

Samen leven

Op weg naar een dementie-vriendelijke gemeente.

met dementie

Beste lezers,

Deze krant is speciaal gemaakt voor u, maar ook voor jou. Neem even de tijd om meer te weten te komen over dementie, een ziekte die geheugenproblemen veroorzaakt en er onder meer voor zorgt dat mensen snel dingen vergeten. Waarom is dit belangrijk? Omdat mensen met dementie steeds langer thuis blijven wonen, wellicht ook bij jou in de straat. Vandaag heb je misschien nog geen persoonlijke ervaring met iemand met dementie, maar als je straks naar de supermarkt gaat, kan dat zomaar veranderen.

Deze uitgave is daarom niet alleen bedoeld voor mensen met dementie en hun naasten, maar juist voor die inwoners van Papendrecht die nog niet rechtstreeks met dementie te maken hebben. Hoe herken je dementie? Hoe ga je ermee om? Wat zijn de eerste signalen van dementie? Hoe houd je iemand met dementie betrokken bij activiteiten?



Wat is dementie?

Tips en ondersteuning om dementie te herkennen en actief te blijven

Dementie is de verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes waarbij de hersenen informatie niet goed meer kunnen verwerken. De meest voorkomende en bekende vormen zijn de ziekte van Alzheimer en vasculaire dementie.

Op straat tref je iemand die is verdwaald en de weg niet meer weet. In de supermarkt weet een bezoeker niet meer hoe de flessenautomaat werkt. Thuis kom je de buurman tegen die het verhaal over zijn weggelopen kat al een paar keer heeft herhaald.

Of 's avonds weet jouw sportmaatje niet meer precies welke route jullie tijdens je gebruikelijke rondje willen hardlopen. We kunnen overal en op elk moment medemensen tegenkomen die onze hulp kunnen gebruiken. Als we dementie herkennen, kunnen we er rekening mee houden en het leven van iemand met dementie, hun familie, vrienden en mensen om hen heen een beetje makkelijker maken.

Geheugenproblemen

Dementie kan ontstaan door erfelijkheid en doorleefstijl, zoals roken. In het begin vallen meestal geheugenproblemen op. Later komen er vaak problemen bij met denken, taal, karakter en gedrag. Alledaagse handelingen worden steeds moeilijker. Mensen raken de regie over hun leven steeds een beetje meer kwijt en worden afhankelijker van hulp.

Toename door vergrijzing

Eén op de vijf mensen krijgt dementie. Boven de 90 jaar wordt 40 procent geraakt door een vorm van dementie. Nederland heeft daardoor nu ruim 290.000 mensen met dementie. Naar verwachting zijn dat er in 2040 ruim een half miljoen. Er zijn nog geen geneesmiddelen voor dementie. Wel kunnen medicijnen de ziekte vertragen. En over de hele wereld wordt onderzoek gedaan naar oorzaken, mogelijke voorkoming en behandeling.

Omgaan met dementie

Meerdere organisaties geven tips en advies. Over zorg, maar bijvoorbeeld ook over het dagelijks leven en zelfstandig en actief blijven. Ook Alzheimer Nederland biedt ondersteuning: www.alzheimer-nederland.nl en www.samendementievriendelijk.nl

Tips voor inwoners

Mensen met dementie blijven graag meedoen in de samenleving en gesprekken. Hoe ga je GOED om met iemand met dementie?

Geruststellen

Praat op kalme toon. Stel jezelf voor. Spreek niet tegen, maar praat mee.

Oogcontact maken

Gebruik korte zinnen. Stel één vraag per keer en geef iemand de tijd om te reageren. Controleer of hij/zij je begrijpt.

Even meedenken

Vraag of je mag helpen. Betrek hem/haar bij de oplossing en leef mee met de ideeën en wensen. Zeg wat je gaat doen.

Dankjewel

Sluit het gesprek positief af.

Dus doe GOED.

Van de wethouder

Wist je dat er in 2050 grofweg een verdubbeling wordt verwacht van het aantal inwoners dat te maken krijgt met een vorm van dementie? Dit komt neer op zo'n 600 in Papendrecht nu en 1200 in 2050. Het is dus van groot belang dat we ons bewust worden van de impact van dementie en hoe we hiermee kunnen omgaan.

Om deze publicatie mogelijk te maken, hebben we als gemeente de afgelopen periode met talloze organisaties en inwoners gesproken. Om samen na te denken over mogelijkheden om Papendrecht meer dementievriendelijk te maken.

Op basis daarvan hebben we nuttige informatie verzameld in korte artikelen, interviews en statistieken en hebben we een agenda met activiteiten samengesteld. We hopen dat dit u op weg helpt en bijdraagt aan een Papendrecht waarin mensen met dementie mee kunnen blijven doen en waar een helpende hand wordt geboden waar dat nodig is.

Als iedereen meer weet over dementie wordt het samenleven met deze ziekte een stukje draaglijker. Samen kunnen we Papendrecht dementievriendelijker maken.

