig Brabantse gemeenten aangesloten bij de beweging. Zij worden geholpen met het opbouwen van een netwerk. Zo wordt het voor partijen makkelijker om samen te werken voor een dementievriendelijke gemeenschap. In de netwerken zitten naast de gemeente ook alzheimerafdelingen, zorg- en welzijnsorganisaties, lo-

kale verenigingen, vrijwilligersorganisaties, bibliotheken, woningcorporaties, het onderwijs, de politie en ondernemers. Stichting Zet werkt intensief samen met het landelijke programma om alle nodige handvatten te geven aan die partijen zodat ze samen projecten kunnen organiseren rondom dementievriendelijkheid.

"Zoals een project in het onderwijs. Wat kun je doen als basisschool om kinderen meer bij te leren over dementie?", noemt Ingrid Dam als voorbeeld. "En het is natuurlijk belangrijk dat mensen zo lang mogelijk gebruik kunnen maken van

•••••
•
• **Wat kun je zelf doen?**
•
• Het streven is dat voor eind 2020 minstens 30.000
• Brabanders zich hebben aangemeld als dementievriendelijk.
• Dat doel is vastgelegd in een intentieverklaring die Stichting
• Zet, PGraad en Samen Dementievriendelijk ondertekenden.
• Om dementievriendelijk te worden kun je je online aanmelden
• op www.samendementievriendelijk.nl. Volg daar de online
• training en wordt een van de 30.000 dementievriendelijke
• Brabanders.
•
•••••



reguliere voorzieningen. Daarom gaan we ook met verenigingen in gesprek over hoe ze hun leden betrokken houden en hoe bijvoorbeeld een toneelvereniging een bijdrage kan leveren aan de bewustwording." Ook bij winkeliers is dat belangrijk. Gedeputeerde Swinkels: "Een simpel voorbeeld is een slager. Wanneer deze

ook voor zorgen dat mantelzorgers minder druk ervaren. De overheid spreekt van zelfredzaamheid, maar volgens Swinkels bedoelt zij daarmee eigenlijk samenredzaamheid. "De druk op mantelzorgers is fors. Het zijn veelal familieleden. Mensen zien hun naasten veranderen en dat is een zwaar proces. Duurt dat lang, dan moeten we meer met de samenleving organiseren. De sociale veerkracht in Brabant is goed, maar nog niet iedereen doet mee in de samenleving. Alle Brabanders moeten er onderdeel van zijn. Zo is dat ook met dementie."

'Pas als je weet wat het is, kun je goede ondersteuning geven'

vraagt wat de klant met dementie wil hebben, kan het soms een half uur duren. Beperk je vraag tot twee of drie mogelijkheden. Als winkeliers dit soort dingen weten, kunnen mensen met dementie hun eigen boodschappen blijven doen."

Uiteindelijk moeten alle inspanningen er niet alleen voor zorgen dat mensen met dementie langer thuis kunnen blijven wonen en kunnen blijven participeren. Het moet er



Henri Swinkels. Foto: Erik van der Burgt.



MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

Het is heel normaal om zo nu en dan iets te vergeten. Dat doet iedereen. Maar als je ouder wordt, kan vergeetachtigheid ook een teken zijn van (beginnende) dementie.

Dementie roept vaak vragen op. En dan is het fijn als er een plek is waar informatie over Alzheimer en dementie verzameld wordt, zoals in de Geheugenwinkel van De Wever. Daar kan iedereen terecht met vragen over dementie en vind je handige hulpmiddelen.

In de Geheugenwinkel werkt een team van deskundige vrijwilligers die een luisterend oor bieden en algemene adviezen kunnen geven. Niet alleen

over dementie, maar ook over mantelzorg en zorgvoorzieningen. De winkel heeft verder een uitgebreid aanbod met folders, boeken, cd's, spellen en kleurboeken.

In hetzelfde pand als de Geheugenwinkel zitten ook de dementieconsulenten van De Wever. Iedere werkdag is er van 09.00 tot 10.00 uur een spreekuur. De consulenten geven niet alleen mensen met dementie, maar ook hun familie en mantelzorgers advies en begeleiding.

Ook als thuis wonen niet meer gaat, biedt De Wever passende zorg. Zo is er de dagbesteding, waar samen met andere bezoekers activiteiten worden ondernomen. Het zorgt voor een dagritme en er is meer dan genoeg te doen! Breekt de dag aan

dat thuis wonen echt niet meer gaat en de belasting voor familieleden en mantelzorgers te zwaar wordt? Dan creëert De Wever een nieuw thuis in een van de woonzorgcentra, waar woonplezier en geluk centraal staan.

