

DESIGN & PRINT // WWW.TWINDESIGNBYBA.BE



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken



114

juli – augustus – september 2016
1 x trimester

Driemaandelijks tijdschrift van de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw
Lid van de Ligue Nationale Alzheimer Liga asbl/vzw/VoG - Registratienummer: P00 2048
Onder de Hoge Bescherming van Hare Majesteit de Koningin

Werelddag Dementie 2016

Zaterdag 24 september te Genk

Werelddag Dementie 2016
'Dementie beleef je niet alleen'
Zaterdag 24 september 2016
Onthaal vanaf 9u30 - Genk

PROGRAMMA

- Welkom door Wim Dries, burgemeester Stad Genk
- Samen sterk: inloophuis dementie
- Vorming nachtelijke onrust door prof. Dr. Chantal Van Audenhove
- Project 'Zorg 24' door Frans Theys, directeur ouderenzorg, PK Broeders Alexianen Tienen
- Vlaamse initiatieven voor mantelzorgers door regionaal expertisecentrum dementie Contact
- Ervaringsgerichte en infogerichte workshops of activiteiten
- Slotwoord door minister Jo Vandeurzen

Informatie & inschrijvingen:
014 43 50 60
secretariaat@alzheimerliga.be
www.alzheimerliga.be
Inschrijven tot 9 september 2016

Locatie:
UCLL Campus LIZa
(naast het ziekenhuis Oost-Limburg)
Schiepse Bos 5
3600 Genk

De Werelddag Dementie 2016 wordt georganiseerd door:

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

In samenwerking met:

Met steun van:

ORPEA

0800 15 225
ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw



Terugzendadres: Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout • Verantwoordelijke uitgever François De Vleeschouwer – Platanenlaan 9 – 2200 Herentals



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken

Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout
T 014 43 50 60, F 014 43 76 54
secretariaat@alzheimerliga.be
www.alzheimerliga.be
www.jongdementie.info
BE87 3101 0355 8094



0800 15 225
Alzheimer Phone National
GRATIS LUISTER- & INFOLIJN

INHOUD

Cover	1
Inhoud	2
Colofon	2
Voorwoord	3
Onze Liga in de kijker	4
Ontvangen giften	12
Een kijkje bij Familiegroepen (Jong)Dementie regio's Dendermonde en Deinze	14
Focus op dementie	17
Publicaties	28
Regionale werking	29
<i>Alzheimer Liga Vlaanderen provincie Antwerpen:</i>	29
<i>Alzheimer Liga Vlaanderen provincie Limburg:</i>	31
<i>Alzheimer Liga Vlaanderen provincie Oost-Vlaanderen:</i>	32
<i>Alzheimer Liga Vlaanderen provincie Vlaams-Brabant:</i>	33
<i>Alzheimer Liga Vlaanderen provincie West-Vlaanderen:</i>	34
Steun ons: doe een gift!	35

COLOFON

De Alzheimer Liga Vlaanderen vzw is een vereniging van families en hulpverleners geconfronteerd met de ziekte van Alzheimer en aanverwante aandoeningen, en is lid van de Ligue Nationale Alzheimer Liga asbl/vzw/VoG.

SECRETARIAAT

Rubensstraat 104/4
2300 TURNHOUT
Tel.: 014 43 50 60
en 0800 15 225
secretariaat@alzheimerliga.be

LIDMAATSCHAP

Gewoon lid € 10

Rekeningnummer: 310-1035580-94, IBAN BE87 3101 0355 8094. De Alzheimer Liga Vlaanderen is door het Ministerie van Financiën erkend om belastingvrijstelling te verlenen voor giften. Schenkingen van in totaal minstens 40 euro per jaar (storting lidgeld niet inbegrepen) geven een belastingvermindering van 45%. De Alzheimer Liga Vlaanderen is ook erkend om legaten te aanvaarden. De Alzheimer Liga Vlaanderen is ook aanvaard als lid van de VEF (Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving) en aangesloten bij donorinfo.be.

"Alzheimer": driemaandelijks tijdschrift van de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: François De Vleeschouwer – Platanenlaan 9 – 2200 Herentals

janssen



VOORWOORD

Lieve lezer,

Na een warme winter en een kwakkelende, natte lente zijn we weer in de zomer beland. Warm genoeg dus om, thuis of elders, zonder trui of jas te genieten van de buitenlucht. We duimen voor ieder van u, lieve lezers, opdat de klimatologische omstandigheden u genoeg reserves zouden opleveren om vlugger dan u lief is, de dagen weer korter te zien worden en de omgeving wat kouder in de volgende herfst.

In onze Alzheimer Liga Vlaanderen warmen we onze kennis en onze motivatie ook ieder jaar weer op, enerzijds op de vormingsdag voor onze kernleden, anderzijds op onze denkdag voor directiecomité en stafleden. Dit jaar werden beide activiteiten gepland in de maand juni.

Het is de bedoeling de Ligawerking zoveel mogelijk uit te bouwen op de inzichten en de expertise van medewerkers en vrijwilligers, bestuurders en externe partners. Luisteren naar de mensen die ter plaatse het veld omploegen, geeft de beste kansen om goede vruchten te oogsten.

Zowel op de vormingsdag als op de denkdag, maken we in openhartige en vrijmoedige samenspraak ruimte om van elkaar te leren. Ook al blijft het steeds een behoedzaam zoeken naar de beste manier om dienstbaar te kunnen zijn aan de persoon met dementie en zijn naasten, in hun zoektocht naar een waardig samenleven. In deze samenspraak worden we geconfronteerd met de vraag op welke manier regionale Familiegroepen (Jong)Dementie, persoonlijk engagement, de provinciale werkingen en de overkoepelende bestuursorganen, in elkaar verankerd, verantwoordelijkheden voor onze bredere organisatie kunnen beschouwen als een samengedragen-verantwoordelijkheid. Als we hierop werkbare antwoorden kunnen formuleren, houden we ons organisatie-model "bij de tijd".

Tegelijkertijd moeten de doelstellingen bewaakt worden en moet er toegezien worden op de verantwoorde besteding van middelen, binnen de context van de vigerende wetgeving en de principes van "deugdelijk bestuur", geënt op ethisch geïnspireerde begrenzingen.

Het blijft onze droom, op deze manier een sterke resultaatsgerichtheid neer te zetten: sterkere personen met meer inzicht in de eigen opdracht, en een coherent en sterk bestuur dat verankerd is met de medewerkers en alle Familiegroepen (Jong)Dementie in elke provincie. Eén kleurrijk geheel, intern verbonden met het cement van een enthousiaste inzet, en bestaande uit herkenbare delen die ieder een eigen inkleuring hebben, zonder de compositie van het geheel te schaden.

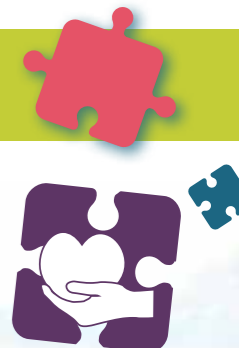
De zon en de vakantierust mogen alvast leiden naar de nodige vitamientjes om onze tocht samen verder te zetten. Prettige vakantie!



*François De Vleeschouwer
Voorzitter Alzheimer
Liga Vlaanderen*



*Hilde Lamers
Directeur Alzheimer
Liga Vlaanderen*



VORMINGSDAG VOOR KERNLEDEN – 28 MEI 2016

Traditiegetrouw kwamen op een zaterdag in de lente de kernleden van de verschillende Familiegroepen (Jong) Dementie bij elkaar in PZ St. Hiëronymus te Sint-Niklaas. Hartelijk dank aan de gastheer voor de aangename en stijlvolle accommodatie!

De helft van de Familiegroepen (Jong)Dementie was vertegenwoordigd op de vormingsdag op 28 mei 2016. Na een warm welkomwoord schetste Laura Weyns met Rob Philipsen een aantal gegevens over de vrijwilligerswerking, aangevuld met vijf getuigenissen van best practices, één per provincie.

Het tweede deel van de voormiddag werd besteed aan de brainstorming over vijf uitdagingen voor onze Liga:

1. Fondsenwerving
2. De groei van het ledenaantal
3. De aanwezigheid van kernleden op eigen Liga – evenementen
4. Medewerking aan wetenschappelijk onderzoek
5. Netwerking en lokale verankering met andere partners

Deze brainstorming leverde heel wat stof om te integreren in de komende jaarwerkingen.

Na een smakelijke broodjeslunch met veel interactieve contacten, mochten we naar onze meter Prof. Dr. Chantal Van Audenhove luisteren naar haar interactieve workshop, met als thema: "Naar een betere communicatie bij vroege diagnose van dementie: informatie, overleg en psycho-educatie." We prijzen ons gelukkig met de deskundige gedrevenheid van onze

meter en haar team. Samen ijveren ze onverdroten voor een diepmenselijk bejegeningmodel voor al wie zorg en bijstand behoeft. Dank u, Professor!

Met opgeladen batterijen togen de aanwezigen huiswaarts. Dank aan alle aanwezigen!

Verslag: François De Vleeschouwer



PROFIEL 'GEMIDDELDE' VRIJWILLIGER BIJ ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN

Einde 2015 telde Alzheimer Liga Vlaanderen 165 vrijwilligers in al haar afdelingen en op het secretariaat samen. Dit waren er 13 meer dan het jaar voordien! Iedereen die gratis voor de Liga werkt, en een afsprakennota heeft ondertekend, wordt meegeteld als vrijwilliger.

Zo'n afsprakennota bevat onder meer de rechten en plichten van de vrijwilliger en zorgt ervoor dat de vrijwilliger verzekerd is tijdens de uitoefening van zijn afgesproken taak.

Dankzij de gegevens op de afsprakennota kunnen we beschrijven hoe onze vrijwilligersgroep eruitziet. We overlopen op de volgende pagina de leeftijd, het hoogste studieniveau, de status, het geslacht en het aantal uren vrijwilligerswerk per week:

Leeftijd			Hoogste studieniveau	
18-25 jaar	04		Lager Onderwijs	06
26-50 jaar	47		Secundair Onderwijs	42
51-65 jaar	72		Hoger Niet-Universitair	89
+65 jaar	42		Universitair Onderwijs	28
Status			Uren vrijwilligerswerk per week	
Studerend	03		Minder dan 1 uur	55
Voltijds werkend	63		1-5 uur	107
Werkloos	13		6-10 uur	02
Bruggepensioneerd	10		11-15 uur	01
Gepensioneerd	47		Meer dan 15 uur	00
Deeltijds werkend	21			
Andere	08		Geslacht	
			Vrouw	117
			Man	48



We kunnen dus de 'gemiddelde' vrijwilliger bij de Alzheimer Liga Vlaanderen omschrijven als een vrouw tussen 51 en 65 jaar, met een diploma Hoger Niet-Universitair Onderwijs, voltijds werkend en actief als Liga-vrijwilliger gedurende 1 à 5 uur per week.

Natuurlijk is dit een louter statistisch vrijwilligersprofiel zodat de meeste van onze dierbare vrijwilligers niet voldoen aan deze omschrijving.

De gegevens in dit profiel vormen een onderdeel van het verplichte inhoudelijk jaarverslag voor het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin in het kader van onze subsidie als erkend autonoom vrijwilligerswerk.



DEMENTIE: HET BELANG VAN LOTGENOTENCONTACT

Mijn moeder was 74 jaar toen wij te horen kregen dat ze dementie had. Ik zat met steeds meer vragen. De dokter gaf me de folder van de Vlaamse Alzheimer Liga, en wees op hun gratis nummer 0800 15 225.

Na een tijdje belde ik met mijn vragen. Ik vond er een luisterend oor en kreeg tips over hoe ik met mijn moeder en haar dementie om zou kunnen gaan. Dat gevoel van begrepen en gesteund te zijn vond ik ook terug in de Familiegroep Dementie. Aan de hand van verschillende thema's kwamen wij als mantelzorgers met elkaar in gesprek.

We deelden ervaringen maar ook ons verdriet en onze machteloosheid. Ik kreeg veel houvast aan het thema 'afscheid nemen van de persoon met dementie'. Door me bewust te zijn van mijn eigen rouwproces kon ik steeds beter meegaan met mijn moeder terwijl ze weggleed in de dementie. Iedere mantelzorger had zijn eigen verhaal en zijn eigen situatie, maar de ervaringen met elkaar delen gaf mij toch veel houvast, er zijn veel punten van herkenning.

Zo kreeg ik ook wat zicht op de volgende fasen van dementie die me nog te wachten stonden. We kregen ook mee hoe belangrijk het is om als mantelzorger ook goed voor jezelf te zorgen. Dat is helemaal geen egoïsme, maar essentieel om de zorg te kunnen volhouden.

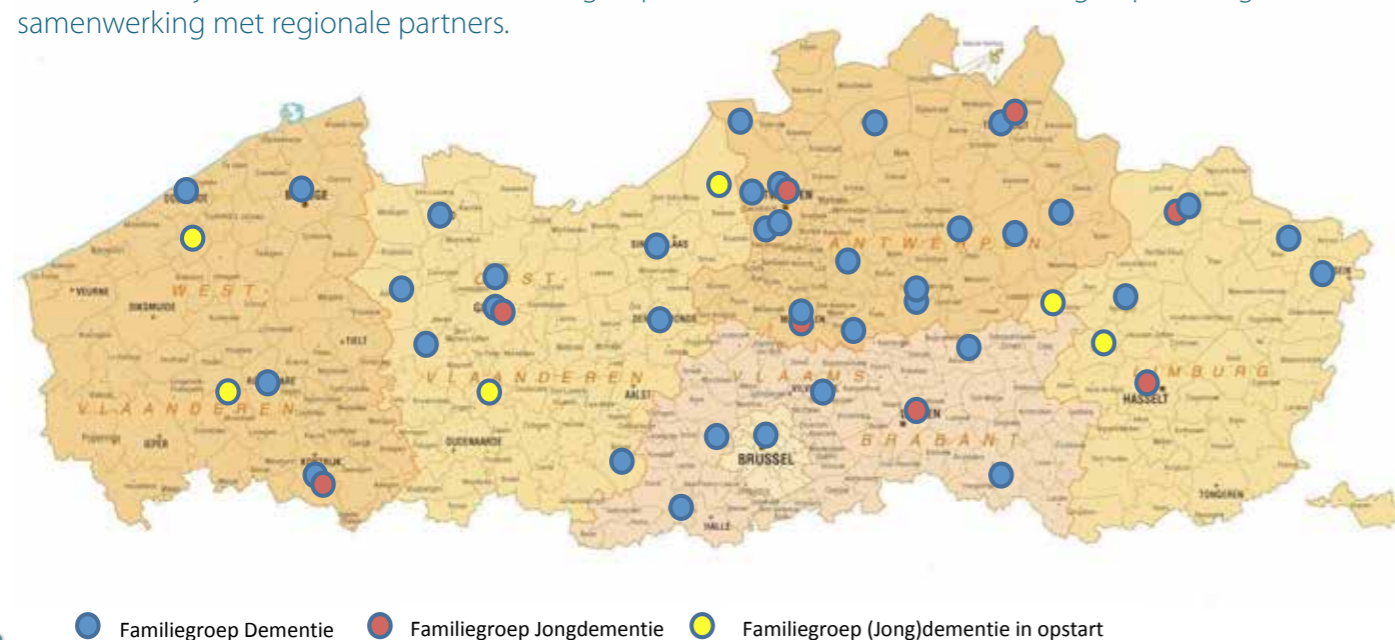
Nu mag ik als voorzitter en als moderator Familiegroepen begeleiden. Daar beleef en zie ik weer hoe mensen elkaar steunen, verder op weg helpen en tips geven om beter met de persoon met dementie om te kunnen gaan. Iedereen vindt er wel de steun om verder te kunnen meegaan in het proces van dementie van hun dierbare.