Jaco van Erk
Wethouder



Cijfers en feiten over mantelzorgers:

70% van de mensen met dementie woont thuis en wordt verzorgd door hun naaste familie en/of omgeving, de mantelzorgers

Er zijn **350.000** mantelzorgers van mensen met dementie

30% van hen geeft meer dan 40 uur per week zorg, gedurende 5 jaar

De helft van hen combineert de mantelzorg met een baan en/of de zorg voor kinderen

De gemiddelde leeftijd ligt op 64 jaar en **72%** is vrouw

‘Een verrijking die je er doorheen sleept’

Ondersteuning voor mensen met dementie en mantelzorgers wordt zeer gewaardeerd

In Papendrecht zetten vele mantelzorgers zich met hart en ziel 24 uur per dag in voor mensen met dementie. Die zorg en toewijding geven veel voldoening. Maar het is niet altijd makkelijk. Daarom is er in Papendrecht ook nadrukkelijk oog en oor voor de behoeften van alle mensen die hiermee te maken hebben. Bijvoorbeeld in het Odensehuis, de inloop voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. ‘Dat is echt een verrijking die mantelzorgers er doorheen sleept’, zegt één van de vaste bezoekers. Het is ook een plek waar mantelzorgers ervaringen kunnen delen, uitwisselen waar zij tegenaan lopen en wat lastig is, maar waar ze ook spreken over wat juist nog wél mogelijk is.

Mantelzorger ben je vaak 24 uur per dag. ‘Dat betekent dat ik de hele dag maar ook ’s nachts ‘aan’ sta’, vertelt mantelzorger Bart. ‘Voor mijn omgeving is het wel eens lastig te begrijpen met welke beperkingen ik en mijn partner te maken hebben. Alles bij elkaar vraagt het enorm veel energie en tijd. En ik zou nog zo veel willen. Naar een restaurant, op vakantie. Het is fijn als je een beetje hulp krijgt of ervaringen uit kunt wisselen met gelijkgestemden. Bijvoorbeeld over mogelijkheden van extra zorg of respijtzorg, zodat je ook af en toe even weg kunt en je zinnen kunt verzetten.’

Belangrijk voor steun en herkenning

Dat is ontzettend belangrijk, het geeft steun en herkenning, beaamt een vaste bezoeker van het Odensehuis. Nadat zijn vrouw voor wie hij jarenlang zorgde overleed, komt hij nog vaak met plezier langs. ‘Het voelt hier een beetje als familie’, vertelt hij. ‘Er is altijd wel iets te doen, je kunt je ei kwijt, het is gezellig, de mensen zijn allemaal hartstikke lief en iedereen wordt goed verzorgd. Dat geldt ook voor de omgeving, kijk maar eens naar de tuin die prachtig is opgeknapt. Als lotgenoten kun je ervaringen delen, maar het is ook fijn dat er niets moet. Mijn vrouw had er eerst eigenlijk weinig behoefte aan om hier heen te gaan, maar daarna kwam ze altijd graag. Dat geldt voor de meeste bezoekers: als ze eenmaal zijn geweest, komen ze graag terug. Dit is dan ook echt een verrijking van Papendrecht die mantelzorgers er doorheen sleept en op allerlei punten probeert te helpen.’



De vier meest voorkomende vormen van dementie zijn de ziekte van Alzheimer (70%), vasculaire dementie (16%), fronto-temporale en Lewy body dementie.

Veelvoorkomende verschijnselen van Alzheimer zijn geheugenproblemen, moeite met alledaagse handelingen, veranderingen in karakter en gedrag en problemen met taal. Bij vasculaire dementie gaat men vaak langzamer denken, spreken en handelen.

Concentreren en lopen kan lastiger worden bij fronto-temporale dementie. Dit komt vaak op jonge leeftijd voor en kan leiden tot heftige veranderingen in gedrag, taalvaardigheid en motoriek en later geheugenproblemen. Lewy body dementie is te herkennen aan schommelingen in geestelijke achteruitgang, beven van lichaamsdelen, stijfheid, langzame beweging en een gebogen houding.

In de praktijk zien we dat mantelzorgers ongemerkt hun grenzen verleggen. Vaak trekken ze pas aan de bel als ze overbelast raken. Jij kunt het verschil maken door te benoemen wat je ziet en te laten weten dat mantelzorgers terecht kunnen bij Sterk Papendrecht voor informatie, advies en ondersteuning.

Andere tips:

- spreek je waardering uit. Een klein gebaar kan grote betekenis hebben
- biedt een luisterend oor
- benoem je eventuele zorgen
- geef aan wat je voor een ander kunt betekenen

Meedoen en meewerken met dementie

‘Hartstikke mooi dat zij er bij hoort en haar steentje bijdraagt’

Door programma Restaurant Misverstand zagen veel televisiekijkers nog eens bevestigd dat mensen met dementie nog heel veel willen en kunnen doen en daar plezier aan beleven. Het programma zorgde er zelfs voor dat Martine uit Papendrecht met veel plezier aan de slag kon bij Pannenkoekenhuis Frittella. Tot evenveel plezier van haar collega's en bezoekers.

Bestek poleren, servetten vouwen, tafels afruimen. En vooral een praatje en plezier maken met collega's en bezoekers. Dat is wat het voor Martine (niet haar echte naam, red.) sinds maart leuk maakt om een dagdeel per week bij Frittella te werken.

We kijken niet naar onmogelijkheden maar juist naar de mogelijkheden.



Een schat
'Het kost haar behoorlijk veel energie en de ene dag gaat het beter dan de andere', vertelt Evita Baas van Frittella, die dit initiatief nam naar aanleiding van Restaurant Misverstand. 'Maar ze wil heel graag. En wij zijn blij dat we haar op deze manier een kans kunnen bieden en dat ze mee kan draaien in de maatschappij. Ze hoort er helemaal bij, draagt een steentje bij en kan zich nuttig maken. Ze leert alle collega's kennen en straalt altijd blijheid uit als ze binnenkomt. Ze is echt een schat en ligt dan ook echt goed in de groep. Als ze een keer moet overslaan, vragen collega's gelijk waar ze is. Dat is voor iedereen positief. We bekijken dan ook of er meer mensen met dementie bij ons aan de slag kunnen. Daarbij kijken we niet naar onmogelijkheden maar juist naar de mogelijkheden. Het zou heel mooi zijn als meer organisaties die kans bieden.'

