



Psychiater Dirk De Wachter omarmt verdriet in kwetsbare tijden

Elfde ontmoetingsdag Jongdementie in teken van verbinding

Sophie Vandepitte laureaat Prijs Santkin 2020

Giften: een klein gebaar, een groots verschil

Tot op de Ronde Tafel in jouw buurt?



RONDE TAFELS 2023

Wilt u meer weten over onze organisatie en projecten?
Dan nodigen we u graag uit voor één van onze Rondetafels.

We nodigen u uit omdat we u graag bij onze missie betrekken.

Hierover vertellen we u die dag natuurlijk meer. Gelooft u in wat wij doen?

Misschien overweegt u dan om onze organisatie op te nemen als goed doel in uw testament.
Met uw steun geeft u mensen met dementie een stem en een volwaardige plek in de maatschappij.

Daarnaast informeren we u tijdens deze dag ook over successierechten en testamenten ten voordele van een goed doel. Heeft u vragen, misschien wel over de nieuwe regeling rond het duolegaat? Dan kan u ter plaatse vragen stellen aan een juridisch expert.
Nadien bieden we u met veel plezier een lunch aan. Een moment om mekaar te leren kennen en in een informele sfeer vragen te stellen. Na de lunch kan u vrijblijvend deelnemen aan een activiteit op de locatie van uw voorkeur.

16 MAART 2023: OOST-VLAANDEREN
20 APRIL 2023: WEST-VLAANDEREN
15 JUNI 2023: VLAAMS-BRABANT
7 SEPTEMBER 2023: LIMBURG
14 NOVEMBER 2023: ANTWERPEN

Houd zeker onze website in de gaten voor meer informatie!

// INHOUD

Beste lezer
Geachte heer, mevrouw

Wanneer u dit tijdschrift onder ogen krijgt, is het nieuwe jaar alweer enkele weken oud. Nieuwjaarswensen komen dan ook misschien reeds een beetje "beleggen" en achterhaald over. Toch wil ik u, mede in naam van het bestuur, de directie en de staff van Alzheimer Liga Vlaanderen, vanaf deze plaats onze oprechte en beste wensen overmaken voor uzelf en al wie u dierbaar is.

Wij leven in donkere, onzekere en verwarrende tijden. De oorlog in Oekraïne en de energiecrisis roepen niet alleen beelden van de vroegere Koude Oorlog op, maar hebben ook de temperatuur in onze huiskamers en op onze werkplekken met ettelijke graden gevoelig doen dalen. De wereld voelt letterlijk kouder en killer aan dan in vele vorige jaren en dit niet-tegenstaande de gestage opwarming van onze Moeder Aarde. Opwarming, die onze biotoop onstuitbaar lijkt te gaan vernietigen.

Dat we net nu "Humor" in ons beleidsplan voor 2023 hebben benoemd als een centraal thema (met het hoogtepunt in september tijdens de Wereld Dementie Maand), ..is helemaal geen toeval. Dit is een welgekozen en welgekomen beleidskeuze. Een serum, een balsem, een tegengif voor alle treurnis, duisternis en donkerte.

Daarnaast zullen wij in 2023 ook uw bijzondere aandacht vragen voor Frontotemporale Dementie (FTD). In tal van activiteiten zullen wij dit jaar deze vorm van dementie toelichten en in de schijnwerpers zetten. Want dementie is een veelkoppig monster met vele verschijningswijzen, waarvan de ziekte van Alzheimer in de volksmond de meest vernoemde is.

Correcte informatie over elk ziektebeeld en daarnaast zorgen voor begeleiding, tips en ondersteuning, dit zowel voor de mensen die met de diverse vormen van dementie te maken krijgen én voor hen die hen hierbij ondersteunen, blijven ook in 2023 de kern van onze werking. In 2023 moet onze buddywerking dus daadwerkelijk gestalte krijgen. Ook zullen onze vrijwilligers van de Info- en luisterlijn op meer professionele steun en omkadering, dan tot nu toe beschikbaar was, kunnen rekenen. Onze stafmedewerkers zullen (nog) meer dan in 2022 op bezoek en in gesprek gaan bij/met onze Familiegroepen overal in Vlaanderen. Zij zijn onze ambassadrices, die, met een enorm groot hart en veel kennis, elke dag de strijd aangaan tegen de gevolgen en de effecten van Alzheimer, Frontotemporale dementie, Lewy body, Parkinsondementie,...en andere vormen.

Zij zullen geen vrede kunnen bewerkstelligen in Oekraïne, maar hopelijk wel in de harten van de mensen die zij ontmoeten tijdens hun nooit eindigend gevecht om dementie leefbaar te maken. Laat dit onze ultieme wens zijn voor het nieuwe jaar!

Het ga u allen goed in 2023!

J. Pelgrims Turnhout
Voorzitter Januari 2023



INTERVIEW	4
VRIJWILLIGER IN DE KIJKER	10
LEVENDIGE LIGA	12
AL GEHOORD	16 & 36
PRIX SANTKIN	35
WETENSCHAP & ZORG	38
VRAGEN STAAT VRIJ	42
GIFTEN	46

COLOFON
Redactie: Wendy Luyks (stafmedewerker communicatie), Viviane Redant, werkgroep communicatie en Like Minds.
Vormgeving: Griet Donckers - Twin Design bv Mol

THOMAS VANDERVEKEN, OMNIVALENT

RADIO-EN TV-PRESENTATOR THOMAS VANDERVEKEN KENNEN WE VAN HET PROGRAMMA FACTCHECKERS, WAAR ELKE WEEK DRIE STELLINGEN OP HUN WAARHEIDSGEHALTE GECHECKT WORDEN. MAAR THOMAS IS ZOVEEL MEER DAN LOUTER EEN FACT CHECKER. TIJD OM HEM AAN HET WOORD TE LATEN.

Thomas Vanderveken begon zijn tv-carrière in 2001 bij VTM-jeugdzender JIMtv. Enkele jaren later maakte hij de overstap naar de klassieke radiozender KLARA. Niet zo verwonderlijk, want aan het conservatorium van Brussel studeerde hij klassieke piano en muziektheorie. Hij heeft niet alleen een mooie radiofonische stem, maar is ook een knappe verschijning. De camera houdt van hem. Als jonge kerel mocht hij de wijde wereld verkennen voor het toeristisch programma 'Vlaanderen vakantieland'. Met frisse ideeën en straffe programma's bouwde hij een stevige reputatie op en groeide uit tot een stakeholder van de VRT. Samen met Jan Van Looveren en Britt Van Marsenille presenteerde hij het consumentenprogramma FactCheckers. Tussendoor daagde hij zichzelf uit om, naast zijn andere bezigheden, het 'Pianoconcerto in a mineur' van Edvard Grieg in de vingers te krijgen. Een helse opdracht. De camera volgde een jaar lang zijn gezwoeg, discipline en vorderingen tot en met het geslaagde publieke concert. Cultuur in de brede zin is zijn dada. Met de opening van het gerenoveerde en uitgebreide KMSKA in Antwerpen presenteerde hij 'Een nacht in het museum' en ondertussen loopt het twaalfde seizoen van 'Alleen Elvis blijft bestaan'.

U groeide op in een kunstminnend milieu waar taal, cultuur en sociaal engagement hoog in het vaandel gedragen werden. Een zegen?

Ik vind van wel, om verschillende redenen. Het werd ons voorgedaan en werkte inspirerend. Er was veel muziek aanwezig, we gingen naar theater.

Uw vader, Ugo Prinsen, was een gekend acteur verbonden aan het dramatisch gezelschap van de BRT.

Dat is zo en mijn moeder is de drijvende kracht achter kunstprojecten voor mensen met een beperking bij Sjarabang in Mechelen, maar ze organiseert ook nationaal tentoonstellingen. Dat impliceert dat wij veel dingen gezien hebben. We gingen naar musea, mooie films, naar concerten... Al die schoonheid en interessante dingen voeden je natuurlijk.