Voor vragen of zorgadvies, kijk op www.dewever.nl of bel gratis met 0800-3393837.

De Geheugenwinkel, Korvelplein 60 in Tilburg. Op werkdagen geopend van 09.00 tot 12.00 uur.



Karin Bruers is een Tilburgse cabaretière die meerdere keren in het theater stond. In 2013 kwam haar eerste boek 'Brigadier Oversteekmoeder' uit. Een boek over haar moeder die dementie heeft. Ze is ook een van de ambassadeurs van Dementievriendelijk Brabant.



Moeder en dochter

'Vergeeten is heel normaal op uw leeftijd moeder, alles slijt, dus ook de hersenen.' 'Ik heb mijn moeder hier anders nooit over gehoord.' Zegt ze. 'Die is ook maar 69 geworden. Dementie krijg je pas op veel hogere leeftijd.'

Voorzichtig laat ik het D-woord vallen. Het is zo'n beladen woord. Het is niet alleen de vergeetachtigheid die het zo onsympathiek maakt, maar ook dat je meteen in de bak 'afgevinkt en afgeschreven' belandt.

'Dement? Ik dement? Nou maak je het helemaal, zo oud ben ik nou ook weer niet. Ik ben gewoon wat vergeetachtig, mag het op mijn leeftijd? Ik ben al.... Hoe oud ben ik eigenlijk?' vraagt ze.

'U bent 89.' Ze lacht alsof ze een goeie mop heeft gehoord. 'Ja, ja, je kunt me nog meer vertellen.' 'Hoe oud bent u dan wel?' 'Dat heb ik zo niet paraat maar bij de gemeente kun je dat zo opvragen. Laat mij het dan ook even weten. Ach, laat ook maar, want dat vergeet ik toch.' Zegt ze.

'Uw vergeetachtigheid zit 'm vooral in dat u soms niet weet waar u bent, welke dag het is, of hoe iemand heet, maar het belangrijkste vergeet u niet. Wat u lekker vindt, waar u een hekel aan heeft, of het grappig is, of mooi, of koud, of warm. Dat weet u nog gewoon.' 'Ja, dat klopt.' En ze kijkt er heel blij en opgelucht bij.

'Bak thee moeder?'

DementTalent:

MEER EIGENWAARDE DOOR VRIJWILLIGERSWERK

Tekst: Laura Romanillos Beeld: Tim Peperzak

DemenTalent is een landelijk project dat mensen met dementie de mogelijkheid biedt vrijwilligerswerk te doen op een plek waar ze iets kunnen bijdragen. Waar ze zich nuttig én gewaardeerd voelen.

Hetty van Amstel van welzijnsinstelling ONS Welzijn is één van de begeleiders van DementTalent in Oss. Ze heeft zo'n tien vrijwilligers met dementie die aan het werk zijn op verschillende locaties. "Daar zitten hele leuke plekken bij. Zo

is deels mantelzorgontlasting als iemand een paar uur per week iets om handen heeft. En als iemand weer iets heeft om over te praten, pept dat een huwelijk ook op."

Het is niet altijd makkelijk om nieuwe samenwerkingen aan te gaan. Hetty: "Je loopt toch tegen vooroordelen over dementie aan. Maar er zijn zoveel vormen en stadia. Ik moet soms heel erg mijn best doen een instelling te overtuigen. Ik vind daarom de naam DementTalent soms ook wat tweeslachtig. Het is natuurlijk positief dat mensen met dementie óók talent hebben, maar het legt wel de nadruk op de aandoening. Voor sommigen is het heel moeilijk om erover te praten, en dus ook om dan met zo'n stempel binnen te komen op een plek waar je vrijwilligerswerk gaat doen." >

'Ik vergat soms gesprekken'

was er iemand die hielp in een kledingboetiek. Jammer genoeg hield dat boetiekje op, maar het was een goede combinatie. Ze waren heel blij met elkaar."

Mantelzorgontlasting

In de meeste gevallen zijn de samenwerkingen maar tijdelijk, omdat dementie een verloop heeft. Maar daardoor zijn ze niet minder waardevol. "Ik hoor vaak terug dat mensen zich weer nuttig voelen. In plaats van hele dagen op de bank zitten, doen ze nu weer dingen. Het gevoel van eigenwaarde en volwaardig zijn stijgt. Dat is fijn voor de cliënt zelf, maar ook voor de partner. Het



Hetty van Amstel, ONS Welzijn

Dat bezig zijn goed is en intensieve zorg langer op afstand houdt is een bekend gegeven. Maar mensen die dementie hebben willen niet per se hele dagen vogelhuisjes timmeren of kinder-sjaaltjes breien met collega-clënten op de dagbesteding. Ze willen meer. En daar komt DementTalent om de hoek kijken.