*Marleen Jooris, mantelzorger
voorzitter en moderator van de Familiegroep Dementie regio Turnhout
kernlid van de Familiegroep Jongdementie regio Turnhout*

Familiegroepen (Jong)Dementie

Getuigenissen, zoals die van Marleen Jooris, vertellen dat "Samen dementie draagbaar maken" met recht en reden de slogan van de Alzheimer Liga Vlaanderen is. Familieleden en mantelzorgers van personen met dementie hebben niet alleen nood aan informatie maar ook aan lotgenotencontact. De Liga helpt hierbij. Zij is immers de Vlaamse patiënten- en vrijwilligersvereniging van, voor en door mantelzorgers en familieleden van (jonge) personen met dementie.

Met de Familiegroepen (Jong)Dementie speelt de Alzheimer Liga Vlaanderen in op een van de grootste behoeften van mantelzorgers en familieleden, namelijk informele toegang tot informatie en lotgenotencontact. Momenteel zijn er in Vlaanderen 45 Familiegroepen Dementie, inclusief 8 Familiegroepen Jongdementie in samenwerking met regionale partners.



De Liga focust op de psychosociale behoeftes van de familieleden en mantelzorgers met als doel het vergroten van hun draagkracht. De achterliggende motivatie schuilt in het besef dat mantelzorg vreugde of voldoening kan geven, maar eveneens zeer intensief of zwaar kan zijn, zowel lichamelijk als geestelijk. Het evenwicht tussen de draagkracht en de draaglast kan zoek geraken.

De Alzheimer Liga Vlaanderen vzw wil geen kant en klare oplossingen of instructies geven, maar de mantelzorgers en/of de familieleden helpen om zelf de voor hen beste oplossing te bedenken. In deze betekenis kan werken met een Familiegroep (Jong) Dementie voor naastbetrokkenen beschouwd worden als een proces van reflectie op de zorgsituatie, het (terug)krijgen van competenties, het ontwikkelen van onafhankelijkheid en het vergroten van de draagkracht.

Sociale ondersteuning kan dan ook gezien worden als een manier om de zorgrol te delen en kan daardoor de ervaren draaglast beperken.¹ Participatie in een Familiegroep helpt mantelzorgers en familieleden om oplossingen te vinden voor de problemen die zij tegenkomen. En die problemen zijn niet te onderschatten. Zo blijkt onder meer uit onderzoek dat mantelzorgers van personen met dementie een fysieke en emotionele belasting kunnen ervaren die het gevolg is van de zorg die zij verlenen.²

Via een Nederlandse evaluatie 'casemanagement dementie', is aangetoond dat de belasting van mantelzorgers van personen met dementie te hoog is: 82% is zwaar (over)belast of loopt daarop een hoog risico.³ Uit onderzoek blijkt ook dat de kans op hoge belasting groter is als mantelzorgers voor hun partner zorgen, als zij geen alternatieven zien om de hulp te delen en als zij complexe hulp geven.

Deze drie factoren zijn alle drie van toepassing op mantelzorgers bij dementie.⁴

Wetenschappers aan het woord

Ook wetenschappers wijzen op het belang van lotgenotencontact. Zo werd aangetoond dat Nederlandse deelnemers binnen lotgenotencontact steun vonden door het delen van ervaringen. Lotgenoten voelden zich verbonden met en begrepen door anderen.⁵ Oudenampsen e.a. kwamen tot de conclusie dat het vergelijken van eigen ervaringen met die van anderen in eenzelfde situatie zeer positief voor hen was.⁶ Ook Meerdink weet op basis van haar literatuurstudie te vertellen dat lotgenotencontact onzekerheid, negatieve gevoelens en verlies van controle vermindert en het gevoel van eigenwaarde en de zelfzorg doet toenemen.⁷

Uit het onderzoek van Trojan in Duitsland bleek dat de deelnemers van aan ziekte gerelateerde zelfhulpgroepen - zoals ze verwacht hadden - minder emotionele stress (70%) en stress ten gevolge van stigmatiserende reacties (51%) ervoeren.⁸

Daarnaast gaf 65% aan zich meer geborgen te voelen. 62% zei minder angst te hebben voor een mogelijke ziektecrisis. Ook positieve effecten op vlak van kennis en relaties werd via onderzoek van Heller e.a. aangetoond.⁹ Dit bleek na een postenquête bij 131 deelnemers van 14 zelfhulpgroepen voor familieleden van personen met een mentale aandoening in de Verenigde Staten.

Bij minstens 90% van de respondenten werden de belangen van de familie beter verdedigd. De kennis over de aandoening, beschikbare diensten en de nieuwe medische ontwikkelingen was vergroot. Uit het onderzoek bleek ook dat de leden beter konden omgaan met hun eigen emoties en het stigma. Zij doorbraken gemakkelijker hun isolement.

Samen kunnen we dementie niet alleen bespreekbaar, maar ook meer 'draagbaar' maken.

© Hilde Lamers

¹ Almberg B. et al. 1998. *Journal of Advanced Nursing* afl. 28, 849-858.

² Jacobs T. & Lodewijckx E. 2004. *Zicht op zorg: studie mantelzorg in Vlaanderen 2003*. CBGS-Werkdocument, Brussel, p. 11.

³ Peeters J.M. et al. 2012. *Landelijke Evaluatie casemanagement dementie*, Nivel, Trimbos-Instituut.

⁴ Meerveld J. et al. 2013. *Mantelzorg bij dementie*, in: Jordens et al. (ed.), *Beter ouder. Zorg voor de kwetsbare oudere*, Antwerpen-Apeldoorn, Garant, p. 83.

⁵ Godemont J. & van der Meulen M. 2014. *De effecten van zelfhulpgroepen*, in: Steyaert et al. (ed.), *Gesteund door zelfhulp*, Utrecht, Movisie, p. 37-48.

⁶ Oudenampsen D. et al. 2007. *Patiënten- en consumentenbeweging in beeld*, Bracherapport 2006, Utrecht, Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie.

⁷ Meerdink J. 1996. *Lotgenotencontact werkt! Eindrapport van het project Lotgenotencontact*. Utrecht: Nederlandse patiënten Consumenten Federatie.

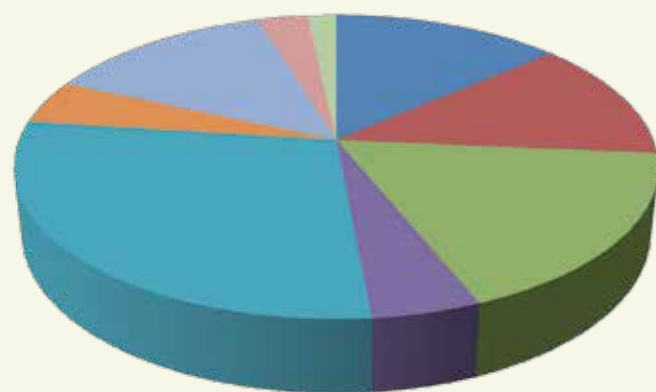
⁸ Trojan A. 1989. *Social Science & Medicine* afl. 29 (2), 225-232.

⁹ Heller T. et al. 1997. *American Journal of Orthopsychiatry* afl. 67 (2).

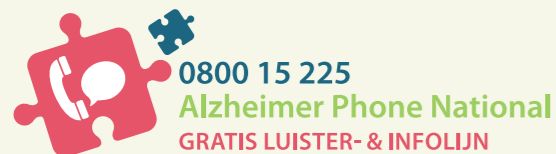
Kent u onze Alzheimer Phone National al?

Dagelijks staat een team van ervaringsdeskundigen (vrijwilligers die vaak zelf in de zorgsituatie zitten of hebben gezeten) paraat voor een luisterend oor, of het verlenen van de nodige informatie via onze gratis luister- & infolijn 0800 15 225.

Vooraf familieleden en mantelzorgers bellen naar onze 0800-lijn. De meeste bellers hebben behoefte aan een luisterend oor (28,5%). Daarnaast worden er ook zeer veel vragen gesteld over thuiszorg en mogelijkheden voor verblijf (WZC, dagverblijf, kortverblijf, ...) (17,4%). Vragen voor algemene informatie en financieel en juridische informatie staan derde gerangschikt (13,6%), samen met vragen naar de activiteiten van onze Liga.



- Algemene informatie
- Activiteiten van de Liga
- WCZ/Dag- en kortverblijf/Thuiszorg
- Hoe omgaan/communiceren met een persoon met dementie
- Luisteren/emotionele ondersteuning
- Diagnose/medicatie
- Financiële/juridische info
- Bestelling brochures/folders
- Andere



Voordat onze vrijwilligers van de 0800-lijn ingezet worden voor de permanentie, volgen zij een uitgebreide vorming telefonisch onthaal en sociale kaart van onze educatief stafmedewerker Laura Weyns. Elk kwartaal vindt ook een intervisie plaats om ervaringen uit te wisselen en informatie of kennis op te frissen waar nodig.

Je kan hen bellen op weekdagen, doorlopend van 9u tot 21u. Aarzel niet, zij wachten op jouw telefoontje!

Voorlopig zijn onze vrijwilligers enkel via een vaste lijn te bereiken, maar weldra zal de 0800-lijn ook bereikbaar zijn voor mobiele toestellen!



"Tijdens de 12 jaar thuiszorg voor mijn mama, die Alzheimer had, kreeg ik zelf heel veel ondersteuning vanuit de Familiegroep Dementie regio Gent. Na haar overlijden wou ik iets zinvol doen met de vrijgekomen tijd. Via de 0800-lijn kan ik informatie verstreken aan mensen die nood hebben aan bijkomende inlichtingen in functie van de zorg voor hun familielid, kennis ... Dit kan van thuis uit. Met mijn eigen ervaring kan ik een steun betekenen voor andere mantelzorgers en zelf kan ik hierdoor mijn eigen rouw verwerken. Samen werken met collega's die als mantelzorgers hetzelfde hebben meegemaakt en mij begrijpen, werkt stimulerend en geeft zoveel voldoening. Ik ben blij dat ik deze kans krijg."
(Linda Vandeviere, Oostende)

OPROEP:

Wil jij ook graag klaarstaan met een luisterend oor voor anderen, aarzel dan niet contact op te nemen met Laura Weyns (laura.weyns@alzheimerliga.be of 0495 21 41 19).

Werelddag Dementie 2016

Op zaterdag 24 september 2016 organiseert Alzheimer Liga Vlaanderen de Werelddag Dementie 2016, met als thema 'Dementie beleef je niet alleen'. Wij heten u graag allen welkom op de campus LiZa van het UCLL, Schiepse Bos 5, 3600 Genk.

PROGRAMMA

- Vanaf 9.30 u. Onthaal
- 10.00 u. Welkomstwoord door Wim Dries, burgemeester Stad Genk
- 10.15 u. Samen sterk: inloophuis dementie
- 10.45 u. Vorming nachtelijke onrust door prof. Dr. Chantal Van Audenhove
- 11.30 u. Project 'Zorg 24' door Frans Theys, directeur ouderenzorg PK Broeders Alexianen Tienen
- 11.45 u. Vlaamse initiatieven voor mantelzorgers door regionaal expertisecentrum dementie Contact
- 12.00 u. Middagpauze met broodjeslunch
- Vanaf 13.30 u. Workshops en activiteiten
- 15.30 u. Slotwoord door minister Jo Vandeurzen
- 15.45 u. Dankwoord door François De Vleeschouwer, voorzitter Alzheimer Liga Vlaanderen vzw
- 16.00 u. Receptie

Deelnameprijs:

- € 10 voor vrijwilligers van de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw
- € 15 voor leden van de Alzheimer Liga Vlaanderen
- € 20 voor alle andere deelnemers
- € 22 voor wie wil inschrijven en tevens lid wil worden van de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw (inclusief lidgeld tot einde 2017)

OVERZICHT NAMIDDAGACTIVITEITEN

!!! U kan 2 workshops kiezen van telkens 1 uur OF 1 activiteit buitenshuis die 2 uur duurt:

U kan 2 workshops kiezen (telkens 1 uur).

Ervaringsgerichte workshops:

- Reminiscentie
- Geprikkeld door dementie (Ervaar dementie van binnen uit. Het ervaringsleren brengt de leefwereld van een persoon met dementie heel dicht bij u.)
- Handmassage (Massagetechnieken voor zorgvragers)

Infogerichte workshops:

- Seksualiteit en intimiteit
- Samen zoeken naar designideeën om het dagelijks leven en de zorg aangenamer te maken
- Menos, sterk in 'samen-werk'

OF

U kan kiezen voor 1 activiteit buitenshuis (2 uur).

Activiteiten:

- Verkenningstocht C-mine
- Mijndepot Waterschei

**! De workshops vinden plaats op de campus.
! Voor de activiteiten buitenshuis voorzien we bussen.
! Alle activiteiten zijn rolstoeltoegankelijk.**

Wij kijken er alvast naar uit u te mogen verwelkomen!

Werelddag Dementie 2016

Inschrijven:

- via de website: www.alzheimerliga.be (2e tabblad bovenaan 'Inschrijven')
- via mail: secretariaat@alzheimerliga.be
- telefonisch: 014 43 50 60
- per post: Alzheimer Liga Vlaanderen vzw - Rubensstraat 104/4 - 2300 Turnhout

!!! Vergeet uw 2 keuzes voor workshops of 1 activiteit niet door te geven!
Uw inschrijving is geldig na betaling vóór 9 september 2016 op IBAN BE87 3101 0355 8094
(referentie: Werelddag 2016 + aantal personen + keuze van 2 workshops OF 1 activiteit).
Let op: We sturen u geen bevestiging.

De Werelddag Dementie 2016 wordt georganiseerd door Alzheimer Liga Vlaanderen in samenwerking met:



De Werelddag Dementie 2016 wordt mede mogelijk gemaakt door:



VAN HARTE WELKOM OP DE UITREIKING VAN DE PRIJS SANTKIN 2016

Om de 2 jaar krijgen jonge onderzoekers in België de kans om een wetenschappelijk werk over dementie voor te dragen voor de Prijs Santkin. Deze prijs is genoemd naar de veel te vroeg overleden minister Santkin die sterk betrokken was bij het onderzoek en de aanpak van dementie.

De prijsuitreiking vindt plaats op woensdag 21 september 2016 in het stadhuis van Brussel op de Grote Markt. Om 14 uur start het onthaal en om 14.30 uur de verwelcoming. De professoren Ylief en Van Audenhove (deze laatste is meter van Alzheimer Liga Vlaanderen) geven een korte uiteenzetting over

omgaan met dementie. Hierna worden de laureaten en hun werk voorgesteld: ditmaal zijn er namelijk 2 winnaars ex aequo! Zij krijgen elk 5.000 euro.

De presentatie gebeurt in het Frans en Nederlands door Viviane Redant, voorzitter van Familiegroep Dementie regio Steenokkerzeel-Melsbroek-Perk. Rond half vijf wordt er afgesloten met een drink.

Iedereen is van harte welkom maar dient wel op naam ingeschreven te zijn via secretariaat@alzheimerliga.be.

5^E ONTMOETINGSDAG JONGDEMENTIE – SAVE THE DATE!

Reserveer alvast 19 november 2016 in je agenda, voor onze vijfde Ontmoetingsdag Jongdementie. We strijken dit najaar neer in Sint-Niklaas, waar we samen met personen met jongdementie en al hun naasten een fijne dag zullen beleven.