Vier tips om mantelzorgers te ondersteunen

1. Bied praktische hulp

Bied vooral praktische steun, zoals schoonmaken, gras maaien, boodschappen doen, een lift met de auto of even de hond uitlaten.

2. Neem tijdrovende klussen over

Misschien kun je tijdrovende klussen, die mantelzorgers veel energie en geduld kosten, oppakken. Zoals het bijhouden van de financiën of het vinden van de beste dagopvang.

3. Ga erop uit met een mantelzorger

Laat een mantelzorger weten dat hij of zij op jou kan rekenen als hij of zij eens een terrasje wil pakken of wil winkelen. Of ga als dat mogelijk is, samen naar de naar de film, het theater of de kroeg.

4. Word een paar uurtjes reserve-mantelzorger

Even de zorg overnemen geeft mantelzorgers ademruimte om iets voor zichzelf te doen. Dan kun jij leuke dingen doen met degene met dementie.

Wil jij je als vrijwilliger inzetten voor mensen met dementie en mantelzorgers?

Bijvoorbeeld als gastvrouw, als chauffeur of op welke manier dan ook. De organisaties die in deze krant worden genoemd zijn blij met jouw bijdrage en heten je dan ook van harte welkom! En, zoals een van de vrijwilligers zegt: 'Het is echt enorm dankbaar werk.'



Avond uit vol herkenning, ontroering, inzichten en humor

‘Theatervoorstelling Dag Mama verandert omgang met dementie voorgoed’

De gemeente Papendrecht kiest een bijzondere manier om inwoners mee te nemen in de wereld van dementie. Woensdag 18 oktober komt theatervoorstelling Dag mama naar Theater De Willem, de veelgeprezen muzikale theatervoorstelling over omgaan met dementie die al 300.000 mensen heeft geholpen bij de omgang met dementie. Over een vrouw die zichzelf aan het verliezen is. Met de brandende vraag voor haar dochter hoe daarmee om te gaan.

Het stuk speelt zich af in de nieuwe omgeving van moeder: haar kamertje in het verpleeghuis. Hier moeten de werelden van moeder, dochter en zorgverlener samenkomen. Dit blijkt niet eenvoudig. Door middel van de prachtige muziek en levensechte scènes kruipen bezoekers in de huid van mensen met dementie. Ze beleven en begrijpen als nooit eerder wat dementie doet. Niet eerder kwam het zo dichtbij. Omgaan met dementie is óók omgaan met jezelf.

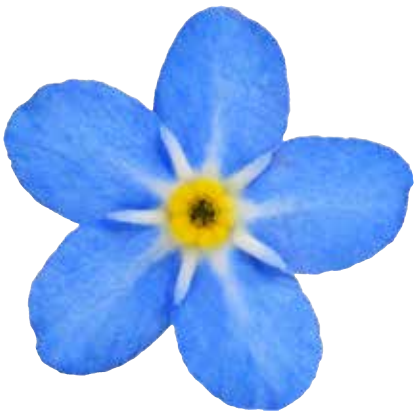
Daarom vergroot Dag mama niet alleen het begrip voor mensen met dementie, maar ook voor ieders eigen reacties in de omgang. Want hoe beter je daarmee kunt omgaan, hoe meer je kunt geven aan elkaar. De voorstelling bevat inzichten en handvatten uit psychologie en hersenkunde, waarmee het leven met dementie zoveel mogelijk een gelukkig leven kan zijn. Voor iedereen, van begin tot eind.

Beleef deze avond uit vol herkenning, ontroering, inzichten en humor. Of je nu mantelzorger of zorgverlener bent: Dag Mama verandert jouw omgang met dementie voorgoed.

Theater De Willem,
Woensdag 18 oktober 2023
Aanvang 18.30 uur, start 19.00uur
Kaartjes €12,50
Te koop via www.papendrecht.nl/dagmama

Kijk terug: TV show Herinneringen voor het leven

Muziek speelt een bijzondere rol in het leven van mensen met dementie. Terwijl zij langzaam hun dierbare herinneringen verliezen en zichzelf steeds verder kwijtraken, blijven hun muziekherinneringen levend. Daarom stond dit onderwerp maandag 26 juni centraal in het programma televisieprogramma 'Herinneringen voor het leven - stop dementie' dat Anniko van Santen live presenteerde. Het programma kreeg veel lovende reacties. Goed nieuws is dan ook dat het is terug te zien via www.npostart.nl (zoek op: herinneringen voor het leven).



Theatervoorstelling Teun Toebe: VerpleegThuis

‘Ervaren hoe het is om als oudere in een verpleeghuis te wonen’

Teun is een twintiger, kerngezond en woont samen met mensen met dementie op de gesloten afdeling van een verpleeghuis. Waarom? Als verpleegkundige in de geriatrie weet hij dat het leven een nachtmerrie kan zijn als hoofd en lichaam vergeten contact te maken. Daarom wil Teun juist nu ervaren hoe het is om als oudere in een verpleeghuis te wonen. Om dit te bereiken gaat hij ver, heel ver. Hij besloot zich permanent te vestigen op de gesloten afdeling van een verpleeghuis in Utrecht.

In het verpleeghuis krijgt hij antwoorden op verschillende vragen. Hoe kun je bijvoorbeeld deel uitmaken van elkaars wereld met dementie? Hoe wil je later zelf je leven inrichten als het zover is?. Zoals Teun zegt: ‘Nu is het een verpleeghuis, maar we moeten het een verpleegTHUIS maken.’



Het belangrijkste is om iedereen gewoon als mens te benaderen.

