



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken



129

April - Mei - Juni 2020

1 x trimester

Driemaandelijks tijdschrift van de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

Registratienummer: P00 2048



Op vakantie met personen met dementie



INHOUD

Cover	1
Inhoud	2
Colofon	2
Voorwoord	4
De focus op de Liga	8
Een kijkje bij	16
Regionale werking Familiegroepen (Uitneembare katern)	21
Een kijkje bij (vervolg)	34
Publicaties en presentaties	36
Steun	42
Goed om weten	45

COLOFON

'Alzheimer'

Het driemaandelijks tijdschrift 'Alzheimer' is een uitgave van Alzheimer Liga Vlaanderen vzw.

Secretariaat

Rubensstraat 104/4
2300 Turnhout
Tel.: +32 (0)14 43 50 60
Gratis luister- & infolijn: 0800 15 225
secretariaat@alzheimerliga.be
Ondernemingsnummer: 0456.804.573
Rekeningnummer BE87 3101 0355 8094

Eindredactie

Jef Pelgrims en de ALV-werkgroep communicatie,
o.l.v. Linda Vandeviere.

Vormgeving

Design & print // www.twindesignbvba.be

Verantwoordelijke uitgever

Pelgrims Jef
Diepvenneke 52, 2350 Vosselaar

Lidmaatschap

Gewoon lid € 10

Copyright

Ondertekende artikels verschijnen onder de verantwoordelijkheid van de auteur. Informatie uit kwartaaltijdschriften, brochures, flyers, folders, boomerangkaarten of website van Alzheimer Liga Vlaanderen vzw mogen overgenomen worden met bronvermelding, als volgt: © (jaartal van verschijnen) Alzheimer Liga Vlaanderen. Alzheimer Liga Vlaanderen is de Vlaamse patiënten- en vrijwilligersorganisatie van, voor en door familieleden en mantelzorgers van personen met (jong)dementie.

Bezoek onze website

www.alzheimerliga.be

Neem ook een kijkje op

www.jongdementie.info, www.dementieennu.info,
www.omgaanmetdementie.be, www.onthoumens.be



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw onderschrijft de Ethische Code van de Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving.



TESTAMENT.BE

MENSEN MET DEMENTIE GAAN GRATIS OP VAKANTIE BIJ DOMEIN POLDERWIND TE ZUIENKERKE.

Domein Polderwind is een initiatief van de vzw Rode Kruishotel, die via projectsubsidies van Toerisme Vlaanderen, vakanties voor personen met dementie wil aanbieden. Zij laten zich hierin bijstaan door een tiental projectpartners (waarvan de Alzheimer Liga er een is!) met expertise over dementie.

Vlaams minister van Toerisme Zuhail Demir investeert via Toerisme Vlaanderen 444.548 euro in 15 projecten die ervoor zorgen dat elke Vlaming kan genieten van een vakantie op maat. In de praktijk kunnen nog te veel Vlamingen er om één of andere reden moeilijk tussenuit. Met de 'Iedereen verdient vakantie'-projecten zet Toerisme Vlaanderen zich in op het wegwerken van allerlei drempels die een individu of groep niet op eigen kracht kan overwinnen bij het plannen en realiseren van zijn of haar vakantie. Het kan daarbij gaan om een financiële drempel, een gezondheidsdrempel (zoals bij vakantiegevoelers met een specifieke (voedsel)allergie) of een zorgdrempel (zoals bij ouderen of mensen met een bepaalde handicap). Dat wil zeggen dat Toerisme Vlaanderen met deze subsidies niet enkel drempels aanpakt op het vakantieadres zelf, maar bijvoorbeeld ook drempels bij de voorbereiding en de nazorg van de vakantie.

Vzw Rode Kruishotel heeft het project van Domein Polderwind ingediend dat specifiek is gefocust op personen met dementie, jongdementie en hun families en mantelzorgers. Domein Polderwind wil nagaan en uittesten hoe voor deze doelgroep een zo optimaal mogelijke vakantiebeleving kan worden geboden. Dementie heeft een grote impact op iemands leven, op het leven van zijn of haar mantelzorgers, op dat van haar familieleden maar ook op de samenleving in het algemeen. Met het project "vakanties voor personen met dementie op Domein Polderwind" wordt op vakantie gaan toch mogelijk en haalbaar. Een bijkomende doelstelling van het project is de inclusie en participatie van deze doelgroep te bevorderen en de maatschappelijke beeldvorming bij te sturen zodat de levenskwaliteit van zowel mensen

met dementie als die van hun familie en mantelzorgers toeneemt.

Polderwind voorziet infrastructurele en organisatorische aanpassingen, specifieke technologische en medische hulpmiddelen, aangepaste (zorg)omkadering, begeleiding en een doelgericht aanbod van animatie- en recreatieactiviteiten, zodat een veilige en aangename omgeving aan de vakantiegasten met dementie (en hun familie) wordt aangeboden.

Polderwind wil door het aanbieden van de proefvakanties aan mensen met dementie en hun familie uittesten of hun aanbod aangepast en interessant genoeg is voor de doelgroep. Om het project succesvol te laten verlopen hebben zij dus de hulp nodig van ervaringsdeskundigen: mensen die leven met dementie, evenals hun familie en mantelzorgers. Zij wensen een grondige en kritische evaluatie van de ervaringsdeskundigen over de vakantiebeleving op Domein Polderwind alsook hun objectieve mening over de aangeboden infrastructurele accommodatie en het recreatieprogramma.

Wilt u graag het project succesvol laten slagen? Dit kan door u in te schrijven om bij Polderwind te komen overnachten. Bij de proefvakantieverblijven worden 2 tot 3 aaneensluitende overnachtingen en het ontbijt niet aangerekend.

Wil u halfpension en volpension? Dat kan natuurlijk ook, maar deze uitbreiding met lunches en diners dienen door de geïnteresseerden dan zelf betaald te worden aan de gewone standaardtarieven voor de maaltijden. Bijkomende nachten zijn ook mogelijk, maar ook dan tegen betaling.

U kunt zich inschrijven voor een 'proef' vakantie via Alzheimer Liga (secretariaat@alzheimerliga.be). Op de website van de Alzheimer Liga vindt u het inschrijfformulier.





Geachte Mevrouw,
Geachte Heer,

Op het moment waarop ik dit voorwoord schrijf, hangt zowel de lente als het coronavirus Covid-19 in de lucht. Het ene staat symbool voor een nieuw begin, nieuw leven. Het tweede voor wereldwijde dreiging, ziekte, dood en totale chaos. Het is een afspiegeling van de onwerkelijke werkelijkheid zoals die zich in maart en april 2020 voordoet. Leven en dood.

Zo gaat het eveneens bij de Liga waar begin en afscheid soms ook dicht bij mekaar liggen.

Ook binnen de Liga is er sprake van een soort lente. Er wordt hard gewerkt aan vernieuwing. De voorbije jaren, die gekenmerkt zijn geweest door groei, is er in de manier waarop wij dingen deden een patroon, een vorm van vertrouwdheid gegroeid die comfortabel aanvoelde: "Zo doen we dat hier!" Dat werkte, voelde goed en had het voordeel dat het herkenbaarheid gaf. Maar soms evolueerde het naar een vorm van milde routine. Het werd dan vooral een herhalen van op zich succesvolle manieren van doen. Dat maakte dat niet altijd meer kritisch genoeg gekeken werd naar de eigenlijke doelstelling die beoogd werd met het initiatief, naar de aantrekkelijkheid van vorm en inhoud van wat aangeboden werd, naar de invulling op maat. Zeer oneerbiedig gezegd (en met heel erg tekortdoen aan de enorme inzet van wie erbij betrokken was) leek het af en toe een beetje op "meer van hetzelfde".

Dat beeld proberen we nu te doorbreken. Er wordt nu al gewerkt aan het vernieuwen van ons vormingsaanbod voor volgend jaar. De ontmoetingsdag voor mensen met jongdementie en hun mantelzorgers, die dit jaar op 24 oktober zal doorgaan in Kortrijk, krijgt een totaal andere, zeer creatieve invulling. De lay-out, inhoud, vorm en doelstelling van dit tijdschrift wordt door de sterk vernieuwde redactieraad/werkgroep communicatie tegen het licht gehouden. Tegen het einde van dit jaar zal het blad er volkomen anders uitzien. De 0800 telefoonlijn wordt verder geprofessionaliseerd en gekwalificeerd. Er worden kritische vragen gesteld over de bestaande structuren op lokaal, provinciaal en overkoepelend vlak. Maar ook over de manier waarop wij participeren in externe werkgroepen, platforms, overlegmomenten, partnerships... Er wordt nagedacht over de wijze waarop wij voor de Liga belangrijke werkgroepen, zoals het Wetenschappelijk comité, meer en op hun volle (meer-)waarde kunnen benutten. Kortom: de Liga staat op een keerpunt. Wat goed is, moet en zal blijven. Wat niet meer beantwoordt aan de vragen van onze families en stakeholders wordt aangepast of afgeschaft.

Wie in dit hele proces een prominente rol zal vervullen is Riet Pauwels. Zij komt vanaf medio maart als nieuwe directeur onze rangen vervoegen. Met haar achtergrond als verantwoordelijke voor een Expertisecentrum Dementie brengt zij nieuwe kennis en inzichten mee, waarmee de Liga haar voordeel kan doen. Wij wensen Riet daarbij alle goeds en succes.

Later op het jaar zullen nog nieuwe medewerkers hun intrede doen. Momenteel wordt een werving voorbereid van enkele nieuwe communicatie en educatieve stafmedewerkers. Vooral die laatsten zullen, behalve een vermindering van de immense druk op Laura Weyns die nu in haar eentje de 62 familiegroepen runt, een heel grote verbetering zijn. Zij zullen immers niet meer hun standplaats hebben in Turnhout, maar in de provincie waarvoor zij zullen werken. De Liga komt dus letterlijk en figuurlijk (nog) meer en dichterbij u toe!

Een andere vernieuwing is de opstart van een nieuwe familiegroep voor mensen die te maken hebben met Parkinson- dementie en Lewy Body, een aparte, minder voorkomende maar zeer ingrijpende vorm van dementie. Naast de klassieke Alzheimer, de frontotemporale en de jongdementie vormen de mensen met Parkinson-dementie en met Lewy Body (en hun familie) een nieuwe doelgroep van de Liga. Hiermee proberen we correct en concreet invulling te geven aan onze doelstelling om er te zijn voor ALLE vormen van dementie.

Het besluit om formeel een familiegroep Parkinson-dementie/Lewy Body in het leven te roepen, was de laatste beslissing die Bernard Gabriels nam als lid van de Raad van Bestuur op 20 februari 2020.



Ook die donderdag tijdens de Raad van Bestuur was hij weer zijn wijze zelf, zoals wij hem kenden van vele andere vergaderingen, bijeenkomsten of ontmoetingsdagen. Scherpzinnig maar mild. Bedachtzaam, begrijpend, inlevend, maar nooit veroordelend. Als de zwakheden (andere mensen zouden zeggen: de zware fouten of stomiteiten,) van mensen duidelijk werden, refereerde hij tegelijkertijd naar de goeie dingen die dezelfde mensen ook gerealiseerd hadden. Maar, in alle mildheid, was hij ook duidelijk en nam of steunde hij als bestuurder de beslissingen die genomen moesten worden. Wijs maar integer en allesbehalve zwak. En altijd met de glimlach. Zijn handelsmerk. Zelden heb ik ook een man gezien die zo trouw en

betrouwbaar was als Bernard. Hij was er altijd. Op elke vergadering, op de wereldagen, op ontmoetingsdagen en symposia, bij de uitreiking van de Prix Santkin, op de nieuwjaarsbijeenkomsten, op de opleidingen en intervisiebijeenkomsten van de 0800-telefoonlijn waar hij met warmte, empathie en veel begrip luisterde naar de vragen en verhalen van mensen die geconfronteerd werden met dementie.

Een dag na de vergadering overleed hij, onderweg naar een concert van zijn geliefde Bach. De Liga is aan mensen zoals Bernard onnoemelijk veel verschuldigd. Hij zal er in onze gedachten altijd zijn.

De Liga, het leven zoals het is. De Liga ligt op dit eigenste ogenblik stil. Niets gaat momenteel door. Iedereen moet "in zijn kot blijven" Alle activiteiten in de rest van dit tijdschrift staan, op dit moment althans, on hold. Daarom is het aangeraden om de komende paar maanden zeer goed op de website van de Liga te kijken of initiatieven al opnieuw doorgaan of nog steeds niet. Blijf gezond! Het ga u goed!

Jef Pelgrims, voorzitter
Turnhout, Lente 2020



KENNISMAKING MET DE NIEUWE DIRECTEUR VAN ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN, RIET PAUWELS

Als nieuwe directeur van de Alzheimer Liga Vlaanderen stel ik me graag even voor.

Ik start met groot enthousiasme aan mijn nieuwe uitdaging. Samen met de inzet van mijn nieuwe collega's en de talrijke gemotiveerde vrijwilligers hoop ik een verschil te maken met en voor personen met dementie en hun naasten. Zoals de voorzitter Jef Pelgrims ook schreef in zijn nieuwjaarsbrief, de Alzheimer Liga Vlaanderen heeft al veel bereikt en samen willen we deze Liga verder vernieuwen en versterken. Ik ben blij dat ik hieraan mag meewerken.

Mijn grijze haren verraden al dat de Alzheimer Liga Vlaanderen niet mijn eerste professionele uitdaging is. Ik heb een rijke waaier aan ervaringen opgedaan in non-profit organisaties en het onderwijs. De grote diversiteit in doelgroepen en werksettings heeft mij een rijke ervaring en ruime kijk gegeven. Al meer dan 20 jaar neem ik een leidinggevende rol op. Samenwerken met anderen, binnen en buiten de eigen organisatie, naar een gemeenschappelijk mooi doel, geeft me energie en voldoening. En dat zal ik ongetwijfeld in de Alzheimer Liga Vlaanderen terugvinden.

In mijn leven neem dementie al langer een belangrijke plaats in. Als mantelzorger van mijn vader met

dementie heb ik er al meer dan acht jaar ervaring mee. Het besef dat leven met dementie niet eenvoudig is, heb ik dus ook uit eerste hand. Dementie schudt de levenskaarten heftig dooreen en het is niet simpel om in balans te blijven. Ik heb ook ondervonden dat mantelzorgers soms heel creatief op zoek gaan naar kennis en oplossingen. Het verheugt me ook hoe zij hun ervaring positief kunnen inzetten om zichzelf en de anderen te versterken.

Ik ben niet alleen persoonlijk geconfronteerd met dementie. Voordien was ik coördinator en expert van het Regionaal Expertisecentrum Dementie Orion i.s.m. Psychogeriatrisch Netwerk (PGN) te Antwerpen. Vanuit die functie heb ik mijn kennis over dementie en de zorgsector vergroot. Zo heb ik me in het bijzonder verdiept in de relatie tussen dementie en armoede en dementie en migratieachtergrond. Vanuit de ondersteunende rol van het ECD aan voorzieningen met een aanbod voor personen met jongdementie, kan ik ook hiervoor in het bijzonder beroep doen op opgebouwde kennis en ervaring.

Dankzij het ECD ken ik de Alzheimer Liga Vlaanderen al langer als samenwerkingspartner en dat zal me zeker ook helpen me sneller in te werken. Maar Vlaanderen is veel groter dan Antwerpen en ik ben heel nieuwsgierig om overal op verkenning te gaan. Deze nieuwe ontmoetingen zullen ons sterker maken om onze maatschappelijke ambities waar te maken. Ik geloof heel sterk in de 'power' van mensen. Personen met dementie, hun naasten en de vrijwilligers kunnen vanuit hun innerlijke krachten enorm veel doen bewegen. Samen met hen kunnen we heel wat stenen verleggen op kleine en grote schaal!