“ER WORDT WEL EENS
GEZEGD: “INTERVIEWN
IS AL WERKEND HET
LEVEN LEREN.” IK KAN
ONDERSCHRIJVEN DAT
DAT WERKELIJK ZO IS.”

Een stimulerend bad!

Ja, ik kan mij voorstellen dat dat voor sommige mensen misschien te veel is en aanvoelt als een overdosis. Het moet bij ons op de juiste manier aangebracht zijn want ik heb er alleen maar een grote liefde voor de kunsten aan overgehouden. Ik ben ook blij dat ik mij artistiek durf uit te drukken.

Uw vader stierf veel te vroeg. Jullie hebben afscheid genomen in intieme kring, daarnaast orkestreerde u als jonge kerel (23j.) met een instant-maturiteit in de Stadsschouwburg van Mechelen een beklijvend afscheidsritueel. De viering van zijn leven. Een zeer mooi en aangrijpend momentum.

Het was een eerbetoon aan mijn vader. Als ik daar nu op terugkijk, vind ik dat bijna een absurd moment. Vrienden en collega's kwamen toen op een vrij podium iets zeggen of zingen. Het was een intense, sfeervolle avond. Voor ons was het een heel troostend afscheid met al die mensen om ons heen. Ik nam een soort gastheerschap waar en verwelkomde iedereen met een muziekwerk van Debussy dat mijn vader heel graag hoorde. Op dat moment moest ik heel veel overwinnen. Ik had er eigenlijk geen zin in en zou liever in de zaal plaats genomen hebben en mijn tranen de vrije loop hebben gelaten, maar ik heb doorgebeten, vermande mij. Wij koesteren zijn herinnering.

In september opende het KMSKA na een grondige renovatie en uitbreiding intra muros. U kreeg de kans er een schitterend programma rond te maken: 'Een nacht in het museum'. Van wie kwam het lumineuze idee?

De VRT kreeg de vraag om iets te doen rond de opening van het museum. Dat was midden de coronapandemie. We zaten in een grote ruimte ver van elkaar en riepen zowat ideeën naar elkaar. Op een gegeven

“IK PROBEER EEN
GESPREK VAN MENS
TOT MENS TE VOEREN,
VAN HART TOT HART.”

moment kwam een regisseur met het gegeven om 's nachts door het museum te dwalen. Wij voelden onmiddellijk de potentie van dat idee en zijn daar direct ingedoken. We hebben het helemaal uitgebeend tot wat het is geworden.

Kijken naar schilderijen en daar een boeiend programma rond maken.

Ja, en iemand mee de nacht in nemen. Alleen in zo'n museum is toch maar alleen. We nodigden iemand uit die kunstminnend is maar geen expert en proberen die alle verhalen rond het schilderij mee te geven. Een blikopener als het ware.

Waren die doorwaakte nachten het waard, achteraf gezien?

Zeker. We positioneerden ons voor één schilderij. Een tv-programma vraagt toch wat meer investering dan je zou denken. We begonnen te draaien om 18 uur en om 6 uur 's morgens waren we klaar. Geslapen is er niet, het was vooral werken. Maar het was het zeker waard. Zo'n museum 's nachts is iets heel bijzonder. De wereld beleven vanuit nachtelijk perspectief, de vredevolle stilte. Ik denk dat veel mensen die nachtwerk doen dat kennen. Zo'n grote kantoorgebouwen bijvoorbeeld lijken 's nachts te ademen. Er hangt een



andere vibe dan wanneer een kantoor of museum bevolkt is.

U presenteert nu het 12de seizoen van 'Alleen Elvis blijft bestaan', een performant programma. U behandelt zowel persoonlijke als existentiële thema's met uw praatgasten.

Tegen onze gasten zeggen we altijd: we willen het hebben over wat je kunt en waar je goed in bent, maar ook over wie jij bent. Dat komt sterk aan bod in de filmfragmenten. Onze vraag is: "Kies fragmenten die je diep geraakt hebben". Zo kom je automatisch terecht bij het persoonlijke en expertise van iemand. De combinatie tussen vaak schitterende beeldfragmenten -die dikwijls een wereld op zich zijn- en dan gekruist worden met de wereld van de gast is telkens uniek. Dat blijkt elke keer weer interessante televisie op te leveren. Op het einde richt ik mij tot de camera en zeg ik: "Volgende week verwacht ik weer iemand helemaal anders." Bijvoorbeeld Ingrid De Jonghe, een advocate die psychologe is geworden en die jongeren gratis en anoniem en zonder afspraak psychologische bijstand verleent. Zo komen we alles te weten over jongeren en hoe ze zich voelen vandaag de dag.

Een intellectueel gesprek, pienter en prikkelend. Maar in de vraagstelling wordt er ook gepeild naar de

weerbaarheid en kwetsbaarheid van de gesprekspartners.

Doe ik dat allemaal bewust? Ik weet het niet. Ik probeer een gesprek van mens tot mens te voeren, van hart tot hart. We hebben anderhalf uur samen. Als je zoveel tv-tijd krijgt moet je er wel iets mee doen. Toen we met het format begonnen wilden we een soort vrijplaats voor een eigen mening, die ten volle kon bevestigd worden. Kwetsbaarheid hoort daar bij, denk ik.

“IK GELOOF EIGENLIJK
ALLEEN MAAR IN GELUK
EN IK BEN EEN BOFKONT.
IK HEB WEINIG AAN
MEZELF TE DANKEN.
NATUURLIJK MOET JE
HET WEL DOEN, MAAR
DAT ZIT OOK IN MIJ.”

Zonder zelf een oordeel te vellen het publiek laten nadenken over hedendaagse thema's in feite.

Dat is het gevolg. Het is geen doel van het programma. Het doel van het programma is werkelijk door het leven gaan van de praatgasten en de zaken die hen om de ene of andere reden geraakt hebben. Het gevolg is dat we toch een soort -wat leeft er vandaag- overzicht krijgen. We casten zo divers mogelijk. Onze gasten kunnen niet verder uit elkaar liggen dan bv. de CEO van de Antwerpse haven Jacques Vandermeiren, strafpleiter Nina Van Eeckhaut of tv-presentator Joris Hessels. Op het einde van het jaar voel je dan: dit of dat was een van de onderliggende thema's. Psychologische kwetsbaarheid is tot nu toe elke keer aan bod gekomen. Maar net zo goed de veerkracht van mensen.

Uw gasten komen uit heel uiteenlopende milieu's en vakgebieden. In de voorbereiding van de interviews moet aardig wat tijd en werk steken.

Dat is zo. Ik zou geen dagelijkse 'Alleen Elvis blijft bestaan' kunnen maken. Je moet je telkens sterk inwerken. Ik heb gelukkig een zeer goede redactie die het dossier stevig voorbereidt, zowel wat de frag-



menten betreft als de gast zelf.

Welke praatgast(e) liet de diepste indruk na?

Het is elke keer praten met waardevolle mensen die heel genereus in dat interview stappen. Telkens is er iets dat blijft hangen, indruk maakte. Er is nu in de boekhandel een box te vinden met een 30-tal kaartjes waarop uitspraken en gedachten uit 'Alleen Elvis blijft bestaan' te lezen zijn. Wat mij persoonlijk betreft, er zijn tal van inzichten die mij rijker hebben gemaakt. Er wordt wel eens gezegd: "Interviewen is al werkend het leven leren." Ik kan onderschrijven dat dat werkelijk zo is.

U heeft al een rijkgevulde portfolio. Kreeg u alles in de schoot geworpen of bent u een deeltjesversneller wat ideeën aandragen betreft?