Begeleid werk

Het concept begon een aantal jaar geleden met één project in Apeldoorn, en is inmiddels met behulp van DAZ, een zorginnovatiebureau, landelijk uitgerold. Vrijwilligers die veelal wat jonger zijn dan de gemiddelde cliënt met dementie worden gekoppeld aan een bedrijf of instelling. Dat kan een voetbalclub zijn maar ook een winkel, een museum. Los van de begeleiding die de cliënt vanuit de zorg krijgt, krijgt hij ook begeleiding vanuit de organisatie waar hij het vrijwilligerswerk doet.





'Ik haal er veel
voldoening uit'

Eén van de vrijwilligers die Hetty begeleidt is Jos Toonen (66). Hij fietst elke vrijdagochtend de halve stad door om bij een drukkerij printplaten te controleren en archiveren. Die moeten, uiteraard, precies goed liggen om de etiketten die de drukkerij maakt netjes af te drukken. Hij is er trots op dat heel precies en goed te doen. Een jaar geleden kreeg hij de diagnose dementie.

“Het begon eigenlijk al een paar jaar eerder. Ik kreeg wat geheugenproblemen. Onderzoek in het ziekenhuis wees uit dat het MCI was, een milde cognitieve stoornis. Nadat we verhuisden – na mijn pensioen gingen we dichterbij de kinderen wonen – werd het erger. Ik vergat soms gesprekken en omdat dementie in mijn familie ook voorkomt, wilde ik duidelijkheid. Bovendien moet je hier in Oss een officiële diagnose hebben om hulp te krijgen.”

Pietje precies

Jos doet zijn verhaal samen met zijn vrouw Anne-Marie. Sommige dingen weet hij niet meer goed, de chronologie is soms lastig. “We hebben het samen”, vertelt zij. “Hij heeft de ziekte, maar we beleven het samen.” Voor zijn pensioen werkte Jos bij een groot bedrijf, waar hij secuur werk verrichtte. Hij was een pietje precies. Een eigenschap die in de drukkerij heel goed van pas komt.

Nadat de officiële diagnose gesteld was, kwamen Jos en Anne-Marie in de molen van de GGZ terecht. “Het was niet makkelijk hoor”, zegt Jos. “Ik heb een potje zitten janken. Eigenlijk was ik natuurlijk veel te jong.”

“Tijdens een gesprek met Hetty, van ONS Welzijn, hoorde ik over DementTalent”, vertelt hij. “Ik deed voor de verhuizing al vrijwilligerswerk bij een kringloopbedrijf waar ze een soort copyshop hadden. Ik ben ook lid van een vereniging voor oud-medewerkers van drukkerijen. Dus Hetty is voor me gaan zoeken, en zo kwam ze terecht bij de drukkerij.”

Jos wordt echt gewaardeerd'

Nooit chagrijnig

Jos is er nu een paar maanden aan het werk, één ochtend in de week, en hij is laaiend enthousiast. “Ik haal er veel voldoening uit, ik voel dat ik gewaardeerd word en heb helemaal geen last van vooroordelen. Ze zijn altijd heel vriendelijk.” Voor Anne-Marie is het ook een opluchting dat het vrijwilligerswerk hem zo goed bevalt. “Ik heb hem nog nooit chagrijnig thuis zien komen. Ik vind het natuurlijk ook fijn om even rust te hebben thuis, maar het is vooral heel fijn om te zien hoe Jos terugkomt. Het is dan wel vrijwilligerswerk, maar het is niet vrijblijvend. Hij wordt daar

echt gewaardeerd en ik zie wat dat doet met zijn eigenwaarde.”

In de zomer hebben de twee gekampeerd, met de caravan. Maar ver gingen ze niet. En elke donderdagavond kwamen ze terug naar huis zodat Jos vrijdagochtend naar zijn werk kon. Anne-Marie: “We hopen dat hij het nog lang kan blijven doen. Maar hoe je het ook went of keert, het spinnenweb in zijn hoofd, de verbindingen, zullen steeds minder worden. Nu gaat hij er nog elke keer op de fiets naar toe, maar als er straks een tijd komt dat ik hem zal moeten brengen, dan doe ik dat natuurlijk.” ●



Jos' vrijwilligerswerk bestaat vooral uit het controleren van printplaten



'HET IS NIET ALLEEN MAAR ELLEENDE'

Tekst: Manon de Boer

Het komt voor schrijfster Heleen van Royen (52) niet onverwacht als drie jaar geleden blijkt dat haar moeder dementie heeft. "Het was meer een bevestiging van een vermoeden dan een echt grote verrassing." Van Royen maakt van het hele proces de documentaire *Het doet zo zeer*.