Het mag duidelijk zijn. Ik heb veel zin in deze nieuwe start in mijn leven! Maar het gaat niet om mij. Het gaat om een sterk maatschappelijk proces waar de verdiende aandacht gaat naar zowel preventie van dementie als de nodige ondersteuning van en voor zij die ermee te maken krijgen.

*Riet Pauwels,
directeur Alzheimer Liga Vlaanderen
vanaf 23 maart 2020*



© foto: Frederik Beyens



Soms hebben we iemand nodig die onopvallend aanwezig is. Niet om iets speciaals te doen. Niet om iets beter te maken. Iemand die ons laat voelen dat we niet alleen zijn. Die tijd heeft om te luisteren. Dat onzichtbaar steuntje in onze rug. Het kleine gebaar dat een wereld van verschil maakt voor ons...

*Natasja Willemarck
Referentiepersoon dementie
AZ. Maria Middelaers, Gent*





'VERGEET MIJ NIET' – BIJEENKOMST ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN

Geen klassieke nieuwjaarsreceptie maar een warme ongedwongen bijeenkomst met als centraal thema "Vergeet mij niet".

Met 150 waren we op zaterdag 1 februari 2020 aanwezig in het Fakkeltheater te Antwerpen.

Een geslaagde nieuwe aanpak.

Jef Pelgrims, nieuwe voorzitter van de Liga, nam op een warme manier afscheid van François De Vleeshouwer en Matthieu Martens, onze voorzitter en medevoorzitter, die beiden de Liga de voorbije jaren hebben gemaakt tot wat hij vandaag is. Hun liefde voor mensen met dementie, hun onvermoeibare inzet maakten dit mogelijk. Naast een bon voor een gepersonaliseerde pen van kunstenaar Laurent D'Haeseleer werden hun dames letterlijk en figuurlijk in de bloemen gezet.

De voorstelling "Vergeet me niet" waarin de peter van de Liga, Carry Goossens, het verhaal vertelt van de vriendschap tussen een grootvader met dementie en zijn kleinzoon, beklifde. Een artistiek hoogtepunt!



Daarna volgde een uitgebreide receptie.

Als vrijwilliger voel ik me klaar om er samen met alle vrijwilligers en medewerkers van de Liga een prachtig jaar van te maken. En zoals François De Vleeshouwer zei in zijn dankwoordje: "Laat de warmte die we nu voelen niet verloren gaan. 130.000 mensen met dementie hebben ons nodig. Laten we blijven doen wat we doen!"

*Marc Weyns
Vrijwilliger Werkgroep Communicatie*

WAT BEZIELT IEMAND OM VRIJWILLIGER TE WORDEN BIJ DE ALZHEIMER LIGA EN DAAR ZIJN OF HAAR PLEKJE TE ZOEKEN?

Na drie jaar als huisarts te hebben gewerkt, heb ik me het grootste gedeelte van mijn verdere carrière beziggehouden met het onderzoek en de ontwikkeling van nieuwe geneesmiddelen voor de ziekte van Alzheimer bij Janssen Pharmaceutica. Een lange en moeizame zoektocht, die ook na 25 jaar nog steeds niet het gewenste resultaat opleverde. De zoektocht wordt gelukkig nog steeds voortgezet.

Ik vond het jammer dat ik mijn kennis na mijn pensionering niet meer zou gebruiken en contacteerde de Liga om te kijken wat ik daar kon betekenen. Van het een kwam het ander en voor ik het wist stond ik de basisopleiding dementie te geven voor verschillende Familiegroepen in de provincie Antwerpen.

Ik heb altijd graag voor publiek gesproken, maar omdat de deelnemers heel verschillend kunnen zijn qua achtergrond en kennis, vormde dit toch wel een specifieke uitdaging. Ik had het geluk te kunnen starten van een bestaande presentatie, die ik enkel wat naar mijn hand moest zetten.

Ik laat tijdens mijn presentatie alle verschillende aspecten aan bod komen. Zo tracht ik in mensentaal te vertellen wat dementie betekent, welke verschillende soorten dementie er bestaan, wat de symptomen zijn en hoe de ziekte evolueert in de tijd. Ik heb het over de behandelmogelijkheden en hoe het best met een patiënt kan worden omgegaan, waarbij respect vooraan staat.

Het blijkt een hartverwarmende ervaring, wanneer je beseft hoe het bijbrengen van kennis mensen meer inzicht kan geven hoe ze met hun partner/vader/moeder met dementie beter kunnen omgaan. Ik laat het publiek inpikken op wat ik vertel, zodat ze ook hun ervaring met lotgenoten kunnen delen. Omdat ook mijn vader in 2013 aan Alzheimer overleed, kan ik daarbij helpen met praktische voorbeelden en anecdotes waarin mensen zichzelf en hun situatie kunnen herkennen.

Het afsluiten met een mooi gedicht maakt het geheel meestal af.

Ondertussen werd ik ook voorzitter en moderator van de Familiegroep Jongdementie in Turnhout, waar ik probeer een waardige opvolger te zijn voor Hilde, die andere taken toebedeeld kreeg. Samen met Marleen Mesuere en alle aanwezige familieleden bieden we een luisterend oor en delen onze ervaringen met mekaar. Het blijft onzettend belangrijk te voelen dat je er niet alleen voor staat.

*Luc Tritsmans
Voorzitter Familiegroep Jongdementie Turnhout
Vrijwilliger Werkgroep Communicatie*





DEMENTIE, MIJN VERHAAL

Woord vooraf van de redactie: Na het initiatief 'Hand in hand, MANIFEST van mensen met dementie, heeft de **Vlaamse werkgroep van mensen met dementie** een nieuw initiatief genomen met als titel 'Dementie, mijn verhaal'. Het idee is dat personen met dementie hun eigen verhaal schrijven, in eigen woorden, met misschien hier en daar zelfs een taal- of spellingfoutje, dat we ongecorrigeerd laten uit respect en omwille van de authenticiteit.

Heel wat mensen met dementie hebben goede en slechte ervaringen over hun ziekte die ze willen delen met lotgenoten. Die onderlinge uitwisseling zal erg verrijkend zijn. Wij brachten alvast enkele ervaringen bijeen en we hopen dat jullie weldra ook korte of lange tekstjes doorsturen naar volgend adres: communicatie@alzheimerliga.be.

Een eerste ervaring

"Anderhalf jaar geleden werd ik geconfronteerd met de diagnose. Dat was hard. Ik was al diverse maanden op zoek naar problemen in mijn hersens, maar bepaald naar het genezen ervan. Maar zo ging het niet. Ik kreeg een medicatie mee maar als die niet werkte moest ik daarmee maar stoppen. Daarmee was ik niet tevreden en ben ik verder gaan zoeken. Er verscheen in die periode aardig wat informatie in binnen- en buitenland over de discussie ervan. Ik vroeg ook informatie bij het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen (die bezorgde mij prompt informatie), ook een goed geïnformeerde vriend apotheker wist heel wat en een neuroloog bevestigde dat diverse medicatie geen waarborg kon bieden, hij was alleen zeker dat veel beweging (fietsen, zwemmen, wandelen enz.) goede effecten heeft. En daarmee ben ik aan de slag gegaan."

Jan VG

Een andere ervaring

"In Mechelen bestaat 't moNument. Dat is een inloophuis voor personen met dementie (en hun mantelzorgers). Ik heb al mijn moed gezocht en naar dat huis gefietst. Ik werd er prima onthaald. Al mijn vragen, onzekerheden, ervaringen kwamen op tafel samen met goede koffie. Later maakte ik kennis met praatgroepen met mensen met dementie maar ook met mantelzorgers (ook al wist ik toen nog niet wat dat waren). Het interessants waren de andere mensen met dementie: soort zoekt soort, zo ontwikkelen zich vriendschappen."

Jan VG



De dag van de diagnose

"De eerste diagnose was een grote schok "Parkinson".

"Na één jaar de tweede diagnose, was nog een veel grotere schok "Alzheimer". Mijn wereld stort helemaal in, wat nu, ik zie de bomen niet meer door het bos. Hoe gaat het nu verder met mij? Niemand kan een antwoord geven, geen dokter, Professor of psycholoog, niemand... Het was ergens wel een opluchting dat ik nu wist wat ik had.

Hoe krijg je dan je leven weer op de rails, vele slapeloze nachten, veel denken wat met mijn verder leven?

Vele gesprekken met dokters, psychologen en dan toch maar geprobeerd om mijn leven weer in handen te nemen. Hoe ik dat gedaan heb, geprobeerd om beide ziektes in een vakje te steken, en mij hoofd niet in het zand te steken. Geprobeerd om weer normaal te gaan leven.

Kinderen waren geschokt, maar wisten na de eerste diagnose, dat er nog iets achter de deur stond. De dochters hadden het er moeilijker mee dan de zonen. Maar alle kinderen zijn er steeds bij betrokken. We proberen er het beste van te maken met het gezin. Mijn echtgenote, kinderen en kleinkinderen blijven een onvoorwaardelijke steun voor mij. Door hen, veel te lezen en met vele zaken bezig te zijn kan ik het vrij stabiel houden, hoe lang?

Mijn omgeving... er heerst nog altijd een groot taboe rond deze ziektes. Er is onvoldoende geweten wat deze ziektes inhoudt. Dus er moet nog meer naar buiten komen over deze ziektes."

Paul Goossens



VORMING IN DE KIJKER 'FAMILIEGROEPEN DEMENTIE BEGELEIDEN'

Een gespreksbegeleider of moderator dient het gesprek tijdens een Familiegroep (FG) Dementie of FG Jongdementie op een evenwichtige en subtiele wijze gaande te houden. Het goed begeleiden van een gespreksgroep met familieleden en mantelzorgers van personen met dementie is een belangrijke taak. Het omvat vele facetten zoals het zorgen dat er een veilige omgeving gecreëerd wordt, dat iedereen aan het woord kan komen, dat veelpraters zachtjes afgeblokt worden, dat het programma interessant is, ... Dit alles draagt ertoe bij dat de mantelzorgers en familieleden na de bijeenkomst met een goed gevoel naar huis gaan én terugkomen.

Tijdens deze interactieve basisvorming staan we onder meer stil bij alle randvoorwaarden die noodzakelijk zijn om een Familiegroep Dementie of Jongdementie succesvol te maken. We denken dan onder meer aan het programma en de rol van de moderator. We reiken diverse gesprekstechnieken en werkvormen aan om de bijeenkomsten van de Familiegroep Dementie of Jongdementie zinvol en aangenaam te laten verlopen. Daarnaast overlopen we de verschillende stappen tijdens een bijeenkomst: van het welkomwoordje tot de afronding. Tenslotte staan we stil bij belangrijke aandachtspunten en veelgestelde vragen.



Docent

Laura Weyns, educatief stafmedewerker Alzheimer Liga Vlaanderen vzw, vergezeld door bestuurder en intervisiecoach Linda Vandeviere.

Datum en locatie

Vrijdag 3 april 2020 van 10u tot 16u. Middagpauze met broodjes is voorzien tussen 12u en 13u. Officenter Leuven (white room), Grauwmeer 1, 3001 Leuven.

Vrijdag 5 juni 2020 van 10u tot 16u. Middagpauze met broodjes is voorzien tussen 12u en 13u. Officenter Turnhout (red room), Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout.

Inschrijven

Inschrijven kan via mail naar educatie@alzheimerliga.be of telefonisch naar 0495 21 41 19 tot twee weken voor de betreffende vorming. Als er minder dan 5 deelnemers zijn, wordt de vorming geannuleerd.

Betalingsvoorwaarden

Gratis voor alle (kandidaat-)vrijwilligers. €15,00 voor andere geïnteresseerden.

VORMING IN DE KIJKER 'WAT KAN IEMAND MET DEMENTIE NU NOG REGELEN VOOR LATER?'

Sinds 2002 beschikken we in België over de wet op Patiëntenrechten, Euthanasie en Palliatieve zorg. Met de wet van 17 maart 2013 werd dit aangevuld met de mogelijkheid om als burger ook een zorgvolmacht op te stellen. Vanuit deze wetten is er een kader gecreëerd dat burgers vandaag toelaat een volledig 'zorgplan' (eventueel uitgedrukt in wilsbeschikkingen en zorgvolmacht) op te stellen. Dit maakt dat hun wensen gerespecteerd zullen worden op het ogenblik dat ze zelf (blijvend) wilsonbekwaam geworden zijn. Tijdens deze vorming leren we via casussen en oefeningen hoe we als vrijwilliger personen met dementie en hun mantelzorgers kunnen bijstaan in het opstellen van een wilsbeschikking en zorgvolmacht.

Docent

Harry Sorgeloos is vrijwilliger bij de Alzheimer Liga Vlaanderen en Omega. Als geriatisch verpleegkundige, referentiepersoon dementie en palliatief deskundige zorgde hij jaren voor personen met dementie, ook in hun laatste levensfase. In 2018 heeft hij de kans gehad om voor de 'Onderzoeksgroep Einde Levenszorg' van de VUB/UGent mee te werken aan een programma rond het opstellen van voorafgaande zorgplanning, ook voor personen met dementie. Uit ervaring weet hij dat het vertalen van deze wetgevingen veel kennis, doch ook de nodige creativiteit vereist, meer specifiek voor onze doelgroep.

Datum en locatie

Dinsdag 19 mei 2020 van 13u30 tot 16u. GC Warande – Cafeteria (zij-ingang nemen en dan twee trappen naar boven), Opperstraat 31, 1770 Liedekerke

Inschrijven

Inschrijven kan via mail naar educatie@alzheimerliga.be of telefonisch naar 0495 21 41 19 tot twee weken voor de betreffende vorming. Als er minder dan 5 deelnemers zijn, wordt de vorming geannuleerd.

Betalingsvoorwaarden

Gratis voor alle (kandidaat-)vrijwilligers én voor familieleden en mantelzorgers. €15,00 voor andere geïnteresseerden.





VORMING IN DE KIJKER - 'NIEUWE WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN OVER DEMENTIE: VROEGTIJDIGE OPSPORING EN BEHANDELING'

Iedereen die graag op de hoogte wil blijven van de meest actuele, medische en wetenschappelijke inzichten over dementie kan deelnemen aan deze theoretische vorming.

Docent

Dr. Yannick Vermeiren, medewerker bij Laboratorium voor Neurochemie & Gedrag, UAntwerpen (Wilrijk, België), Biobank van het Instituut Born-Bunge (IBB), UAntwerpen (Wilrijk, België) en Alzheimer Research Centrum, Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) (Groningen, Nederland).

Daarnaast is Yannick vrijwillig wetenschappelijk medewerker bij Alzheimer Liga Vlaanderen vzw. Tevens is hij lid en secretaris van de Adviesraad Onderzoek van onze Liga.

Datum en locatie

Donderdag 28 mei 2020 van 13u30 tot 16u30.
Officenter Geel (blue room), Kleinhoefstraat 5, 2440 Geel. Bereikbaarheid: Gratis parking aan de locatie.

Inschrijven

Inschrijven kan via mail naar educatie@alzheimerliga.be of telefonisch naar 0495 21 41 19 tot twee weken voor de betreffende vorming. Als er minder dan 5 deelnemers zijn, wordt de vorming geannuleerd.

Betalingsvoorwaarden

Gratis voor alle (kandidaat-)vrijwilligers én voor familieleden en mantelzorgers.
€15,00 voor andere geïnteresseerden.