In de voormiddag vindt er een voorstelling plaats van de provinciale initiatieven rond jongdementie, en vertelt Marieke van Vracem (KU Leuven – Lucas) ons meer over wetenschappelijk bewezen omgangstips voor personen met jongdementie. In de namiddag staat 'ontmoeting' centraal en vinden er tal van leuke activiteiten en workshops plaats.

Het volledige programma vindt u in ons volgende tijdschrift!

ONZE LIGA IN DE KIJKER

VORMING FAMILIEGROEPEN (JONG)DEMENTIE BEGELEIDEN

Donderdag 28 maart 2016 kwamen acht vrijwilligers samen in het Officenter in Hasselt om de vorming 'Familiegroepen (Jong)Dementie begeleiden' te volgen. We leerden onder andere dat je vooral jezelf moet zijn als moderator en dat jij niet alleen verantwoordelijk bent voor het slagen van de groep. Met respect luisteren naar elkaar is de kern van elke Familiegroep Dementie. Met de nodige creativiteit en flexibiliteit kom je al ver in het begeleiden van een groep.



Dit jaar zijn er weer enkele nieuwe Familiegroepen (Jong)Dementie gestart en/of in opstart. Daarom boden wij een extra vorming 'Familiegroepen (Jong)Dementie begeleiden' aan op dinsdag 14 juni 2016 in Woonzorgcentrum Sint-Jozef te Lier.

In deze vorming krijgt men verschillende handvaten aangereikt over hoe je als moderator te werk kan gaan. Men leert inspelen op verschillende groepsdynamieken en we geven een assortiment aan werkvormen waaruit de moderators kunnen kiezen naargelang hun eigen doelstellingen, behoeftes en capaciteiten. De werkvormen zijn samengesteld voor groepsbegeleiders met verschillende didactische niveaus en ervaring en sluiten aan bij de verschillende stadia van het dementieproces. Deze vorming heeft

als doel om iedereen op weg te helpen die de intentie heeft om een Familiegroep (Jong)Dementie deskundig te begeleiden.



De vorming is zowel bedoeld voor vrijwilligers van de Alzheimer Liga als voor externe geïnteresseerden. ALV-vrijwilligers kunnen de vorming gratis volgen en externe geïnteresseerden kunnen deelnemen voor 15 euro.

Deze vorming wordt nog eens herhaald in het najaar op **vrijdag 4 november 2016 van 9.30 uur tot 12.30 uur** in het **Officenter in Turnhout** (Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout). We vragen aan de geïnteresseerde deelnemers om zich voor **27 oktober 2016** in te schrijven bij Laura Weyns (via laura.weyns@alzheimerliga.be of via haar gsm 0495 21 41 19).

Vanaf 2017 zal een intensievere vorming voor kandidaat-moderators worden aangeboden. Hiermee wordt gestart in de provincies West- en Oost-Vlaanderen.

VORMING SOCIALE KAART

De vorming 'sociale kaart' zal doorgaan op **vrijdag 7 oktober 2016 van 13 uur tot 15.30 uur** in het Officenter in Turnhout (Rubensstraat 104/4). We vragen aan de geïnteresseerde deelnemers om zich voor **1 oktober 2016** in te schrijven bij Laura Weyns (via laura.weyns@alzheimerliga.be of via 0495 21 41 19).

ONTVANGEN GIFTEN

De Alzheimer Liga Vlaanderen wenst langs deze weg de familie en vrienden van René Eckelaert te condoleren met het verlies van hun bemind familielid. Zij kozen er spontaan voor om, naar aanleiding van dit bedroevend gebeuren, onze Liga financieel te steunen. Wij danken de familie en iedereen van harte voor dit mooie gebaar.

12 MEI 2016 - FEEST VOOR JUUL DE BELDER!

HAPPY BIRTHDAY !

Een tiental 'oude' vrienden van Juul De Belder kwamen samen rond de feesttafel voor een smakelijke brunch om zijn 90e verjaardag te vieren. Onze Liga werd vermeld als goede doel op de uitnodiging, om eventueel een gift aan te schenken, omdat de echtgenote van Juul alzheimer had. Een heel mooi, attent gebaar, waarvoor wij zeer dankbaar zijn!



Hartelijk dank!

CARWASH DE ROTONDE ZAMELT WEER GELD IN!

Hilde Fewan moest 4 jaar geleden afscheid nemen van haar mama, die overleed aan de gevolgen van de ziekte van Alzheimer. Sindsdien organiseert zij samen met haar zoon Mathias elk jaar een wasdag in de Carwash De Rotonde die zij uitbaat, waarvan de opbrengst integraal geschonken wordt aan onze Liga. Een warm gebaar, om haar lieve mama te eren! Onze bestuurder Bernard Gabriëls, tevens voorzitter van de Familiegroep Dementie regio Brugge, nam met veel plezier de cheque van € 350 in ontvangst.



20 KM DOOR BRUSSEL – KATHLEEN VERHAEGEN DOET HET!

Op 29 mei 2016 vond de 20 km door Brussel plaats. Geïnspireerd door het boekje dat schoonzus Mieke Roose opmaakte tijdens de laatste levensmaanden van haar moeke Christianne Vanhoutte, besloot ook Kathleen Verhaegen om deze grootse sportieve prestatie te laten sponsoren, en de opbrengst aan onze Liga te schenken. Dit bracht zomaar eventjes € 435 op voor onze Liga. Samen met de giften die we via Mieke Roose mochten ontvangen, zullen we dit geld graag besteden aan een samen uitgekozen project.

Verslag: Christianne Van Houtte

JIEHA - SINT-WILLEBRORD HEILIGE FAMILIE BERCHEM

Een aantal leerlingen van de Sint-Willebrord Heilige Familie te Berchem startte dit jaar het project JIEHA op, Jong Initiatief voor Eerlijke Handel. Zij kozen onze Liga als goed doel, en schonken ons met de nodige trots de winst van het project. Raymonda Poeck, voorzitter van de Familiegroep Dementie regio Berchem, ging met veel enthousiasme langs bij de leerlingen voor de voorstelling van het project en de ontvangst van het bedrag.



BEDANKT

Dank ook aan de Familie Mestdagh – Vandersteene en aan Dhr. Stuer voor de grote giften die wij van hen mochten ontvangen.

Wilt u ook samen met ons dementie draagbaar maken?

Laat ons uw initiatief weten, en wij ondersteunen u waar nodig!

TESTAMENT.BE

Paula Sémér

OOK ALS JE ER NIET MEER BENT,
KAN JE NOG MEER
BETEKENEN DAN JE DENKT.

Neem een goed doel op in
je testament en vergroot
de erfenis van wie je dierbaar is.

EEN KIJKJE BIJ FAMILIEGROEPEN (JONG)DEMENTIE



REGIO'S DENDERMONDE EN DEINZE

HUGO VAN GARSSE, GRONDLEGGER EN PIONIER VAN FAMILIEGROEP DEMENTIE REGIO WAASLAND-DENDERMONDE

Hugo Van Garsse uit Sint-Niklaas, thans 66 jaar, mag beschouwd worden als de grondlegger en pionier van de Familiegroep Dementie regio Waasland-Dendermonde. Geconfronteerd met het dementieproces van zijn moeder zocht hij steun en informatie over deze ziekte en kwam zo bij Alzheimer Liga Vlaanderen terecht.



Hij richtte in 1985 de Familiegroep Dementie regio Waasland op, samen met psychiater dr. Odette Crahel, verpleger Stephane Schelfaut in de psychiatrische kliniek Sint-Hiëronymus en Dirk Delille, directeur nursing in diezelfde instelling.

Toen ik in 1995 als geriatr begon te werken in A.Z. Sint-Blasius te Dendermonde,

kreeg ik op een dag telefoon van Hugo, mij bekend wegens familiale banden, met de vraag of we samen een Familiegroep Dementie regio Dendermonde zouden kunnen oprichten. Het enthousiasme van Hugo overtuigde mij en we begonnen er aan. Het werd een moeizame start maar we hielden vol en recent konden wij onder grote belangstelling ons 20-jarig bestaan vieren met een druk bijgewoonde viering in het stadhuis te Dendermonde.

Hugo werd een zeer dynamische voorzitter die een ware kruistocht ondernam om de Alzheimer Liga Vlaanderen in de regio Dendermonde op de kaart te zetten. Zo verkreeg hij van de Lions club de financiële middelen om een 'reclamestand' aan te kopen die

onder andere op de gezondheidsbeurs te Sint-Niklaas werd gebruikt om de Alzheimer Liga Vlaanderen voor te stellen aan het grote publiek.

Hij gebruikte zijn uitgebreide netwerk van kennissen en relaties om verschillende symposia te organiseren met bekende sprekers zoals prof. Wim Distelmans, prof. Chris Gastmans, prof. Christine Van Broeckhoven, prof. Bart Destrooper, prof. Filip Bouckaert en politica Christel Geerts om het maatschappelijk debat rond dementie te voeren.

Hij was een graag geziene gast op de jaarlijkse Nieuwjaarsreceptie van de Alzheimer Liga Vlaanderen en genoot de sympathie en steun van erevoorzitter Bie Van Waeyenberghe.

Jammer genoeg kreeg hij ernstige gezondheidsproblemen waardoor hij zijn activiteiten drastisch moest beperken.

Wij zijn Hugo erkentelijk en dankbaar voor zijn jarenlange belangeloze inzet voor Alzheimer Liga Vlaanderen en wensen hem veel goede moed om zijn ziekte te dragen.

Wij zetten zijn werk verder zowel in Sint-Niklaas waar ondertussen een nieuwe groep is opgestart als in Dendermonde.

Bedankt Hugo, we houden verder contact met u.

*Dr. Roland Pieters
Geriatr A.Z. Sint-Blasius Dendermonde
Voorzitter Familiegroep Dementie regio Dendermonde*

FAMILIEGROEP DEMENTIE - REGIO DEINZE - OPENING DVC TER MOTTE

In Nevele werd op 15 april 2016 het gloednieuwe dagverzorgingscentrum voor jonge mensen met dementie 'Ter Motte', een initiatief van Familiezorg Oost-Vlaanderen, plechtig ingehuldigd in aanwezigheid van Burgemeester Johan Cornelis en Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeuren die uitdrukkelijk het belang van deze unieke verwezenlijking beklemtoonde.

Het dagcentrum opende zijn deuren begin januari en heeft op dit moment de capaciteit voor een complete omkadering van acht personen (beneden 65 jaar) en waarvoor een waaier mogelijkheden bestaat voor persoonlijke opvang, diverse activiteiten, verzorging, maaltijden, enzovoort. Bovendien bieden een boerderij met dieren en een grote tuin ruimte voor een actief buitengebeuren en dit in een natuurlijke en rustige omgeving.

Ook wordt aandacht besteed aan de mantelzorgers die er met hun persoonlijke vragen terecht kunnen. Trouwens mocht een van de mantelzorgers Jean-Pierre, ook deelnemend aan de Familiegroep Dementie



regio Deinze zijn persoonlijke ervaringen met het dagcentrum mededelen aan een aandachtig publiek waarna hij een hartelijk applaus mocht in ontvangst nemen. De dagelijkse werking is in handen van Evy Vanhandenhove (info: dvctermotte@familiezorg.be). Als voorzitter Familiegroep Dementie regio Deinze was ik aanwezig op deze indrukwekkende bijeenkomst.

Verslag: François Van de Weyer

RONDLEIDING VOOR PERSONEN MET JONGDEMENTIE IN MUSEUM DEINZE

Op 25 april 2016 werd de eerste bijzondere rondleiding georganiseerd voor personen met jongdementie, vergezeld van partner of begeleider, in het Museum van Deinze.

De aangepaste toelichtingen gebeurde door Dr. Geriater o.r. Dominique De Landsheere die hiervoor een speciale opleiding volgde. Het eerste werk dat besproken werd was het gekende tafereel van de 'Bietenogst' van Emile Claus. Het bezoek verliep in een rustig tempo en telkens werden schilderijen gekozen waarin de deelnemers zaken konden herkennen uit het verleden of die rake opmerkingen uitlokten.



sfeerfoto aan het schilderij "Boerenfamilie" van Gustave Van de Woestyne

De bedoeling hierbij was dat op juist gestelde vragen er samenspraak kwam van de aanwezigen wat ook duidelijk lukte. Tijdens een rustpauze hield de zeer gedreven gids met een vleugje zachte muziek- met cube speaker - het aandachtige publiek in de ban. Er waren ook enkele spontane reacties zodat aangenomen kan worden dat het opzet meer dan geslaagd was. Ook werd er voor gezorgd dat er steeds de nodige zitplaatsen waren. Na de rondleiding werd bij een koffie nog gezellig nagepraat onder de aanwezigen. Het publiek bestond uit personen met jongdementie afkomstig van de woonzorgcentra van Deinze en Nevele. De rondleiding gebeurde in de loop van de namiddag terwijl er geen ander publiek aanwezig was.

Het is de bedoeling nog dergelijke rondleidingen te organiseren. De Familiegroep Dementie regio Deinze verleende assistentie met het kenbaar maken van het initiatief in de woonzorgcentra van Deinze en Nevele en zal dit in de toekomst nog doen.

Verslag: François Van de Weyer, voorzitter Familiegroep Dementie regio Deinze

TONEELAVOND

Op 27 mei 2016 richtte de Familiegroep Dementie regio Deinze in het woonzorgcentrum St. Jozef in Deinze een toneelavond in over de problematiek van de mantelzorger geconfronteerd met een familielid met dementie. De monoloog van Joop Admiraal 'U bent mijn Moeder' werd gebracht door Marijke Vandebroecke in een regie van Wim Lanckrock. In de feestzaal werd een aangepast podium met muziekinstallatie ingericht zodat de circa 85 aanwezigen zich in een heuse theaterzaal bevonden.



Het stuk gaat over de dochter die wekelijks haar moeder met dementie bezoekt en meer en meer de gevolgen van het ziekteproces tot de eindfase meemaakt. Er volgde een daverend en enthousiast applaus voor Marijke die een emotioneel geladen en boeiende gestalte gaf aan de persoon van de dochter maar ook op een realistische manier de reacties van haar moeder vertolkte. Er volgden nog enkele vragen uit het publiek en nadien konden de aanwezigen nog gezellig napraten. Het was een mooie avond die vele lotgenoten in een ontspannen sfeer bij elkaar bracht maar tevens ook voor het publiek dat kennis kon maken met de ruime werking van de Familiegroep Dementie.

Voor meer informatie kan men terecht bij Hugo De Vriendt, Secretaris Familiegroep Dementie regio Deinze (h.de-vriendt@skynet.be).

Verslag: naar François Van de Weyer, voorzitter Familiegroep Dementie regio Deinze

Uit het dagboek van Ludwin

Het begon al van 's morgens. Ik hoorde plots vanuit de slaapkamer "Pappie!" roepen. Goed ik was weer eens vader en speelde mijn rol. "Wat gaan we doen?" was haar vraag. "Wel, een ijsje gaan eten bij Giovanni en dan naar de cinema" was mijn antwoord. Dat moest ik geen twee keer zeggen en op een wip was ze uit haar bed. Eerst nog wachten op de verpleegster die haar komt wassen en aankleden. Ondertussen tokkel ik op mijn gitaar, wat haar volledige goedkeuring droeg (zij is mijn enige publiek) en dan op stap naar de Giovanni. "Ik zal trakteren", riep zij uit. Als vader getraakteerd wordt door zijn dochter maakt hij daar toch geen probleem van. Het was gezellig, maar buiten was het weer wel koud maar zonnig. Na het ijsje zetten we koers naar de cinema. "Maar de Ludwin zou toch meegaan?" klonk het nogal bezorgd. "Goed", zei ik: "Ik zal hem bellen." Achter een struik staande belde ik naar Leen haar gsm "Hallo zoetje, ik ben het Ludwin". Ik kom naar je toe. "Goed, laten we afspreken aan de cinema", antwoordde ze. Mijn poging om als Ludwin te verschijnen mislukte volledig. Ik maakte mij niet kwaad en ging die dag verder als vader.