Teun schetst daarvoor op een aangrijpende en ontwapende manier een nieuw mensbeeld van mensen met dementie: als je anders kijkt, zal niks meer hetzelfde zijn. Mensen met dementie blijven namelijk net als jij en ik mens voor altijd!

Aan de hand van grappige, verdrietige en vrolijke anekdotes neemt hij de toeschouwers bevangen mee in een wereld die zij dachten te kennen, maar nooit eerder zo zagen. De show is interactief, juist om mensen te helpen naar het ‘Nieuwe Denken’. VerpleegThuis ‘Live’ is een ‘lifechanger’: de kans dat de show over jouw toekomst gaat is één op vijf.

Theater De Willem
Zaterdag 14 oktober
Aanvang 20.15 uur
€ 21,50 Kaartjes zijn te koop via www.theaterdewillem.nl

AV Passaat wil iedereen ruimte geven om te sporten

Sportief bewegen is goed voor zelfvertrouwen, contacten en conditie

In Papendrecht draagt atletiekvereniging Passaat er graag aan bij om sporten voor iedereen mogelijk te maken. Want sportief bewegen is een goed idee voor je zelfvertrouwen, slaap, geheugen en lichamelijke en geestelijke conditie.

‘Eén van onze leden traint nog drie keer in de week en dat gaat hem goed af’, vertelt Frans Bouter van AV Passaat. ‘Wèl merkten we dat zijn geheugen hem parten ging spelen. Hij kreeg ook meer moeite om de juiste woorden te vinden, waardoor communiceren wat lastiger wordt. Inmiddels komt hij niet meer zelfstandig op de fiets, maar samen met zijn dochter. Zij is ook een fervent loopster geworden. Naast hardlopen proberen we ook te zoeken naar activiteiten die hem blijven uitdagen. Zoals het tuinonderhoud van het Odensehuis en praktische werkzaamheden voor de onderhoudscommissie van de Passaat. Dat geeft veel voldoening.’

Knuffel

‘Voor het Odensehuis begeleid ik een wandelgroep voor mantelzorgers. Zo kunnen zij even los komen van thuis. Ze kunnen hun hoofd leeg maken, hun verhaal doen en tips en ervaringen uitwisselen. Ik ben zelf ook lang mantelzorger voor mijn vrouw geweest en weet hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen en bezig te blijven. AV Passaat werd voor mij echt een uitlaatklep. Daarom geven we als vereniging graag ruimte om ook met dementie of een beperking te sporten. We hebben bijvoorbeeld iemand die hardloopt met een prothese. En iemand die niet kan zien, maar op de baan traint, wedstrijden loopt met begeleiding van een buddy en verschillende Nederlandse kampioenschappen heeft behaald. Het belangrijkste is om iedereen gewoon als mens te benaderen. Dat betekent bijvoorbeeld dat je vragen niet stelt aan mantelzorgers maar eerst aan degene waar het om gaat. En ga mee met behoeften, zoals een knuffel. Dan gaan de hakken niet in het zand, maar kunnen we met elkaar mee bewegen.’

Spreek mensen niet via hun begeleider maar gewoon eerst zelf aan, dat is voor iedereen veel fijner!



Initiatiefgroep Dementievriendelijke samenleving

Respectvol omgaan met signalen van dementie

‘We komen steeds meer in aanraking met mensen met dementie, soms zonder dat je het weet’, zegt Arie Slob van de Initiatiefgroep Dementievriendelijke samenleving West-Alblasserwaard. ‘Bijvoorbeeld in de supermarkt of bij de sportvereniging. Het kan iedereen overkomen. Vandaag een kennis, morgen iemand in jouw omgeving of jijzelf. Om hen een helpende hand te bieden, organiseert de Initiatiefgroep verschillende activiteiten.

Kappers zijn een voorbeeld van een beroepsgroep die veel te maken heeft met klanten met dementie. Door respectvol om te gaan met signalen kunnen zij ongemakkelijke situaties voorkomen en juist een positieve draai geven.

Steen in de vijver

Om de bewustwording hierover te vergroten, beroepsgroepen te helpen er positief mee om te gaan en het leven van mensen met dementie net iets mooier te maken, verzorgt de Initiatiefgroep dementievriendelijke trainingen voor kappers. Arie: ‘Centraal staat wat dementie is en hoe je het herkent. Met onder meer rollenspellen geven we bouwstenen over manieren waarop je om kunt gaan met mensen met dementie. Daarnaast adviseren we mensen in de omgeving bij vermoedens van dementie contact op te nemen met de huisarts. Huisartsen genieten vertrouwen en kunnen mensen op verschillende manieren verder helpen.’

‘De trainingen willen we dit najaar in verschillende gemeenten uitbreiden met inwoners en meerdere beroepsgroepen, zoals winkeliers. Zo willen we meer begrip kweken en er aan bijdragen dat mensen ook met dementie in dienst kunnen blijven. Zie het als een steen in de vijver om begrip en kennis steeds verder te verspreiden.’ Om daar aan bij te dragen, werkt Arie ook voor onder meer Alzheimer Nederland, is hij betrokken bij het regionale Jungheimer Café voor jongere mensen met dementie en bij de regionale Wereld Alzheimer Dag. Daarnaast begeleidt Arie vakanties voor mensen met dementie en hun mantelzorgers en de Onvergetelijke Kookclubs voor mensen met dementie. ‘Dan zie je bijvoorbeeld dat mensen ineens veel meer kunnen. Dat ze bijvoorbeeld plezier krijgen in koken, terwijl ze dat thuis nooit deden. Als ik daarmee een kleine bijdrage kan leveren aan het welzijn van mensen, is dat me veel waard.’