Kabels

Afhankelijk, vermagerd
Incontinent en sprakeloos
Dementie en doodziek
Mijn partner
Mijn liefste

Ver weg
Verzonken
Dichterbij dan ooit
Geen ruis
Geen ballast
Onze tijd is kostbaar
Zachtheid, warmte
Dichtbij elkaar
Mijn partner
Mijn liefste

Draden die ons verbonden
Niet gesprongen
Niet geknapt
Hoe meer er wegviel
Hoe duidelijker zichtbaar

Kabels, onaangetast door dementie
Praten zonder stem
Handen, een glimlach, kusjes
Strelen, aanraken
Weten en voelen
Die ander

Doodgaan met een hoofd vol gaten
Werken, vechten
Loslaten en oversteken
Weten en voelen
Die ander

Vasthouden en koesteren
Achterblijven, afscheid
Liefhebben als nooit tevoren
Weten en voelen
Die ander

Mijn partner,
Mijn liefste
Nooit anders
Nooit kwijt

Atie van Lieshoud



INTERVIEW CARRY GOOSSENS – PETER ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN

Als acteur geniet Carry Goossens vooral bekendheid via televisie met zijn rollen als trainer Oscar van 'De Kampioenen', als de sullige Jef die zichzelf omschrijft als comique artistique in 'Lili en Marleen' en de decaan in 'Professor T'. Maar eigenlijk is Carry een theaterbeest met ontelbare straffe rollen op zijn actief. Een geweldige performer die een publiek zowel weet te amuseren als te ontroeren. Na de indringende voorstelling 'Vergeet mij niet', maatschappelijk relevant theater, hebben we op een gestolen moment tijdens de nieuwjaarsreceptie van de Alzheimer Liga, een babbel face to face.



tekst geschreven en dan zijn we het geheel verder gaan uitdiepen samen met regisseur Rikkert Van Dijck. Voor mij was het heel dankbaar om na twintig jaar Oscar en Jef mijn tanden in dergelijke rol te kunnen zetten. Let wel, ik doe heel graag comedy. Het is een heerlijk gevoel om mensen te laten lachen.

Was het diep graven? In het personage schuilen meerdere entiteiten: echtgenoot, vader, opa, leraar. Geen eenvoudig patchwork. Er hoeft maar één gedeelte aangeraakt te worden en de hele persoon trilt mee.

Hoe iemand de weg kwijtraakt in het labrynt van zijn geest is moeilijk te vatten. Het is constant balanceren tussen kwetsbaarheid en sterkte. Mijn grote liefde is en blijft theater. Het rechtstreekse contact met het publiek. De magie die moet komen tussen begin en einde. Het enige verschil met televisie is dat je een breder publiek bereikt en meer verdient.

Je speelde voor geen doorsnee publiek. Er zaten heel wat vrijwilligers van de Alzheimer Liga én mantelzorgers in de zaal.

Ik had mijn collega's Manu Jacobs en Ann De Winne verwittigd: verwacht u vandaag aan andere reacties. We speelden niet voor een theaterpubliek, vandaar de drie gsm's die afgingen tijdens de voorstelling. Mensen die regelmatig naar theater gaan hebben de alertheid om hun toestel af te zetten of op trilfunctie.

Speel je deze rol op intuïtie, buikgevoel of ben je mensen gaan observeren?

Het is een geconditioneerde reflex, als acteur sla je alles wat je ziet in je onderbewustzijn op. Ik heb ouders en grootouders van vrienden gezien die aan het dementeren waren. Daar heb ik een zo getrouw mogelijk beeld van proberen te reconstrueren. Verder heb ik met mijn buikgevoel de hiaten ingevuld. We hebben ook input van professionals gevraagd. De essentie van deze voorstelling is het drama dat de man dement wordt. Humor en drama schuren tegen elkaar aan. Walter Van de Velde, die 'Lili en Marleen' geschreven heeft, vat het zo samen: "Komedie is omgekeerd leed." Mensen zeggen me vaak na de voorstelling: "Mijnheer, het is zo herkenbaar." Het toneelstuk bestaat uit zes sequenties die een persoon met dementie doormaakt: soms vlug, soms traag. De geheugenstoornissen, het weglachen van de dingen, de ontkenning, de grilligheid en argwaan, de afnemende taalvaardigheid...

Als peter gevraagd worden voor de Alzheimer Liga. Hoe kwam dat binnen?

Totaal onverwacht. Als bekend gezicht word je gevraagd voor van alles en nog wat. Voor heel wat van die verzoeken heb ik vriendelijk bedankt.

Zoals?

Alles wat te maken heeft met voetbal, zaken in het verlengde van 'Lili en Marleen', de snorrenclub... Ik heb mij wél twaalf jaar ingezet voor 'Greyhounds in Nood', organisatie die mishandelde honden uit Spanje naar hier haalt om hen een betere thuis te geven. Het moet de moeite waard zijn.

Kende je de Alzheimer Liga Vlaanderen?

Ik wist van het bestaan af en dat Jan Van Rompaey de vorige peter was. Bij hem was er de connectie met zijn vader die dementie had. Toen ze mij contacteerden heb ik onmiddellijk gezegd dat ik er geen directe band mee had. Bij vrienden heb ik wel gezien wat dementie kan aanrichten bij hun ouders of grootouders.

De bevolking wordt ouder. De vergrijzing neemt toe, ook het ziektebeeld dementie.

Wij hebben van 'Vergeet me niet' verschillende schoolvoorstellingen gespeeld, gevolgd door een nagesprek. Mijn tegenspeler Manu Jacobs polste dan even: "Wie van jullie heeft in de familie of vriendenkring met Alzheimer te maken?" Elke keer toch de helft van de zaal. Dat het zo massaal in de vergrijzende bevolking aanwezig is, daar schrok ik van. Het werk van de Alzheimer Liga én de mantelzorgers zal in de toekomst nog belangrijker worden.

Is 'Dementie' een dankbare case voor acteurs omdat ze hun talent kunnen etaleren in de gelaagdheid van de aftakeling?

We hebben dat stuk zelf gemaakt. Manu heeft de basis-



Het is een voorstelling waarin de lach niet geschuwd wordt. De lach heeft een dubbele functie. Eén: mensen met dementie doen of zeggen soms dingen die op de lachspieren werken. Twee: louter theatermakend gezien, je kunt van begin tot eind geen drama spelen.

Dramaturgisch moet er een evenwicht zijn tussen, spanning, ontspanning en verstillig.

Precies. Af en toe moet je kunnen ontluichten.

Je bent een talentvol en beziëld acteur.

Je moet er telkens voor gaan, het 'nu-moment' dat je op de scène staat. Het be-'leven'.

Telt die beziëling ook voor de Alzheimer Liga?

Absoluut. Als ik mij engageer, dan engageer ik mij sowieso. Ze weten mij wonen en mogen een beroep op mij doen.

Hoe ervaren en zie je dat peterschap?

Ik ervaar de Alzheimer Liga als een zeer goed gestructureerde, sociale organisatie, die zich buigt over een precare



aandoening die in onze maatschappij én de nakende maatschappij méér en méér zal moeten opgevolgd worden. Daar sta ik volledig achter. Ze vragen mij o.m. voor congressen en dergelijke meer, wel ik doe dat met hart en ziel en met overtuiging. Peterschappen van BV's, ze gooien ermee bij manier van spreken. Dit heeft zin.

Je was al gastheer op de Werelddag. Wat waren de indrukken?

De prima voorbereiding telkens. De warmte en empathie onderling. Ik heb ook al heel wat opgestoken en geleerd dat Alzheimer een van de meest frequente vormen van dementie is. De Alzheimer Liga is een organisatie die leeft en opvolgt wat er in de maatschappij gebeurt. Als er zich nieuwe problemen aandienen trachten ze daar een adequate oplossing voor te vinden.

Je was in gesprek met Professor Distelmans. Ik was aangenaam verrast om hem op de nieuwjaarsreceptie van de Alzheimer Liga te zien.

Ik heb Wim Distelmans in verband met iets anders een paar keer ontmoet en had hem uitgenodigd op de voorstelling.

Maakt dat deel uit van uw engagement? Contacten, netwerken uitbouwen?

Ja en nee. Wim Distelmans is een fijne mens om te ontmoeten en een pintje mee te drinken. Wat euthanasie aangaat is er een evolutie. Euthanasie voor mensen met dementie staat in de publieke opinie ter discussie. In dat verband had ik hem gevraagd, kom eens naar onze voorstelling kijken.

Ben je een ambassadeur die mee op de barricade staat en de Alzheimer Liga uitdraagt bij een breder publiek naar analogie met 'Kom op tegen kanker'? Alzheimer is aan het oprukken als een tsunami. Het grote verschil: bij kanker is het onderzoek al zo ver gevorderd dat er grote kans is op genezing. Bij dementie spijtig genoeg (nog) niet. De mindset van het publiek is helemaal anders.

Op de barricade is veel gezegd. Ik ben geen wetenschapper of dokter en ik heb te weinig kennis over de materie, problematiek en evolutie van de ziekte. Maar als BV en peter probeer ik aan de verwachtingen te voldoen. Als het moet, zal ik er zijn en mijn gezicht gebruiken om meer aandacht te genereren bij de media en het grote publiek.

Viviane Redant

Provinciaal Steunpunt Vlaams-Brabant
Vrijwilliger Werkgroep Communicatie



"Peterschappen van BV's, ze gooien ermee bij manier van spreken. Dit heeft zin."



VRIJWILLIGER KARLIEN MAES STELT ZICH EVEN VOOR....

'Ken je ook iemand die thuishoort in de rubriek 'Vrijwilliger in de kijker', stuur dan een e-mail naar communicatie@alzheimerliga.be.'

Hallo! Ik ben Karlien Maes, 23 jaar en sinds april 2019 vrijwilliger bij de 'werkgroep communicatie' van de Alzheimer Liga Vlaanderen.

Ik zat destijds in het laatste jaar van mijn master communicatiewetenschappen aan de Universiteit van Gent en was enkel mijn masterproef nog aan het afwerken. Doordat ik geen lessen of examens meer had, zat ik ook niet meer op kot, maar deed ik dit van thuis uit.

Tijdens deze vijf jaar durende studie had ik ook een vaste studentenjob. Ik poetste elke zondag in het Sint-Elisabethziekenhuis van Turnhout. De palliatieve eenheid was daar door de jaren heen mijn vaste afdeling geworden. Dit vanwege mijn begripvolle houding en de ervaring die ik intussen had met het ziekenhuisgebeuren. Het is uiteraard geen afdeling waar je eender wie kan zetten. Ik was – jammer genoeg – al bekend met de afdeling doordat mijn oma daar tien jaar geleden ook had gelegen. Daarom weet ik maar al te goed wat deze zorg voor de persoon in kwestie en de familie kan betekenen.

Sindsdien had ik altijd het gevoel gehad dat ik ooit iets terug wilde doen voor hen, dus toen ik daar uiteindelijk elke zondag stond te werken, was voor mij de cirkel rond!

Toch voelde ik me het afgelopen jaar, naarmate het academiejaar vorderde, steeds meer alleen. Het grootste deel van mijn tijd zat ik alleen thuis achter mijn computer te werken. Toen kwam het idee van vrijwilligerswerk in mij naar boven. Ik dacht bij mezelf: als ik me zo vaak alleen voel, maar er zijn ook zoveel ouderen die eenzaamheid ervaren, waarom dan niet iemand een paar uurtjes per week gezelschap gaan houden? Ook in het ziekenhuis zelf had ik al gemerkt hoeveel deugd ouderen ervan hadden om gewoon eens even een babbeltje te kunnen doen met de poetsvrouw.

En zo begon ik te zoeken naar vrijwilligerswerk in de ouderenzorg. Al snel stuitte ik op een vrijwilligersvacature van de Alzheimer Liga voor de werkgroep communicatie. Het was niet mijn initiële idee, maar ik voelde toch meteen de match. Zo kon ik in mijn vrije tijd mijn studies gebruiken om anderen te helpen én ik kon er misschien zelf ook nog van leren doordat ik mijn studies meteen in de praktijk kon toepassen! Twee vliegen in één klap! Zelf was ik nog nooit in direct contact gekomen met dementie, maar dit schrikte me zeker niet af. Ik was ervan overtuigd dat ik er wel snel over zou bijleren.

Zo zie je maar dat je toch vrijwilligerswerk kan vinden dat echt bij je past, in iets wat in eerste instantie erg ver van je bed lijkt.

*Karlien Maes
Vrijwilliger Werkgroep Communicatie*

"WAT ALS ALZHEIMER KOMT?"
GETUIGENIS VAN EEN MANTELZORGER, STEEDS EEN VERHAAL APART.

We waren gelukkig en genoten van onze vrije tijd. In 2004 - mijn echtgenote was toen 70 jaar - manifesteerden zich voor het eerst een aantal ongewone handelingen en gedragingen. Huisarts en neuroloog werden gecontacteerd maar een eigenlijke diagnose werd niet gesteld. In de volgende jaren waren er kleine incidenten, een aantal testen werden uitgevoerd en medicatie voorgeschreven. Mijn echtgenote had in feite geen ziekte-inzicht maar ik begon me wel ongerust te voelen.

We hadden één dochter en twee kleinkinderen die zich ook al bewust waren dat er iets scheelde met de bomma. De gezellige weekends werden raar, vrienden kwamen minder op bezoek, de sociale contacten namen dus af. Gelukkig organiseerde mijn dochter in 2006 nog een receptie voor ons 50-jarig huwelijk waarop heel wat verre familieleden, vrienden en kennissen aanwezig waren. Het was een succes doch velen merkten wel op dat mijn echtgenote minder alert en minder spraakzaam was geworden.

Doktersbezoeken gingen crescendo en in 2007 na nieuwe onderzoeken werd het duidelijk dat er een beginnende dementie in het spel was. Ondertussen was ik hulp gaan zoeken, volgde cursussen en kwam tot de vaststelling dat in Antwerpen waar we woonden geen enkele familiegroep van de toenmalige Vlaamse Alzheimer Liga bestond! De dagelijkse bezigheden begonnen zwaar door te wegen: alleen winkelen werd moeilijk, rekenen, schrijven, telefoneren, beredderen huishoudtaken baarden zorgen, praten ging minder vlot, dag- en nachtritme geraakte verstoord, stappen ging iets moeilijker. De problemen stapelden zich op.

Zo werd ik ineens mantelzorger en kwam de eerste thuishulp, de oppas enz. Het jaar 2008 betekende een totale verslechtering op alle gebied. Er waren woede-uitbarstingen, agressieve momenten, achterdocht. Mijn zorgen en verdriet namen drastisch toe. Hoe moest het verder? Thuiszorg en verpleging wegens andere kwalen waren noodzakelijk, ook in het weekend. Na ruggespraak met de huisarts, mijn dochter en de neuroloog werd mijn echtgenote opgenomen op 19.1.2009 in de geheugenkliniek ter observatie. Dat was voor mij de moeilijkste dag van

mijn leven. Ik hoopte nochtans dat ze terug huiswaarts zou kunnen keren. Het medisch team kwam echter tot het besluit dat het niet meer mogelijk was en er volgde een opname op 9.2.2009 in een WZC in Deinze (omdat mijn dochter daar woonde). Het alleen zijn was voor mij onwezenlijk en ik verhuisde ook naar Deinze maar bleef mantelzorger.

Wat men in deze omstandigheden meemaakt en voelt is ondraaglijk. Er is de complete hulpeloosheid en vooral ook het schuldgevoel dat je als echtgenoot gefaald hebt ondanks je inzet. Mijn dochter en kleinkinderen steunden mij onvoorwaardelijk en ik zocht ook regelmatig hulp bij een psychologe van het CAW. Ondanks de goede begeleiding en de uitstekende verzorging ging de toestand van mijn echtgenote zienderogen achteruit en werd ze invalide verklaard.