Ik geloof eigenlijk alleen maar in geluk en ik ben een bofkont. Ik heb weinig aan mezelf te danken. Natuurlijk moet je het wel doen, maar dat zit ook in mij.

De combinatie van esthetiek, ethiek en métier?

De combinatie van mijn genen maken mij tot wie ik ben. Bij de tv-programma's die ik nu presenteer heb ik zelf niet aan de ontwerptafel gezeten. Ik vind twee dingen heel leuk: het voorbereidend werk én het moment van het interview zelf.

U bent een publieke figuur. Krijgt u het op sociale media soms te verduren?

Dat fenomeen is opgekomen terwijl ik mijn carrière uitbouwde. In het begin, dat is ondertussen ook al weer twintig jaar geleden, kregen wij brieven. Ik zat op mijn achttiende in een VTM-reeks die heel populair was en kreeg fanbrieven. Er was geen andere manier van communiceren. Het enige wat toen afgeleverd werd was een occasionele fanbrief. Ondertussen heeft zich een evolutie voltrokken. Toen ik bij Klara werkte kon men al sms'en naar de radio en kwamen de eerste beledigingen binnen. Met mail en sms is de communicatielijngemakkelijker geworden. Het kost veel minder moeite om in de pen te krui-pen en te zeggen "Ik vind het goed wat je doet". Maar

net zo goed om iemand compleet af te kraken. Toen schrokken heel wat publieke figuren. Ze kregen niet alleen fanmail maar ook negatieve commentaar. Met de sociale media is natuurlijk elke barrière weggevallen.

De Zeitgeist, zoals men zegt?

Ik kan dat allemaal nogal nuanceren. Maar als er evenwel een lijn zit in de commentaren, moet je je wel afvragen of daar reden toe is.

Is de klepel van de wokeness en de cancel cultuur niet te veel aan het doorslaan?

Ik vind niet dat de wokeness is doorgeslagen. We moeten goed luisteren naar alle boodschappen die gegeven worden. Ze zijn meestal gewoon waar. Minderheden worden door meerderheden nog altijd behandeld of ze buiten de norm staan. Ten onrechte. Als mensen die een kleur hebben vinden dat 'zwarte piet' niet kan, beledigend is, dan moeten we daar begrip voor opbrengen.

U bent de trotse papa van drie jongetjes. Dat betekent een huis boordevol leven.

Zeker. Het is superplezant. Mijn kinderen zijn echt geweldig. Ze hebben schitterende leeftijden: vijf, tweeënehalf en drie maanden. Maar ik moet wel zeggen toen nummer drie zich aandiende en onze entourage ons geruststelde met de woorden: 'Dat gaat gewoon mee met de rest'. Wel... het is toch meer alsof er een nieuwe vloedgolf over ons komt.

Met uw leven kunt u inmiddels een stevig boek vullen! Trots op wat je al gepresteerd hebt?

Vooral blij met wat mij overkomen is. Ik vind het leven echt wonderlijk en zalig. Er zijn mensen van mijn leeftijd die ziek worden, overlijden aan de gevolgen van plotse ziektes. Ik hoop dat ik nog lang mag meedraaien.

Viviane Redant, freelance cultureel journaliste en lid van de werkgroep communicatie

Factcheck: Is muziek een medicijn voor mensen met dementie?

Thomas Vanderveken kennen we als presentator van het programma FactCheckers op Eén. Dit programma onderzoekt elke week drie stellingen op hun waarheidsgehalte en probeert daarbij waarheid van leugen te onderscheiden. In het derde seizoen werd er onderzocht of muziek al dan niet een medicijn kan zijn voor mensen met dementie. Juist of fout?

Medicijn is veel gezegd, want een pilletje dat dementie geneest, is er nog niet. Met een hersenscan van Thomas bevestigde neuroloog Steven Laureys wel dat er middelen zijn die het geheugen stimuleren, en zo dus helpen tegen dementie. Muziek is daar één middelje van. Muziek heeft dus wel degelijk een positief effect. Dit werd in het programma ook getest door het afspelen van de favoriete muziek van mensen met dementie. Bij de interviews leken ze helemaal afwezig te zijn, maar zodra ze de klanken van de muziek hoorden, leefden ze helemaal op.



VRIJWILLIGER HILDE VANDERVEKEN

“HET IS FIJN DAT DE LIGA REGELMATIG EEN TEKEN VAN WAARDERING GEEFT.”

Als psychologe specialiseerde Hilde zich in de psychologie van ouderenzorg. Die kennis gebruikt ze nu als vrijwilliger in de Familiegroep Dementie regio Grimbergen om mantelzorgers te informeren en te enthousiasmeren.

“Tijdens mijn opleiding Psychologie raakte ik geboeid door de zorg voor ouderen. Nadien doceerde ik binnen de opleiding Toegepaste Psychologie aan de Thomas More-hogeschool in Antwerpen. Ik bracht er mijn studenten professionele kennis bij over hoe je omgaat met ouderen.”

Familiegroep Dementie

“Samen met een zorgkundige van het Woonzorgcentrum Heilig Hart in Grimbergen richtte ik in 2018 de Familiegroep Dementie regio Grimbergen op. Omdat zij ondertussen al een tijdje ziek is, neem ik als voorzitter de organisatie op mij. We komen samen in het woonzorgcentrum, waar ik ondertussen ook werk.”

“In onze Familiegroep zitten mantelzorgers van personen met dementie die zijn opgenomen in het woonzorgcentrum. Maar ook mantelzorgers die thuis voor hun naaste zorgen. Ondanks de verschillen, heeft elke mantelzorger steun nodig. Een luisterend oor doet zoveel deugd.”

“Tijdens de bijeenkomsten werken we rond een thema. Maar ik vind het belangrijk om ook ruimte te laten voor eigen verhalen. Mantelzorgers die hetzelfde meemaken, begrijpen elkaar goed. Je merkt dat mensen niet alleen ervaringen uitwisselen, maar ook dat ze tips met elkaar delen. En met een kopje koffie erbij is het best gezellig.”

Kennis en enthousiasme

“Ik zet me in voor de Liga omdat ik iets wil betekenen voor de mantelzorgers van mensen met dementie. Als vrijwilliger maak je het verschil voor anderen. Ik

“DEELNEMEN AAN EEN
FAMILIEGROEP BETEKENT
ZORGEN VOOR JEZELF.”



Hilde Vanderveken is vrijwilliger bij de Liga. Ze ondersteunt de Familiegroep Dementie regio Grimbergen. Heb je het als mantelzorger moeilijk? Dan kun je bij haar terecht voor een babbel.

krijg er energie van om mijn ervaring en kennis over de aandoening te delen.”

“Ik bied de mantelzorgers een luisterend oor. In ruil krijg ik hun dankbaarheid terug. Dat geeft me voldoening. Net als het contact met de andere vrijwilligers. We ondersteunen elkaar, leren van elkaar en wisselen informatie uit. Het is ook fijn dat de Liga regelmatig een teken van waardering geeft.”

Groei

“Nu we al enkele jaren bezig zijn, durf ik nieuwe dingen te proberen. Zo nodigen we af en toe een gastspreker uit die komt praten over thema's die te maken hebben met dementie. Eind juni maakten we een wandeling door Grimbergen samen met de mantelzorgers en hun naasten met dementie. Nadien kregen we een demonstratie van een smid. En twee keer per jaar organiseren we het Praatcafé Dementie in het woonzorgcentrum. De deelnemers van onze Familiegroep zijn uiteraard ook welkom.”

Lotgenotencontact

“Door mijn werk voor Familiegroep Dementie merk ik hoe groot de noodzaak is om samen te komen met mensen die hetzelfde meemaken. Wanneer je mantelzorger bent, blijft er nog weinig tijd over voor jezelf. En zo raak je geïsoleerd van anderen.”