Groetjes,
Ludwin en Leen

VOEDINGSSUPPLEMENTEN, DIEETPATRONEN EN HET RISICO OP DEMENTIE DOORLICHT: EEN HUIDIGE STAND VAN ZAKEN

Voeding is een belangrijke en wijzigbare risicofactor die een prominente rol inneemt bij de strategie om dementie te voorkomen of de aanvang ervan te vertragen. Zowel voedingssupplementen zoals *foliumzuur**, vitamine B12/B6/E/C/D, *omega-3**, *co-enzym Q10**, zink en zelfs *luteïne/zeaxanthine**, tot een variëteit aan dieetpatronen, bijvoorbeeld het *westerse* of *mediterrane dieet** en verscheidene dranken, zoals koffie of wijn, werden reeds grondig doorgelicht in grootschalige onderzoeken. Tot op heden hebben al deze studies geleid tot tegenstrijdige resultaten. Zo hebben Amerikaanse onderzoekers bij maar liefst 3501 deelnemers met een gemiddelde leeftijd van 72 jaar, opgevolgd van 2006 tot 2012, geen enkel positief noch negatief effect op het geheugen kunnen vaststellen na inname van bovenvermelde voedingssupplementen^[1]. Daarentegen kon een andere groep onderzoekers wél een significant verband vaststellen tussen te lage vitamine D concentraties en een versnelde geheugenachteruitgang^[2]. Recentelijk werd er zelfs aangetoond dat het toevoegen van extra vierge* olijfolie aan de voeding van Alzheimer muismodellen een forse vermindering teweegbracht van de hoeveelheid neergeslagen eiwitten in de hippocampus, het centrum van het geheugen in de hersenen^[3].

Behalve de individuele nutriënten, kan ook geopteerd worden voor een 'multi-nutriënten benadering' door het volgen van verschillende dieetpatronen. Over het algemeen kan worden aangenomen dat een courant, westers dieetpatroon het risico op dementie vergroot, terwijl een mediterrane dieet het risico verlaagt én het geheugen verbetert^[4-5]. Men mag echter wel niet vergeten dat de gevolgen van het mediterrane dieet waarschijnlijk en deels te wijten zijn aan de positieve effecten op hart en bloedvaten, cholesterol, bloeddruk en de verminderde kans op diabetes, wat uiteindelijk allemaal risicofactoren voor dementie zijn.

Daarnaast lijken vaker mensen met hogere opleiding gerechten uit de mediterrane keuken te nuttigen, wat eveneens als beschermende factor tegen dementie wordt beschouwd. Wat drankinname betreft, werden in het verleden onder meer resveratrol* in rode wijn^[6] en cafeïne in koffie/thee^[7] onderzocht, met een ogenschijnlijk gunstig effect voor beiden, alhoewel hier meer onderzoek nodig is.

Tot slot zijn er ook aanwijzingen dat een beperking in de dagelijkse calorie-inname (lees: 'minder gaan eten') het risico op geheugenachteruitgang en ook andere

leeftijdsgelaten kwalen (hart- en vaatziekten, diabetes) doet dalen en het *neuronale** herstel stimuleert^[8]. Desalniettemin is het niet enkel dieet en voeding wat de klok slaat. Om tot een significante vermindering te komen wat betreft het risico op dementie, draait het allemaal om levensstijl. Dit laatste omvat de combinatie van zowel gezonde voeding alsook beweging/sport, geheugentraining (kruiswoordraadsels, lezen, nieuws volgen) en zintuiglijke-/omgevingsverrijking (het onderhouden van sociale contacten, muziek, hobby's).

Door: **Dr. Yannick Vermeiren** (postdoctoraal onderzoeker (PhD) Universiteit Antwerpen en Alzheimer Research Center Groningen, vrijwillig wetenschappelijk medewerker en consulent Alzheimer Liga Vlaanderen)

*Lexicon:

- *foliumzuur*: ook wel vitamine B11; een essentieel vitamine verkregen uit bladgroente en betrokken bij tal van biologische processen in het menselijke lichaam (zoals aanmaak rode bloedcellen, ontwikkeling hersenen etc.).
- *omega-3*: een groep meervoudige, onverzadigde vetzuren die het cholesterolgehalte in het bloed doet dalen.
- *co-enzym Q10*: vetoplosbare, anti-oxidatieve, vitamine-achtige stof die in elke menselijke en dierlijke cel aanwezig is en de werking van de 'energicentrales' van de cel aanstuurt (= 'mitochondriën').
- *luteïne*: gele kleurstof verkregen uit planten, gras, brandnetels, maar ook eieren, andijvie en spinazie en gebruikt als voedingssupplement tegen maculadegeneratie (oogaandoening).
- *zeaxanthine*: oranje kleurstof verkregen uit planten, spinazie, spruiten, sinaasappels, abrikoos, perzik die een chemische variant is van luteïne.
- *westers dieet*: dieet voornamelijk bestaande uit verzadigde vetten, grote hoeveelheden suiker, alcohol (bier), frisdranken, bewerkt en rood vlees, fastfood.
- *mediterrane dieet*: dieet oorspronkelijk afkomstig uit Griekenland en Italië (landen rondom de Middellandse zee) wat voornamelijk olijfolie, noten, pasta, onverzadigde vetten, zuivelproducten, matige wijnconsumptie, fruit en granen bevat (niet: pizza).
- *extra vierge*: ook wel 'extra zuiver' genoemd; olijfolie mechanisch verkregen na de eerste (koude) persing, van smaak fruitig, met superieure kwaliteit, vastgesteld door degustatiepanel.
- *resveratrol*: chemische stof (polyfenol) van nature voorkomend in de blauwe schil van druiven, met

- gunstige anti-oxidatieve werking, voorkomt onder meer hartaandoeningen en kanker.
- *neuronaal*: 'tussen(in) de hersencellen'; 'de hersencellen omvattend'.

Bronnen:

- [1] Chew EY et al. 2015. Journal of the American Medical Association (JAMA) Vol. 314, pp. 791-801.
- [2] Miller JW et al. 2015. JAMA Neurology Vol. 72, pp. 1295-1303.
- [3] Qosa H et al. 2015. ACS Chemical Neuroscience Vol. 6, pp. 1849-1859.
- [4] Morris MC et al. 2015. Alzheimer's & Dementia Vol. 11, pp. 1007-1014.
- [5] Valls-Pedret C et al. 2015. JAMA Internal Medicine Vol. 175, pp. 1094-1103.
- [6] Braidly N et al. 2016. Current Topics in Medicinal Chemistry Vol. 16, pp. 1951-1960.
- [7] Panza F et al. 2015. Journal of Nutrition Health and Aging Vol. 19, 313-328.
- [8] Levenson CW and Rich NJ, 2007. Brief Critical Review Vol. 65, pp. 412-415



Voorbeeld van een mediterrane maaltijd
Bron: <http://www.knack.be/nieuws/gezondheid/mediterraan-dieet-vertraagt-dementie/article-normal-95497.html>



Resveratrol-bevattende middelen: rode wijn, chocolade, rode druiven
Bron: <http://www.medstargorgetown.org/2015/09/20/resveratrol-impacts-alzheimers-disease-biomarker/#q={>

PAXX, THERAPIEHOND VAN SINT-BAVO

Paxx is een Zwitserse herder, geboren op 21/01/2016 en wordt opgeleid tot therapiehond. Vermits het team in Sint-Bavo naar een zo'n fixatiearm mogelijk beleid streeft, zoeken zij steeds naar manieren om mensen tot rust te brengen; het omgaan met dieren is daar één mogelijkheid van. Honden hebben een rustgevend effect op ouderen, geven emotionele steun en activeren de zorgfunctie maar kunnen ook stimuleren tot sociaal contact en communicatie.

In Sint-Bavo werkt men zowel in groep als individueel op maat van hun bewoners en uiteraard staat de wens van de bewoner, veiligheid en hygiëne op de eerste plaats.

Deze therapie is gebaseerd op de samenwerking tussen de therapeut, de bewoner en de therapiehond waarbij afzonderlijke krachten worden gebundeld. Vaak leidt dit tot een mooi resultaat zoals het komen tot contact en communicatie, onderbreken van roepgedrag, agitatie en angstgevoelens. Eveneens wordt de dagelijkse sleur verstoord door grote vreugde van de bewoners van Sint-Bavo.

Onderzoek¹ heeft uitgewezen dat door huid- en oogcontact met een ondersteunend hechtingsfiguur, bij deze de therapiehond, het oxytocinesysteem wordt getriggerd. Oxytocine is een knuffelhormoon. Een verhoging van oxytocine betekent een vermeerdering van sociale interactie. De bewoners van Sint-Bavo voelen zich meer ondersteund. Natuurlijk wordt niet elke hond een therapiehond en gaat hier vaak een hele screening vooraf. Bovendien duurt zo'n opleiding minimum 2 jaar en wordt er eveneens rekening gehouden met de beperktheden van de hond; tenslotte moet hij ook gelukkig zijn.

Meer weten over Paxx? Neem dan een kijkje op Facebook Paxx Community.

© Annik Van der Herten, psycholoog Woonzorgcentrum Sint-Bavo

<http://www.metdierenmeermens.nl/informatie/onderzoeken/>
<http://www.diergeneeskunde.nl/nieuws/2015/02/13/onderzoek-welzijn-huisdieren-verzorgingsteuizen/>

DEMENTIEVRIENDELIJKE GEMEENSCHAPPEN IN EUROPA VERTEGENWOORDIGERS VAN EUROPESE PROJECTEN TE GAST IN BRUGGE EN KORTRIJK

Het concept 'dementievriendelijke gemeente' dat nu al enkele jaren door de Koning Boudewijnstichting wordt ondersteund, krijgt steeds meer Europese navolging. Op 10 en 11 mei 2016 verzamelden vertegenwoordigers van gelijkaardige, gelauwerde Europese initiatieven in Brugge en Kortrijk. Onze Alzheimer Liga Vlaanderen was hierbij te gast. De uitgedragen boodschap? Veranker de dementievriendelijke acties in het sociale beleid van een gemeente!

De volgende jaren zal er meer moeten worden ingezet op dementievriendelijke initiatieven in Europa. Lokale besturen in België, maar ook elders in Europa, gaan hiermee op hun niveau creatief aan de slag. Er is echter nood om dit duurzaam te integreren in het lokale sociaal beleid. Dit blijkt uit een Europees rapport van de Britse *Mental Health Foundation* die de Europese praktijken heeft geïnventariseerd in opdracht van EFID (*European Foundations' Initiative on Dementia*) waar de Koning Boudewijnstichting deel van uitmaakt.

Het rapport '*Mapping dementia-friendly communities across Europe*' (Mapping van de dementievriendelijke gemeenschappen in Europa), dat op 11 mei op de Europese workshop te Kortrijk werd voorgesteld, biedt een mooi overzicht van de bestaande initiatieven in Europa. Meerdere van die initiatieven werden de afgelopen jaren door EFID bekroond. Het gaat om heel diverse initiatieven: een vorming, een handleiding voor handelaars die hen ondersteunt in het herkennen en adequaat helpen van personen met dementie, een opleiding voor wijkagenten en onthaalpersoneel van het stadsbestuur, theatervoorstellingen, zangkoren, ...

Vier factoren blijken essentieel zijn om te spreken van succesvolle dementievriendelijke initiatieven:

- 1) het aanbieden van vorming en training rond dementie en ondersteunen van een meer genuanceerde beeldvorming;
- 2) inclusie en participatie van personen met dementie in de gemeenschap waarin ze leven;
- 3) het stimuleren en ondersteunen van partnerschappen, netwerken en samenwerkingsverbanden gericht op de ontwikkeling van dementievriendelijke samenleving;
- 4) het verduurzamen en het garanderen van voldoende middelen voor deze dementievriendelijke omgevingen.

Meer weten?

Neem dan zeker een kijkje op www.efid.info.

Bron: naar <https://www.kbs-frb.be/nl/Newsroom/Press-releases/2016/20160511AJ> - Josse Abrahams



OPEN VILLA – GEEL

De VILLA is het voormalige huis met praktijkruimte van de huisarts van het dorp Oosterlo in Geel. Deze woning met bijzondere uitstraling door haar geschiedenis, haar plek in het dorp en haar parktuin wil Huis Perrekes tegen eind 2017 verbouwen, gebruiken en bewonen.

De visie van Huis Perrekes – een huis in een straat in een dorp – wordt in OPEN VILLA vertaald in samenwerking met partners in de zorg voor personen met dementie en in verbinding met cultuur, natuur, onderwijs en sociale economie.

De VILLA zal staan voor kortverblijf, dagverzorging, nachtopvang en ambulante begeleiding 'Opmaat' voor personen met dementie. Tegelijkertijd wil ze in een speciaal ontworpen ruimte door NU architectuuratelier plaats bieden aan ontmoeting, uitwisseling, studie en momenten van schoonheid en troost.

Symposia en festiviteiten met muziek, beeldende kunst, fotografie, poëzie staan in de planning. Er is tevens ruimte voor een kunstenaar in residentie en repetitieruimte voor De Betties.

OPEN VILLA op nieuwe locus van Huis Perrekes vzw wil een krachtige impuls geven aan het behoud en de toekomst van de kerngedachte van vzw Huis Perrekes. Deze gedachte vertolkt de maatschappelijke noodzaak van begeleiding op maat van personen met dementie. Ze wil de verschillende sectoren van zorg en samenleving verbinden en ambieert een intrinsieke relatie met cultuur in de meest ruime zin.

Deze beweging werd feestelijk ingeluid op 27 mei 2016.

ZORGCIRKELS JONGDEMENTIE - REGIO LEUVEN

Samen gras maaien ...

Het lijkt een lieflijk zomers familietafereel, maar dit verhaal loopt anders. Luc is 57 en kreeg 6 jaar geleden de diagnose jongdementie.

Zijn goede vriendin Isabelle maakt zich tweewekelijks vrij als Buddy om samen met hem Hét ontmoetingshuis klaar te stomen voor de feestelijke opening op 14 juni 2016. Luc kijkt enorm uit naar de start. Alleen thuis zijn en weinig omhanden hebben, is allesbehalve gunstig voor zijn ziekteproces. Hét ontmoetingshuis komt dus als geroepen en biedt zijn partner Marleen opnieuw wat ademruimte. Luc: "Ik hoop echt dat er dankzij Hét ontmoetingshuis fijne uitstappen kunnen georganiseerd worden, dat er leuke crea-activiteiten plaatsvinden, dat we bv. iets met muziek kunnen doen. Samen koken zie ik ook helemaal zitten. Voor een petanquebaan is er zeker nog plaats. Kunnen we die niet samen aanleggen?"