Heleen en haar moeder. Een still uit de documentaire 'Het doet zo zeer'.



'MIJN MOEDER HEEFT HET ALTIJD ONTKEND EN EEN BEETJE WEGGEWUIFD'

Het is zomer 2015 als Heleen een speciaal huisje in haar achtertuin in Hilversum laat takelen. Ze is vanuit Portugal terug naar Nederland verhuisd en besluit om de zorg voor haar moeder op zich te nemen. "Op zich wist ik wel dat ze heel vergeetachtig was. Mijn dochter heeft (tijdens haar studie, red.) een jaartje bij haar gewoond en zei ook al dat 'oma vergeetachtig wordt'."

Een half jaar voor de verhuizing is er een test gedaan, waarna de geriater bevestigt dat Heleens moeder, mevrouw Breed, dementie heeft. "Ze heeft het altijd ontkend en een beetje weggewoven. 'Ik ben niet dementerend, ik ben gewoon oud'. Dat is voor haar fijn geweest, zodat het niet als een mokerslag aan kwam."

Verhuizing

In *Het doet zo zeer* is te zien hoe Heleen en haar moeder samen de dagen doorbrengen. Met een traan en een lach. "Mijn moeder is heel eigenwijs en dat zie je terug. Je ziet dat het niet alleen maar ellende is."

Na vier maanden in het huisje wordt haar moeder aan een zwaar versleten heup geopereerd. Haar gezondheid gaat daarna dermate achteruit, dat ze niet terug kan naar het huisje en het besluit valt dat ze 24-uurszorg nodig heeft.

Mevrouw Breed verhuist naar een particulier verzorgingstehuis bij Heleen in de buurt. "Ik kom er twee tot drie keer per week. Ze ziet er nu fysiek beter uit. Ze is aangekomen, wordt beter verzorgd, haar haren zitten netjes en ze ziet er altijd piekfijn uit. Eerst was ze er fysiek slechter aan toe, maar verbaal een stuk sterker. Geestelijk is ze natuurlijk

minder gezond nu, maar ze herkent me gelukkig nog wel."

"Laatst was ik er en toen had ik mijn zonnebril op tafel laten liggen. Hoorde ik ineens: 'Heleen, je laat je zonnebril liggen!' Het is heel verrassend hoe scherp ze dan ineens is. Ik denk wel dat het scheelt dat ik nog in haar systeem zit, omdat ze me vaak ziet." Voor Heleen zijn de 'zonnebrilmomenten' extra waardevol, omdat ze focust op dingen die haar moeder nog wel kan. "Er zijn dingen waarvan je weet dat ze dat over een jaar waarschijnlijk niet meer kan. Daarom gaan we bijvoorbeeld nog samen koffie drinken." >

Toch zijn er ook dingen die haar moeder nog kan, maar niet wil doen. “Aan verplaatsen heeft ze echt een hekel, ze zit liever in de stoel. Als ik mijn moeder in de auto zet en 30 kilometer per uur rijd, zit ze naast me te gillen dat ze het eng vindt. Dan is ze echt bang. Wie doe ik dan een plezier? Het is belangrijk niet constant vanuit je eigen gedachten te denken, maar dat je echt kijkt naar de persoon. Wat vindt die leuk en aangenaam?”

Samenzijn

“Door de hele ‘reis’ die we samen hebben gemaakt, heb ik ontdekt dat het niet allemaal om de diepgaande gesprekken gaat. Het gaat erom dat je iets betekent voor iemand. Mijn moeder betekent natuurlijk veel voor mij, en ik voor haar. Het gaat om het samenzijn. Toen ik haar mantelzorg was, merkte ik dat ze het heel fijn vond als ik erbij was wanneer ze gesprekken had of er beslissingen genomen moesten worden. Dan vroeg ze iedere keer of ik er wel bij zou zijn.”