Wereld Alzheimer Dag ‘Samen aan tafel’ wordt een informatief, leerzaam en afwisselend event

Ter gelegenheid van Wereld Alzheimer Dag op donderdag 21 september organiseren de Initiatiefgroep Dementievriendelijke Samenleving en de Regionale afdeling Drechtsteden en Alblasserwaard van Alzheimer Nederland een informatief, leerzaam en afwisselend event. Iedereen die te maken heeft en/of geïnteresseerd is in (omgaan met) dementie, is van harte welkom.

Restaurant Misverstand

Het event staat onder leiding van hoogleraar en gezondheidspsycholoog Marjolein de Vugt van het Alzheimer Centrum Limburg en Maastricht UMC+. Zij kreeg nationale bekendheid door haar deskundige commentaar in het tv-programma Restaurant Misverstand. De aanwezigheid van Marjolein past dan ook mooi bij het thema van WereldAlzheimerdag van dit jaar: Samen aan tafel.

Nóg een gast uit Restaurant Misverstand

Ook Gerda van Tongerlo, deelnemer aan Restaurant Misverstand, is te gast. Gerda heeft een voorloper van vasculaire dementie. Zij wordt live geïnterviewd door Arie Slob, regionaal voorzitter van Alzheimer Nederland (zie ook elders in deze uitgave). Gerda staat haar mannetje. Ze was als financieel directeur/accountant/controller één van de weinige vrouwen in een toppositie bij verschillende overheidsinstellingen. Ook nu is stil zitten niets voor haar. Zo zingt zij in een pop/rock koor, zit ze in een sambaband, tennist ze en nog veel meer. Ze heeft veel plezier van haar Ipad die haar helpt met het organiseren van al haar clubjes en activiteiten. Gerda woont alleen met haar drie honden. Hen uitlaten is een dagelijkse uitdaging, maar zorgt ook voor beweging en sociaal contact.

‘Samen aan tafel’

Donderdag 21 september. Aanvang 18.00 uur. Landvast Alblasserdam.

- 18.00 uur Captains Dinner (25,- p.p.) *
- 19.30 uur Opening
- 19.45 uur Presentatie door Marjolein de Vugt over ‘Samen aan Tafel’, het thema van WereldAlzheimerDag 2023.
- 20.15 uur Interview Arie Slob met Gerda van Tongerlo
- 20.30: uur Plenaire discussie, geleid door Dirk Louter, voorzitter Initiatiefgroep Dementievriendelijke Samenleving West Alblasserwaard
- 21.15 uur Afsluiting gevolgd door gezellig samenzijn

* Het Captains Dinner gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen. Aanmelden kan tot 7 september via vergeetmijnietjaar@gmail.com

Levensboek brengt mooie herinneringen tot leven

‘Het is super om te zien wat een boek en aandacht kunnen betekenen’

‘Een levensboek is letterlijk een boek met teksten en beelden over het leven van jezelf of van je naaste’, vertelt Ashley Dolk van verpleeghuis De Wieken. ‘Het helpt mensen met dementie om de belangrijkste gebeurtenissen uit hun leven opnieuw te beleven en om anderen er kennis mee te laten maken.’

‘Het is zo mooi om te zien dat mensen letterlijk een glimlach krijgen en trots zijn op hun levensboek’, licht Ashley toe. ‘Ze willen het vaak aan iedereen laten zien. Ook bij mantelzorgers en familie roept het mooie herinneringen op. Dat draagt eraan bij dat mensen weten hoe het leven van degene met dementie is geweest en dat ze daar op kunnen inspelen.

Workshop Levensboek

‘Wij bieden daarnaast samen met bibliotheek AanZet meerdere keren per jaar een tweedaagse workshop aan met een format dat zowel digitaal als schriftelijk ingevuld kan worden. Uit ervaring blijkt dat dit een fijne manier is om elkaar te leren kennen. Levensboeken zijn eigenlijk nooit klaar en kunnen altijd worden aangevuld. Niks hoeft, alles mag. Het gaat vooral om plezier bij het samenstellen en bij het bekijken van dit document, dat bij wijze van spreken tot in de eeuwigheid waardevol kan zijn. Het is echt super om te zien hoe dat in de praktijk gaat en wat het voor mensen betekent.’

Lees in de agenda op de laatste pagina van deze krant wanneer de eerstvolgende workshop is.

Wat doe jij voor je buur met dementie?

- ☘ Drink eens een kopje koffie, maak samen een wandeling of doe de boodschappen
- ☘ Bekijk samen foto's van vroeger of zing samen liedjes
- ☘ Neem iemand met dementie mee naar de sportvereniging of het buurthuis.

We horen regelmatig terug dat het Levensboek goed werkt en dat mensen er steeds weer plezier aan beleven. Ook bij het maken, hoewel dat wel even intensief kan zijn. Maar uiteindelijk draagt het Levensboek bij aan de kwaliteit van het leven van onze bewoners en dat ze zoals we hier zeggen ‘niet falen, maar stralen’! Het is hartstikke fijn als je bewoners op het terras in het zonnetje ziet genieten. Dat ze samen geluksmomenten beleven, bijvoorbeeld door samen leuke, gezellige dingen te doen, zoals een film kijken. Overigens hebben we hier ook een boekje waarin op een mooie en begrijpelijke manier aan kinderen wordt uitgelegd wat dementie inhoudt.’



Geheugenkabinet in de bibliotheek biedt informatie, puzzels en spelletjes

Gelukkig kunnen mensen met dementie ook nog leuke dingen doen en genieten’

Met puzzels en spelletjes kun je fijne herinneringen oproepen aan vroeger. ‘Kom zelf ook eens kijken in het Geheugenkabinet in Bibliotheek AanZet hoe mooi dit is’, nodigt Els van Oost iedereen van harte uit.