Hét ontmoetingshuis biedt jonge mensen met dementie en hun mantelzorgers een warme en laagdrempelige thuishaven waar ze elkaar kunnen ontmoeten en deelnemen aan



activiteiten op maat. Dit huis wordt de spil van de Zorgcirkels Jongdementie, een uniek project in België dat gezinnen geconfronteerd met jongdementie zorg biedt van bij de eerste symptomen. Dementie op jonge leeftijd is immers meer dan gewoon wat vergeten. Het is een onomkeerbaar aftakelingsproces dat niet alleen je eigen leven maar ook dat van je hele omgeving verandert. Uiteindelijk word je helemaal afhankelijk van anderen.

Met Hét ontmoetingshuis en de 7 andere zorgcirkels (sterke eerstelijns hulp, zorgbegeleiding aan huis, dagcentrum, woonunit, buddywerking, vorming en de ontmoetingsgroep) versterken we de veerkracht van jonge mensen met dementie en hun omgeving. Via een divers aangepast activiteiten aanbod bieden we een opstap naar het maatschappelijk leven.

Geraakt door dit verhaal of benieuwd of buddywerking iets voor jou is? Neem contact op met Vicky Vermeersch of Kristel Denruyter via zorgcirkelsjongdementie@gmail.com of 0474 44 12 10.

Hét ontmoetingshuis, 's Hertogenlaan 97 - 3000 Leuven

Tekst: Vicky Vermeersch, Coördinator Zorgcirkels Jongdementie – regio Leuven

TIEN JAAR ANTWERPS ONDERZOEK NAAR BIOMARKERS IN LUMBAALVOCHT VOOR DE ZIEKTE VAN ALZHEIMER

Drs. Charisse Somers, Prof. Dr. Maria Bjerke en Prof. Dr. Sebastiaan Engelborghs namens BIODEM

Referentiecentrum voor Biologische Markers van Dementie (BIODEM)
Instituut Born-Bunge en Universiteit Antwerpen

De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende neurodegeneratieve hersenziekte die tot dementie leidt. Wetenschappelijk onderzoek naar biologische markers, of biomarkers, is van groot belang om deze ziekte correct te kunnen diagnosticeren. Een correcte diagnose is nodig voor het opstarten van de juiste behandeling en zorg. Het belang van een juiste en vroege diagnose zal toenemen als we in de toekomst beschikken over medicijnen die de ziekte van Alzheimer daadwerkelijk kunnen remmen of hopelijk zelfs stoppen.

Het Referentiecentrum voor Biologische Markers van Dementie (BIODEM) van het Instituut Born-Bunge en UA Antwerpen, heeft een internationale reputatie aangaande onderzoek naar biomarkers in lumbaalvocht (het vocht dat de hersenen en het ruggenmerg omringt en beschermt). In samenwerking met de andere laboratoria van het Instituut Born-Bunge alsook met partners uit binnen- en buitenland, heeft BIODEM internationaal een belangrijke bijdrage geleverd aan de validatie en standaardisatie van de drie basisbiomarkers voor een verbeterde en vroege diagnose van de ziekte van Alzheimer. Deze basisbiomarkers zijn de eiwitten amyloid- β van 42 aminozuren, tau, en een gefosforyleerde variant van tau.

De analyses van deze drie basisbiomarkers worden als dienstverlening aangeboden aan verwijzende artsen en klinische laboratoria uit binnen- en buitenland. Gedurende de afgelopen 10 jaar werden op die manier meer dan 5000 stalen lumbaalvocht onderzocht. De belangrijkste indicaties voor het insturen van een staal lumbaalvocht zijn 1) de bevestiging van een diagnose van ziekte van Alzheimer bij



*Het BIODEM team anno 2016 (met dank aan Inge Bats, Instituut Born-Bunge)
Op de foto, van links naar rechts: Drs. Charisse Somers (doctoraatsstudent), Drs. Ellis Niemantsverdriet (doctoraatsstudent), Naomi De Roeck (laborant), Drs. Joery Goossens (doctoraatsstudent), Prof. Dr. Sebastiaan Engelborghs (directeur BIODEM), Dr. Sara Valckx (onderzoeksmanager), Prof. Dr. Maria Bjerke (co-directeur BIODEM), Drs. Hanne Struyfs (doctoraatsstudent), Drs. Ellen De Roeck (doctoraatsstudent) en Jill Luyckx (laborant).
Niet op de foto: Prof. Dr. Johannes Streffer (gastprofessor), Drs. Maarten Timmers (doctoraatsstudent) en Drs. Sylvie Slaets (doctoraatsstudent).*

een patiënt met (jong)dementie, 2) bevestiging van een diagnose van ziekte van Alzheimer als er twijfel is tussen de ziekte van Alzheimer en een andere hersenziekte, 3) diagnose van een ziekte van Alzheimer in geval van milde cognitieve tekorten en 4) om het onderscheid te helpen maken tussen de ziekte van Alzheimer en depressie of een ander psychiatrisch toestandsbeeld.

Qua onderzoek wordt naarstig verder gewerkt aan nieuwe biomarkers voor de ziekte van Alzheimer en andere hersenziekten. Dit onderzoekswerk zal de patiënt van morgen ten goede komen!

Bron:

Somers C, Struyfs H, Goossens J, Niemantsverdriet E, Luyckx J, De Roeck N, De Roeck E, De Vil B, Cras P, Martin JJ, De Deyn PP, Bjerke M, Engelborghs S. A decade of cerebrospinal fluid biomarkers for Alzheimer's disease in Belgium. Journal of Alzheimer's Disease, in druk.

HET EIWIT NEUROGRANINE IN LUMBAALVOCHT ALS MARKER VOOR BEGINNENDE ALZHEIMER: DE NIEUWE HEILIGE GRAAL ?

Neurogranine is een eiwit dat uitsluitend voorkomt in de hersenen en werd voor het eerst geïdentificeerd in 1991 in de rat^[1]. Meer bepaald bevindt neurogranine zich in de *dendritische uitsteeksels** van de hersencellen, waar het voornamelijk de signaaloverdracht tussen deze cellen moduleert, in vakjargon bestempeld als *'synaptische plasticiteit'*^[2]. Net omdat dit eiwit nauw betrokken is bij de werking van het geheugen en leerprocessen, werd neurogranine in de laatste 10 jaar meermaals onderzocht als potentiële *biomarker** voor dementie, voornamelijk wat betreft de ziekte van Alzheimer en *mild cognitive impairment (MCI)**. Reeds in 1998 en 2005 ontdekten onderzoekers sterk gedaalde concentraties van neurogranine in de hersenen van Alzheimerpatiënten vergeleken met deze van gezonde controlepersonen^[3]. Het was echter pas in 2010 dat het eiwit ook voor het eerst in het *lumbaalvocht** nauwkeurig werd geanalyseerd. Zweedse onderzoekers aan de universiteit van Göteborg kwamen tot de conclusie dat er significant gestegen concentraties van neurogranine aanwezig waren in dit vocht bij patiënten met Alzheimer en niet bij controle-individueen^[2]. Daarnaast was er een trend van gestegen eiwitwaarden naarmate de diagnose evolueerde van controle (normale veroudering) naar MCI en uiteindelijk Alzheimer. Er kon daarom ook besloten worden dat neurogranine, in tegenstelling tot de drie courante en erkende eiwitmarkers *T-tau*, *P-tau181* en *amyloid-beta1-42**, die de typische handtekening vormen van een ziekte van Alzheimer, wél een robuuste merker vormt ter opsporing van vroegtijdige Alzheimer. Een belangrijk voordeel van vroegtijdige opsporing is dat de huidige therapeutische mogelijkheden voor Alzheimer, hetzij medicamenteus of andere, veel vroeger kunnen worden opgestart, zodoende er een maximaal effect uit gehaald kan worden, wat, samengevat, een veel betere *prognose** met zich meebrengt.

Sedert 2010 zijn er inmiddels een 12-tal gelijkaardige onderzoeken uitgevoerd, allemaal met hetzelfde resultaat: neurogranine blijkt inderdaad een beloftevolle marker te zijn voor *synaptische** degeneratie, al dan niet in combinatie met de erkende Alzheimer eiwitmarkers hierboven vermeld. Synaptische degeneratie correleert immers goed met ziekteprogressie en geheugenachteruitgang, wat niet het geval is voor de drie andere eiwitmarkers, en vormt daarom een welgekomen aanvulling. Een recente studie die in maart 2016 online werd gepubliceerd, kon deze uitkomst bevestigen in een analoge studieopzet waarbij 95 Alzheimerpatiënten en 207 controlepersonen betrokken waren, afkomstig na een opvolgperiode van maar liefst 11 jaar^[4]. Behalve lumbaalvocht, gingen Vlaamse onderzoekers uit Gent (de UAntwerpen en KULeuven spin-off ADx NeuroSciences) en Antwerpen (BIODEM

UAntwerpen, onder leiding van prof. dr. Sebastiaan Engelborghs) in 2015 tezamen na of neurogranine mogelijks ook in *bloedplasma** significant verschillend zou zijn. Helaas bleek dit niet het geval te zijn^[5]. Wel konden de resultaten in het lumbaalvocht nogmaals bevestigd worden en werd er een gevoeliger en meer performante neurograninetest (*ELISA**) ontwikkeld^[5-6]. Momenteel wordt deze nieuwe ELISA-test gevalideerd in samenwerking met het Antwerpse BIODEM team. Vlaanderen speelt dan ook een essentiële rol in het onderzoek naar deze biomarker.

Het enige nadeel aan het eiwit neurogranine lijkt voorlopig te zijn dat het uitsluitend Alzheimerspecifiek is^[7], wat minder gunstig is voor patiënten die potentiële aan een andere, minder voorkomende, dementievariant lijden, zoals dementie met Lewy lichaampjes, Parkinsondementie, frontotemporale dementie of *mixed dementia**. Nochtans heeft het algemene concept van *synaptische** markers wel geleid tot een zoektocht naar andere, gelijkaardige eiwitten, wat geresulteerd heeft in de recente identificatie van 'Rab3A' en 'SNAP25', bijvoorbeeld^[8]. Deze laatste eiwitten blijken op het eerste zicht eerder specifiek te zijn voor dementie met Lewy lichaampjes indien vergeleken met Alzheimer, althans in *post-mortem** hersenweefsel^[8]. Of het ook zo blijft na bijkomende analyses in lumbaalvocht, dient echter nog onderzocht te worden. Ook het Antwerpse BIODEM team onderzoekt momenteel volop of neurogranine ook specifiek is voor de andere dementievarianten. Wordt vervolgd.

Om te besluiten: neurogranine de nieuwe heilige graal? Het antwoord: ja, maar.

Door: **Dr. Yannick Vermeiren** (postdoctoraal onderzoeker (PhD) Universiteit Antwerpen en Alzheimer Research Center Groningen, vrijwillig wetenschappelijk medewerker en consulent Alzheimer Liga Vlaanderen)

*Lexicon:

- *dendritische uitsteeksels*: vertakte uitlopers van een hersencel waarop kleine uitstulpingen zijn (of 'spines') waarmee elektrische impulsen worden geleid afkomstig na contact met andere hersencellen.
- *synaptische plasticiteit*: staat voor het vermogen van de verbinding (de synaps) tussen twee zenuwcellen om van sterkte te veranderen; dit vormt de neurochemische basis voor leren en geheugen.
- *biomarker*: een biologische merker (in bloed of andere lichaamsvochten; ook via beeldvorming) met een hoge sensitiviteit en specificiteit voor een bepaalde aandoening, die daardoor een discrimi-

nerend vermogen heeft tussen de aandoeningen onderling.

- *mild cognitive impairment*: vrij vertaald 'milde cognitieve stoornissen'; een stadium tussen een normale veroudering en Alzheimer, een stadium dat vooraf gaat aan de Alzheimer.
- *lumbaalvocht*: het vocht dat de hersenen omringt en vandaar helemaal naar beneden vloeit tot vandaan aan de lendenwervels; het vormt een gesloten circuit en een milieu waarin afvalstoffen en andere worden uitgewisseld tussen hersencellen en de omgeving.
- *T-tau*, *P-tau181* en *amyloid-beta1-42*: een combinatie van drie herseneiwitten die bij Alzheimer zijn neergeslagen en hersencellen doen afsterven; het ligt aan de oorsprong van de ziekte van Alzheimer en na bepaling in lumbaalvocht is een variabele hoeveelheid van deze drie eiwitten al dan niet indicatief voor de ziekte.
- *prognose*: een uitspraak omtrent het vermoedelijke verloop en de uitkomst/afloop van een ziekte.



Lumbaalvocht wordt opgevangen via een lumbale punctie, vaak tussen de 3e en 4e of 4e en 5e lendenwervel. Bron: <http://guardianlv.com/2014/03/alzheimers-disease-now-predictable-with-simple-tests-video/>

- *bloedplasma*: de grijs-geelachtige vloeistof verkregen na bloedname waarbij het bloed eerst onstolbaar wordt gemaakt en dan gecentrifugeerd zodoende verschillende bloedlagen worden verkregen; bloedplasma is dus de bloedvloeistof, zij het zonder cellen en bloedplaatjes, maar met proteïnen, voedingsstoffen en andere.
- *ELISA*: Enzyme-Linked Immunosorbent Assay: acroniem voor een laboratoriumtest voor het meten van macromoleculaire stoffen zoals eiwitten in bloedmonsters of lumbaalvocht; de test is gebaseerd op een complexe binding tussen gelabelde antilichamen en de te meten eiwitten, in combinatie met een enzymatische kleuromzetting.
- *mixed dementia*: de ziekte van Alzheimer in combinatie met een cerebrovasculair accident (hersenvloeding of infarct).
- *synaptische*: signaaloverdracht-tussen-hersencellen-uitoefenende; een synaps is de verbinding tussen twee hersencellen.
- *post-mortem*: verkregen na de dood (via autopsie).

Bronnen:

- [1] Baudier J, Deloulme JC, Van Dorselaer A, Black D, Matthes HWD, 1991. Purification and characterization of a brain-specific protein kinase C substrate, neurogranin (p17) identification of a consensus amino acid sequence between neurogranin and neuromodulin (GAP43) that corresponds to the protein kinase C phosphorylation site and the calmodulin-binding domain. The Journal of Biological Chemistry Vol. 266, pp. 229-237.
- [2] Thorsell A, Bjerke M, Gobom J, Brunhage E, Vanmechelen E, Andreasen N, Hansson O, Minthon L, Zetterberg H, Blennow K, 2010. Neurogranin in cerebrospinal fluid as a marker of synaptic degeneration in Alzheimer's disease. Brain Research Vol. 1362, pp. 13-22.
- [3] Davidsson P and Blennow K, 1998. Neurochemical dissection of synaptic pathology in Alzheimer's disease. International Psychogeriatrics Vol. 10, pp. 11-23.
- [4] Tarawneh R, D'Angelo G, Crimmins D, Herries E, Griest T, Fagan AM, Zipfel GJ, Ladenson JH, Morris JC, Holtzman DM, 2016. Diagnostic and prognostic utility of the synaptic marker neurogranin in Alzheimer disease. JAMA Neurology Vol. 73, pp. 561-571.
- [5] De Vos A, Jacobs D, Struyfs H, Fransen E, Andersson K, Portelius E, Andreasson U, De Surgeloose D, Herinalsteen D, Slegers K, Robberecht C, Van Broeckhoven C, Zetterberg H, Blennow K, Engelborghs S, Vanmechelen E, 2015. C-terminal neurogranin is increased in cerebrospinal fluid but unchanged in plasma in Alzheimer's disease. Alzheimer's & Dementia Vol. 11, pp. 1461-1469.
- [6] De Vos A, Struyfs A, Jacobs D, Fransen E, Klewansky T, De Roeck E, Robberecht C, Van Broeckhoven C, Duyckaerts C, Engelborghs S, Vanmechelen E, 2016. The CSF neurogranin/BACE1 ratio is a potential correlate of cognitive decline in Alzheimer's disease. Journal of Alzheimer's Disease. In press.
- [7] Wellington H, Paterson RW2, Portelius E, Törnqvist U, Magdalino N, Fox NC, Blennow K, Schott JM, Zetterberg H, 2016. Increased CSF neurogranin concentration is specific to Alzheimer disease. Neurology Vol. 86, pp. 829-835.
- [8] Bereczki E, Francis PT, Howlett D, Pereira JB, Höglund K, Bogstedt A, Cedazo-Minguez A, Baek JH, Hortobágyi T, Attems J, Ballard C, Aarsland D, 2016. Synaptic proteins predict cognitive decline in Alzheimer's disease and Lewy body dementia. Alzheimer's & Dementia, Epub ahead of print (in press) doi: 10.1016/j.jalz.2016.04.005.