“Ik hoor ook verhalen dat mensen heel agressief of boos worden, dan is het veel lastiger. Het is wel zo dat degene die het meest voor iemand zorgt, de meeste negativiteit over zich heen krijgt. Omdat mensen weten dat degene die het dichtst bij ze staat, niet weggaat. Dus dan durven ze wel. Ik heb in de film ook niet willen benadrukken dat het mensonterend is, daarmee doe je de situatie tekort. Het is een nare aandoening, maar het is niet het einde van de wereld. Je kunt nog heel veel mooie momenten hebben samen én je kunt van grote betekenis zijn voor iemand.”

“Natuurlijk heb ik af en toe momenten van verdriet gehad. Dan wil je heel graag dat je moeder weer even was wie ze was. Maar de veranderingen gaan geleidelijk. Ik weet dat mijn middelste zus er veel moeite mee heeft gehad en niet geloofde dat ze dementie heeft. Ik zag gewoon dat het echt was. Ik ben zelf psychotisch en opgenomen geweest toen mijn dochter net was geboren. Dus ik vind

het niet raar als je hoofd raar doet. Ik heb het aan de lijve ondervonden dat je hoofd trucjes met je kan uithalen. Misschien heeft dat voor mij geschied in het acceptatieproces.”

'HET IS BELANGRIJK NIET CONSTANT VANUIT JE EIGEN GEDACHTEN TE DENKEN'

Zetje in de rug

Net als voor veel mantelzorgers was het voor Heleen lang niet altijd makkelijk. Met name als het aankwam op het nemen van beslissingen. “Ik denk dat ik dat het moeilijkste vond.

Dat hoor ik ook van mensen die hetzelfde meemaken. Wanneer je moet zeggen ‘nu neem ik de regie in handen en ga ik ingrijpen want dit kan zo niet langer?’ Dat is een moeilijk moment. Zeker omdat het je moeder, je vader of misschien wel je partner betreft. Dat zijn momenten waarbij je een zetje in de rug kunt gebruiken.”

Zelf vond ze veel steun bij haar nichtje, die hetzelfde meemaakte met haar vader. “Hij is ondertussen overleden”, vertelt Heleen. “Na de heupoperatie van mijn moeder heb ik mijn nichtje gebeld met de vraag wat ik moest doen. Dat hielp mij echt, omdat zij net hetzelfde had meegemaakt. Natuurlijk is het ook fijn om verhalen te lezen, alleen het lastige is dat ieder geval anders is. Er zijn overeenkomsten, maar ook altijd verschillen.”

Heleen kijkt inmiddels met gemengde gevoelens terug op de paar maanden dat haar moeder bij haar ‘in de tuin’ woonde. “Ik denk dat het huisje

misschien wel overgeslagen had kunnen worden, maar uiteindelijk heeft elke stap ons gebracht waar ze nu is. Op de beste plek. Als ik niets had gedaan en haar in haar flat in Amsterdam had laten zitten, dan was het op een gegeven moment misgegaan.”

'IK VIND HET NIET RAAR ALS JE HOOFD RAAR DOET'

Geld voor zorg

Ondanks dat ze bij haar moeder ziet welke impact dementie heeft, is ze niet op een andere manier bezig met haar eigen oude dag. “Je kunt

van alles krijgen: je kunt dementie krijgen, ziek worden, of misschien word je niets eens tachtig. Wat ik wel heel belangrijk vind, is goed sparen voor mijn oude dag”, lacht ze. “Dan kan ik goede zorg inkopen. Want als je slecht ter been raakt, is geld echt belangrijk. Met alleen een AOW ga je het dan niet redden.”

“Mijn moeder heeft altijd gehamerd op mijn zelfstandigheid en is zelf heel zuinig geweest. Veel mensen denken: ‘Heleen is BN’er, die heeft dat allemaal voor haar betaald’, maar dat is niet zo. Mijn moeder heeft alles zelf betaald. Van het huisje tot de zorg die ze nu heeft.”

Met de documentaire *Het doet zo zeer* hoopt Heleen ook dat mantelzorgers zich realiseren hoe belangrijk het werk is dat ze doen. “Al is het af en toe heel zwaar, je zult er altijd met veel plezier en voldoening aan terugdenken. Het is fijn om je te bedenken dat je echt iets geweldigs doet.” ●

'HET IS EEN
NARE AAN-
DOENING,
MAAR HET
IS NIET HET
EINDE VAN
DE WERELD'



Heleens moeder.
Een still uit de
documentaire 'Het
doet zo zeer'.

Het geheugen activeren met spellen en quizzzen

Quiz

In deze quiz zijn drie voorbeeldvragen te zien die in de BrainTrainerPlus de revue kunnen passeren. De antwoorden zijn op de kop onderaan de pagina te vinden. Meer informatie is te vinden op www.btp.nl.