‘Mensen met dementie, mantelzorgers en andere geïnteresseerden zijn hier van harte welkom voor informatie en materialen om mee aan de slag te gaan’, licht Els toe. ‘Denk aan folders, boeken en puzzels. Of spellen die met vragen herinneringen oproepen aan vroeger, informatie over organisaties die kunnen ondersteunen bij dementie en een beweegspel om ook met dementie op een fijne manier in beweging te blijven. Alles staat overzichtelijk bij elkaar in een kast, op een mooie plek in de bibliotheek. Dat onderstreept dat dementie een plekje heeft in de maatschappij. Of je nu wel of niet met dementie te maken hebt gehad, het is voor iedereen interessant om hier eens te neuzen. Aandacht voor dementie is echt nodig, bijvoorbeeld omdat het helpt als je weet hoe je kunt reageren en ermee kunt omgaan. Dan zie je ook dat het echt niet alleen maar kommer en kwel is. Gelukkig kunnen mensen ook met dementie vaak leuke dingen doen en genieten.’

Nationale Pannenkoekendag is een feest voor iedereen

‘Lekker eten, zingen en gesprekken, dat doet ieder mens toch goed’

Enkele jaren geleden nodigde de Augustinusschool de bezoekers van de dagbesteding in de Schoorsteeg van Waardeburgh uit voor de nationale pannenkoekendag. De dag dat kinderen pannenkoeken bakken voor ouderen, gewoon om hen in het zonnetje te zetten. Nu is het elk jaar een feest voor iedereen.

De leerlingen verwelkomen hun gasten en serveren de pannenkoeken aan gezellig gedekte tafels. ‘Het is super leuk om de pannenkoeken te bakken, maar het allerleukst is om te zien dat de mensen het heel lekker vinden. En het is gezellig om met ze te praten!’, vindt een leerling. ‘Het is altijd heel gezellig met de kinderen, ze vragen bijvoorbeeld waar ik geboren ben. Zo leuk. Ze zijn heel beleefd en hebben mooie kleren aan’, vult een van de deelnemers aan.

Na de pannenkoeken maken de leerlingen klassieke muziek, met cello, piano, viool, gitaar en saxofoon. Daarna volgen het Onze Vader, koffie, bonbons, vaderlandse liederen en een persoonlijke kaart van de leerlingen voor iedere bezoeker. In oktober ontvangen de bezoekers de leerlingen op de dagbesteding feestelijk met een lekkere lunch. ‘Elkaar ontmoeten, lekker eten, zingen en persoonlijke aandacht, dat doet ieder mens toch goed’, stelt een medewerker van de dagbesteding. En een van de leerkrachten tot besluit: ‘Een prachtige middag en een mooie traditie! Super leuk dat de klas ook terug uitgenodigd is. De leerlingen zullen het geweldig vinden.’



Trainingen voor inwoners

Op een positieve manier omgaan met mensen met dementie in jouw buurt

Wil jij ook beter omgaan met mensen met dementie in jouw buurt? De gemeente Papendrecht organiseert de training ‘GOED omgaan met dementie’. In deze interactieve training leer je onder meer hoe je mensen met dementie kunt herkennen, hoe je er mee om kunt gaan en hoe je contact kunt maken. Hoe reageer je bijvoorbeeld als iemand steeds dezelfde vragen stelt? Of als iemand vraagt naar zijn overleden vrouw? Of als iemand met de jas al aan toch niet mee wil gaan naar een activiteit?

In de training komt naast feiten over dementie ook aan bod hoe je goed kunt omgaan met mensen met dementie aan de hand van GOED: Geruststellen, Oogcontact maken, Even meedenken en Dankjewel.

Doe mee en geef je zo snel mogelijk op via idee@papendrecht.nl. In deze mail kun je eventueel situaties noemen in de omgang met mensen met dementie die jij graag besproken zou willen zien. Er kunnen maximaal 20 personen deelnemen aan de training.

Kijk voor meer informatie op www.samendementie vriendelijk.nl.

Wil je ook een training volgen?

Je bent van harte welkom op de volgende momenten:

woensdag 4 oktober: Training voor inwoners
19.00 tot 21.30 uur.
Morgensterkerk, Muilwijkstraat 1 Papendrecht

dinsdag 24 oktober: Training voor inwoners
van 19.00 tot 21.30 uur
De Spil, Stellingmolen 184 Papendrecht.

Deelname is gratis.

Maak jouw (sport)vereniging of ontmoetingsplek dementievriendelijk

Marijke kan de kleedkamers bij haar tennisclub niet vinden. Hans is gearriveerd bij zijn muziekvereniging, maar is zijn cello kwijt. En Gerard stelt tijdens de koffie telkens dezelfde vraag. Wat doe jij om hen te helpen?

Vergissing in tijd en plaats is één van de signalen van dementie. Net als het kwijtraken van spullen en vergeten van dingen. De kans is groot dat ook jij binnen je vereniging met dementie te maken krijgt. Speciaal voor verenigingen bieden we een gratis themabijeenkomst aan op donderdag 12 oktober van 19.30 tot 21.00 uur in het Sportcentrum: Iedereen doet mee. Omgaan met mensen met dementie.

Deze bijeenkomst is bedoeld voor buurthuizen, voor sport-, muziek- en hobbyverenigingen die te maken hebben met mensen met dementie. De bijeenkomst geeft de medewerkers en vrijwilligers laagdrempelige en makkelijke handvatten mee over het omgaan met mensen met dementie. Is het bijvoorbeeld verstandig om iemand te verbeteren? En is praten in korte zinnen nuttig? Je leert het allemaal aan de hand van praktijksituaties. Doe mee en geef je zo snel mogelijk op via idee@papendrecht.nl. Deelname is gratis.