Toen was er dan ook sprake van een FTD (Frontotemporale dementie)-aandoening. In die periode stond de voorlopige zorgplanning nog in de kinderschoenen maar werd wel het profiel van de referentiepersoon dementie voorbereid. Haar toestand was zeer bedroevend. De communicatie was volledig weggevallen, met de rolstoel probeerden we nog wat voor afwisseling te zorgen. Alleen oogcontact lukte soms nog wel waarbij ze een traan liet bengelen. Pijnlijke momenten.

De vragen bleven onbeantwoord: wat voelt ze nog, wat ziet ze nog, wat gaat er in haar om. Alle dagen nam ik afscheid, wat zal het morgen zijn. Ik werd een halve weduwnaar. Ze overleed op 25.05.2010 nadat ik beroep had gedaan, toentertijd de term inroepend, van de "barmhartige stervensbegeleiding".

Ik zag haar ontzettend graag en nu nog. Daarom is de Familiegroep Dementie zo nuttig geworden waar door we

"SAMEN DEMENTIE DRAAGBAAR MAKEN"



*Deinze, 10.2.2020
François Van de Weyer, Erevoorzitter
Familiegroep Dementie Deinze
Vrijwilliger Werkgroep Communicatie*

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN ZOEKT NIEUW LUISTERTALENT

De Alzheimer Phone National, 0800 15 225, is een gratis luister- en infolijn, speciaal voor personen met dementie en al hun naasten. Ze bieden een luisterend oor en geven informatie over alles wat te maken kan hebben met het leven met dementie. Mensen bellen soms met een concrete vraag, maar heel vaak om even stoom af te blazen, zorgen te uiten of vrijuit te kunnen praten. De beller kan, bij gebrek aan luistertalent, soms een voicemail horen. Wij geven de garantie dat we terugbellen als er een boodschap met vermelding van telefoonnummer ingesproken wordt.

De Alzheimer Phone National zoekt nieuwe vrijwilligers om hun ploeg te versterken, want er zijn steeds meer mensen die nood hebben aan een babbel.

Met ongeveer 20 vrijwilligers is de Alzheimer Phone National elke werkdag van 9 uur tot 21 uur bemand. Vrijwilligers worden gemiddeld 1 dagdeel (4 uur) per week ingeroosterd. Je werkt van thuis uit. De Alzheimer Phone National wordt naar jouw telefoon doorgeschakeld voor de duur van jouw dienst.

“Elk gesprek is weer anders. Vaak kan ik iets betekenen voor een mantelzorgers, maar altijd leer ik zelf ook weer iets bij.” – Vrijwilliger Alzheimer Phone National

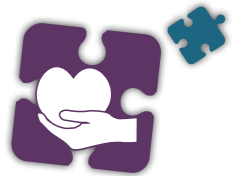
Wil jij ons vrijwilligersteam versterken of graag meer informatie?
Contacteer dan onze educatief stafmedewerker en vrijwilligerscoördinator, Laura Weyns, via educatie@alzheimerligavlaanderen.be of 0495 21 41 19.

Wens je meer informatie over hoe onze 0800-lijn in de praktijk werkt contacteer dan onze intervisiecoach, Linda Vandeveire via hulpvragen@alzheimerliga.be

UITNEEMBARE KATERN

REGIONALE WERKING FAMILIEGROEPEN DEMENTIE EN JONGDEMENTIE

Word jij ons visitekaartje?



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw zoekt enthousiaste mensen die zich vrijwillig willen inzetten voor onze regionale Familiegroepen (Jong)Dementie. Onze Familiegroepen (Jong)Dementie 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

Momenteel zijn er **58 actieve Familiegroepen Dementie** verspreid over heel Vlaanderen (inclusief **11 Familiegroepen Jongdementie** i.s.m. regionale partners).

Overzicht Familiegroepen Dementie en Jongdementie



● Familiegroep Dementie

● Familiegroep Jongdementie

Alle informatie (contactpersoon, telefoonnummer, e-mailadres, locatie en programmakalender) over onderstaande Familiegroepen Dementie en Jongdementie vindt u terug op onze website: <https://www.alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-jongdementie>.

PROVINCIE ANTWERPEN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

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

<http://www.alzheimerliga.be/antwerpen-centrum>
- 26/05/2020: Continue rouwproces.

Antwerpen Centrum Jongdementie

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

<http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-antwerpen-centrum>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Antwerpen Jongdementie 't Eilandje

Contactpersoon: Tine Vandamme, T. 03 231 79 25,
antwerpeneilandje@alzheimerliga.be
Locatie: Brasserie WZC Cadiz, Napelstraat 70, 2000 Antwerpen
Tijdstip: 19u - 21u

<https://www.alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-jongdementie/familiegroep-jongdementie-regio-antwerpen-t-eilandje>
- 14/05/2020: Opnieuw ontmoeten. Over aangepast omgaan met iemand met dementie.

Berchem

Contactpersoon: Raymonda Poeck,
T. 03 340 46 80, berchem@alzheimerliga.be
Locatie: WZC De Veldekens, Grote Weide 2, 2600 Berchem
Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/berchem>

Brecht

Contactpersoon: Frank Willeme,
brecht@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend per datum
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

<http://www.alzheimerliga.be/brecht>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Ekeren

Contactpersoon: Ria Van den Broeck,
T. 0486 81 78 89, ekeren@alzheimerliga.be
Locatie: Zaal De Geesten, Waterstraat 12, 2180 Ekeren
Tijdstip: Namiddagsessie: 14u tot 15u30 /
Avondsessie: 19u30 tot 21u30

<http://www.alzheimerliga.be/ekeren>
- mei 2020: Palliatieve zorg, palliatieve sedatie, euthanasie (avondsessie).

Essen

Contactpersoon: Mandy Uijtdewilligen,
T. 03 637 52 36, essen@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Sint-Michaël, Moerkantsebaan 81, 2910 Essen
Tijdstip: 19u tot 21u

<http://www.alzheimerliga.be/essen>
- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Geel

Contactpersoon: Rina Meeus, T. 0474 49 94 90,
geel@alzheimerliga.be
Locatie: Sociaal huis zaal Polymax,
J.b. Stessenstraat 69, 2440 Geel
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

<http://www.alzheimerliga.be/geel>
- Geen programma in maart/mei/juni 2020.

Heist-op-den-Berg

Contactpersoon: Annelies Van Hoof,
Tel. 0495 10 15 95,
heistopdenberg@alzheimerliga.be
Locatie: Ten Kerselaere, Boonmarkt 27, 2220 Heist-op-den-Berg
Tijdstip: 14u (onthaal vanaf 13u30) tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/heist-op-den-berg>
- 21/04/2020: Lotgenotencontact.
- 19/05/2020: Groepsgesprek: Alles over zinvolle dagbesteding, ontspanning, vakantie etc.
- 16/06/2020: Groepsgesprek: De communicatie met een persoon met dementie.

De laatste dinsdag van de maand organiseert Heist-op-den-Berg in het LDC De Pit ook steeds een Contactkoor. Mantelzorgers zijn samen met hun persoon met dementie welkom om hieraan deel te nemen.

Herentals

Contactpersoon: Lieve Pelgrims,
T. 0477 84 40 21, herentals@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

<http://www.alzheimerliga.be/herentals>
- 07/05/2020: Lezing: Thema: Dementie, een ziekte van deze tijd... maar hoe ermee omgaan? Spreker: prof. dr. De Deyn Peter. Om dementie te begrijpen kijkt prof.dr. De Deyn eerst wat er precies in de hersenen gebeurt. Hij staat kort stil bij de meest voorkomende types van dementie. Wat is de belevingswereld van mensen met dementie? Hoe kan je een warm contact houden met mensen met dementie? Hoe ga je er als mantelzorgers mee om? Tijdens deze lezing krijg je heel wat tips mee.

Plaats: Lakenhal – Markt – Herentals. De inkom is gratis maar inschrijven is verplicht 014 85 92 90 of E-mail: andrea.fuchs@deMens.nu

Organisatie: Huis van de mens om 20u.

Hoogstraten

Contactpersoon: Kim Michielsen,
T. 03 340 16 00, hoogstraten@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Stede Akkers, Jaak Aertslaan 2, 2320 Hoogstraten
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

<http://www.alzheimerliga.be/hoogstraten>
- 08/05/2020: Zinvolheid van het leven met dementie met Marleen Mesuere (mantelzorgers) van 14u tot 16u.

Kontich

Contactpersoon: Stephanie Spoelders,
T. 03 450 82 80, kontich@alzheimerliga.be
Locatie: WZC De Hazelaar, Witvrouwenveldstraat 1, 2550 Kontich
Tijdstip: afwisselend

<http://www.alzheimerliga.be/kontich>
- 28/05/2020: Zomer voor de deur: samen vakantie beleven van 19u30 tot 21u30.

<p>Lier Contactpersoon: Christine De Smet, T. 03 490 01 30, lier@alzheimerliga.be Locatie: Vergaderzaal WZC AMATE campus Sint-Jozef, Koningin Astridlaan 4, 2500 Lier Tijdstip: afwisselend namiddag en avond</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/lier - 09/06/2020: Vergeet je zelf nietje van 19u tot 21u.</p>
<p>Mechelen Contactpersoon: Koen Wabbes, Tel. 015 20 88 24 of 0479 76 21 41, mechelen@alzheimerliga.be Locatie: LDC De Schijf't moNument, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen Tijdstip: 13u30 tot 15u30</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/mechelen - 29/06/2020: Wie deelt mijn zorg? Zorg voor de persoon met dementie, maar ook zorg voor de mantelzorger. Praktische hulp, morele ondersteuning...</p>
<p>Mechelen Jongdementie Plus Contactpersoon: Hilde De Weerd, T 0477 96 99 37, jongdementiemechelen@alzheimerliga.be Locatie: 't moNument, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen Tijdstip: 14u tot 16u (onthaal om 13.30u)</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-mechelen - 22/04/2020: "Ik heb nog capaciteiten". Zolang ik er ben doe ik mee, een stem in de maatschappij. We kunnen nog wel wat!</p>
<p>Mol Contactpersoon: Isabella Van Baelen, T. 0495 54 50 31, mol@alzheimerliga.be Locatie: WZC Witte Meren, Collegestraat 69, 2400 Mol Tijdstip: 19u tot 21u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/mol - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Nijlen-Kessel-Bevel Contactpersoon: Wendy De Rijdt, T. 03 410 14 07, nijlen@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: 19u tot 21u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/nijlen - 20/04/2020: Communicatie bij personen met dementie in WZC Sint-Jozef, Gasthuisstraat 10, 2560 Kessel - 08/06/2020: Beleving van de persoon met dementie in WZC Heilig Hart, Kerkeblokken 11, 2560 Nijlen</p>
<p>Turnhout Contactpersoon: Marleen Mesuere-Jooris, T. 03 314 60 93, turnhout@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/turnhout - 30/04/2020: Zinnige dagbesteding, zowel thuis en in het woonzorgcentrum met Marleen Mesuere van 19u30 tot 21u30. Plaats: WZC De Wending, 't Kaffee, A. Van Dyckstraat 18, Turnhout. - 23/06/2020: De verschillende rollen van de mantelzorger met Marleen Mesuere van 14u tot 16u. Plaats: WZC St. Lucia, De Hessie, Clarissendreef 1, Turnhout.</p>
<p>Turnhout Jongdementie (in samenwerking met Ons Zorgnetwerk VZW) Contactpersoon: Luc Tritsmans, Tel. 0473 55 87 06, jongdementieturnhout@alzheimerliga.be Locatie: 't Kaffee, WZC De Wending 1, Albert Van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout Tijdstip: 19u30 tot 21u30 (onthaal vanaf 19u)</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-turnhout - 28/04/2020: De verschillende rollen van de mantelzorger. - 30/06/2020: Hoe gaan we om met moeilijk hanteerbaar gedrag?</p>

<p>Wiekevorst Contactpersoon: Steffi Van Besouw, Tel. 014 27 99 80, wiekevorst@alzheimerliga.be Locatie: LDC Het Pluspunt, WZC Sint Jozef, Sint Jozefstraat 15, 2222 Wiekevorst</p>	<p>https://www.alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-jongdementie/familiegroep-dementie-regio-wiekevorst - 05/05/2020: Communicatietips bij personen met dementie met Van Besouw Steffi.</p>
<p>Wilrijk Contactpersoon: WZC Sint-Bavo, T. 03 820 73 00, wilrijk@alzheimerliga.be Locatie: WZC Sint-Bavo, Sint-Bavostraat 29, 2610 Wilrijk Tijdstip: 17u30 tot 19u30</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/wilrijk - 18/02/2020: De gevoelswereld van personen met dementie. Contactpersonen: Nancy.claeys@gza.be en Lin.smets@gza.be</p>
<p>Zandhoven Contactpersonen: Conny Hubert, T. 03 340 33 03 of Myriam Geluykens, T. 03 340 33 10, zandhoven@alzheimerliga.be Locatie: WZC OLV van Troost, Nazarethpad 107, 2240 Zandhoven Tijdstip: 14u tot 16u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/zandhoven - 18/06/2020: Basisvorming dementie met gast-spreker Dr. Luc Tritsmans, arts gespecialiseerd in de neurowetenschappen.</p>
<p>Zuiderkempem Contactpersoon: Patricia Beenens, T 014 53 87 79, zuiderkempem@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/zuiderkempem - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Zwijndrecht (Waasland Oost, in samenwerking met ECD Orion) Contactpersoon: Koen Dockx, T. 03 253 29 29, zwijndrecht@alzheimerliga.be Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht Tijdstip: 19u tot 21u</p>	<p>http://www.alzheimerliga.be/zwijndrecht - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>



PROVINCIE LIMBURG

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Beringen

Contactpersoon: Myriam Dhulst,
Tel. 0473 30 93 32, beringen@alzheimerliga.be
Locatie: vzw Thuisverzorging de 'Eerste Lijn', Kool-
mijnlaan 86, 3580 Beringen
Tijdstip: 19u tot 21u
Deelname: Gratis, maar graag inschrijven bij:
Myriam Dhulst, T. 0473 30 93 32 of beringen@
alzheimerliga.be.

<http://www.alzheimerliga.be/beringen>

- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou
de website in de gaten.

Bree – Maaseik

Contactpersoon: Louis Timmers,
Tel. 089 47 18 68, Miet Bergmans,
Tel. 089 46 74 73,
bree@alzheimerliga.be
Locatie: Ziekenhuis Maas en Kempen - Zaal Pavlov,
Diestersteenweg 425, 3680 Maaseik
Tijdstip: 19u tot 20u30 (ontvangst vanaf 18.45u)

<http://www.alzheimerliga.be/maaseik>

Komen elke 3e maandag van de maand samen van
19u tot 20u30 (met uitzondering van de vakantie-
maanden).

Mogelijke thema's:

Dementie, wat is dat precies?
- Waar kan ik terecht voor hulp?
- Waarheen voor een diagnose?
- Hoe omgaan met veranderend gedrag?

Data:

- 20/04/2020
- 18/05/2020
- 15/06/2020

Genk Jongdementie Plus

Contactpersoon: Van Gerven Chris,
Tel. 089 57 34 98,
jongdementiegenk@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: 19u

<http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-genk>

- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou
de website in de gaten.

Haspengouw

Contactpersoon: Anke Gregoir, haspengouw@
alzheimerliga.be
Locatie: Triamant Haspengouw, Ontmoetingshuis
Elsanta, Halingenstraat 76, 3806 Velm
Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/haspengouw>

- 13/05/2020: Communicatie, begrijpen en
begrepen worden.

Haspengouw Jongdementie

Contactpersoon: Anke Gregoir,
jongdementiehaspengouw@alzheimerliga.be
Locatie: Triamant Haspengouw, Ontmoetingshuis
Elsanta, Halingenstraat 76, 3806 Velm
Tijdstip: 19u tot 21u

[http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-
haspengouw](http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-haspengouw)

- 22/04/2020: De beleving en leefwereld van een
persoon met dementie.
- 10/06/2020: Communicatie, begrijpen en
begrepen worden.