DEMENTIE VOORKOMEN DOOR VERBETERING VAN DE MENTALE EN FYSIEKE FITNESS

Sedert geruime tijd is de link tussen fysieke of mentale gezondheid en het risico op dementie bekend. Nochtans is het niet geheel duidelijk hoe en waarom de gevolgen van geheugentraining, sport (bv. fitnessoefeningen, dansen, zwemmen) en beweging bij senioren in het algemeen (bv. bladeren harken, wandelen, fietsen, tuinieren) zo'n gunstig effect blijken te hebben op het geheugen en de preventie van dementie. In 2011 hebben Amerikaanse onderzoekers uit Florida dezelfde vraag gesteld en alle tot dan toe beschikbare literatuur hieromtrent onderzocht^[1]. Ze konden vaststellen dat een jaar lang aerobic oefeningen bij ouderen leidde tot een vergrote hippocampus, het deel van de hersenen dat nauw betrokken is bij geheugen- en leerprocessen. Daarnaast werd het leeftijdsgerelateerde verlies van *grijze hersenmaterie** beperkt tot zelfs afgeremd. Preklinisch proefdierenonderzoek bracht tevens aan het licht dat er een grote mate van *neuroprotectie** en *neuroplasticiteit** opgewekt wordt via sport.

Onze hersenen worden zo letterlijk afgeschermd tegen de ziekteprocessen die uiteindelijk leiden tot dementie en geheugenverlies. Beweging en sport kennen daarnaast enorme *cerebrovasculaire** voordelen, verminderen het risico op *neuro-inflammatie** en, tot slot, vergroten het aantal sociale contacten, wat al een tweede (of derde) voordeel betekent. Met andere woorden: sport is een belangrijke – vaak over het hoofd geziene – therapie.

Biedt fysieke fitheid daarom de ultieme garantie? Wel, niet helemaal. Een recente studie uit 2015 heeft aangetoond bij een 1600-tal gezonde ouderen tussen de 70 en 89 jaar dat een intens bewegingsprogramma van 2 jaren (3 tot 4 x per week 30 minuten wandelen, en bijkomend enkele aerobicoefeningen) niet per se een voordeel betekent. Ze vergeleken de groep sporters met ouderen die een intense 'health workshop' van meerdere sessies gedurende 26 weken (over gezonde levensstijl gecombineerd met 10 minuten aansluitende stretchoefeningen) volgden. Finaal kon er géén geheugenverbetering worden vastgesteld bij de sportgroep^[2]. Mentale fitness én een gezonde levensstijl blijken daarom minstens even belangrijk te zijn. Dit laatste wordt bevestigd door een team afkomstig van drie Britse universiteiten. Ze konden vaststellen dat er in Engeland en Wales maar liefst een daling was van 20% wat betreft het aantal nieuwe gevallen van dementie tussen 2008 en 2013 bij mannen boven de 65 jaar (lees: 40.000 gevallen minder) vergeleken met een gelijkaardige studie uit begin jaren '90^[3].

De reden hiervoor zou gezocht kunnen worden bij een verandering in mentaliteit en levensstijl bij de Britse mannen sinds de laatste 20 jaar: minder roken, lagere bloeddruk, frequenter gebruik van *statines**, maar ook een betere opleiding. De verklaring waarom er bij de vrouwen slechts een minieme daling waargenomen kon worden in de leeftijdsgroep tussen 65-80 jaar, is nog onduidelijk. Een enkele reden zou gezocht kunnen worden in het feit dat vrouwen al een betere levensstijl hadden óf het effect van levensstijl minder groot blijkt te zijn dan bij mannen.

Het wordt meer en meer duidelijk dat de goede voorlichting omtrent dementie en het hierbij consequent aanpassen van levensstijl, zowel op het vlak van voeding (bv. mediterraan dieet), sport/beweging en mentale fitness, in Europa zal leiden tot een verminderd aantal dementiegevallen dan initieel voorspeld werd. Misschien is dementie dan toch niet 'de ziekte van deze eeuw', zoals wel vaker wordt gesuggereerd. Mede daardoor zou er best een verandering komen in de algemene opvatting: van 'lijden aan dementie' naar 'leven met dementie'.

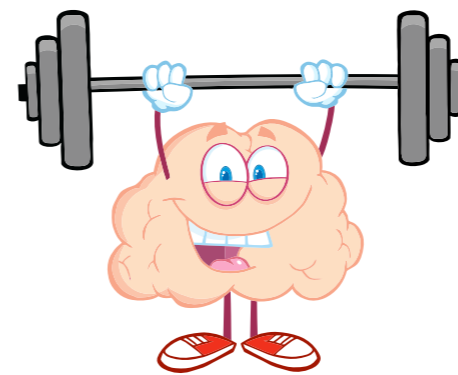


Door: **Dr. Yannick Vermeiren** (postdoctoraal onderzoeker (PhD) Universiteit Antwerpen en Alzheimer Research Center Groningen, vrijwillig wetenschappelijk medewerker en consulent Alzheimer Liga Vlaanderen)

*Lexicon:

- *grijze hersenmaterie*: de oppervlakkige hersenschorslaag (cortex) van het brein; de diepere structuren noemt men eerder 'witte stof'.
- *neuroprotectie*: het proces waarbij structuur en functie van hersencellen/hersenweefsel wordt behoed/beschermd.
- *neuroplasticiteit*: het proces waarbij nieuwe patronen in het brein kunnen worden uitgestippeld en gemaakt, wat vaak geassocieerd is aan leerprocessen.
- *cerebrovasculair*: met betrekking tot de bloedvaten in de hersenen.
- *neuro-inflammatie*: ontstekingsreacties in de hersenen.
- *statines*: cholesterolverlagende medicatie.

no pain no brain



No pain, no brain!

Bron: <https://www.hivehealthmedia.com/exercise-to-improve-memory/>

Bronnen:

- [1] Ahlskog JE, Geda YE, Graff-Radford NR, Petersen RC, 2011. Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. *Mayo Clinic Proceedings* Vol. 86, pp. 876-884.
- [2] Sink KM, Espeland MA, Castro CM, Church T, Cohen R, Dodson JA, Guralnik J, Hendrie HC, Jennings J, Katula J, Lopez OL, McDermott MM, Pahor M, Reid KF, Rushing J, Verghese J, Rapp S, Williamson JD; LIFE Study Investigators, 2015. Effect of a 24-month physical activity intervention vs. health education on cognitive outcomes in sedentary older adults: The LIFE Randomized Trial. *JAMA* Vol. 314, pp. 781-790.
- [3] Matthews FE, Stephan BC, Robinson L, Jagger C, Barnes LE, Arthur A, Brayne C; Cognitive Function and Ageing Studies (CFAS) Collaboration, 2016. A two decade dementia incidence comparison from the Cognitive Function and Ageing Studies I and II. *Nature Communications* 7: 11398.



Sporten bij senioren doet het risico op dementie dalen.

Bron: <http://www.hln.be/hln/nl/33/Fit-Gezond/article/detail/1000910/2009/09/22/Sporten-doet-risico-op-dementie-verminderen.dhtml>

FOTONKOOR VIERT 5-JARIG BESTAAN

Het Fotonkoor (een 40-tal mensen met dementie en hun mantelzorgers uit het Brugse) vierde op zaterdag 23 april 2016 zijn lustrum met een feestelijk optreden en samenwerking met het koor Bryghia Cantat.



Het Fotonkoor is een van de eerste koren voor mensen met dementie en hun mantelzorgers in Vlaanderen. Uniek aan het Fotonkoor is dat het hoofdzakelijk bestaat uit personen met dementie die nog thuis wonen. Het Fotonkoor had in 2012 een eerste optreden ter gelegenheid van Music for Life op de Burg in Brugge. In 2014 werd het uitgenodigd naar Brussel om de uitreiking van de EFID Award (European Foundations' Initiative on Dementia) muzikaal op te luisteren en mocht het optreden ter gelegenheid van de Werelddag Dementie in Brugge.

Foton, Expertisecentrum Dementie en Thuisbegeleidingsdienst Dementie, startte met het koor naar aanleiding van een BBC reportage. Meteen was er veel interesse. Het koor komt maandelijks samen om een uurtje te zingen. Muziek werkt zeer verbindend en raakt personen met dementie op een zeer eigen wijze. Daarnaast is er tijd voor gezellig samenzijn en lotgenotencontact. De begeleiding van de koormomenten bestaat voornamelijk uit vrijwilligers, die we extra bedanken voor hun inzet.

Het Fotonkoor praktisch

- Wie kan deelnemen aan het koor?
Personen met dementie en hun mantelzorgers
- Wanneer en waar gaat het maandelijks koormoment door?
Elke derde vrijdag van de maand, onthaal en koffietafel om 14 uur - samen zingen van 14.30 tot 15.30 uur. In het Fotonhuis, Biskajersplein 2, 8000 Brugge
- Wie leidt het koor?
Dirigente Elke Poppe en de pianisten Paul en Filip Kindt
- Meer info en inschrijven
Via tel. 050 44 67 93 of foton@familiezorg-wvl.be – de bijdrage is 2 euro

Bron: <http://www.familiezorg-wvl.be/nieuwsitem.aspx?id=195>

HERINNERINGSKOFFER START MET NIEUW INITIATIEF VOOR PERSONEN MET DEMENTIE

Tim Carpentier van Herinneringskoffer uit Lint heeft een nieuw initiatief voor personen met dementie ontwikkeld: de belevingswandeling. "Tijdens de wandeling ontdekken de personen materialen zoals speelgoed, koffiemolens, rolschaatsen, reiskoffers of platenspelers uit hun tijd. Op die manier kunnen ze hun jonge leven terug voelen, ruiken en bekijken."

Wat houdt zo'n belevingswandeling in?

Deze belevingswandeling is bedoeld voor bewoners van een zorgcentrum of zorgcentra, of voor cliënten van een dagverzorging. Bewoners kunnen deze wandeling door het huis zelfstandig doen. Bewoners die de wandeling niet zelfstandig kunnen doen, zouden deze activiteit samen met een familielid, verzorgpersoneel of vrijwilliger kunnen ondernemen.

Groepsgrootte: 10 tot 100 personen

Wat is het doel?

Zintuigen prikkelen: zien, ruiken, smaak, geluid, voelen.

We bieden de bewoners door middel van deze activiteit wat extra's, door terug te kijken naar vroeger op een positieve manier.

De wandeling heeft als doel een dagje terug in de

tijd dat men in eigen tempo kan maken; herinneringen ophalen van vroeger, sociale contacten bevorderen tussen bewoners onderling bewoners en medewerkers.

Je kan bij ons een complete set huren om een belevingswandeling te organiseren. Wat zit er allemaal in het pakket?

Twaalf gelamineerde posters, met bijgeleverd thema materiaal (± 90 stuks)

- * speelgoed
- * reizen
- * huishouden
- * geloof
- * antiek snoep
- * koffie
- * school
- * muziek

Hoe ga je aan de slag?

Binnen of buitenshuis (bij goed weer) de twaalf gelamineerde posters ophangen waarop een afbeelding staat van een oud voorwerp dat verwijst naar een bepaald thema dat vroeger veel aan bod kwam. Zoals bijvoorbeeld huishouden, muziek geloof, school, eten, snoep, speelgoed, enzovoort.

Bij elke afbeelding leg je één of meerdere voorwerpen die betrekking hebben op de afbeelding.

Het is de bedoeling dat de deelnemers aan de hand van de voorwerpen herinneringen ophalen van vroeger.

Wil je een belevingswandeling voor personen met dementie organiseren in jouw rust/ zorgtehuis / gemeente? Meer info: Info@herinneringskoffer.be / www.herinneringskoffer.be

Verslag: Tim Carpentier

AHA

"Vertel me en ik vergeet. Laat me zien en ik onthoud. Laat me ervaren en ik begrijp."

Deze wijze woorden van de Chinese filosoof Confucius omschrijven perfect waarvoor onze **d'oe de doze** toolbox staat. Het simulatiemateriaal en de inleefopdrachten die je in de koffer vindt sensibiliseren de gebruiker die zelf dementie gaat beleven. **D'oe de doze** is een educatieve uitleenbox met informatie over hoe men preventief kan werken, taboes kan doorbreken en meer empathie kan vertonen bij het omgaan met mensen met dementie.



Hoe voelt het wanneer je een voorwerp krijgt aangereikt dat iets anders doet dan je verwacht, wanneer taal en wirwar wordt, wanneer je fijne motoriek op de proef wordt gesteld, wanneer je

alledaagse dingen niet meer herkent, wanneer je gedesoriëteerd wordt in tijd en ruimte, wanneer logische handelingen ineens niet meer zo logisch zijn, ... Ontdek het zelf met onze **d'oe de doze!**

Met **d'oe de doze** krijgt niet alleen dementie een concrete vorm maar ook oud worden wordt tastbaar. Men ervaart wat het betekent minder goed te zien, minder goed te horen, men krijgt problemen met fijne en grove motoriek, slikproblemen, ... De gebruiker van de educatieve toolbox beleeft een waar 'aha'-moment.

Met **d'oe de doze** bieden wij een steun om samen te werken aan een maatschappij die vriendelijk is voor ouderen en mensen met dementie. Dit proces start in je hoofd en daar speelt ons project sterk op in.

D'oe de doze is een creatie van Mentor vzw en de Hogeschool West-Vlaanderen in een nauwe samenwerking met partners OCMW Kortrijk, ECD Sophia, Zorggroep Heilig Hart, ziekenhuiscampus AZ Groeninge, wzc Sint Vincentius, Familiezorg West-Vlaanderen, de RHIZO-scholingegroep, Brailleliga vzw en de bedrijven Pilipili, HUKO en Vancanneyt. Met de steun van de Impulspremie Provincie West-Vlaanderen.

Info: <http://www.vzwmentor.be/aha>

AHA!

D'OEDE DOZE

ERVAAR ZELF HOE HET IS OM OUD TE ZIJN

MISTIG LANDSCHAP

'Mistig landschap' is een theatermonoloog met live saxofoonmuziek gebaseerd op het boek 'Hersenschimmen' van Bernlef. Deze roman uit 1984 is wereldwijd een enorm succes en werd in 1988 verfilmd onder dezelfde titel.

De zeer intieme sfeer van de voorstelling 'Mistig Landschap', samen met de emotionele teksten die nog meer in de verf gezet worden door de bijpassende muziekfragmenten, grijpen de toeschouwer bij de keel. Het feit dat de voorstelling een verhaal is dat verteld wordt door een acteur die de rol van een persoon met dementie opneemt, maakt dat alles met nog meer intensiteit door het publiek beleefd wordt.