Case manager dementie is een klankbord en wijst de weg



‘Het is belangrijk dat inwoners weten dat ze recht hebben op een casemanager dementie als er een vermoeden is van dementie of als de diagnose is gesteld’, zegt Marlies van Trigt van zorgorganisatie Waardeburch. ‘Er komt veel op mensen met dementie en hun mantelzorgers af. Als casemanager dementie kunnen we helpen om uit te zoeken waar je welke zorg kunt krijgen.’

‘Daarnaast zijn we graag een klankbord. Soms kun je al verschil maken door te luisteren: mensen vinden het vaak fijn dat iemand begrijpt wat zij meemaken en hoe zwaar dat kan zijn. Verder leggen we graag uit wat dementie betekent en hoe mensen met dementie en mantelzorgers ermee om kunnen gaan. Een goede tip is bijvoorbeeld om bij dementie niet te overvragen. Vraag liever niet of iemand koffie of thee wil, maar stel één vraag.

Bijvoorbeeld: wil je thee? Realiseer je ook dat mensen niet opzettelijk anders reageren dan gebruikelijk, maar dat dit waarschijnlijk wordt veroorzaakt door de ziekte. Dat helpt om begrip en geduld op te brengen. Mensen met dementie kunnen niet veranderen, maar wij wel. Wij zullen moeten meebewegen met hen.’

‘We stimuleren zelfredzaamheid en behoud van eigen regie. Bijvoorbeeld door zorgtechnologie, zoals de medicijn dispenser, een middel dat voorkomt dat cliënten medicijnen vergeten in te nemen. Maar ook door te benadrukken wat wél in plaats van wat niet meer kan. We kunnen ook helpen bij het aanvragen van zaken als dagbesteding, huishoudelijke zorg en respijtzorg. Het is mooi dat mensen door zulke ondersteuning veel langer thuis kunnen blijven wonen, in hun vertrouwde omgeving. Als ze horen dat dat mogelijk is, reageren ze vaak opgelucht.’

Langer thuis wonen voor ouderen

‘Bereid je voor op de toekomst want jouw situatie kan morgen veranderen’

Welke zorg en ondersteuning kan ik krijgen? Kan ik me vast aanmelden voor een plek in een verpleeg- of verzorgingshuis? Voorbeelden van vragen die Sterk Papendrecht regelmatig krijgt. Reden genoeg om elk jaar tijdens een presentatie antwoorden te geven. De eerstvolgende keer gebeurt dat op donderdag 23 november van 14.00 tot 16.00 uur in de Spil. En dat is nodig ook: ‘Want ouderen kunnen, ook met dementie, langer thuis wonen, maar we worden elke minuut ouder. Morgen kan jouw situatie veranderen, dus bereid je voor op de toekomst.’

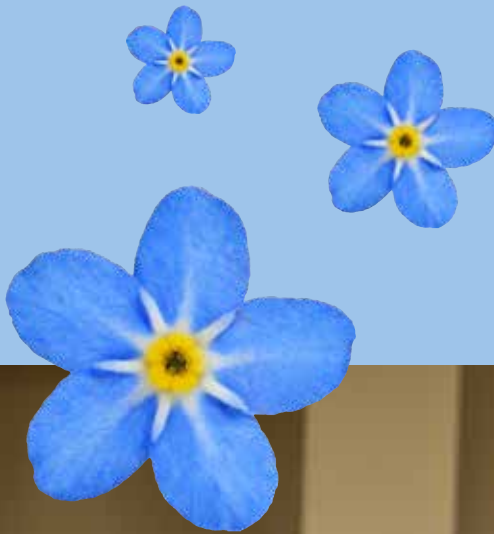
Wacht niet tot het nodig is, maar bereid je voor. Mantelzorgconsulent Magda Slimmens en wijkverpleegkundige Anco Weijzig kunnen het niet vaak genoeg zeggen. Want morgen kan alles ineens anders zijn. En dan is het lastig om snel de juiste ondersteuning te regelen.

Levensloopbestendig wonen

Anco: ‘Daarom leggen we in de presentaties uit welke zorg en ondersteuning thuis mogelijk is en laten we zien hoe dit wettelijk geregeld is. We gaan in op onderwerpen als ondersteuning van zorgverzekeraar ZVW, de Wet maatschappelijke voorzieningen en de wet langdurige zorg), waaruit de zorg bekostigd wordt. Hieronder vallen onder andere wijkverpleging, case managers dementie, dagbesteding, verpleeghuiszorg, huishoudelijke ondersteuning en persoonlijke begeleiding. We bespreken onderwerpen als mantelzorg, respijtzorg, hulpmiddelen en verschillende woonvormen. Ook belichten we de ondersteuning door organisaties als Sterk Papendrecht, het Odensehuis en het hospice.

‘Onlangs heeft de minister het debat over de toekomst van de zorg scherp ingezet door aan te geven dat we niet meer alles van de overheid kunnen verwachten’, vult Magda aan.