“Deelnemen aan een familiegroep betekent zorgen voor jezelf. Praten met anderen helpt om je situatie vanaf een afstand te bekijken. Dankzij de informatie die we delen, krijg je als mantelzorger meer kennis over dementie. Zo krijg je energie om weer even verder te kunnen.”

*Hilde Vanderveken
Familiegroep Dementie regio Grimbergen*

Wil je je net als Hilde inzetten voor de Liga?

Ontdek wat jij kunt betekenen op alzheimerliga.be/vrijwilliger.

ACHTERDOCHT, EEN BIZAR BEESTJE DAT BIJ DEMENTIE HOORT

“WAAR GA JE NAARTOE?”

“MET WIE BEL JE?”

“WAT ZEGT ZE?”



Naar de winkel gaan, met vrienden afspreken,... zelfs telefoneren kan je niet rustig doen! Dat merken we ook op bij onze dementietelefoon 0800 15 225, waar zowel mensen die zorgen voor iemand met dementie als de mensen met dementie welkom zijn.

Vanwaar komt die achterdocht?

Het komt van het niet weten: er is alleen nu. Gisteren is vergeten en straks kan ik me niet herinneren. Mensen met dementie vergeten niet alleen snel wat iemand gezegd heeft, ze vergeten ook de context. Ze horen woorden en zinnen die je uitspreekt aan de telefoon, maar verbanden leggen is moeilijk. Met wie was je nu alweer aan het bellen?! Vragen stellen is dan dé manier om controle te krijgen over de situatie.

Wat kan je daaraan doen?

Schenk vertrouwen aan de persoon met dementie,

zodat de eigenwaarde gevoed wordt. Probeer te bellen op momenten dat hij of zij aan het rusten is. En verder, wees open en duidelijk. Heb vertrouwen in jezelf. Je doet niets ‘achter iemand zijn rug’, zoals de uitspraak luidt. Je neemt gewoon tijd voor jezelf.

Bel ons dus maar op, want er is niets zo fijn als een luisterend oor. Een hulplijn waar je van 9 tot 21 uur en van maandag tot zondag terecht kan. We kennen dementie en al zijn aspecten die er bij horen.

Dementievriendelijke groeten

DEMENTIE LUISTER- EN INFOLIJN ZOEKT VRIJWILLIGERS!

De confrontatie met de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie brengt veel teweeg. Naast de vloedgolf van emoties moet je ook de praktische zaken regelen. In elke fase van dementie zijn er nieuwe vragen en andere gevoelens. Om nog beter tegemoet te komen aan de hulpvragen van mantelzorgers en mensen met dementie, zijn wij op zoek naar witte raven die ons team van vrijwillige luisteraars willen vervoegen.

Heb jij zin om een luisterend oor te zijn voor mensen die worstelen met een familielid met dementie? Wil jij ook graag je kennis delen met anderen die hetzelfde meemaken als jij? Ben jij enthousiast, een goede luisteraar en beschik je over de nodige telefoon- en computervaardigheden? Kun jij je bovendien vier uur per week op een vast moment vrijmaken voor onze luister- en infolijn?

Dan ben jij de witte raaf die wij zoeken!

Meer info: Marianne Stevens – stafmedewerker luister- en infolijn

Contact: 0470/92.37.26 – marianne.stevens@alzheimerligavlaanderen.be

ELFDE ONTMOETINGS-DAG JONGDE- MENTIE IN TEKEN VAN VERBINDING

“WAAROM IS HET BELANGRIJK EN HOE DRAAG JE BIJ TOT
EEN GOEDE MONDZORG?”

“Personen met dementie hebben vaak mondproblemen. Het is dan ook niet altijd een evident gegeven. De reden daarvoor is tweeledig. Enerzijds ervaren personen met dementie vaak angst, onrust en algeheel ongenoegen tijdens de mondzorg. Anderzijds beschikken mantelzorgers en professionals niet altijd over de juiste kennis en handvaten om de zorg zo aangenaam en efficiënt mogelijk te maken. En dat is problematisch”, zegt Anneleen Groeseneke, Stafmedewerker educatie provincie Limburg, Alzheimer Liga Vlaanderen.

Wist je dat ...

...80% van de mensen met dementie niet de juiste mondzorg krijgt door een gebrek aan ondersteuning, kennis, handvatten en geduld?

Medicatie, motoriek, motivatie: oorzaken voor een slechte mondhygiëne

De reden van slechte mondhygiëne bij mensen met dementie? “Het is een samenloop van omstandigheden”, vertelt Anneleen.

“Personen met dementie nemen vaak verschillende medicijnen in, met vaak een droge mond tot gevolg. Ook de **afname van hun motoriek** kan een rol spelen, wat niet enkel zelfzorg moeilijk maakt maar ook consulten aan zorgverleners compliceert. We zien vaak dat personen met een vorm van dementie **minder gemotiveerd** zijn om aan zelfzorg te doen. Dit, alsook bepaalde uitingsvormen van dementie zoals angst, onrust en pijn, kunnen **hulpweigering** veroorzaken. Een gebrek aan kennis, ondersteuning, draagkracht en handvaten voor en van de mantelzorger alsook de professional spelen hier een grote rol.”

Ondersteuning voor mantelzorgers en professionals

“Uit onderzoek blijkt dat 80% van de nieuwe bewoners in een woonzorgcentrum een slechte mondgezondheid heeft. Dat wil zeggen dat die gezondheid in de thuissituatie al opmerkelijk achteruitgaat”, legt Anneleen uit.

“Samenwerking is essentieel om het welzijn van de persoon met dementie te bevorderen en de mond-

“EEN SLECHTE MOND-
HYGIËNE DRAAGT BIJ
TOT EEN GEHELE FYSIEKE
ACHTERUITGANG.”

— ANNELEEN GROESENEEKE,
STAFMEDEWERKER EDUCATIE
PROVINCIE LIMBURG

zorg zo efficiënt mogelijk te laten verlopen. Wissel informatie met elkaar uit, overleg, brainstorm en volg goed op. Voor, tijdens en na de behandeling.”

Verzamel en deel zoveel mogelijk achtergrondinformatie

“Een goede voorbereiding is het halve werk. Wanneer tandartsen en mondhygiënisten mensen met dementie behandelen, is de situatie soms complex en onvoorspelbaar. Deze zorgverleners kunnen te maken krijgen met angst, onrust en weerstand van de persoon met dementie. Daarom is het belangrijk om hen zo correct mogelijk te kunnen benaderen. Een tip voor de mantelzorger is om de zorgverlener vooraf op



de hoogte te brengen van de situatie, zoals de vorm van dementie waarmee de persoon te kampen heeft, mogelijke gedragen en reacties die de persoon kan vertonen alsook eventuele manieren om hier mee te kunnen omgaan. Mantelzorgers kennen de persoon met dementie het beste, hun kennis is dan ook van ontelbaar belang.”

“Indien de persoon met dementie in een woonzorgcentrum woont, kan de tandarts of mondhygiënist vooraf ook terecht bij het zorgteam voor de nodige informatie”, gaat Anneleen verder. “Ook zij kunnen hen inlichten over het dementieel beeld van de persoon met dementie en eventuele gedragingen waar ze rekening mee moeten houden. Ook op eventuele eet- en slikproblemen hebben zij zicht, alsook de momenten waarop eventueel ongenoegen of pijn zich voordoet.”

“AARZEL ZEKER NIET OM ALS MANTELZORGER DE TANDARTS OF MONDHYGIËNIST VOORAF OP DE HOOGTE TE BRENGEN VAN DE SITUATIE.”