De theaterproductie is perfect te programmeren in een cultureel centrum of theaterzaal, maar is eveneens geschikt om aangeboden te worden door

een rust- en verzorgingstehuis of een woonzorgcentrum. De voorstelling richt zich tot verwanten van personen met dementie. Tevens kan het ook aangewend worden als een leuke bijscholing voor het personeel.

Voor de makers van de monoloog is het belangrijk om een professionele voorstelling te brengen, die iedereen kan boeien. Zij willen geëngageerd theater brengen over een materie die steeds actueler wordt in onze samenleving. Deze voorstelling zal niemand onberoerd laten!



Voor elke voorstelling wordt door de artiesten 100 euro van de uitkoopsom geschonken aan **Alzheimer Liga Vlaanderen vzw**.

Neem contact op via www.stefaandaems.be Stefaan.daems@telenet.be 0479 74 03 31

**NIEUWE BROCHURE VLAAMS PATIËNTENPLATFORM
KEN JE RECHTEN ALS PATIËNT!**

Welke rechten heb ik als patiënt? Wat is een vertrouwenspersoon? Hoe duid ik een vertegenwoordiger aan? Wat zijn mijn rechten bij een gedwongen opname? Mag ik mijn patiëntendossier inkijken? Wat als mijn rechten niet worden nageleefd?



Als patiënt heb je heel wat rechten. En 'patiënt' ben je vaker dan je denkt. Je rechten gelden immers niet alleen ten aanzien van je arts. Ze zijn ook van toepassing in de zorgrelatie met je tandarts, je apotheker, je vroedvrouw, kinesitherapeut, verpleger of verpleegster. Je hoeft er zelfs niet echt ziek voor te zijn. Ook als bijvoorbeeld een arbeidsarts of schoolarts je onderzoekt, ben je een patiënt.

zijn. De meeste patiënten en zorgverleners weten niet goed wat ze concreet kunnen verwachten. De patiëntenrechten liggen nochtans aan de basis van een goede dialoog tussen de patiënt en zijn zorgverlener. Het is daarom belangrijk dat zoveel mogelijk mensen hun rechten tijdig leren kennen. Deze brochure wil alvast een stevige hulp zijn. Ze bevat een schat aan informatie en praktische tips in verband met alle rechten die je als patiënt hebt.

Ken je rechten en zorg samen met je zorgverlener voor de beste zorgen!

Meer info: info@vlaamspatientenplatform.be of 016 23 05 26)

Het Vlaams Patiëntenplatform vzw merkt dat de rechten van de patiënt nog steeds onvoldoende gekend

DEMENTIE: VAN HERSENLAGEN TOT OMGANGSVRAGEN

Dementie is een hersenziekte. De hersenproblemen hebben grote invloed op wat iemand nog kan en in hoeverre communicatie mogelijk is. Hulpverleners en mantelzorgers moeten in de dagelijkse omgang hun gedrag steeds opnieuw aanpassen. Zij krijgen daarbij begeleiding en ondersteuning van psychologen, artsen, casemanagers en andere professionals voor wie dit boek is bedoeld.

Een basale kennis van hersenstructuren en de werking van de hersenen is van groot belang en helpt het gedrag van iemand met dementie te begrijpen. Brede en toepasbare inzichten over (on)gewone veroudering, de gelaagdheid van de hersenen en daaraan verbonden mentale functies, de levensloop, dementievormen en benaderwijzen van mensen met dementie komen in dit boek aan bod.

Daarnaast is er aandacht voor methodieken in de hulpverlening, zoals het probleemgericht en reflectief overleg, besluitvorming bij dilemma's, en het Crisis Ontwikkelings Model (COM).

Uit deze brede waaier aan onderwerpen kunnen professionals putten om te adviseren over de begeleiding. Niet meer, maar beslist ook niet minder. Zowel beknopte als meer uitgebreide casusbeschrijvingen bieden handvatten om de basisprincipes van de begeleiding in de eigen gevarieerde praktijk toe te passen.

De auteurs zijn beiden reeds lange tijd werkzaam in de ouderenzorg.

Ronald Geelen is psycholoog bij Thebe Breda. Van zijn hand verschenen verscheidene boeken en honderden artikelen in vaktijdschriften. Bekend zijn onder meer Dementiezorg in de praktijk (2 delen, verschenen bij Bohn Stafleu van Loghum) en Het komt wel goed (Perspectief Uitgevers). Zijn eerste boek Dementie: verhalen en goede raad is eveneens verschenen bij Bohn Stafleu van Loghum.

Hans van Dam is docent en schrijver, gespecialiseerd in hersenletsel en ethische dilemma's. Hij is voor zijn publicaties meermalen onderscheiden.

Beide auteurs zijn consultant voor het Centrum voor Consultatie en Expertise.

9789036810227
Prijs: € 37,50
Uitgever: Bohn Stafleu van Loghum

Bron: naar http://www.bsl.nl/shop/dementievandehersenen-9789036810227.html#tab_inkijkexemplaar



Word jij ons visitekaartje?



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw zoekt enthousiaste mensen die zich vrijwillig willen inzetten voor onze regionale Familiegroepen (Jong)dementie. Deze Familiegroepen bieden **lotgenotencontact** voor familieleden en mantelzorgers van personen met (jong)dementie.

Interesse? Neem contact op met de educatief stafmedewerker: laura.weyns@alzheimerliga.be of 0495 21 41 19; via het secretariaat: secretariaat@alzheimerliga.be of 014 43 50 60

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN PROVINCIE ANTWERPEN

ANTWERPEN CENTRUM

Contactpersoon: Julien De Leeuw, T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerliga.be
Locatie: lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen
Tijdstip: 20.15u (onthaal vanaf 19.45u) tot 22u

Nieuwe data volgen zodra gekend. Hou ook de website in de gaten.

JONGDEMENTIE ANTWERPEN-CENTRUM

Contactpersoon: Julien De Leeuw, T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerliga.be
Locatie: lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen
Tijdstip: 20.15u (onthaal vanaf 19.45u) tot 22u

Nieuwe data volgen zodra gekend. Hou ook de website in de gaten.

BERCHEM

Contactpersoon: Raymonda Poeck, T. 03 340 46 80, berchem@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum De Veldekens, Grote Weide 2, 2600 Berchem
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

Nieuwe data volgen zodra gekend. Hou ook de website in de gaten.

BONHEIDEN

Contactpersonen: Jenny Claes, T. 015 20 71 17,

bonheiden@alzheimerliga.be
Micheline Janssens, T. 015 51 72 58,
Locatie: woonzorgcentrum Den Olm, Schoolstraat 55, 2820 Bonheiden
Tijdstip: 14 tot 16u

• 06/09/2016: *Draagkracht en draaglast in balans*
• 15/11/2016: *Palliatieve zorg en dementie*

BRECHT

Contactpersonen: Bart Neefs, T. 03 330 11 20, brecht@alzheimerliga.be
Locatie: lokaal dienstencentrum Het Sluisken, Gasthuisstraat 11, 2960 Brecht
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

Nieuwe data volgen zodra gekend. Hou ook de website in de gaten.

EKEREN

Contactpersoon: Ria Van den Broeck, T. 0474 80 59 54, ekeren@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Hof De Beuken, Geestenspoor 73, 2180 Ekeren
Tijdstip: 19.30 – 22u

20/10/2016: *Wat als de diagnose 'dementie' is?*

GEEL

Contactpersoon: Rina Meeus, T. 0474 49 94 90, geel@alzheimerliga.be

Locatie: afwisselend
Tijdstip: afwisselend

- 11/10/2016: *De beleving van een persoon met dementie*
Tijdstip: van 14 tot 16u
Locatie: NOAH Geel, Stelenseweg 66, 2440 Geel
- 08/12/2016: *Zorgen voor jezelf, hoe doe je dat?*
Tijdstip: van 19.30 tot 21.30u
Locatie: Huis Perrekes, Zammelseweg 1, 2440 Geel - Oosterlo

HEIST OP DEN BERG

Contactpersoon: Ilse Van Dessel,
heistopdenberg@alzheimerliga.be
Locatie: lokaal dienstencentrum De Pit / Inloophuis
Dementie, Boonmarkt 27, 2220 Heist-op-den-Berg
Tijdstip: 14u
Deelname: € 2

- 16/08/2016: *Zorg voor jezelf als mantelzorger*
- 20/09/2016: *Omgaan met het niet meer herkennen van personen*
- 18/10/2016: *Ontremd gedrag: hoe ga je er als mantelzorger mee om?*
- 22/11/2016: *Vroegtijdige zorgplanning - ACP gesprekken*
- 20/12/2016: *Afronding van het werkjaar*

HERENTALS

Contactpersoon: Dany Vrydag, T. 0484 79 89 11,
herentals@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend

- 30/09/2016: *van 14 tot 16u, i.s.m. en in het woonzorgcentrum Sint Anna, Vorselaarsebaan 1, 2200 Herentals 'Is het WZC in zicht? Wanneer de stap zetten? Waar op letten? Hoe gaat het in z'n werk bij en na een opname in een WZC? waarbij er gelegenheid is tot het uitwisselen van ervaringen en vragen stellen.*
Door Marianne Neefs, referentiepersoon dementie
- 13/10/2016: *van 18 tot 20u in het lokaal dienstencentrum 't Convent, Begijnhof 17, 2200 Herentals Dementievriendelijke woonomgeving*
Door Thuiszorgcentrum waarbij er gelegenheid is tot het uitwisselen van ervaringen en vragen stellen.
- 9/11/2016 *van 18 tot 20u, lokaal dienstencentrum 't Convent, Begijnhof 17, 2220 Herentals. Dementievriendelijke woonomgeving.* Door Thuiszorgcentrum.
- 14/12/2016: *van 18 tot 20u in het lokaal dienstencentrum 't Convent, Begijnhof 17, 2200 Herentals Omgaan met verlies: Familieleden en mantelzorgers komen na de diagnose in een fase terecht waarin ze stilaan (en steeds) moeten afscheid nemen. Wat met de eigen gevoelens van eenzaamheid, ontkenning, schuldgevoelens, zich onbegrepen voelen, ... Hoe verwerk je dit verlies en hoe kan je er mee omgaan? waarbij er gelegenheid is tot het uitwisselen van ervaringen en vragen stellen.* Door Liesbeth Van Eynde, Expertisecentrum Dementie Tandem.

LIER

Contactpersoon: Christine De Smet, T. 03 490 01 30,
lier@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Sint-Jozef, Koningin
Astridlaan 4, 2500 Lier
Tijdstip: afwisselend

Nieuwe data volgen zodra gekend. Hou ook de website in de gaten.

MECHELEN

Contactpersoon: Peggy Goossens, T. 015 47 81 24,
mechelen@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum De Lisdodde, Frans
Broersstraat 1, 2800 Mechelen
Tijdstip: afwisselend

Nieuwe data volgen zodra gekend. Hou ook de website in de gaten.

MECHELEN JONGDEMENTIE

Contactpersoon: An Krols, T. 0473 84 75 34, jongde-
mentiemechelen@alzheimerliga.be
Locatie: lokaal dienstencentrum De Schijf, Lijster-
straat 6, 2800 Mechelen

Nieuwe data volgen zodra gekend. Hou ook de website in de gaten.

MOL

Contactpersoon: Rob Philipsen, T. 014 33 15 50,
mol@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Witte Meren, College-
straat 69, 2400 Mol
Tijdstip: vrijdagavond, van 19 tot 21u

Nieuwe data volgen zodra gekend. Hou ook de website in de gaten.

TURNHOUT

Contactpersoon: Marleen Mesuere-Jooris,
T. 03 314 60 93, turnhout@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum De Wending, Albert van
Dyckstraat 18, 2300 Turnhout
Tijdstip: 19.30u (onthaal vanaf 19u), einde rond 21.30u

- 15/09/2016: *Informatie i.v.m. de wetgeving van bewindvoering en de rol van een vertegenwoordiger of vertrouwenspersoon*
- 17/11/2016: *Palliatieve zorg en dementie.*
Spreker: Ispahan Turnhout

JONGDEMENTIE TURNHOUT – IN SAMENWERKING MET ONS ZORGNETWERK VZW

Contactpersoon: May Verheijen, T. 03 314 43 73,
jongdementieturnhout@alzheimerliga.be
Locatie: 't Kaffee, woonzorgcentrum De Wending 1,
Albert Van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout
Tijdstip: van 19.30 tot 21.30u

- 13/09/2016: *Communicatie: begrijpen en begrepen worden.* Moderator: May Verheijen
- 11/10/2016: *Veranderingen in je relatie met je partner of ouder met dementie.* Moderator: Karolien Verschueren van Expertisecentrum Dementie Tandem

WIEKEVORST

Contactpersonen: Steffi Van Besouw,
wiekevorst@alzheimerliga.be
Locatie: lokaal dienstencentrum Het Pluspunt,
Sint-Jozefstraat 15, 2222 Wiekevorst
Tijdstip: 14 tot 15.30u

Deelname: € 2
Elke eerste dinsdag van de maand

WILRIJK

Contact: woonzorgcentrum Sint Bavo,
T. 03 820 73 00, wilrijk@alzheimerliga.be

Locatie: woonzorgcentrum Sint Bavo, Sint-Bavostraat
29, 2610 Wilrijk
Tijdstip: 13.30 tot 15.30u

- 23/09/2016: *Speciale editie omwille van de Werelddag Dementie op 21 september*
- 18/11/2016: *Onderwerp nog te bepalen*

ZWIJNDRECHT – IN SAMENWERKING MET ECD ORION

Contactpersoon: Koen Dockx, T. 03 253 29 29,
zwijndrecht@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum De Regenboog,
Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht
Tijdstip: 19 tot 21u

- 15/09/2016
- 17/11/2016

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN PROVINCIE LIMBURG

BERINGEN

Contactpersoon: Myriam Dhulst, T. 0484 67 49 14,
beringen@alzheimerliga.be
Locatie: vzw Thuisverzorging de 'Eerste Lijn', Koolmijn-
laan 86, 3580 Beringen
Tijdstip: 13.30 tot 15.30u

- 20/10/2016: *Toneelvoorstelling 'Leven in drie dagdelen': een mooie weergave van wat dementie betekent voor de persoon zelf en voor zijn omgeving. Voor mantelzorgers van personen met dementie. I.s.m. het Praatcafé Beringen.*
Locatie: Thuisverzorging 'De Eerste Lijn', Koolmijnlaan 86, 3580 Beringen
Gratis, maar graag inschrijven bij: De Eerste Lijn, T. 011 42 45 35, ah@deeerstelijn.be of bij Myriam Dhulst
- 24/11/2016: *Procedure vermiste personen*

BREE

Contactpersoon: Tamara Mackendas, T. 089 56 38 94,
bree@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum de Gerkenberg, Meeu-
werkkezel 90a, 3960 Bree

Iedere 1ste maandag van de maand. Inloop om 19.15u en aanvang is om 19.30u. Het einde is rond 21u voorzien. Deelname is gratis en inschrijving is niet noodzakelijk.
Thema's: *Wat is dementie, Hoe en wanneer de overgang thuis naar woonzorgcentrum?, Omgaan met dementie, Zorg dragen voor zichzelf, ...*

JONGDEMENTIE HASSELT

Contactpersoon: Evy Van Doninck en Lindsay Van-
haeren, T. 011 24 93 57,
jongdementiehasseelt@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Sint-Elisabeth, Demerstraat
80, 3500 Hasselt
Tijdstip: 19.30 tot 21.30u