1. In welke stad staat dit gebouw?

- A. Londen
- B. Athene
- C. Parijs
- D. Wenen

2. Welk dier is dit?

- A. Marmot
- B. Cavia
- C. Hamster
- D. Woelmuis



3. Bij welke sport hoort deze bal?

- A. Korfbal
- B. Volleybal
- C. Rugby
- D. Basketbal

Antwoorden: 1C - 2B - 3D.

Hoe help je mensen met dementie het geheugen te activeren? Bijvoorbeeld met de BrainTrainerPlus. Een combinatie van een handzame en stabiele 'all-in-one'-computer met touchscreen en doordachte spelsoftware.

Op de computer kunnen spelletjes en quizzzen gespeeld worden. Individueel, maar ook samen met begeleiders, mantelzorgers en (andere) familieleden. "Op die manier wordt het contact makkelijker en intensiever", legt directeur Hendrik-Jan van Katwijk uit. "Mensen met dementie kunnen nog altijd dingen leren, zeker als het gewoonten en routines betreft; kortom structuur."

Algoritme

In BrainTrainerPlus zit een algoritme waardoor gebruikers altijd succes ervaren en een positief gevoel overhouden aan het spelen. Hebben ze een vraag fout, dan is de volgende vraag van een iets lager niveau. "Zo worden ze gestimuleerd en willen ze de computer vaker gebruiken." Bij familiebezoeken kan de spelcomputer ook een belangrijke functie vervullen qua interactie. "Je kunt samen een spelletje doen wat op natuurlijke wijze gespreksonderwerpen aandraagt en natuurlijk ook spelplezier geeft."



RUIMTE
GENOEG
VOOR
INNOVATIE,
MAAR DE
REST MOET
OOK MEE

We moeten meer denken uit het oogpunt van mensen van dementie. "Niet kijken naar wat niet meer kan, maar naar wat ze juist nog wel kunnen." Als we vanuit dat perspectief met innovatie aan de slag gaan, weet Rens Brankaert zeker dat er nog een hele wereld te winnen is.

Kussen met geluiden

Het Belevingskussen is ontworpen om mensen met geheugenproblemen te prikkelen middels herkenbare geluiden. Op het kussen zitten vlakken die bij aanraking een geluid laten horen. Ieder vlak is eenvoudig te programmeren met persoonlijke en herkenbare geluiden. Op de eerste test kwamen veel positieve reacties, waarop het kussen is aangepast en verbeterd. Voor de volgende testfase zijn er vier kussens beschikbaar.

Tekst: Michiel Stol

Dr. ir. Rens Brankaert is assistent professor aan de Technische Universiteit Eindhoven (TU/e) en is als industrieel designer gepromoveerd op innovatie in de dementiezorg. Daarnaast is hij verbonden aan Coöperatie Slimmer Leven 2020, een samenwerkingsverband in Zuidoost Brabant met Brainport Eindhoven als kern.

Slimmer Leven 2020

Dit samenwerkingsverband is vijf jaar geleden opgericht om technologische innovaties in de gezondheidszorg aan te moedigen en te ontwikkelen. "De innovaties zorgen ervoor dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen en dat de kwaliteit van hun leven verbetert", vertelt >



Joyce de Laat, projectleider bij Slimmer Leven 2020 en het Lerend Netwerk Dementie Brabant. “Maar met innovaties alleen komen we er niet. De hele maatschappij en het zorgbeleid moeten mee ontwikkelen. Hulpmiddelen zijn belangrijk, maar een sociaal netwerk is net zo belangrijk.”

“We moeten het perspectief op de zorg voor iemand met dementie omdraaien”, is Brankaert van mening. “We moeten ze niet als een zieke zien, maar als iemand die zaken minder

goed kan onthouden.” Innovaties zouden niet alleen gericht moeten zijn op het zo efficiënt mogelijk maken van de zorg, maar ook om cliënten zelf weer wat regie te geven. De belevingszorg.

‘HET WELTHUIS KOMPAS LEGT DE REGIE WEER BIJ DE CLIËNT’

Kompas
Neem het Welthuis Kompas dat Rens Brankaert heeft ontwikkeld. Het kompas werkt op basis van de track-and-trace - en navigatietechnologie die ook in smartphones zit. “Maar dit is speciaal gemaakt voor mensen met dementie. Er staat alleen een rode pijl op die altijd naar huis wijst. Zo kunnen de mensen altijd de weg naar huis vinden door simpelweg de pijl te volgen.” Via de track-and-trace-technologie kunnen verzorgers altijd het kompas, en dus de persoon, volgen. “Zo leg je de regie weer bij de

cliënt. Die krijgt hulp om de weg naar huis te vinden, en kan zelfstandig naar buiten, terwijl je hem toch in de gaten kunt houden.”