**— ANNELEEN GROESENEEKE,
STAFMEDEWERKER EDUCATIE
PROVINCIE LIMBURG**

Mondproblemen herkennen in elk stadium van dementie

“Het is niet altijd evident om te weten of herkennen waar of wanneer de persoon pijn heeft, en wat voor pijn dat is”, vertelt Anneleen. “Personen met dementie hebben soms een andere pijnbeleving, vaak afhankelijk van het type en stadium van dementie waarin de persoon zich bevindt. Ze kunnen soms moeilijk hun pijngevoel omschrijven of de locatie ervan benoemen.”

“Pijn, en een gevoel van ongenoegen in het algemeen, kan een verscheidenheid van reacties teweegbrengen. Zo kunnen personen met dementie zich bijvoorbeeld op een verbale manier verzetten: weigeren van zorg, schelden of zijn juist opmerkelijk stil. Deze reacties komen vaak voort uit onmacht of ontkenning van het dementieel beeld.”

“Ook fysieke onrust kan een teken van pijn zijn: ze duwen je weg, lopen weg, schoppen, slaan, bijten of vertonen repetitieve gedragingen zoals onophoudelijk op je arm tikken. Daarnaast kan het ook zijn dat de persoon met dementie een volledig passieve houding aanneemt”, legt Anneleen uit.

“Samengevat kunnen we stellen dat een goede voorbereiding het halve werk is, in welke setting dan ook! We kunnen (toekomstige) tandartsen en mondhygiënisten alleen maar toejuichen om aandachtig om te springen met dementie en zoveel mogelijk achtergrondinformatie te verzamelen bij de mantelzorg(er)s en het zorgteam. Daarnaast kunnen mantelzorgers en zorgteams het welzijn van de persoon met dementie alleen maar bevorderen door open te staan voor informatie-uitwisseling, overleg, samen brainstormen en een goede opvolging voor, tijdens en na de handeling.”

Gastles UCLL

“Op 28 oktober 2022 mochten we deze informatie overbrengen in een gastles over ‘Dementie en mondhygiëne’ aan de gemotiveerde studenten van de professionele bachelor Mondzorg aan de UCLL. Wie zijn we? Ikzelf kreeg hiervoor ondersteuning van Martine Marchal, mantelzorgster maar bovenal partner van Paul, haar echtgenoot met jongdementie. Een dame die haar getuigenis op zo’n inspirerende en hartverwarmende manier brengt, dat je niet anders kan dan aan haar lippen te plakken”, zegt Anneleen.

“Tandartsen en mondhygiënisten komen, in welke sector dan ook, in contact met personen met (jong) dementie. Voorkennis, van zowel de ziekte als van de individuele persoon, alsook correcte benaderingstips zijn van uitermate belangrijk om de behandeling, maar vooral het contact in het algemeen zo goed en aangenaam mogelijk te laten verlopen voor de persoon met dementie, de mantelzorgster als de zorgverlener.”

Tips en tricks voor betere mondhygiëne

- Poets samen de tanden voor de spiegel. Ga achter de persoon staan en help mee. Ondersteun het hoofd, zo stuur je de tandenborstel makkelijker. Deze manier van poetsen is succesvoller dan wanneer je vóór de persoon staat.
- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Gebruik tandpasta voor kinderen.
- Gebruik een mondspray.
- Doe tandpasta op je vinger en poets zo de tanden.
- Zorg voor voeding die bijdraagt tot de verzorging van de tanden, zoals een Babybel-kaasje. Dat neemt slechte bacteriën weg uit de mond.
- Spoel ’s ochtends het kunstgebit af en plaats het nat terug in de mond.
- Lukt het niet om de tanden te poetsen? Forceer niets en probeer het later opnieuw.

“GEEF PERSONEN MET DEMENTIE KREDIET EN LAAT HEN HUN EIGENWAARDE EN TROTS BEHOUDEN. ZE VERDIENEN HET!”

— MARTINE MARCHAL, MANTELZORGER EN ERVARINGSDESKUNDIGE



“We zijn de les dan ook begonnen met een duidelijke en laagdrempelige uitleg van dementie en haar verschillende vormen, inclusief symptomen en uitingsvormen. De studenten toonden veel interesse en zorgden voor een actief gedeelte met veel aanvullende vragen.”

“Volgend hierop kwam uiteraard het belang van mondhygiëne aan bod, alsook de pijnbeleving bij personen met dementie. Om de studenten duidelijke handvaten mee te geven, legden we verschillende methodieken en benaderingswijzen uit, getoetst aan praktijkvoor-

beelden, om het contact met de persoon met dementie op een zo succesvolle manier mogelijk te laten verlopen”, legt Anneleen uit.

Al deze informatie werd steeds aangevuld door Martine, die in haar ervaring als mantelzorgster al een lang traject heeft afgelegd wat betreft pijnbeleving en contactlegging bij personen met dementie en hierdoor al vele handvaten en methodieken kon uitproberen en evalueren. Kortom, een ervaringsdeskundige ten top!

Gastles van Anneleen en Martine?

“Omdat mondhygiëne bij mensen met dementie een complex thema is, geef ik er samen met Martine ook gastlessen over”, vertelt Anneleen.

Wat kan je verwachten van zo’n gastles?

Je krijgt een antwoord op volgende vragen:

- Wat is dementie en welke vormen van dementie zijn er?
- Wat zijn de symptomen?
- Waarom is mondhygiëne zo belangrijk?
- Wat loopt er vaak fout?
- Welke tips, tricks en handvaten kunnen we toepassen om het contact zo vlot mogelijk te laten verlopen?

Boek een gastles van Anneleen en Martine

Stuur een mailtje naar anneleen.groeseneeke@alzheimerligavlaanderen.be of contacteer haar via +32 471 94 06 27.

'WELKE DAG IS HET VANDAAG?' DOOR RINA STAM

“EEN VERDRIETIG EN SOMS HILARISCH VERHAAL OVER DEMENTIE”

In het boek 'Welke dag is het vandaag?' vertelt Rina over het dementieproces van haar moeder. De Nederlandse schrijfster beschrijft alle tragische en komische ervaringen met dementie. Een gesprek over doorzettingsvermogen, spiritualiteit en het ziekteproces.

'Welke dag is het vandaag?' lag amper in de winkel of de eerste druk was al uitverkocht. Het bijzondere aan het boek is dat het hoofdpersonage Francis, die staat voor de moeder van Rina, zelf vertelt over haar ziekteproces. Ze beschrijft haar gedachten, angsten, verdriet en binnenpretjes. Van de eerste tekenen van vergeetachtigheid tot haar ervaringen in verzorgingscentra. Als Francis niet meer kan vertellen, vertelt dochter Stella verder over de ziekte en uiteindelijk het sterfproces.

Rina: "Mijn moeder woonde bij mij in. Zij paste op de kinderen en maakte ook mijn huis schoon. Tot ik besefte dat er dingen niet meer klopten. Ze vergat vaak iets of wou bepaalde dingen niet meer doen. Ik nam haar regelmatig mee naar het theater, omdat ze dat ontzettend graag deed. Op een dag wilde ze dat plots niet meer. Ze bleef steeds vragen: 'Welke dag is het vandaag?' Ik antwoordde een keer hierop dat ik een boek ging schrijven over deze herhalende vraag van haar. Het was eerst eigenlijk als grapje bedoeld."

Op een dag kwam Rina thuis van het werk en zag ze een pikzwarte magnetron in de garage staan. Of ontdekte ze dat haar moeder meer pillen innam dan nodig. Uiteindelijk kon haar moeder niet meer bij Rina blijven wonen.

“IK HOORDE DE ZINNEN
IN MIJN HOOFD EN
DE WOORDEN KWAMEN
VANZELF.”



Tussen hemel en aarde

"Ik voelde dat ik het verhaal moest neerpennen. Mijn moeder vertelde niet over haar gevoelens en ze klaagde nooit. Dat was 'voor de duivel' zoals ze in een gedicht had geschreven. Maar ik vroeg me wel telkens af: 'Wat speelt er in haar hoofd?' Ik ben achter mijn laptop gaan zitten, deed mijn ogen dicht en begon te schrijven vanuit de gedachten van mijn moeder. Ik stelde me voor hoe mijn moeder de ziekte beleeft."