Herk-de-Stad

Contactpersoon: Johan Beckers,
Tel. 0478 54 72 52,
herk-de-stad@alzheimerliga.be
Locatie: Cultuurcentrum De Markhallen - Zaal 14,
Markt 2, 3540 Herk-de-Stad
Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/herk-de-stad>

- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou
de website in de gaten.

Lummen

Contactpersoon: Manuela Vandenboer,
Tel. 013 52 13 54, lummen@alzheimerliga.be
Locatie: LDC 't Klavertje, Dr. Vanderhoevedonckstraat
56, 3560 Lummen
Tijdstip: 19u30

<http://www.alzheimerliga.be/lummen>

- 20/04/2020: Hoe de woning dementievriendelijk
maken.
- 15/06/2020: Omgaan met moeilijk gedrag bij
personen met dementie.
De dementievriendelijke wandelingen starten om
19 uur. Voor de wandelingen spreken we af dat
iedereen samenkomt aan het LDC 't Klavertje. Indien
de weeromstandigheden (storm, hagel) te slecht
zijn, houden we een gespreksavond of themaspel.
Een klein beetje regen houdt ons niet tegen. Wel
moet je je voorzien qua kleding.
- 18/05/2020

Pelt

Contactpersonen: Wendy Ceelen of
Veerle Janssen, Tel. 011 80 56 56,
overpelt@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900
Overpelt
Tijdstip: 19u30 tot 21u30

<http://www.alzheimerliga.be/overpelt>

- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou
de website in de gaten.

Pelt Jongdementie

Contactpersonen: Wendy Ceelen of
Veerle Janssen, Tel. 011 80 56 56,
jongdementieoverpelt@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900
Overpelt
Tijdstip: 20u tot 22u

[http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-over-
pelt](http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-overpelt)

- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou
de website in de gaten.



PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Aalst

Contactpersoon: Krisje Tordoir,
Tel. 053 43 23 10, aalst@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Lakendal (cafetaria), via Bert Van Hoorickstraat 44, 9300 Aalst
Tijdstip: welkom vanaf 18u30, aanvang 19u.

<http://www.alzheimerliga.be/aalst>

- 09/04/2020: Gaat niet door wegens het coronavirus.

Aalter

Contactpersonen: Jessica Van der Plaetsen,
Tel. 09 374 95 11 of Isabel Claeys, Tel. 09 374 95 20, aalter@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Veilige Have, Lostraat 28, 9880 Aalter (in de cafetaria)
Tijdstip: afwisselend

<http://www.alzheimerliga.be/aalter>

- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Deinze

Contactpersoon: Pierre Van Houcke, Tel. 0496 54 52 89, deinze@alzheimerliga.be
Locatie: zaal 'De Rekkeling', D. Delcroixstraat 1A, 9800 Deinze
Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/deinze>

- 30/04/2020: "Dementie: van vermoeden tot diagnose" door Dr. Wim Janssens (UZ Gent).
- mei 2020: Familiegroep op uitstap (details later).
- 25/06/2020: Hoe krijg je inzicht in het gedrag van een persoon met dementie?

Gavere

Contactpersoon: Katy Van Hoecke, Tel. 09 389 20 31, gavere@alzheimerliga.be
Locatie: LDC Den Oever, Kloosterstraat 6, 9890 Gavere
Tijdstip: Elke 4e donderdag van de maand van 15u tot 17u

<http://www.alzheimerliga.be/gavere>

- 23/04/2020: Liefde is... samen dementie draagbaar houden.
- 28/05/2020: Als eten een zorg wordt...
- 25/06/2020: Dementie vriendelijke wandeling.

Gent

Contactpersoon: Jan Barbe,
Tel. 09 223 02 82, gent@alzheimerliga.be
Locatie: polyvalente zaal van WZC Tempelhof, St. Margrietstraat 36, 9000 Gent
Tijdstip: 19u30 tot 21u45

<http://www.alzheimerliga.be/gent>

- 14/04/2020: Gaat niet door wegens het coronavirus.
- 12/05/2020: Draagkracht vergroten door samen actief te zijn. Met Linda Vandevreire.
- 09/06/2020: Ervaringen uitwisselen tijdens een etentje. Samen met deelnemers FG Jongdementie. Inschrijving is verplicht via gent@alzheimerliga.be of telefonisch.

Gent Jongdementie (in samenwerking met ECD Paradox)

Contactpersoon: Veerle De Bou,
Tel. 09 233 14 38, veerle.debou@dementie.be
Locatie: DVC De Blaisant, Molenaarsstraat 34, 9000 Gent (parking WZC Sint Jozef)
Tijdstip: 19u30 tot 21u30

<http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-gent>

- 20/04/2020: In gesprek met de dementie-expert. Tijdens deze ontmoetingsgroep staan jullie vragen centraal.
- 22/06/2020: Tussenkomen, tegemoetkomingen, ondersteuningsmogelijkheden.

Meetjesland (Eeklo)

Contactpersoon: Jean-Marie Verdonck,
Tel. 0475 42 48 93, meetjesland@alzheimerliga.be
Locatie: LCD Zonneheem, Schietspoelstraat 9, 9900 Eeklo
Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/meetjesland>

- 18/06/2020: Wat iedereen moet weten over dementie.

Ninove

Contactpersoon: Dr. Jan Wybo,
Tel. 054 33 07 99, ninove@alzheimerliga.be
Locatie: Oud Stadhuis, Oudstrijdersplein 6, 9400 Ninove
Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/ninove>

- 14/05/2020: Ninoofse stadswandeling voor personen met dementie en mantelzorgers (o.l.v stadsgids). Praktisch: rolstoelvriendelijk / tussenstop voorzien. Startplaats: Oud Stadhuis, Oudstrijdersplein 6, 9400 Ninove.

Sint-Niklaas

Contactpersoon: Delfien Indevuyt,
Tel. 0479 65 08 42, sintniklaas@alzheimerliga.be
Locatie: LDC Den Aftrap, Gerdapark 14, 9100 Sint-Niklaas
Tijdstip: Avondbijeenkomsten onthaal om 18u30, starten om 19u, tenzij anders vermeld

<http://www.alzheimerliga.be/sint-niklaas>

- 23/04/2020: Leven met dementie, toch de moeite waard? Positieve aspecten in de zorg met Charlotte Vermeir – Expertisecentrum Dementie Meander & getuigenis van een mantelzorger.
- 25/06/2020: Wandel en babbel op De Ster.

Vlaamse lotgenotengroep FTD

Contactpersoon: Ingrid Van Spittaet, Tel. 0479 46 52 09, ftdlotgenotengroep@alzheimerliga.be
Locatie: Campus Waas-Odissee, Hospitaalstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Tijdstip: 13u30 tot 17u (onthaal 13u)

<https://www.alzheimerliga.be/nl/familiiegroepen-jongdementie/vlaamse-lotgenotengroep-ftd>

- 09/05/2020: Zorgvolmacht en bewind door mevr. Vrederechter Chris Huysmans.
- 06/06/2020: Gesprek rond draagkracht en draaglast van de mantelzorger. Moderators: Julien De Leeuw en Linda Vandevreire.

Waasland Jongdementie

Contactpersoon: Ellen Waltens,
Tel. 0474 87 51 57, Riet Waltens,
Tel. 0487 68 54 61,
jongdementiewaasland@alzheimerliga.be
Locatie: LDC Den Aftrap, Gerdapark 14, 9100 Sint-Niklaas
Tijdstip: 20u tot 22u, onthaal vanaf 19u30

<http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-waasland>

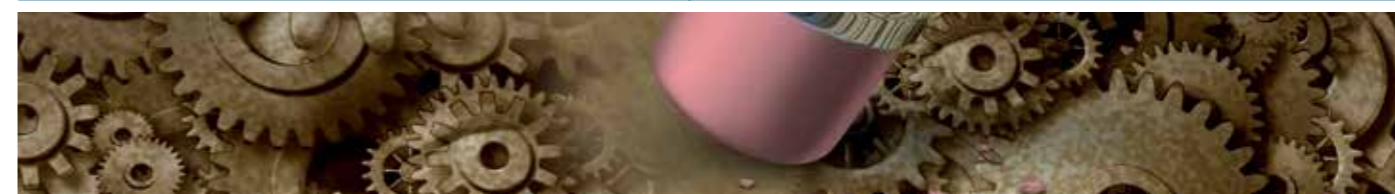
- 17/05/2020: Familiewandeling in samenwerking met De Companjong vzw. Locatie en tijdstip nog te bepalen.

Wondelgem

Contactpersoon: Anneleen Steyaert,
Tel. 09 216 19 69, wondelgem@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Locatie: Cafetaria WZC De Liberteyt, Vroonstalledries 22, 9032 Wondelgem
Tijdstip: afwisselend

<http://www.alzheimerliga.be/wondelgem>

- 28/04/2020: De schat van je leven: herinneringen ophalen met personen met dementie.
- 26/05/2020: Voorstelling Leen Persijn: 'Mist, mijn moeder en ik'.
- 30/06/2020: (On)zin van medicatie bij dementie door het Expertisecentrum dementie.



PROVINCIE VLAAMS BRABANT

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Aarschot

Contactpersoon: Jan Vanheukelom,
Tel. 013 66 45 98 of 0494 57 07 15,
aarschot@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: afwisselend

<http://www.alzheimerliga.be/aarschot>

- 04/05/2020: Praatcafé Dementie. 'Omgaan met personen met dementie' communicatietips, door Ann Claeys, zorgkundige WZC De Wingerd in WZC St-Rochus, Albertlaan 2, Aarschot van 19u00 (verwelkoming met drankje om 18u30)
- 18/05/2020: Familiegroep Dementie. 'Wilsverklaringen, vertegenwoordiger en vertrouwenspersoon: een praktische training', door Paul Destrooper, Moderator LEIF en Forum Palliatieve Zorg in LDC Orleanshof, Leuvenestraat 148, Aarschot van 19u30 tot 21u30

Bertem

Contactpersoon: Elyn Smets, Tel. 016 49 08 11,
bertem@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Sint-Bernardus, Egenhovenstraat 22,
3060 Bertem
Tijdstip: 14u30 tot 16u30

<http://www.alzheimerliga.be/bertem>

- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Dilbeek

Contactpersonen: Jan Hertecant, na 18u
Tel. 0478 11 59 10 of 02 568 06 44 of Ann Vermoesen,
Tel. 02 451 43 99, dilbeek@alzheimerliga.be
Locatie: cafetaria seniorencentrum Breugheldal,
Itterbeeksebaan 210, 1701 Dilbeek
Tijdstip: van 10u tot 12u

<http://www.alzheimerliga.be/dilbeek>

- 28/04/2020: Bezoek aan de Ezelstal De Mol (asinotherapie).
- juni 2020: Deelname aan de mantelzorgdag (in samenwerking met het lokaal dienstencentrum). Opvang en/of vervoerproblemen? Wij zoeken samen naar een gepaste oplossing. Bel 02 451 43 99 (Ann Vermoesen).

Grimbergen

Contactpersoon: Hilde Vanderveken,
Tel. 0478 54 48 93, grimbergen@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Heilig Hart, Zaal Rubens, Veldkantstraat
30, 1850 Grimbergen Tijdstip: 14u tot 16u

<http://www.alzheimerliga.be/grimbergen>

- 27/04/2020: De beleving van de persoon met dementie.

Londerzeel Jongdementie

Contactpersoon: Marita Berghman, Tel. 052 30 36 16,
jongdementielonderzeel@alzheimerliga.be
Locatie: Administratief centrum Londerzeel,
Brusselsestraat 25, 1840 Londerzeel
Tijdstip: afwisselend

<http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-londerzeel>

- 21/04/2020: Hygiëne: noodzaak én deugd van 14u tot 16u.
- 17/05/2020: Pluswerking: voor jonge mensen met dementie, hun mantelzorgers, familie, buddy's. Blote voeten wandelpad in de Plantentuin van Meise. Start aan de 'Sint Annapoort' van 14u tot 16u.
- 23/06/2020: De beleving van de mantelzorgers van 20u tot 22u.

Pajottenland (Heikruis)

Contactpersoon: Margaux De Bruyn,
Tel. 02 398 00 18, pajottenland@alzheimerliga.be
Locatie: cafetaria van WZC Mater Dei, Molenhofstraat
31, 1670 Heikruis
Tijdstip: 19u30 tot 21u30 (onthaal: 19u)

<http://www.alzheimerliga.be/pajottenland>

- 26/05/2020: Wat kan een persoon met dementie nog regelen voor nu en later?

Steenokkerzeel-Melsbroek-Perk

Contactpersoon: Nancy Baert, Tel. 02 257 44 18,
steenokkerzeel@alzheimerliga.be Locatie:
WZC Floordam, LDC Omikron, Vanheylenstraat 71,
1820 Melsbroek
Tijdstip: 17u tot 19u

<http://www.alzheimerliga.be/steenokkerzeel-melsbroek-perk>

- 28/05/2020: The leisure seeker: film over een ouder stel waarvan hij lijdt aan alzheimer en zij aan een ongeneeslijke ziekte. Het koppel trekt erop uit met hun mobilhome en beleven mooie momenten. Regisseur: P Virzi 2018

Tienen

Contactpersoon: Veronique Reynaerts,
Tel. 016 80 11 57, tienem@alzheimerliga.be
Locatie: Sociaal Huis, Kabbeekvest 110, 3300 Tienen
Tijdstip: 13u30 tot 15u

<http://www.alzheimerliga.be/tienen>

- Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.



PROVINCIE WEST-VLAANDEREN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Brugge Contactpersonen: Marie-Jeanne Goossens, Tel. 050 36 40 56, brugge@alzheimerliga.be Locatie: WZC Westervier, Speelpleinlaan 44, 8310 Sint-Kruis Brugge Tijdstip: 14u tot 16u	http://www.alzheimerliga.be/brugge - 20/05/2020: Bezoek aan het nieuwe 'Gruuthusemuseum'.
Gistel Contactpersoon: Anja Vroomen, Tel. 059 79 51 71, gistel@alzheimerliga.be Locatie: De Zonnewijzer, Bruidstraat 9, 8470 Gistel Tijdstip: 16u30 tot 18u	http://www.alzheimerliga.be/gistel - 26/05/2020: Uiteenzetting van het geheugencentrum door Melissa Bauwens (AZ Damiaan Oostende).
Kortrijk Contactpersonen: Ivan Vandecandelaere (referentiepersoon dementie WZC De Ruyschaert) Tel. 056 24 55 24, ivan.vandecandelaere@de-ruyschaert.be of Hilde Roelands (referentiepersoon dementie, WZC Sint-Carolus), Tel. 056 30 55 15, kortrijk@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: 14u tot 16u	http://www.alzheimerliga.be/kortrijk - 09/06/2020: Vroegtijdige zorgplanning. Locatie: WZC Sint-Carolus, Groeningelaan 7, 8500 Kortrijk.
Kortrijk Jongdementie (in samenwerking met ECD Sophia) Contact: Charlotte Cool, Tel. 056 32 10 75, jongdementiekortrijk@alzheimerliga.be Locatie: regionaal expertisecentrum dementie Sophia, Budastraat 20, 8500 Kortrijk Tijdstip: 14u tot 16u	http://www.alzheimerliga.be/jongdementie-kortrijk - 09/06/2020
Menen Contactpersoon: Anne-Mie De Bosscher, Tel. 056 52 72 84, menen@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend	http://www.alzheimerliga.be/menen - 26/05/2020: Menen, dementievriendelijke stad, met voorstelling "wat alz?" door Professor Kasper Bormans in CC. De Steiger, Waalvest 1, Menen om 19u.
Oostende Contactpersonen: Hilde Rentmeesters, Tel. 059 55 55 90 of Evelien Cheroutre, Tel. 0498 70 09 10 of Griet Steel Tel. 0483 43 04 24, oostende@alzheimerliga.be Locatie: dienstencentrum De Schelpe, Elisabethlaan 32, 8400 Oostende Tijdstip: 20u tot 22u	http://www.alzheimerliga.be/oostende - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
Oostkamp Contactpersonen: Eva Roets, Tel. 050 20 75 51 of Nora Dewitte, Tel. 050 27 75 30, oostkamp@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend	http://www.alzheimerliga.be/oostkamp - 16/04/2020: gaat niet door wegens coronavirus. - 11/06/2020: Zomerse uitstap Oud-Sint-Jan Brugge. Inschrijving vereist.
Roeselare Contactpersonen: Emilie Pauwels, Tel. 051 24 96 54 of Dominique Devolder, Tel. 051 24 96 54, roeselare@alzheimerliga.be Locatie: WZC Ter Berken, Zijstraat 59, 8800 Roeselare Tijdstip: 13u45 tot 15u45 (onthaal vanaf 13u30).	http://www.alzheimerliga.be/roeselare - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

SAVE THE DATE

9^e Ontmoetingsdag Jongdementie

OP ZATERDAG 24 OKTOBER 2020 Kortrijk

Locatie:

**Villa
iMagina**

huis van verbeelding

huis van de verbeelding

Rollegemknokstraat 27, 8500 Kortrijk
voor personen met jongdementie en hun familie

Organisatie:



i.s.m. diverse regionale partners

Dit jaar worden niet alleen ons hoofd en onze hersenen maar AL onze zintuigen uitgedaagd, gestreeld, geprikkeld.... Het wordt een uiterst gezellig samenzijn in een wonderlijke, creatieve omgeving! Anders dan anders!