Het Welthuis Kompas is slechts één van de innovaties waar aan gewerkt wordt. Slimmer Leven 2020 verbindt bedrijven die een vernieuwend idee hebben namelijk met organisaties die deze ideeën kunnen testen óf mensen die juist kunnen helpen met de uitvoering ervan. “We kijken welke behoefte er is”, legt projectleider Joyce de Laat verder uit. “Met



Over Joyce de Laat

Joyce de Laat is projectleider bij Slimmer Leven 2020 en is betrokken bij projecten die innovaties in de zorg verbinden met de instellingen en cliënten die daar het meest baat bij hebben. Ook helpt ze de bekendheid van innovaties te bevorderen.



Over Rens Brankaert

Rens Brankaert is industrieel ontwerper aan de TU/e en heeft meerdere innovaties bedacht om mensen met dementie een betere kwaliteit van leven te geven. Brankaert is verbonden aan Slimmer Leven 2020 en helpt hun visie op de zorg te verspreiden.

de leden van het Lerend Netwerk Dementie Brabant proberen we te kijken naar de vragen en behoeftes in de zorg. Vervolgens proberen we daar de juiste partijen aan te koppelen. Maar die moeten dan wel weten welke innovaties er allemaal al zijn.”

‘HET PERSPECTIEF OP DE ZORG VOOR IEMAND MET DEMENTIE OMDRAAIEN’

Kostendaling

De visie van Slimmer Leven 2020 draagt ook bij aan het terugdringen van kosten en incidenten. Zo startte Brankaert twee jaar geleden bij een zorginstelling met een proef voor het Belevingskussen (zie kader op pagina

45). Dit kussen heeft verschillende vlakken die geprogrammeerd kunnen worden met voor de cliënt herkenbare geluiden. “Dat helpt ze bij het herinneren en zorgt zo dus voor meer rust.” Door de focus van de zorg om te draaien en dus meer vanuit de zorgbehoevenden te denken, is het mogelijk om het ziekteverzuim onder personeel in de zorginstelling te laten teruglopen, denkt Brankaert. “Ook zagen we het aantal incidenten met patiënten sterk afnemen. Dat gaan we nu verder onderzoeken.”

Op het gebied van innovatie in de zorg is er volgens Joyce de Laat nog heel veel mogelijk. Zoals innovaties die niet alleen de zorg verbeteren, maar ook de stijgende kosten kunnen temmen. “Met technologische ontwikkelingen alleen zijn we er nog niet. Als we het perspectief op zorg echt willen veranderen, moeten alle instanties daar in mee. Dat geldt dus ook voor beleidsmakers en de verzekeraars. Om echt te innoveren, moet het hele systeem mee!” ●

Bezoek

Ze kreeg bezoek
Uit Duitsland of zo
Alzheimer was de naam
Berucht zijn faam
Van een gast
verwacht je dat hij vertrekt
maar deze niet
Hij bleef
en at elke dag
een stukje weg
van de schaal
der zoete herinneringen
Tot er geen kruimeltje meer over was
Zo gaan die dingen
met meneer Alzheimer

Eric van Deelen
Vierde stadsdichter van Roosendaal

27 september 2017



EVEN DE ZINNEN VERZETTEN:

'Er zijn zoveel dingen
te vinden in de natuur'

Tekst: Maudie der Kinderen Beeld: Tom Pijnenburg

Een maandagochtendwandeling, midden in de natuur. Maar niet zomaar één. Cliënten Otto, Hans en Anne lopen met een grote groep begeleiders de natuur in rondom hun dagbestedingslocatie. Ze volgen de training *Natuur Doet Je Goed* van IVN Brabant. Een van de grote voordelen van de training: de voorbeelden die ter plekke worden genoemd, zijn ook uitermate geschikt om thuis uit te voeren met een familielid met dementie, vrienden of mantelzorgers.

Elke cliënt ervaart de wandeling en de opdrachten die erbij horen anders. Ze benaderen de voorgestelde taken ieder op hun eigen manier. Otto is een *hands-on* man: hij plukt en bukt, lacht

en luistert aandachtig naar de uitleg van zijn begeleider Evelien. Jan is wat rustiger, kijkt de zaken eerst eens rustig aan en geniet voornamelijk van de frisse geur van de omgeving en de

bezigheden van de anderen. Met een bescheiden glimlach om zijn mond.