"Ik hoorde de zinnen in mijn hoofd en de woorden kwamen vanzelf. Het leek wel een spirituele ervaring. Maar op het einde van het boek zat ik vast. Ik vond het moeilijk om het verhaal te beëindigen met de dood van het hoofdpersonage Francis, mijn moeder, terwijl ze nog leefde. Toen deed ik weer mijn ogen dicht en vroeg ik haar hoe ik het boek moest eindigen. 'Laat mij maar doodgaan', hoorde ik de stem van mijn moeder zeggen. Enkele dagen nadat het verhaal klaar was, overleed ze in het echt."



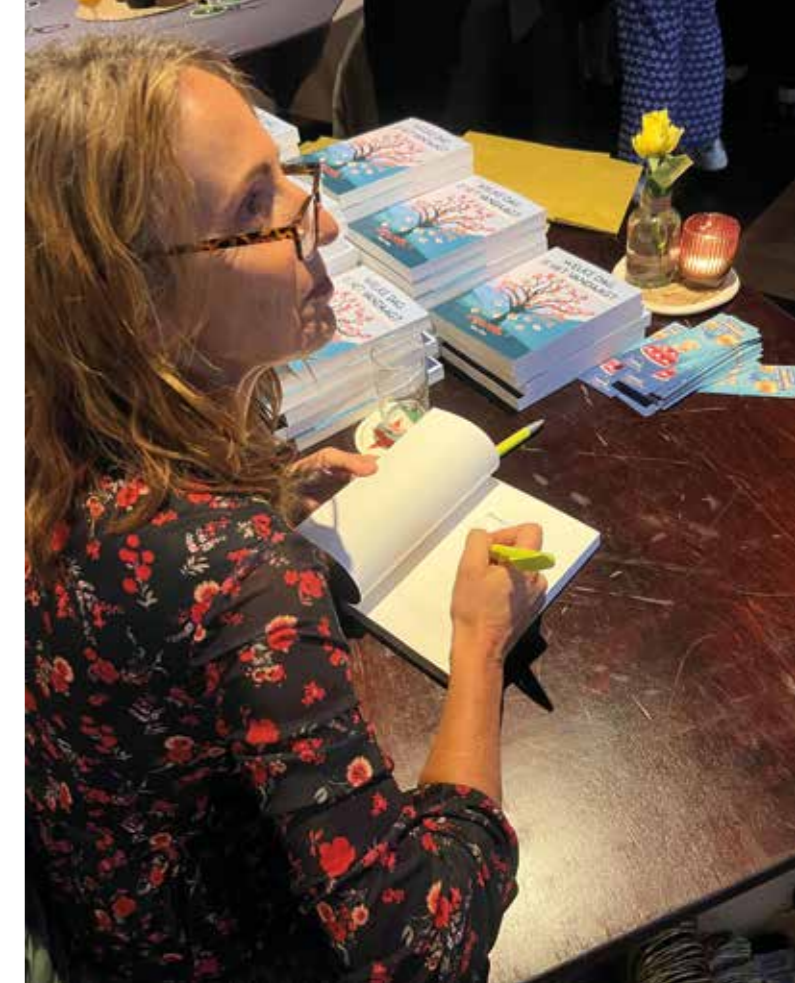
Ervaringsverhaal

In de eerste plaats schreef Rina het verhaal voor de familie en vrienden. Tot ze meer dan tweehonderd bestellingen kreeg na een berichtje op Facebook.

"Het succes was enorm. Ik wist niet hoe en waar ik het boek kon drukken en hoeveel ik ervoor kon vragen. Uiteindelijk kwam er een eerste druk. Die was onmiddellijk uitverkocht. Ondertussen zit ik aan mijn derde druk en heb ik ongeveer 1.250 boeken aan de man gebracht."

"De reacties van de lezers overrompelden mij. Iemand schreef: 'Door dit boek begrijp ik mensen met dementie wat beter.' Dat is volgens mij de kracht van het boek. Elke situatie is uit het leven gegrepen en ik vind nergens doekjes om. Ik merk dat er veel behoefte is aan een ervaringsverhaal."

“DE MENSEN DIE MIJ
KENNEN, HERKENNEN
ALLES, MAAR VOOR
BUITENSTAANDERS
IS HET FICTIEF.”



“ER ZIJN EVENVEEL
GOEDE MOMENTEN IN DE
BEGINFASE VAN DE ZIEKTE,
ALS IN DE EINDFASE!”

"Er zitten vooral persoonlijke verhalen in het boek. Narratieve non-fictie heet dat, las ik onlangs. Het betekent dat je schrijft over wat je meemaakt, maar met andere personen. De mensen die mij persoonlijk kennen, herkennen alles, maar voor buitenstaanders is het fictief."

Workshops en lezingen

"Om het verhaal van mijn moeder en mij te delen, geef ik lezingen en workshops. Ik ga in gesprek met mantelzorgers, met families en met mensen die lijden aan dementie. Ik ga dan langs in boekenwinkels, bibliotheken en Alzheimer cafés en lees stukjes voor en deel ervaringen. Op die plekken ontmoet ik verschillende mensen met mooie en boeiende verhalen."

"Uit deze gesprekken blijkt dat het niet makkelijk is om met het ziekteproces om te gaan. Ik hoor vaak dat mensen met dementie zo lang mogelijk thuis moeten wonen. Dat is makkelijk gezegd. Want overdag krijg je

hulp van thuisverpleging of van vrienden en familie, maar wie komt er 's nachts? Er heerst een grote sociale druk. Je moet zorgen voor de persoon die ziek is, maar wie kijkt er naar het mentale welzijn van de mantelzorger? En durft de mantelzorger op tijd aan de bel te trekken als het niet meer gaat?"

"Gelukkig is tegenwoordig de drempel om aan de bel te trekken niet meer zo hoog als twintig jaar geleden toen ik thuis voor mijn moeder zorgde. Online is snel hulp te vinden, zoals te zien is op de website van Alzheimer Liga Vlaanderen. Er zijn veel mogelijkheden voor het krijgen van hulp en ondersteuning voor mensen met dementie en hun omgeving: een telefoonnummer voor advies of om je hart te luchten, ontmoetingen met lotgenoten, bijwonen van familiegroepen of andere activiteiten. Het is allemaal prima geregeld, zodat niemand er alleen voor staat."

Schipperen tussen verdriet en humor

Rina roept mantelzorgers en mensen met dementie op om elke situatie met een streepje humor te bekijken. Dat maakt de ziekte draaglijker.

"Uiteraard zijn sommige situaties triest. Maar je moet er ook mee kunnen lachen wanneer je een portefeuille in de koelkast terugvindt. Wanneer ik lezingen geef, vertel ik vaak over de strubbelingen. Op het einde van een lezing kwam er eens een man met dementie naar mij toe die zei dat er best nog wel wat vrolijke momenten zijn. Dat vond ik heel mooi om te horen."

Lezingen en workshops aanvragen kan via www.boekenvanrina.nl

Bestel het boek

"Welke dag is het vandaag?" is een herkenbaar boek voor mensen die met dementie te maken hebben. Je bestelt het boek en e-book bij de meeste boekhandels.

Koop het boek tot en met 31 maart met een korting van 3 euro via de website <https://www.boekenvanrina.nl/webshop/boeken> met gebruik van de kortingscode **liga3euro**. U doneert hiermee tevens 3 euro aan Alzheimer Liga Vlaanderen.