ALLES IS ANDERS: LEVEN MET EEN PARTNER DIE LIJDT AAN FRONTOTEMPORALE JONGDEMENTIE

Onmachtig kijken naar de man waar je zielsveel van houdt. Hem in zijn handelen en denken niet meer herkennen. Slechts af en toe een glimp zien van de man die hij was.

Zijn planning in handen nemen omdat hij anders enkel slaapt. De planning steeds weer aanpassen omdat aandringen enkel leidt tot frustratie.

Tot de vaststelling komen dat vanzelfsprekende dingen zoals eten en zich wassen heel ingewikkeld worden.

Je woede voelen maar niet weten op wat en op wie. Alles willen overnemen omdat het leven dan zijn gewone gangetje kan gaan.

Zijn grillige wensen en verlangens inwilligen omdat je het zo erg vindt voor hem.

Je kinderen er niet mee willen lastigvallen, want ze zien er al genoeg van af.

Vrienden uitleggen dat het nog wel gaat allemaal en dat ze gewoon normaal mogen doen.

Elke dag opnieuw, elk uur van elke dag wordt het samen een koppel vormen ineens 'zorgen voor'. Je kan niet meer rekenen op het feit dat je mekaar al zo lang kent want je man is nu totaal anders. Je mag er niet van uitgaan dat die sterke, wijze man zijn plan kan trekken. Ook rekenen op hem om wat taken op zich te nemen is voorbij.

Je leven neemt een andere wending, alles valt nu op jouw schouders.

Jij neemt nu de beslissingen, zowel voor jou als voor hem en meestal zonder overleg, want dat zorgt enkel voor verwarring en het eindresultaat is altijd 'doe maar'.

Je ziet de pijn in de ogen van je kinderen als ze langskomen. Zij zien, misschien nog wel beter dan jij, hoe het moeilijker wordt. Ze verliezen beetje bij beetje hun papa, hun raadgever, hun helper.

Niks gaat ooit nog beter. De goedbedoelde 'Het komt wel goed' van vrienden doet pijn want dat gaat nooit gebeuren. Je weet dat het alleen maar erger wordt.

Remmen die vervagen zorgen soms voor hilarische gebeurtenissen voor de aanwezigen, maar ook dat is zeer pijnlijk. Zo zou hij zichzelf niet willen tonen, hij zou zich hiervoor schamen. Elke lach klinkt als een belediging voor de persoon die hij was, voor het koppel dat wij nog steeds zijn.



Je verwachtingen moet je bijstellen. Zelf pijn hebben of ziek zijn, is niet meer aan de orde, want zorgzaam zijn of 'rekening houden met' kent hij niet meer. Soms word je boos en wil je heel hard roepen, maar op wie, hij kan er echt niks aan doen.

De planning was om samen oud te worden, samen nog heel veel dingen te doen zoals we dat altijd deden. Reizen, genieten. De realiteit is spijtig genoeg anders.

Toch is niet alles kommer en kwel. Je geniet meer van de goede dagen. Zonder planning een uitstapje doen of samen een koffietje drinken op een terras wordt hemels. Je leert je goede vrienden echt kennen, diegenen die altijd klaar staan, die je verdriet en onmacht begrijpen. Die in één blik zien dat het tijd is om je even weg te halen, uit je kot. Die het niet erg vinden dat een banale zin je in tranen doet uitbarsten omdat het bij hen kan en mag. Je band met je kinderen en kleinkinderen wordt hechter, de gesprekken dieper, de liefde voelbaarder. Elke stap in hun leven wordt belangrijker, elk feestje, elke gebeurtenis intenser, want het kan de laatste keer zijn met papa/vake erbij.

Hilde Tips, mantelzorger voor haar partner met frontotemporale dementie

GRANT CEREMONY 2020 VAN DE STICHTING ALZHEIMER ONDERZOEK TE LEUVEN.

Caroline Van Cauwenberghe, 1ste Postdoctoral researcher at VIB-uGent Center for Inflammation Research en vrijwilliger bij de Alzheimer liga Vlaanderen, Familiegroep Dementie regio Herentals, heeft voor haar onderzoekswerk een cheque van € 75.000 mogen ontvangen van de Stichting Onderzoek Grant Ceremony.

Op woensdag 26 februari 2020 vond de Grant Ceremony 2020 van Stichting Alzheimer Onderzoek plaats in de gotische zaal van het stadhuis te Leuven, dit in aanwezigheid van burgemeester Mohamed Ridouani, die ook het welkomstwoord deed. Stichting Alzheimer Onderzoek bestaat dit jaar 25 jaar. Het was dan ook een feestelijke zitting.

Eerst werd door de voorzitter van de stichting, de heer Wilfried Nys, een overzicht gegeven van de werking van de stichting gedurende de voorbije 25 jaar en de behaalde resultaten.

Nadien gaf Prof. Wim Annaert, voorzitter van de wetenschappelijke adviesraad van Stichting Alzheimer Onderzoek, een overzicht van 25 jaar Alzheimer-onderzoek in België en in de wereld, van de huidige stand van het onderzoek, van het belang van de fondsen ter beschikking gesteld door Stichting Alzheimer Onderzoek voor de Belgische onderzoekers en universiteiten. Professor Annaert gaf ook een overzicht van alle 176 bekroonde onderzoeksprojecten

over de voorbije 25 jaar en het belang dat de resultaten van deze onderzoeken hebben gehad voor de vooruitgang in de zoektocht naar remedies.

Dit werd gevolgd door de prijsuitreiking van de 16 in 2019 bekroonde projecten aan de gelauwerde kandidaten. In totaal werd €2.850.000,00 ter beschikking gesteld voor deze 16 projecten.

Belangrijk eveneens is dat er dit jaar 5 pilot grants uitgekeerd werden aan jonge onderzoekers en dat elk van deze projecten door zowel de eigen wetenschappelijke adviesraad van de stichting als door een panel van buitenlandse professoren als uitmuntend en baanbrekend onderzoek werden gescoord. Deze nieuwe lichter van jonge onderzoekers zijn een garantie voor de voortzetting van het broodnodige onderzoek naar middelen om de ziekte van Alzheimer af te remmen of zelfs te stoppen.

*Lieve Pelgrims,
Voorzitter Familiegroep Dementie regio Herentals.*



DE RICHTLIJN 'DIAGNOSTIEK VAN DEMENTIE IN DE HUISARTSENPRAKTIJK'



Recent werd door het Academisch Centrum voor Huisartsgeneeskunde van de KU Leuven en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen een richtlijn voor diagnostiek van dementie in de huisartsenpraktijk voorgesteld. Het doel van deze richtlijn is om de huisartsen ondersteuning te bieden bij het vroegtijdig herkennen van

signalen van dementie en het stellen van de diagnose van dit syndroom. Geen overbodige luxe want in contacten met mantelzorgers in familiegroepen dementie, in gesprekken via de 0800-lijn en in discussiegroepen rond zorgtrajecten is één ding overduidelijk: mantelzorgers en personen met dementie verwachten informatie, steun en begeleiding van hun huisarts. Deze opdracht is niet evident en niet te onderschatten. Het is goed dat een richtlijn aan huisartsen het bos door de bomen laat zien. Een onderbouwde en vroegtijdige diagnose is immers belangrijk.

De eerste symptomen van dementie uiten zich vaak 2 tot 3 jaar voor er een diagnose gesteld wordt. Dit heeft te maken met het onderschatten, niet opmerken of negeren van dit 'niet-pluis-gevoel' door de persoon zelf, zijn omgeving maar ook door hulpverleners en de huisarts. Het uitblijven van de diagnose brengt onzekerheid met zich mee en leidt tot misverstanden en spanningen binnen het gezin en met de omgeving. Een vroege diagnose is nodig om te weten waar de persoon met dementie en zijn omgeving aan toe zijn, om voldoende en gerichte informatie te ontvangen, om verwachtingen te kunnen bijstellen en om zo snel mogelijk te starten met het nadenken en plannen van zorg. Een vroegtijdige diagnose verhoogt de mogelijkheid om met de ziekte te leren omgaan nog voor dit door praktische, cognitieve en/of emotionele omstandigheden onmogelijk wordt.

De focus in de richtlijn 'Diagnostiek van dementie in de huisartsenpraktijk' ligt op ouderen vanaf de leeftijd van 65 jaar met een vermoeden van cognitieve beperkingen. Patiënten met een vermoeden van jongdementie (eerste symptomen manifesteren zich voor de leeftijd van 65 jaar) worden in deze richtlijn

niet mee opgenomen daar de stappen tot diagnose kunnen verschillen. Zij worden in wetenschappelijke literatuur als een aparte doelgroep beschouwd.

In de richtlijn gaat aandacht naar verschillende types dementie, naar signalen, rode vlaggen en symptomen die doen denken aan een cognitieve beperking, naar de differentiaaldiagnoses, naar de technische hulpmiddelen en verwijzing naar de 2de lijn en naar het belang van de heteroanamnese (het ondervragen van personen uit de directe omgeving van de patiënt). Vooral dit laatste punt is ons inziens erg belangrijk. Het benadrukt dat wat mantelzorgers ervaren en benoemen, een plaats heeft in een correcte diagnosestelling. Letterlijk is in de richtlijn opgenomen: "Door een heteroanamnese af te nemen bij mantelzorgers, vertrouwenspersoon of familieleden van de patiënt dient de huisarts informatie te bekomen rond (gedrags)symptomen en zelfredzaamheid, hetgeen door de patiënt zelf niet altijd makkelijk in te schatten is".

Onderschat de informatie die jij als mantelzorger of hulpverlener kan hebben in dit proces niet. Dagdagelijkse ervaringen, een niet-pluis-gevoel, duidelijke veranderingen in gedrag, functioneren of geheugen ten aanzien van vroeger, de familiegeschiedenis, ... kunnen bijdragen tot een volledig beeld en bijgevolg een vroegtijdige diagnose. Mocht je eigen huisarts of specialist hier niet voor open staan, verwijs dan zeker naar deze richtlijn om je boodschap kracht bij te zetten.

*Nele van Schelvergem
Kernlid Alzheimerliga Vlaanderen regio Gent
Referentiepersoon dementie Domino vzw.*

Naar aanleiding van deze richtlijn werden enkele vragen voorgelegd aan Dr. Koen Verhofstadt, huisarts in Gent en Coördinerend en Raadgevend Arts (CRA) in Domino vzw. Hoe ziet hij de rol van de huisarts in de diagnostiek van dementie en was zo'n richtlijn nodig?

Waarom is de huisarts een belangrijke partner in de diagnose van dementie?

De huisarts kent de voorgeschiedenis en de context van de patiënt (meestal): beroep, hobby's, familiale en sociale gegevens. Hij of zij kan dus mee inschatten of er geheugen- en gedragsveranderingen zijn. De huisarts krijgt infor-

matie van de naasten en deelt - maar relativeert soms ook - de achteruitgang van het geheugen en van praktische werkzaamheden.

De huisarts kan de diagnose vaak stellen op basis van de evolutie die de persoon met dementie zo meemaakt en kan zelf al testen doen en meehelpen om vroeg een dementieproces aan te tonen. Dan kan ook tijdig een zorgplan opgemaakt worden. Vraag is of een diagnose zin heeft... soms is dat wenselijk voor patiënt en de omgeving en kan de diagnose zelfs rust brengen. Soms komt het voor dat de draagkracht van een patiënt en zijn omgeving onvoldoende stabiel is zodanig dat het stellen van een diagnose meer kwaad dan goed kan doen. Het goede moment van (eventuele) diagnostiek bepalen is een evenwichtsoefening die kadert binnen de vertrouwensrelatie tussen de huisarts en zijn patiënt.

Welke meerwaarde heeft deze richtlijn voor huisartsen?

De richtlijn geeft voor mij en collega's huisartsen een bevestiging dat "de eerste lijn het goed doet" en wij als huisarts best kunnen inschatten dat het om dementie gaat en welke stappen er al dan niet gezet moeten worden. Een tweede lijn (neuroloog, geriater...) zal steeds een hele batterij onderzoeken voorstellen die zeker zin hebben om vast te stellen om welk type dementie het gaat. Maar vaak brengen deze onderzoeken niet meer aan het licht dan wat we al wisten, het gaat om de klassieke Alzheimerdementie al dan niet met ook vasculaire elementen (aderverkalking). Deze richtlijn helpt de huisarts om te beslissen of een fijnere diagnostiek écht nodig is of louter academisch is.

Voor mij als coördinerend arts van vzw Domino, helpt het om zeker bij de mensen met dementie die al opgenomen zijn in ons woonzorgcentrum zeer terughoudend te zijn om hen nog te belasten met allerlei onderzoeken en verwijzingen! Bij thuiswonende en zeker bij personen jonger dan 70 jaar, raad ik verder onderzoek aan. Bij onze 85-plusser die al in het WZC opgenomen is, verwijs ik zelden naar de neuroloog.

Voor de huisarts zit de meerwaarde in de kernboodschappen:

- De signalen, rode vlaggen en symptomen die doen denken aan een cognitieve stoornis.
- Hoe het onderscheid maken met andere oorzaken van achteruitgang van het geheugen en welke testen en onderzoeken de huisarts zelf doet.
- Het belang van de "heteroanamnese" door mantelzorgers, vertrouwenspersoon of familieleden van de patiënt.
- Wanneer en met welk doel verwijst de huisarts door naar de tweede lijn?

Welk advies zou je vanuit deze richtlijn aan mantelzorgers meegeven?

Mantelzorgers kennen de persoon met (een beginnende) dementie heel goed en kunnen de hulpverleners helpen met hun vaststellingen (observaties) en ook met hun zorgen en bezorgdheden.

Zij kunnen de huisarts op het spoor zetten om aan dementie te denken! Bijv. het feit dat de persoon heel veel steun zoekt bij de partner, dat hij kleine opdrachten of taken niet meer kan, zaken die hij altijd vlot uitvoerde en die niet meer vanzelfsprekend zijn.