14/08/2016: Wandeling tegen dementie
14/09/2016
23/11/2016

MAASEIK

Contactpersoon: Miek Vandenberg, T. 089 56 38 94,
maaseik@alzheimerliga.be
Locatie: vergaderzaal woonzorgcentrum De Maas-
poorte, Sionstraat 21, 3680 Maaseik

Iedere 3de maandag van de maand. Inloop om 19.15u en aanvang is om 19.30u. Deelname is gratis en inschrijving is niet noodzakelijk.
Thema's: *Wat is dementie, Hoe en wanneer de overgang thuis naar woonzorgcentrum?, Omgaan met dementie, Zorg dragen voor zichzelf, ...*

OVERPELT

Contactpersonen: Wendy Ceelen en Veerle Janssen,
T. 011 80 56 56, overpelt@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Immaculata, Dorpsstraat
58, 3900 Overpelt

- 13/10/2016: *De beleving van de persoon met dementie*
- 08/12/2016: *Palliatieve zorg en dementie*

JONGDEMENTIE OVERPELT

Contactpersonen: Wendy Ceelen en Veerle Janssen, jongdementieoverpelt@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt

Tijdstip: 20 tot 22u

- 06/09/2016
- 11/10/2016
- 29/11/2016

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

AALTER

Contactpersonen: Jessica Van der Plaetsen en Isabel Claeys, T. 09 391 09 77, aalter@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Veilige Have, Lostraat 28, 9880 Aalter (in de cafetaria)

- 23/09/2016: *Muziek en monoloog in samenwerking met dementievriendelijke gemeente Aalter. Om 19.30u*
- 27/10/2016: *Hoe jezelf en je vermogen beschermen wanneer je het niet meer alleen kan? Door Dieter Vanoutrive. Om 19.30u*
- 24/11/2016: *Getuigenis van een mantelzorger: over het leven en omgaan met een persoon met dementie. Om 14u*
- 15/12/2016: *Gezellig samenzijn als afsluiting van het voorbije jaar met familieleden, mantelzorgers en vrijwilligers. Een hapje en drankje wordt voorzien. Om 14u*

DEINZE

Contactpersonen: François Van de Weyer, T. 09 330 77 14, Pierre Van Houcke, T. 09 372 83 50, deinze@alzheimerliga.be
Locatie: zaal 'De Rekkellinge', D. Delcroixstraat 1A, 9800 Deinze
Tijdstip: telkens van 14 tot 16u

- 27/10/2016: *Over wat praten we liever niet?*
- 22/12/2016: *Gezellig samenzijn voor eindejaar!*

DENDERMONDE

Contact: Dr. Roland Pieters, T. 052 20 19 57 of 0475 72 32 24, dendermonde@alzheimerliga.be
Locatie: A.Z. Sint-Blasius (grote vergaderzaal), Kroonveldlaan 50, 9200 Dendermonde

- 19/10/2016: *Draagkracht en draaglast in balans houden*
- 14/12/2016: *Vroegtijdige zorgplanning*

EKLO

Contactpersoon: Frederik Kochuyt, T. 0486 44 07 09, eeklo@alzheimerliga.be
Locatie: lokaal dienstencentrum Zonneheem, Schiet-
 spoolstraat 9, 9900 Eeklo
Tijdstip: telkens van 14 tot 16u

- 08/09/2016: *Zorgkracht - draaglast*

- 10/11/2016: *Vergeeten alleen is geen dementie, milde vergeetachtigheid*

GENT

Contactpersonen: Jan Barbe, T. 09 223 02 82, gent@alzheimerliga.be
Locatie: polyvalente zaal van het Tempelhof, St. Margrietstraat 36, 9000 Gent
Tijdstip: 19.30u

- 13/09/2016: *Samen dementie draagbaar maken - Nele Van Schelvergem*
- 11/10/2016: *Bij de dokter - Dr. Thierry Goetghebuer*
- 08/11/2016: *Belang om te blijven bewegen - Bjorn De Raedt*
- 13/12/2016: *Beleving van een persoon met dementie - Nele Van Schelvergem*

JONGDEMENTIE GENT - IN SAMENWERKING MET ECD PARADOX

Contactpersoon: Veerle De Bou, T. 09 233 14 38, veerle.debou@ecd-paradox.be
Locatie: regionaal expertisecentrum dementie Paradox, Molenaarsstraat 34, 9000 Gent (parking woonzorgcentrum Sint Jozef)
Tijdstip: 19.30 tot 21.30u

- 03/10/2016: *Vraag het aan ... de advocaat. Jongdementie brengt heel wat zorgnoden met zich mee waaronder ook onzekerheden wat betreft toenemende wilsonbekwaamheid. De advocaat geeft advies over de mogelijkheden.*
- 05/12/2016: *Vraag het aan ... de logopedist. De logopedist is van vele markten thuis. Zij kunnen ons tips en advies geven met betrekking tot het maaltijdgebeuren, maar ook met betrekking tot communicatie.*

SINT-NIKLAAS

Contactpersoon: Lut Heyndrickx, T. 0468 27 93 46, sintniklaas@alzheimerliga.be
Locatie: lokaal dienstencentrum (LDC) De Wilg, Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

- 15/09/2016: *Zonder woorden in contact blijven met elkaar. Werken met aromatherapie. Tijdstip: 19 tot 21u*

Locatie: LDC De Wilg, Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
 • 24/11/2016: *Humor als medicijn - Hein Vanhuysse, animatieverantwoordelijke WZC Ter Lembeek (samenwerking met Praatcafé dementie)*
Tijdstip: 19.30 tot 21.30u
Locatie: bibliotheek Sint-Niklaas, Hendrik Heymanplein 3, 9100 Sint-Niklaas
 • 08/12/2016: *Gezellig samenzijn en ervaringen uitwisselen.*
Tijdstip: 19 tot 21u
Locatie: LDC De Wilg, Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas

WONDELGEM

Contactpersoon: Anneleen Steyaert, T. 09 216 19 69, wondelgem@alzheimerliga.be
Locatie: cafetaria woonzorgcentrum De Liberteyt, Vroonstalledries 22, 9032 Wondelgem
Tijdstip: 19 - 21u

- 27/09/2016: *Getuigenis van een mantelzorger*
- 29/11/2016: *Film: 'Away from her' met nabespreking*

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN PROVINCIE VLAAMS-BRABANT

AARSCHOT

Contactpersoon: Jacqueline Alaerts, T. 016 48 90 41, aarschot@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Sint-Rochus, Albertlaan 2, 3200 Aarschot
Tijdstip: van 19.30 tot 21.30u

- 24/10/2016: *Soms loop ik de muren op. Marieke Verbist, klinisch neuropsychologe*
- 19/12/2016: *Heeft het nog zin dat ik langs ga bij een persoon met dementie? Katja Van Goethem, ervaringsdeskundige*

JONGDEMENTIE LEUVEN - IN SAMENWERKING MET ECD MEMO

Contactpersonen: Annemie Janssens, memo@dementie.be, T. 016 50 29 06, Jacqueline Alaerts, T. 016 48 90 41, jongdementieleuven@alzheimerliga.be
Locatie: lokaal dienstencentrum Wijnveld, Wingerdstraat 14, 3000 Leuven

- 27/09/2016: *Mijn partner of ouder heeft jongdementie, maar hoe moet het nu met mij? Gespreksavond over het thema 'zelfzorg'. Door Katja Van Goethem, consulente memo. Om 20u*
- 29/11/2016: *Opmaken van een zorgplan. Hoe en wanneer start ik er mee? De mogelijkheden van zorg en ondersteuning vanuit de zorgcirkels jongdementie. Door de coördinator zorgcirkels jongdementie. Om 20u*

BRUSSEL

Contactpersoon: Greet Pernet, brussel@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: afwisselend

- 22/09/2016: *Onthaal: 18.30u - Start: 19u*
Gastspreker: Hilde Weckhuysen - vzw Ons Zorgnetwerk
Locatie: nog te bepalen
- 26/11/2016: *Onthaal: 14u - Start: 14.30u*
Gastspreker: Beatrijs Mevesen - Vrederechter kanton Neerpelt-Lommel
Locatie: Expertisecentrum Dementie Broes, Haachtsesteenweg 76, 1210 Sint-Joost-ten-Node

DILBEEK

Contactpersonen: Jan Hertecant, na 18u (T. 0485 78 06 92 of 02 568 06 44) of Nathalie Van Dorpe/Ann Vermoesen (T. 02 568 07 10), dilbeek@alzheimerliga.be
Locatie: cafetaria seniorencentrum Breugheldal, Itterbeeksebaan 210, 1701 Itterbeek
Tijdstip: vanaf 19.30u

- 26/09/2016: *Thuis blijven, op welke ondersteuning kan ik beroep doen? Bijkomend wordt een bezoek en voorstelling voorzien van het dagcentrum Breugheldal. Filip Damours, kinesitherapeut*
- 28/11/2016: *Toneelstuk Oblivion Emotie, inleving en begrip voor de problematiek gaan op een evenwichtige en toch confronterende manier hand in hand. Gebracht door de Theaterfactorij.*

STEENOKKERZEEL-MELSBROEK-PERK

Contactpersoon: Viviane Redant, T. 02 751 98 26, steenokkerzeel@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Floordam, lokaal dienstencentrum Omikron, Vanheylenstraat 71, 1820 Melsbroek
Tijdstip: van 17 tot 19u

- 22/09/2016: *Een waardig levenseinde in het kader van personen met dementie. Door een spreker van Levens-Einde InformatieForum (LEIF)*
- 23/10/2016 (zondag!): *Toneelvoorstelling 'Eufrasie' met een lach en een traan over dementie*
Tijdstip: 15 tot 17u

PAJOTTENLAND

Contactpersoon: Jasmijn Driegelinck, pajottenland@alzheimerliga.be
Locatie: cafetaria van woonzorgcentrum Mater Dei, Molenhofstraat 31, 1670 Heikruis
Tijdstip: van 19 tot 21.30u

Er wordt telkens een thema besproken, waarbij de aanwezigen vragen kunnen stellen en ervaringen kunnen uitwisselen. Opvang en/of vervoersproblemen? Wij zoeken samen een gepaste oplossing. Bel 02 398 00 18 (Jasmijn Driegelinck en Veerle Derijcke).

REGIONALE WERKING



- 27/09/2016: *Omgaan met verlies en afscheid nemen*
- 29/11/2016: *Comfortzorg bij dementie*

TIENEN

Contactpersoon: Veronique Reynaerts,
tinen@alzheimerliga.be

Locatie: lokaal dienstencentrum Sint-Alexius, Veldbornstraat 26, 3300 Tienen
Tijdstip: 19 tot 21u

- 20/10/2016
- 15/12/2016

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN PROVINCIE WEST-VLAANDEREN

BRUGGE

Contactpersonen: Bernard Gabriels, T. 050 35 55 18,
brugge@alzheimerliga.be
Marie-Jeanne Goossens, T. 050 36 40 56
Locatie: woonzorgcentrum Westervier, Speelplein-
laan 44, 8000 Brugge
Tijdstip: 14 tot 16u

*Nieuwe data volgen zodra gekend. Hou ook de website
in de gaten.*

KORTRIJK

Contactpersonen: Ivan Vandecandelaere (referentie
persoon dementie woonzorgcentrum De Ruyschaert)
T. 056 24 55 24, ivan.vandecandelaere@de-ruyschaert-
.be, Hilde Roelants (referentiepersoon dementie,
woonzorgcentrum Sint-Carolus) T. 056 24 52 71,
kortrijk@alzheimerliga.be
Tijdstip: 14 tot 16u

- 06/09/2016: *Locatie: WZC De Ruyschaert, Kloosterstraat
25, 8510 Marke*
- 25/10/2016: *Locatie: WZC Sint-Carolus, Groeningelaan 7,
8500 Kortrijk*
- 13/12/2016: *Locatie: WZC De Ruyschaert, Kloosterstraat
25, 8510 Marke*

JONGDEMENTIE KORTRIJK - IN SAMENWERKING MET ECD SOPHIA

Contact: Charlotte Cool, T. 056 32 10 75
jongdementiekortrijk@alzheimerliga.be
Locatie: regionaal expertisecentrum dementie Sop-
hia, Budstraat 20, 8500 Kortrijk

Tijdstip: 14 tot 16u

- 13/09/2016: *avondactiviteit, op voorhand inschrijven
a.u.b.*
- 25/11/2016

OOSTENDE

Contactpersonen: Hilde Rentmeesters,
T 059 55 55 90, Evelien Cheroutre, T 0498 70 09 10,
oostende@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum De Boarebreker, Kairo-
straat 82, 8400 Oostende
Tijdstip: van 19.30 tot 21.30u
Inkom: leden Alzheimer Liga Vlaanderen gratis, niet
leden € 2

- 20/10/2016: *Reminiscentie: de sleutel tot contact. Spreker:
Veronique Zwaenepoel, referentiepersoon dementie*
- 15/12/2016: *Zorg voor jezelf als mantelzorger. Spreker:
psycholoog An*

ROESELARE

Contactpersonen: Marian Claeys, T. 051 24 96 54,
roeselare@alzheimerliga.be
Locatie: woonzorgcentrum Ter Berken, Zijstraat 59,
8800 Roeselare
Tijdstip: 13.45 tot 15.45u (onthaal vanaf 13.30u).

- 13/09/2016: *Fasen in het dementieproces ... duiding en
bespreking aan de hand van filmfragmenten.
Sylvia Pattyn, ergotherapeute*
- 29/11/2016: *Vroegtijdige zorgplanning ... al over gehoord,
maar wat kan de meerwaarde zijn voor families die gecon-
fronteerd worden met dementie? Ann Behaeghel, referen-
tiepersoon dementie*



STEUN ONS: DOE EEN GIFT!

Rob Philipsen, secretaris-penningmeester

Alzheimer Liga Vlaanderen vzw is een vrijwilligersorganisatie die maar kan bestaan dankzij giften en legaten van sympathiserende personen en instanties. Alle storting van giften in eenzelfde jaar mogen samengeteld worden om het giftentotaal te bepalen. Alzheimer Liga Vlaanderen is door de wetgever gemachtigd om fiscaal aftrekbare giften te ontvangen. Dit wil zeggen dat u vanaf een storting van in totaal minstens 40 euro per jaar (storting lidgeld niet inbegrepen) een belastingvermindering krijgt van 45%! Wij maken uw attest op en sturen u dit binnen de drie maanden na het einde van het schenkingsjaar. Spijtig genoeg is er (nog) geen belastingvermindering mogelijk voor schenkers die wegens een laag inkomen geen belasting betalen. Zij kunnen hun gift best laten storten door iemand die wel kans maakt op belastingvermindering.

Vele weldoeners storten giften naar aanleiding van speciale gebeurtenissen zoals jubileum, verjaardag, overlijden, Werelddag Dementie of symposium. Anderen organiseren een benefietactie zoals een wandelmarathon of een wafelslag om ons te kunnen sponsoren. Alle redenen zijn geschikt om een goed doel als onze Liga te steunen!

U kan onze goede bedoelingen ook steunen door ons te vermelden in uw testament. Legaten zijn voor ons een welkome bron van inkomsten en u mag er gerust in zijn dat wij uw nalatenschap alle eer zullen aandoen.

Dankzij giften en legaten is Alzheimer Liga Vlaanderen gegarandeerd onafhankelijk van politieke, religieuze of economische belangen en kan zij pluralistisch en zelfstandig werken.

Laat ons samen dementie draagbaar maken: doe een gift of vermeld ons in uw testament!