Het boek

Francis lijdt aan dementie, maar wil zelfstandig blijven wonen. Zo probeert ze haar angsten en vergetachtigheid te verbergen. Helaas lukt dit steeds minder omdat dementie haar meer en meer te pakken krijgt. Het levert angstige en verdrietige momenten op. En dat niet alleen. Tot grote hilariteit van haar puberende kleinkinderen leiden haar ongeremde emoties tot beschamende uitspraken. Uiteindelijk komt het onvermijdelijke: ze moet weg uit haar vertrouwde en geliefde omgeving. Wanneer Francis te ziek wordt om te vertellen wat er in haar hoofd omgaat, vertelt dochter Stella verder over het aftakelingsproces van haar moeder.

'Welke dag is het vandaag' is een op waarheid gebaseerd verhaal: aangrijpend met een vleugje humor. In het eerste deel beschrijft hoofdrolspeelster Francis haar ziekteproces, in het tweede deel staat het verhaal van dochter Stella centraal.

UITNEEMBAAR KATERN

REGIONALE WERKING FAMILIEGROEPEN DEMENTIE EN JONGDEMENTIE

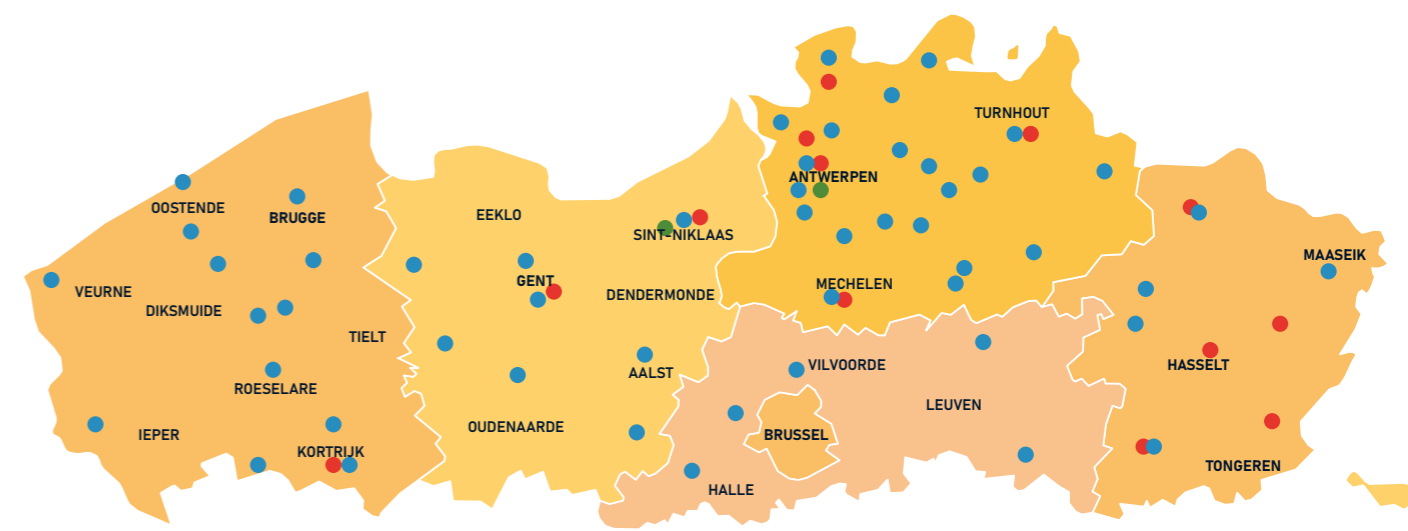


Word jij ons visitekaartje?

Alzheimer Liga Vlaanderen zoekt enthousiaste mensen die zich vrijwillig inzetten voor onze regionale Familiegroepen dementie en jongdementie. Onze groepen bieden lotgenotencontact voor familieleden en mantelzorgers. Want delen doet deugd!

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

Momenteel zijn er **70 lotgenotengroepen** van Alzheimer Liga Vlaanderen verspreid over heel Vlaanderen. Dat zijn 14 familiegroepen jongdementie in samenwerking met regionale partners, 54 familiegroepen dementie, een Vlaamse lotgenotengroep frontotemporale dementie, een Vlaamse lotgenotengroep Parkinson dementie en Lewy Body dementie en een Vlaamse lotgenotengroep voor kinderen van een ouder met jongdementie.



● Familiegroep dementie ● Familiegroep jongdementie ● Vlaamse lotgenotengroep FTD (Sint-Niklaas) Vlaamse lotgenotengroep LB & PD (Zwijndrecht)

als deze lijst hier helemaal anders moet, gelieve deze dan tekstueel ook op de juiste volgorde enzo door te geven

WZC Sint-Rafaël Liedekerke
WZC Sint-Rafaël "Residentie Sara" Liedekerke
WZC Sint-Jozef Assenede
WZC Sint-Elisabeth Eeklo
WZC De Lichtervelde Nazareth-Eke
WZC Sint-Eligius Lochristi-Zeveneken
WZC Zonnehove Sint-Denijs-Westrem
WZC Sint-Antonius Dendermonde Grembergen

WZC Ons Zomerheem Lievegem
WZC De Regenboog Zwijndrecht
WZC Sint-Vincentius Kaprijke
WZC Moervaartheem Wachtebeke
WZC Onderdale Ursel
WZC Sint-Jozef Wetteren
WZC Kanunnik Triest Melle

Alle updates vind je in de kalender op onze website. Je kan ook altijd even bellen of mailen naar je contactpersoon. Een vraag? Stel ze ons zeker!!

Hou www.alzheimerliga.be in de gaten voor de meest recente info.

PROVINCIE ANTWERPEN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

<p>Aartselaar Contact: Wendy Van Damme Tel. 0495 53 80 82 aartselaar@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Zonnetij, Leugstraat 11, 2630 Aartselaar Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/aartselaar - 17/01: Dementie is meer dan gewoon vergeten - 18/04: Draagkracht en draaglast in balans. Spreker: Herman Wauters</p>
<p>Antwerpen Centrum Contact: Julien De Leeuw, T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen Tijdstip: 20.15 (onthaal vanaf 19.45) tot 22.15 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/antwerpen-centrum - 31/01: Wij zorgen eens voor jullie, terwijl we praten over zelfzorg - 30/05: Belang van slaap zowel voor persoon met dementie en mantelzorg Spreker: Dr. Ilse De Volder, neuroloog-somnoloog UZA</p>
<p>Antwerpen Centrum jongdementie Contact: Julien De Leeuw, T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen Tijdstip: 20.15 (onthaal vanaf 19.45) tot 22.15 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-antwerpen-centrum - 28/03: Samen zorg dragen en zorgvorm kiezen. In gesprek met Lief Geens en Katja Van Goethem</p>
<p>Antwerpen jongdementie 't Eilandje Contact: Annelies Delcroix, T. 03 231 79 25, antwerpeneilandje@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Brasserie WZC Cadiz, Napelstraat 70, 2000 Antwerpen Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/t-eilandje - 16/02: Wees een beetje lief voor jezelf: over de mantelzorg en zorg voor jezelf - 11/05: Plezant!: over zonlicht en beweging bij dementie</p>
<p>Brecht Contact: Frank Willeme en Bianca Sonder brecht@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Lokaal dienstencentrum Het Sluisken, Gasthuisstraat 9, 2960 Brecht en dagverzorgingscentrum Brug 9, Vaartkant Links 27, 2960 Sint Lenaarts Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/brecht - 26/01: 14u - 15u30: Verschillende fasen in het dementieproces Locatie: LDC Het Sluisken - 28/03: 19u - 21u: Alle ballen in de lucht. Over de verschillende rollen van de mantelzorg. Locatie: DVZ Brug 9 - 20/06: 19u - 21u: De beleving van een persoon met dementie Locatie: DVZ Brug 9</p>
<p>Ekeren Contact: Ria Van den Broeck, T. 0486 81 78 89, ekeren@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Hof De Beuken, Geestenspoor 73, 2180 Ekeren Tijdstip: 20.00 tot 22.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/ekeren - 02/03: Wat iedereen zou moeten weten over dementie - 25/05: De beleving van de persoon met dementie</p>
<p>Essen Contact: Stien Matthé, T. 03 667 22 60 essen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: LDC De Essentie, Moerkantsebaan 81, 2910 Essen Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/essen - 18/04: 19u - 21u: Vragen staat vrij - 27/06: 19u - 21u: Vroeger praten over later</p>

Geel

Contact: Rita Nevelsteen, T. 0479 37 96 91,
geel@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: Het Brigandshof, zaal Ter Werft,
Brigandshof 3, 2440 Geel
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/geel

- 24/01: 14u - 16u: Angst bij ouderen voor de dokter
- 28/02: 14u - 16u: De weg kwijt, letterlijk en figuurlijk
- 04/04: 14u - 16u: Moeilijke beslissingen: verantwoord autorijden met dementie?
- 06/06: 14u - 16u: Neen en neen! Hoe ga je om met zorgweigerings?