Belangrijk is ook dat mantelzorgers meegaan met de huisarts in de stapsgewijze diagnostiek en niet te veel verlangen of verwachten van allerlei onderzoeken of medicatie... zo komt de huisarts onder druk te staan en organiseert die belastende onderzoeken of behandelingen die misschien niet nodig zijn.



De richtlijn is integraal opvraagbaar via <https://www.alzheimerliga.be/nl/nieuws/richtlijn-dementie-diagnostiek-de-huisartsenpraktijk>

De Brandt Marlies, Bakker Sicco, Flerackers Steven, Stulens Thomas, Verschraegen Jurn, De Lepeleire Jan: Richtlijn Diagnostiek van dementie in de huisartsenpraktijk, 2020, Leuven/Antwerpen, Academisch Centrum Huisartsgeneeskunde KU Leuven/Expertisecentrum



DE KRACHT VAN TRAJECTBEGELEIDING BIJ JONGDEMENTIE, MIJN VISIE

Ik merk nog meer dan jaren geleden, dat er behoefte is aan trajectbegeleiding en aan een betere samenwerking tussen de instanties. Beginnend bij de diagnose. Dat vind ik zo frustrerend. Mensen krijgen een diagnose, een folder met een uitleg van hun ziekte en een verwijzing naar een website, zoek het zelf maar uit. Maar de zoektocht naar de juiste hulpverlening zelfs voor de diagnose is al zo moeilijk.

Er moeten meer trajectbegeleiders zijn die de persoon met dementie en hun omgeving kunnen begeleiden gedurende het ziekteproces vanaf diagnose tot, jammer genoeg, het einde. Eén persoon waar ze terecht kunnen voor een luisterend oor, die hen helpt zoeken waar ze recht op hebben zonder dat ze zelf eerst bij 10 instanties moeten aankloppen, maar in plaats daarvan zich kunnen bezighouden met de zorg van hun partner. Met andere woorden de trajectbegeleider doet ook de coördinatie van geïntegreerde zorg. Trajectbegeleiding betekent zorgen in lagen, het is een én-en-verhaal van basiszorg en gespecialiseerde zorg en een dementieconsulent. Een trajectbegeleider moet inzichten hebben in psychologische achtergrond, contextuele hulpverlening en de kwaliteit bezitten om actief te kunnen luisteren. Naast kennis van de sociale kaart en kennis van het ziekteverloop zijn ook onmisbare competenties.

Mensen met jongdementie en hun partner worden nog te veel aan hun lot overgelaten. Maatschappelijk werkers van de ziekenfondsen en Sociale Huizen hebben vaak te weinig expertise over de ziekte, het ziekteverloop zelf en de noden van de persoon met dementie en zijn/haar partner. Ze weten ook niet waar patiënten recht op kunnen hebben. En dat kan ook niet. Daarom vind ik dat er echt werk moet gemaakt worden van trajectbegeleiders met een expertise in jongdementie, die de noden van personen

met jongdementie en hun partner verstaat en mee kan zoeken naar alles waar men recht op heeft en zeker niet te vergeten een luisterend oor kan bieden. Persoonlijk vind ik dat trajectbegeleiding gratis moet zijn. De kosten bij personen met jongdementie lopen al hoog genoeg op omwille van hun ziekte en loonverlies.

Trajectbegeleiding mag niet stoppen wanneer de persoon met jongdementie naar een woonzorgcentrum gaat. De trajectbegeleider kent ondertussen de persoon met jongdementie, zijn omgeving en heel zijn context. Hierdoor kan de trajectbegeleider ook linken leggen waarom de persoon met dementie zo reageert en hierdoor zeker van waarde kan zijn voor het woonzorgpersoneel. Maar ook voor de mantelzorgers blijft de trajectbegeleider van waarde, dat luisterend oor, het samen op pad gaan, die een steun kan zijn in weer een rouwproces van loslaten.

Mijn visie: trajectbegeleiding moet mogelijk zijn vanaf diagnose tot het einde, samen met familiegroepen en een goede ondersteuning rondom in combinatie met de mogelijkheid van een dagbesteding. Zo kunnen mantelzorgers langer de zorg aan. Ook voor de persoon met dementie is dit van belang. Zijn/haar kwaliteit van leven kan erdoor verbeteren! Dit alles samen met financiële tegemoetkomingen gerelateerd tot jongdementie. Ik zie graag het pionierswerk verder uitgerold.

*Tinne Van de Pol,
Graduaatstudent
Maatschappelijk werk,
Thomas More Geel*



“DAT DINGETJE WAAR JIJ VAN HOUDT”, LIEFDE VOOR EEN PARTNER MET DEMENTIE

Tijdens de bijeenkomst van de ‘Vlaamse lotgenotengroep FTD (Frontotemporale dementie) op 25 januari 2020 kwam Atie Van Lieshoud haar boek ‘Dat dingetje waar jij van houdt’ toelichten. Atie was 31 jaar gehuwd met Pieter die de diagnose FTD kreeg op 55-jarige leeftijd en overleed in 2012. Na zijn overlijden begint Atie boeken te schrijven en helpt ze mensen hun levensverhaal verwoorden. Een kernlid van de FTD-groep beschrijft, vanuit haar gevoel, het verhaal van Atie.

De boodschap die Atie bracht, was mooi, liefdevol, maar ook confronterend. De pijn en het verdriet wisselden af met de mooie momenten, met de uitnodiging voor de aanwezige mantelzorgers om hun persoon met FTD te blijven zien met ‘een bril die door de ziekte heen kijkt’. Hoe kunnen mantelzorgers het hoofd bieden aan de talrijke problemen waarmee ze te maken krijgen na de diagnose, rekening houdende met het feit dat elke persoon met FTD of dementie anders is, anders reageert? Er bestaat helaas geen ‘handleiding’. Het zich vastklampen aan verdriet, pijn en vaak moeilijke momenten – ook al zijn deze zéér zeker allemaal aanwezig – brengt geen oplossing: de negatieve gevoelens zouden nooit de bovenhand mogen nemen. ‘Hij werd iemand anders, maar ik ben mijn man niet kwijtgeraakt’, stelt Atie.

De weg naar de juiste diagnose was zeer lang: de ongerustheid ‘wat is er aan de hand?’, het ‘niet pluis gevoel’, met onbegrip, grilligheid, onrust, oriëntatieproblemen... Plots ontstaan er eigenaardige ‘gewoontes’ die rust brengen, zoals repen knippen uit kranten. Keer op keer opnieuw. Kranten verzamelen. Zoveel zaken die niet kloppen, maar waar de link naar dementie totaal niet wordt gezien. De consultaties bij verschillende artsen volgen: huisarts, neurologen, psychiaters..., uiteindelijk de diagnose FTD. Heel confronterend. En dan volgt het omgaan met de ziekte bij haar man, de reacties van andere mensen op zijn ‘raar gedrag’, de weg die ze moet gaan voor ze het gedrag van de persoon met FTD kan aanvaarden, begrijpen en plaatsen. Tricks vinden. Inzien: ‘hij kan niet anders’. Boosheid leren kanaliseren, begrip en verdriet een plaats geven. Veel zorgen, maar ook veel moois. Samen trachten te communiceren als de taal wegvalt. Lichaamstaal, een glimlach doen wonderen. Compromissen zoeken, op dezelfde golfengte trachten te handelen. Structuur en rust inbouwen. Op eieren lopen. Aanpassen en conflicten niet laten escaleren. Telkens aanpassen, telkens bijleren, om elkaar niet kwijt te spelen, geen ruzie

creëren: ‘Hoe kan je boos worden op iemand als die gewoon niet anders kan?’ Taalproblemen, afasie, worden een deel van het leven, elkaar trachten te verstaan, gebarentaal, of tekens gebruiken. Plots horen dat ‘muggen’ ‘vogels’ heten. Het woord wil niet meer komen. Het gaat niet. Aanwijzen wat hij bedoelt, werken met foto’s. Het brengt ze dicht bij elkaar, een nieuwe manier om samen te communiceren.



Niet te lang stilstaan bij wat niet meer gaat. Niet blijven hangen. Maar dan komt er toch een dag waarop het niet meer gaat. Het moment waarop rigoures een stap moet gezet worden naar een WZC (woonzorgcentrum). Nooit meer samen dingen doen. Maar... misschien is een WZC een betere optie dan thuisblijven in moeilijke omstandigheden? Misschien is het verrijkend? Verpleegsters ontmoeten die zorgen voor heel kwetsbare mensen. Pieter ervaart het verpleeghuis als een plaats waar alles kan en niets MOET. Kleine, onbeduidende attenties, zoals een kusje of een knuffel, een glimlach krijgt hij zo maar cadeau van de verpleging. Niet echt kunnen praten met medebewoners, maar toch elkaar aanvoelen en aantrekken, een lieve attentie. Ze noemen Pieter ‘Die Jongen’ – zij heten ‘de tantes’. Ze nemen zijn hand en glimlachen. Het einde nadert, hij wil niet meer eten. Ze probeert hem te voeden want eten is leven. De laatste week kruipt ze dicht bij hem. Verdrietig. Elkaar vasthoudend, denken aan de weg die ze samen afgelegd hebben. Zijn ‘kapotte brein’, de herinneringen, de strijd, het onbegrip. Ondanks het verlies helpt het als je meevoelt. Warme en zachte handelingen bevorderen het dieper contact. De liefde is niet weggefallen.

Specificaties:
ISBN 978 90 8234 583 4
Aantal bladzijden: 135
Prijs: €15,45 + verzendingskosten
Alleen nog verkrijgbaar bij uitgeverij Blooming:
<https://bookshop.uitgeverijblooming.nl/winkel/boeken/dat-dingetje-waar-jij-van-houdt-atie-van-lieshoud/>

*Annik Zielens
Kernlid Vlaamse lotgenotengroep FTD
Mantelzorger van haar partner met FTD*



GEDICHTENBUNDEL 'KLAUW AAN HET HART' OVER AFSCHEID IN NABIJHEID EN ONAFSCHEIDELIJKHEID

Klauw aan het hart verenigt afscheid in nabijheid en onafscheidelijkheid in woorden van pure liefde. Thema's als afscheid bij overlijden van dier of mens, dementie, kindervens- en verlies, ... onderwerpen die je vaak nauwelijks kunt bevatten.

Als je dan - letterlijk en figuurlijk - de pagina omdraait, is daar de liefde. Want dat is wat blijft, telkens de liefdevolle nabijheid die overheerst. De liefde van en voor mens en dier.

Wie je nauw aan het hart ligt, blijft er altijd in onafscheidelijkheid hangen, als liefdevolle 'klauw aan het hart'.



Els Van Belleghem brengt met dit boek haar tweede gedichtenbundel uit. Dagelijks schrijft ze gedichten, vaak over katten. 'Oscar Plusmans' is het eerbetoon aan Oscar, hun soulmate die zo'n meerwaarde was in hun leven. Nu vertelt ze op haar manier meer over wat haar raakt, maar wat ze dankzij de liefde van mensen en haar kat, nooit echt kwijtraakt.

Specificaties: softcover, 'Klauw aan het hart', ISBN: 9789464005165, Aantal bladzijden: 96, 12 x 20 cm

Bestellen:

- via overschrijving van €23,00 op rekeningnummer BE15 7310 4394 6530 (€18 + €5 verzendingskosten)
- online via Standaard Boekhandel (Verschijnt op 20/02/2020)

Extra: 3 'klauwkaartjes' bij rechtstreekse bestelling (niet via boekhandels)



"Mémé moet dat alles niet weten"

Een jaar of tien, elf zal ik geweest zijn. Mémé woonde enkele huizen verder en ik ging te pas en te onpas bij haar langs. In mijn jeugdige onschuld vertelde ik haar alles wat ik thuis hoorde. Meer dan eens werd me meewarig terechtgevoerd want 'mémé moet dat alles niet weten'. Ik begreep het niet helemaal. Zij luisterde, was geïnteresseerd. Naarmate de jaren vorderden, kon ik beter de lijn trekken tussen nieuwsgierigheid en hang naar verhalen. Zij wist ook steeds veel te vertellen, meer en meer luisterde ik. Ikzelf was bezwaarlijk een open boek te noemen. Meer en meer vertrouwde ik mijn gedachten, dromen, angsten, toe aan papier. Een manier van verwerken, een manier van werken aan verdriet. Er kwam ook afscheid op mijn pad. Ook dan, natuurlijk dan, werkte schrijven helend. Schrijven, vooruit gestuwd door liefde. Aangemoedigd door mijn grote liefde. Geïnspireerd door mijn kattenliefde. En zo werd afscheid, afscheid in nabijheid en ook pure liefde. Onafscheidelijkheid zelfs. Door woorden, die gezegd worden. Door woorden, die gezwegen worden. Door woorden, die vergeten worden. En het gevoel van liefde dat overheerst. Liefde tussen mensen, liefde tussen mensen en een kat. Afscheid dat bestaat in vele vormen. Overlijden, afscheid van dromen, afscheid van het geheugen ... Ondertussen moet ook mémé elke dag een beetje afscheid nemen. Een groot gedeelte in dit boek gaat over het loslaten dat zij moet ondergaan. Ik kan niet anders dan luisteren, nu. Na elk bezoek kon ik niet anders dan erover schrijven. Onlangs bewonderden we samen een nieuwe kattenkalender. Ze zei: "Katjes, dat is onschuld en eeuwigheid." Die woorden troffen me zo. De liefde die heerst in het afscheid, het hele opzet van het boek, in haar woorden verrat. Eeuwige liefde, een eeuwige klauw aan het hart. Dat het boek grotendeels over haar gaat, mémé. Ze moest eens weten.

Als ik herinneringen mis

als het moment gekomen is
dat ik herinneringen mis
jullie leven niet meer ken
soms geen idee heb waar ik ben
neem dan elke dag mijn hand
begeleid me in mijn land
schenk me elke dag jouw lach
die ik alle jaren zo graag zag
laat me voelen, laat me leven
door de warmte die jullie geven
laat me voelen, laat me zijn
door jullie liefde, voor altijd mijn

SoMe!

Leandra de Boef



MIJN VERHAAL...MIJN WANDELING TEGEN FTD

Toen ik klein was herinner ik me nog dat we vaak op vakantie gingen naar de Ardennen, Oostenrijk en Zwitserland, vaak om er te gaan wandelen en te combineren met een fietstocht. En ook thuis in de Kempen deden we vaak wandel- en fietstochten. Wij speelden thuis ook allemaal korfbal dus ik ben vrij sportief opgevoed.

6 jaar ondertussen geleden kreeg mijn mama de vreselijke diagnose van jongdementie... FTD... Onze wereld stond even stil...zoals bij velen onder ons...door het krijgen van deze diagnose...mijn ouders waren en zijn nog steeds in de fleur van hun leven...

Ook ik heb het heel moeilijk gehad, want ik ben zelf verpleegkundige...en stelde me veel vragen hoe moet het thuis verder als het moeilijk begint te worden, bestaat er gepaste dagopvang en kan ze nog lang thuis blijven wonen?

Maar ik kon niet bij de pakken blijven zitten, mijn papa die graag fietst als hobby is dit blijven doen en ik zocht ook iets waar ik mijn energie in kwijt kon raken... ik wou een doel hebben...en waarom niet gaan wandelen? Een hobby die mijn ouders zolang zo graag gedaan hebben, en nu nog, als ik of mijn papa op bezoek ga bij mijn mama in het rusthuis gaan we vaak wandelen.