Anna vindt het vooral spannend, ze heeft meer oog voor de kuilen in de grond dan voor haar omgeving, bang om te vallen. Gelukkig is er altijd wel iemand in de buurt die haar een arm geeft, zodat ze toch mee kan lopen en de geuren van de herfst op kan snuiven. Anna geniet duidelijk van het groepsverband en van de aandacht. Eén ding ervaren Otto, Jan en Anna alle drie: ze zijn even niet bezig met hun haperende hersenen. >



Mari Verstegen (IVN) legt de opdrachten uit aan de cursisten.

was de reactie van de cliënte toen. Oplettendheid richting de deelnemers blijft dus essentieel.'

Bijzonder aan deze bewuste training is, dat er een paar cliënten met beginnende dementie meelopen. Bij andere trainingen zijn vaak enkel de begeleiders aanwezig. De medewerkers zien in dit geval direct hoe hun cliënten reageren op de opdrachten. Een van de begeleiders: "Karakteristiek aan de cursus is dat het resultaat eigenlijk altijd goed is. Tijdens de activiteiten ben je

'Het resultaat is eigenlijk altijd goed'

gelijkwaardig bezig, het is niet meer een verhouding tussen verzorger en verzorgende. Je hebt beiden dezelfde taak. Dat maakt het bijzonder en anders dan normaal." ●

3 tips

om te doen in de natuur

- Bij de training komen allerlei opdrachten aan bod die je zelf ook kunt doen als je als mantelzorger of familielid met iemand met dementie in de natuur bent.

Schilderij

- Maak samen een prachtig natuurschilderij. Plak dubbelzijdige tapijttape en al het moois dat voorhanden is in de natuur op een blanco kaart. Het resultaat is telkens weer bijzonder, in welk jaargetijde je ook aan de slag gaat (zie onderstaande foto).

Tak

- Zoek een tak en ga deze versieren. Met bindkoord of bindstaal kun je alles wat je vindt aan je tak vastmaken en op die manier een prachtig bloemstuk creëren. De kleuren en mogelijke variaties zullen zeker verrassen.

Wolken

- In wolken zie je vaak veel vormen, als je er aandachtig naar kijkt. Wat zie je zelf, wat ziet de cliënt? Een goede manier om de fantasie aan te wakkeren en tijdens de wandeling een gesprek aan te knopen.

Naar buiten blijven gaan, is voor mensen met dementie extra belangrijk. Bewegen remt de verdere ontwikkeling van dementie en buitenlicht en buitenlucht zijn aantoonbaar gezond. Toch zijn veel familieleden bang om iemand met dementie alleen te laten wandelen. Een oplossing is dan om samen eropuit te gaan, maar dat lukt niet altijd.

de natuur in elk seizoen kleurrijk is en bol staat van de inspiratie. De opdrachten die hij voorlegt zijn eenvoudig en doeltreffend.

Mari: "Er zijn zoveel dingen te vinden in de natuur, als je wat aandachtiger kijkt. Je kunt werken met bijvoorbeeld stenen, takken en bloemen. Je kunt materialen vinden waarmee je kunt masseren, zoals zand of modder. De mogelijkheden zijn veel groter dan je denkt." Aandachtspunt bij de wandelingen is wel dat de cliënten soms vreemde dingen kunnen uithalen. "Zo was er een mevrouw die allemaal paddenstoelen ging eten", vertelt één van de vrijwilligsters. "Dat deden we in de oorlog toch ook",

'De mogelijkheden zijn veel groter dan je denkt'

Inspiratie

IVN is een landelijke organisatie die mensen op lokaal niveau bij de natuur betreft. Het bewuste uitje maakt onderdeel uit van een training voor mantelzorgers, vrijwilligers en beroepskrachten. In dit geval is De Buitenhof in Tilburg de dagbestedingslocatie en is organisator Mari Verstegen de docent. Hij laat zijn 'publiek' enthousiast zien dat

Meer informatie

- IVN Brabant geeft de training Natuurbeleving voor mensen met dementie regelmatig in samenwerking met lokale zorginstellingen of gemeentelijke organisaties.
- Iedere training bestaat uit twee bijeenkomsten van een halve dag. Neem voor meer informatie of vragen over de mogelijkheden contact op met Mari Verstegen via m.verstegen@ivn.nl of neem een kijkje op de website: www.ivn.nl/brabant.







**30.000 Brabanders
dementievriendelijk**

Ben jij er daar één van?

dementievriendelijk.nl