‘Vooral omdat de druk op de zorg toeneemt en in de toekomst niet overal professionals voor beschikbaar zijn. Daarom moeten we allemaal gaan nadenken over de toekomst en de manier waarop we oud willen worden. Ouderen willen hun kinderen vaak niet belasten met zorg, maar in de praktijk zien we vaak dat kinderen hun bijdrage wel willen leveren. Ga hierover vroegtijdig in gesprek met de kinderen als er nog geen zorg nodig is. De manier waarop je dat kunt doen komt ook in de presentatie aan de orde. Je kunt bijvoorbeeld ook kijken naar een passende levensloopbestendige woning of naar mogelijkheden voor particuliere hulp. Wij dragen er graag aan bij dat inwoners zich gesteund voelen bij het zoeken naar de mogelijkheden die er voor hen zijn.’ Om alvast één van de antwoorden te geven: inschrijven voor een verpleeghuis kan niet ver van tevoren maar pas op het moment dat hiervoor een indicatie wordt afgegeven. Een extra reden dus om naar de toekomst te kijken. Om daar mee te beginnen is iedereen 23 november van harte welkom in de Spil.



Agenda

Meer informatie is te vinden
in de teksten in de krant.



Woensdag 6 september

Tweedaagse workshop Levensboek, deel 1

10.00 – 12.00 uur in de bibliotheek.

De workshop is bedoeld voor mantelzorgers die wonen in Papendrecht om elkaar te ontmoeten en ervaringen te delen. Na de twee delen van de workshop gaan deelnemers met een mooi levensboek naar huis. De workshop wordt verzorgd door Ashley Dolk, coördinator vrijwilligers van De Wieken. Aanmelden verloopt via de bibliotheek. Houd voor opgeven en nadere informatie de berichten van de bibliotheek en www.puurpapendrecht.nl in de gaten.

Donderdag 21 september,
Samen aan tafel

19.30 uur in Landvast Alblasserdam

Een informatief, leerzaam en afwisselend event over (het omgaan met) dementie. Onder leiding van gezondheidspsycholoog Marjolein van Vugt en als gast een deelnemer van restaurant misverstand.

Woensdag 4 oktober

GOED trainingen van Samendementievriendelijk voor inwoners

19.00 – 21.30 uur in de Morgensterkerk.

Voor inwoners: In deze interactieve training leer je vaardigheden die belangrijk zijn wanneer je in contact komt met mensen met dementie. Leer dementie herkennen, contact maken en iemand op de juiste manier helpen. Deelname is gratis, aanmelden via idee@papendrecht.nl.

Woensdag 11 oktober

Tweedaagse workshop Levensboek, deel 2

10.00 – 12.00 uur in de bibliotheek.

Donderdag 12 oktober

Themabijeenkomst 'Iedereen doet mee'

19.30 – 21.00 uur in het Sportcentrum.

Voor verenigingen en vrijwilligers:
Leer omgaan met mensen met dementie. Is het bijvoorbeeld verstandig om iemand te verbeteren? Of hoe houd je iemand betrokken? Je leert het allemaal aan de hand van praktijksituaties. Deelname is gratis, aanmelden via idee@papendrecht.nl

Zaterdag 14 oktober

Voorstelling Teun Toebe: VerpleegThuis

Theater De Willem, aanvang 20.15 uur

Kaartjes bij de kassa van Theater De Willem. €21,50.
Teun Toebe vertelt hoe het is om te leven op de gesloten afdeling van een verzorgingstehuis

Woensdag 18 oktober

Voorstelling Dag Mama

Theater De Willem

Kaartjes bij de kassa van Theater De Willem. € 12,50.
Maakt de wereld van dementie inzichtelijk. Beleef een onvergetelijke avond uit. Vol herkenning, ontroering, inzichten en humor.

Dinsdag 24 oktober

GOED trainingen van Samendementievriendelijk voor inwoners

19.00 – 21.30 uur in De Spil, Stellingmolen 184
Papendrecht.

Voor inwoners: In deze interactieve training leer je vaardigheden die belangrijk zijn wanneer je in contact komt met mensen met dementie. Leer dementie herkennen, contact maken en iemand op de juiste manier helpen. Deelname is gratis, aanmelden via idee@papendrecht.nl.

Donderdag 26 oktober

Alzheimer inloopavond met thema: Samen aan tafel

19.30 – 21.30 uur in het Odensehuis (P.S.
Gerbrandystraat 31).

Met informatie over onder meer de WMO en de meerwaarde van casemanagers dementie. Bezoekers kunnen aanschuiven aan verschillende tafels en al hun vragen stellen. De toegang is gratis.

Vrijdag 10 november

Dag van de Mantelzorg en Verwenweek voor mantelzorgers van Sterk Papendrecht

Meer informatie: www.sterkpapendrecht.nl

Donderdag 23 november

Presentatie: Langer thuis wonen

14.00 – 16.00 uur in de Spil

Wacht niet tot het te laat is, bereid je voor op je toekomst. In deze bijeenkomst krijg je antwoord op de vraag hoe je dat doet. Aanmelden is niet nodig, loop gewoon binnen.

Activiteiten in het Odensehuis:

Bewegen: Elke maandag. 11.00 – 12.00 uur

Houtbewerken: Elke dinsdag. 10.00 – 12.00 uur

Mantelzorgwandeling: Om de week op vrijdag



Deze krant is mogelijk gemaakt door:
Sterk Papendrecht, stichting Waardeburgh,
Rivas, Odensehuis Papendrecht, Initiatiefgroep
dementievriendelijk Alblasserwaard west, Bibliotheek
AanZet, Pannenkoekenhuis Frittella, Alzheimer
Nederland en A.V. Passaat

Colofon

Vormgeving: Creative Studio Gerben Gerrit
Teksten: Marcel Sluijter/Scherp tekstwerk

September 2023



Goed om actief te blijven

Ontmoetingen, activiteiten en informatie voor mensen met dementie of geheugenklachten, mantelzorgers en hun familie en vrienden staan centraal in het Odensehuis. In Papendrecht zijn bezoekers elke maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 15.00 uur van harte welkom in Residence Gerbrandy aan de Gerbrandystraat 31.