Vorig jaar heb ik voor de eerste keer de dodentocht gedaan... ik wou dit niet voor mezelf doen maar voor een organisatie die me erg nauw aan het hart ligt... en hebbeslotenomditvoor de Alzheimer Liga Vlaanderen te doen. Ik heb uiteindelijk Bornem na een lange tocht van 20u stappen gehaald... en centen opgehaald... jongdementie in de kijker gezet...het was me gelukt... voor jou, mama. Wat voelde ik met goed en mijn ouders waren trots!

Maar het blijft niet bij een eenmalig iets...ik stop niet... ook dit jaar ga ik stappen...ook terug voor de Alzheimer Liga Vlaanderen...en dit jaar specifiek voor de Vlaamse lotgenotengroep Frontotemporale dementie (FTD)... onder leiding van de geweldige lieve dame Ingrid Van Spittaël, die ook meter is van mijn project.



En ook niet alleen de dodentocht, ik heb mij al ingeschreven voor enkele wandelingen...

- *11 April: Kennedy mars in Sittard 80km
- *25 April: Molve60 60km
- *19 Juni: Nacht van Vlaanderen 100 km
- *14 Augustus: dodentocht 100 km
- *12 September: pines and dunes 75 km
- *25 September: boslandtrail 100 km
- *14 December: Bello Gallica 80 km

Ik kan deze tochten natuurlijk niet doen zonder te trainen, tussendoor doe ik er kleine van 40km... Om ons een stem te geven, meer bekendheid te geven aan de problematiek die voor zoveel mensen nog onbekend is...ik ga mij laten horen...voor iedereen die de diagnose krijgt...ik stap voor jullie...want samen zijn we sterk...je bent niet alleen...

Dit wordt zeker vervolgd...

Chris Peeters
Vrijwilliger Alzheimer Liga Vlaanderen, mantelzorger

ORION ACTIE IN HET KADER VAN DE WARMSTE WEEK

Tijdens de nieuwjaarsreceptie van de zorggroep Orion heeft onze voorzitter Jef Pelgrims een mooi bedrag mogen ontvangen in het kader van de actie voor De Warmste Week, nl. een gedeelte van de opbrengst van de kerstmarkt van WZC De Vliet op 7 december 2019 te Turnhout.

Met dank voor dit schitterend resultaat.



DE WARMSTE WEEK 2019

Op 03/02/2020 mocht Alzheimer Liga Vlaanderen een eerste storting ontvangen van de Koning Boudewijnstichting voor een bedrag van €34.753,77 in het kader van De Warmste Week van Music for life 2019.

Duizendmaal dank aan iedereen die mee dit eerste resultaat hielp bereiken.

ERKENNING ALS ORGANISATIE DIE FISCALE ATTESTEN MAG AFLEVEREN

Voor de jaren 2020 tot en met 2023 heeft de Alzheimer Liga Vlaanderen de erkenning gekregen als instelling voor wetenschappelijk onderzoek en instelling die de behoeftigen bijstaat. Dat houdt in dat mensen die de Liga een warm hart toedragen en ons een bedrag overmaken een belastingvoordeel genieten. Nadere informatie kunt u verkrijgen via het e-mailadres secretariaat@alzheimerliga.be.

STEUN NAAR AANLEIDING VAN OVERLIJDEN

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



STEUN ONS

Samen maken wij het verschil!

In Vlaanderen wordt momenteel het aantal personen met dementie geschat op 131.818. Ongeveer 70% woont thuis al dan niet omringd door familie, kennissen en vrienden. Gelukkig krijgen veel van hen de nodige aandacht en zorg. Dankzij jou. In het draagbaar maken van dementie telt elke gift of inzet. Hoe klein of groot ook. Giften zijn welkom op BE87 3101 0355 8094.

Alzheimer Liga Vlaanderen is er voor iedereen die te maken heeft met dementie. Wij zijn een patiënten- en vrijwilligersorganisatie van, voor en door familieleden en mantelzorgers van mensen met dementie en jongdementie. Binnen de Vlaamse Gemeenschap organiseren en begeleiden wij Familiegroepen Dementie en Jongdementie waarin familieleden en mantelzorgers van mensen met dementie en jongdementie informatie, ervaringen en onderlinge steun kunnen uitwisselen. Wij stimuleren, ondersteunen en/of organiseren ook andere activiteiten ter begeleiding van de betrokkenen. Daarnaast maken wij eenieder bewust van de mogelijkheden en de beperkingen rond dementie. Ten slotte bevorderen wij het wetenschappelijk onderzoek in verband met dementie en in verband met begeleiding van mantelzorgers en familieleden van personen met dementie.



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw onderschrijft de Ethische Code van de Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving.



TESTAMENT.BE

Alzheimer Liga Vlaanderen is een vrijwilligersorganisatie die maar kan bestaan door giften en legaten. Neem ons als goed doel op in je testament. De Liga is aangesloten bij donorinfo.be en werkt samen met vzw Testament.be. Alzheimer Liga Vlaanderen is erkend als instelling voor behoeftigen en als instelling voor wetenschappelijk onderzoek om fiscale attesten uit te reiken. Dit wil zeggen dat je vanaf een gift van in totaal minstens 40 euro per jaar (storting lidgeld niet inbegrepen) een belastingvermindering krijgt van 45%. De Liga maakt je attest op en stuurt je dit binnen de drie maanden na het einde van het schenkingsjaar.

Word lid van Alzheimer Liga Vlaanderen

Ook door lid te worden steun je onze werking. Een lidmaatschap kost € 10 per jaar. Je kan je lidmaatschapsbijdrage doen via rekeningnummer BE87 3101 0355 8094 waarbij je bij de omschrijving schrijft 'Lidgeld 20.. (jaar)'. Een lidmaatschap voor een jaar gaat in op 1 januari en eindigt op 31 december van het betreffende jaar. Door jouw lidmaatschap geniet je van het driemaandelijks tijdschrift 'Alzheimer' en van kortingen bij tal van activiteiten van de Alzheimer Liga Vlaanderen.



Als dank voor uw lidmaatschap of gift bieden wij u graag ons ALV-speldje aan. Door dit speldje te dragen, laat u zien dat we mensen met dementie en hun naasten niet vergeten. Tegelijkertijd draagt u bij aan bewustwording over dementie.

GOED OM TE WETEN



KOSTBARE OGENBLIKKEN

Er was een tijd dat de dieren nog spraken en onze kloosters vol waren met paters en nonnen. Zij hielden zich, behalve met gebed, voornamelijk bezig met het verrichten van goede werken, het geven van onderwijs of het verzorgen en verplegen van mensen. Ook in Geel waren de zusters alom tegenwoordig in de zorg voor geestes- en andere zieken. Maar soms waren ze ook een tikkeltje wereldvreemd. Dat kan alvast niet gezegd worden van hun leken-opvolgers, die onder andere hun Gasthuismuseum leiden en er met allerlei initiatieven en tentoonstellingen volop mensen trekken en enthousiast maken.

Hun nieuwste initiatief is "Kostbare ogenblikken", een dementievriendelijk museumbezoek. Het initiatief startte in 2018 met een brainstorm in het kader van Dementievriendelijk Geel. Een divers samengestelde werkgroep wilde het taboe rond dementie aanpakken en daarvoor de oudheidkundige voorwerpen in het museum benutten. Het was immers opgefallen hoeveel herinneringen de oude koffiemolens en pikhouwelen opriepen bij mensen met dementie die het museum bezochten.

Na proefrondleidingen en in nauwe samenspraak met het in dementie gespecialiseerde Huize Perrekes in Oosterlo, werd "Kostbare ogenblikken" ontwikkeld: een bezoek aan het museum waar de bezoekers deze keer niet alleen de voorwerpen mogen bekijken, maar vooral ook mogen aanraken. En dat is een feest: koffiemalen, ruiken aan het doosje mottenballen of het flesje 4711 eau de cologne...

De mannen keuren goedkeurend het gereedschap of de houten klompen, de vrouwen het naaigerief. Van stereotypen heeft niemand last, van herkenning iedereen.

De grootste aanpassing aan een dergelijk andersoortig museumbezoek wordt niet gevraagd van de bezoekers, maar van...de gidsen. Getraind als zij zijn dat er in het museum niks mag aangeraakt worden en dat zij, en zij alleen, aan het woord zijn, moeten zij nu volop schakelen: in plaats van zelf te vertellen, moeten zij nu bij de bezoekers verhalen losweken. In plaats van te waarschuwen en te verbieden

moeten ze nu stimuleren en aanzetten tot voelen en aanraken.

Al snel bleken de rondleidingen een groot succes, maar werd ook duidelijk dat er bijkomend behoefte was aan een brochure met uitleg, tips en suggesties. Ook wilde het museum thuiswonende mensen bereiken en bewoners van instellingen, die niet zo vlot nog naar het museum zelf konden komen. Daarvoor werden herinneringskoffers ontwikkeld, die uitgeleend worden. Het zijn koffers waarin een rits gebruiksvoorwerpen zitten met fiches met daarop tips en een handleiding over het gebruik. In elk van de vier verschillende koffers die nu bestaan zitten altijd 7 dezelfde zaken en 13 stuks die wisselen naargelang het thema van de koffer. In elke koffer zit ook een dubbel-CD met liedjes van vroeger en de teksten daarvan. Het doel is duidelijk: samen iets leuk doen, leidt tot...kostbare ogenblikken.

Behalve een bezoek aan het museum richt het museum ook stadswandelingen in voor mensen met dementie. Dan wordt er niet "straat in, straat uit" gewandeld maar gaat men gericht naar een welbepaalde boom of een kapel waar uitgebreid en aangepast de geschiedenis van wordt verteld.

Kortom, Geel is niet langer de place to be voor "opvang van geesteszieken", maar voor het beleven van tal van "kostbare ogenblikken"!

Jef Pelgrims, voorzitter Alzheimer Liga Vlaanderen





SAMEN STERK VOOR MANTELZORG!

S-Plus vzw organiseert, in samenwerking met enkele partners, infosessies voor mantelzorgers. Deze sessies/Mantelzorgcafé 's zijn volledig gratis, en bedoeld om mantelzorgers een steuntje in de rug te geven en ontmoeting te stimuleren.

Het is nl. niet altijd evident om in het zorglandschap de bomen door het bos te zien. De sessies gaan telkens door in onze Well2DAY-centra, die verspreid liggen over de provincie Antwerpen:

Well2DAY Antwerpen

Amerikalei 110, 2000 Antwerpen

Well2DAY Geel

Werft 59, 2440 Geel

Well2DAY Mechelen

Désiré Boucherystraat 10, 2800 Mechelen

Well2DAY Heist-op-den-Berg

Binnenweg 3, 2220 Heist-op-den-Berg

Well2DAY Turnhout

De Merodelei 19, 2300 Turnhout

Well2DAY Herentals

Zandstraat 42, 2200 Herentals

Zij willen zoveel mogelijk mantelzorgers bereiken om hen de kans te geven om op een laagdrempelige wijze informatie te bekomen.

Meer informatie is terug te vinden op de website https://www.devoorzorg.be/antwerpen/gezond-actief/verenigingen-vrije-tijd/Pages/Babbelfcafes.aspx?_ga=2.53964705.888871002.1570096344-1904391201.1488440750 of telefonisch via het nummer 03 285 46 32.

Nathalie Moerloos
coördinator doelgroepgerichte publiekswerking dienst Vrije Tijd



Reeks 1: Wegwijs in Mantelzorg

Mantelzorg voor beginners: wat is mantelzorg? Een sessie die je als mantelzorger niet mag missen. S-Plus Mantelzorg en Dienst Maatschappelijk Werk begeleiden de sessie.

- Wat is mantelzorg?
- Welke financiële ondersteuning bestaat er?
- Hoe kan je werk met mantelzorg combineren?
- Hoe bewaak je jouw grenzen?

- Antwerpen: vrijdag 6/03/2020 - 13u30 tot 16u
- Mechelen: woensdag 11/03/2020 - 10u tot 12u30
- Herentals: vrijdag 20/03/2020 - 13u30 tot 16u
- Geel: woensdag 25/03/2020 - 13u30 tot 16u
- Heist-op-den-Berg: dinsdag 31/03/2020 - 13u30 tot 16u
- Turnhout: woensdag 01/04/2020 - 10u tot 12u30

Reeks 2: Omgaan met dementie

Maak dementie bespreekbaar. Wat zijn de oorzaken en de symptomen? Welke fases zijn er? Je krijgt concrete tips over hoe je in het dagelijks leven kan omgaan met dementie.

- Antwerpen: maandag 20/04/2020 - 13u30 tot 16u
- Mechelen: woensdag 22/04/2020 - 10u tot 12u30
- Herentals: dinsdag 28/04/2020 - 10u tot 12u30
- Geel: donderdag 7/05/2020 - 13u30 tot 16u
- Heist-op-den-Berg: dinsdag 12/05/2020 - 13u30 tot 16u
- Turnhout: woensdag 20/05/2020 - 10u tot 12u30

Reeks 3: Eerste hulp bij zorgplanning

Het is niet altijd eenvoudig om te praten over de zorg die je later wil. Waarop let je bij een ziekenhuisopname, na een ernstige val of bij een zware diagnose? Weet je welke zorgwensen of prioriteiten de persoon heeft voor wie je zorgt? Hoe bereid je je voor op een bezoek aan een zorginstelling? Je verkent in deze infosessie welke zorgen je hebt en wat je idee is van kwaliteitsvolle zorg later. Je krijgt tips over hoe je in alle rust en op een aangename manier over de toekomst kan praten.

- Antwerpen: dinsdag 26/05/2020 - 13u30 tot 16u
- Mechelen: woensdag 27/05/2020 - 10u tot 12u30
- Herentals: donderdag 4/06/2020 - 13u30 tot 16u
- Geel: zaterdag 06/06/2020 - 13u30 tot 16u
- Heist-op-den-Berg: dinsdag 16/06/2020 - 13u30 tot 16u
- Turnhout: zaterdag 20/06/2020 - 13u30 tot 16u

AVONDLEZING: VRAAG HET AAN MICHAEL PORTZKY

Expertisecentrum dementie Tandem organiseert op 6 mei 2020 een avondlezing: Vraag het aan Michael Portzky.

Michael Portzky is neuro- en klinisch psycholoog.

Vragen zoals:

- Wat is de impact van stress op brein?
 - Wat geeft je veerkracht in de zorg voor personen met dementie?
 - Wat verhoogt onze veerkracht in een leven vol stress?
- worden beantwoord.

Datum: Woensdag 6 mei 2020.

Locatie: KOGEKA Sint-Jozef Geel, Technisch Schoolstraat 52, W-Blok.

Tijdstip: 19u30 tot 21u30.

Prijs: €15,00, inschrijven verplicht.



Ik heb dementie, maar dan nog
als je mij aankijkt dan zie je mij toch?

Ik weet misschien niet meer wie jij bent
maar het belangrijkste is,
dat jij mij nog wel kent.

M.C. Eberhart

Als het mistig wordt
en als ik dan ga dwalen.
Mag ik dan bij jou?
Als ik eenzaam ben
en niet word begrepen.
Mag ik dan bij jou?
Als ik verdrietig word
en niemand weet een reden.
Mag ik dan bij jou?
Als ik onrustig ben,
omdat ik alles kwijt ben.
Mag ik dan bij jou?

Mag ik dan bij je schuilen,
als ik het niet meer weet.
En ook als ik moet huilen,
als ik je naam vergeet.
Want als ik bij jou mag,
als jij mijn angsten sust
en mij je aandacht geeft,
dan kom ik weer tot rust.

Bron: www.alzheimer-nederland.nl/gedichten-dementie



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken

Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout
T 014 43 50 60, secretariaat@alzheimerliga.be
www.alzheimerliga.be, www.jongdementie.info
www.omgaanmetdementie.be • BE87 3101 0355 8094
Ondernemingsnr.: 0456 804 573



0800 15 225

Alzheimer Phone National

GRATIS LUISTER- & INFOLIJN