Grobbendonk

Contact: Karen Anthonis
T. 014 50 81 10
grobbendonk@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: Lokaal dienstencentrum Grobbendonk, Schransstraat 51, 2280 Grobbendonk
Tijdstip: afwisselend

alzheimerliga.be/grobbendonk

- 30/01: 14u - 16u: Vergeet - jezelf - nietje
- 27/03: 19u - 21u: Als het kriebelt, moet je sporten. Over het belang van beweging bij dementie.
- 05/06: 19u - 21u: Gevoelens van de mantelzorg

Heist-op-den-Berg

Contact: Greet Volkaerts, T. 015 22 88 99,
heistopdenberg@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: WZH Ten Kerselaere, Boonmarkt 27, 2220 Heist-op-den-Berg
Tijdstip: 14.00 (onthaal vanaf 13.30) tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/heist-op-den-berg

- 17/01: Nieuwjaardrink - Wat brengt ons 2023?
- 21/02: Dichter bij elkaar
- 21/03: Nee, danku. Dementie en zorgweigerings
- 18/04: Weet je nog wel? Samen herinneringen ophalen
- 16/05: Met lotgenoten op stap: wandelen in de buurt
- 20/06: Dementievriendelijke vakantiegroeten

Herentals

Contact: Lieve Pelgrims, T. 0477 84 40 21,
herentals@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: afwisselend
Sociale media: <https://www.facebook.com/FamiliegroepDementieHerentals>

alzheimerliga.be/herentals

- 26/01: 19u - 21u: Lotgenotencontact: "Alle ballen in de lucht: over de verschillende rollen van de mantelzorg."
Locatie: Dienstencentrum Convent2, Augustijnenlaan 26/1, Herentals
- 30/03: 19u30 - 21u30: Info: 'Wat iedereen zou moeten weten over Dementie' door Dr. Luc Tritsman
Inschrijven: info@wzczilverlinde.be of 014 26 26 20
Locatie: WZC De Zilverlinde, Berkenstraat 15, Olen
- 11/05: 19u - 21u: Info: "Dementie: uitstel of afstel?" door ECD Tandem, met Avansa Kempen
Inschrijven: dienstencentrum@herentals.be of 014 28 20 00
Locatie: Dienstencentrum Convent2, Augustijnenlaan 26/1, Herentals
- 01/06: 20u - 22u: Info: "Hoe behoud ik mijn veerkracht als mantelzorg?" door ECD Tandem
Inschrijven: balie van de bib, via herentals.bibliotheek.be/agenda of 014 85 97 50
Locatie: Bib, Gildelaan 13, Herentals

Elke derde donderdag van de maand van 10 tot 12 uur: Babbelfcafé in dienstencentrum Convent2.

Hoogstraten

Contact: Brenthe Graumans, T. 03 340 16 00,
hoogstraten@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: WZC Stede Akkers, Jaak Aerts-
laan 2, 2320 Hoogstraten
Tijdstip: afwisselend

alzheimerliga.be/hoogstraten

<p>Kontich Contact: Stéphanie Spoelders, T. 03 450 82 80, kontich@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC De Hazelaar, Witvrouwenveldstraat 1, 2550 Kontich én online via MS Teams Tijdstip: afwisselend.</p>	<p>alzheimerliga.be/kontich - 24/01: 13u30 - 15u30: Seksualiteit en intimiteit - 16/02: 19u30 - 21u: Seksualiteit en intimiteit - 28/03: 13u30 - 15u30u: Nee, dank u! Over omgaan met zorgweigerig - 20/04: 19u30 - 21u: Nee, dank u! Over omgaan met zorgweigerig - 23/05: 13u30 - 15u30: Omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag - 22/06: 19u30 - 21u: Omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag</p>	<p>Nijlen-Kessel-Bevel Contact: Wendy De Rijdt, T. 03 410 14 07 nijlen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/nijlen - 13/02: 14u - 16u: Dementie en intimiteit in zijn brede context Locatie: Parochiezaal, Heerdplein 1, Bevel - 17/04: 14u - 16u: Moeilijke beslissingen nemen Locatie: WZC Heilig Hart, Kerkeblokken 11, Nijlen - 05/06: 19u - 21u: Vergeet-jezelf-nietje als man- telzorger Locatie: WZC Sint-Jozef, Gasthuisstraat 10, Kessel</p>
<p>Lier Contact: Sofie Van Dessel, T. 03 490 01 30, lier@alzheimerligavlaanderen.be Vergaderzaal WZC Sint-Jozef, Koningin Astridlaan 4, 2500 Lier Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/liet - 02/02: 14u - 16u: Vergeet-jezelf-nietje - 17/04: 14u - 16u: Lachen is gezond - 19/06: 19u30 - 21u30: Praatcafé dementie: Vroeger praten over later: wettelijk kader: rond wetgeving omtrent volmachten, wilsonbekwaam- heid e.d.</p>	<p>Noorderkempen jongdementie (Essen en Kalmthout) Contact: Charlotte Robbé en Annelies Delcroix, T. 03 620 11 60 noorderkempen@alzheimerligavlaanderen.be Locaties: lokaal dienstencentrum De Essentie, Moerkantsebaan 81, 2910 Essen, lokaal dien- stencentrum 't Gasthuis, Nollekensstraat 5, 2910 Essen en lokaal dienstencentrum Kruisbos, Kapellensteenweg 81, 2920 Kalmthout Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/noorderkempen - 12/03: 14u30: Theatervoorstelling 'Blind geheugen' Inkom €6 Locatie: zaal REX - 20/04: 19u - 21u: Vragen staat vrij Locatie: LDC Kruisbos - 27/06: 19u - 21u: Vroeger praten over later Locatie: LDC De Essentie</p>
<p>Mechelen Contact: Hilde De Weerd, T. 0477 96 99 37 mechelen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: 't MoNUment, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur (onthaal vanaf 13.45 uur)</p>	<p>alzheimerliga.be/mechelen - 27/02: "Alle ballen in de lucht": Als mantelzorger neem je verschillen de rollen op binnen het dementieproces. Hoe gaan we hiermee om? - 27/03: Sociale en professionele ondersteuning? - 05/06: Op welke manier kunnen we samen mooie NU momenten beleven?</p>	<p>Turnhout Contact: Marleen Mesuere-Jooris, T. 03 314 60 93, turnhout@alzheimerligavlaanderen.be Locaties: WZC De Wending, Albert van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout en WZC Sint-Lucia, Clarissendreef 1 (Heizijde 33), 2300 Turnhout. Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/turnhout - 7/02: 14u30 - 16u30: Onze beleving en ervaringen als mantelzorger Locatie: WZC Sint-Lucia, De Hessie - 25/04, 19u30 - 21u30u: Financiële kopzorgen bij dementie Locatie: WZC De Wending, 't Kaffee - 22/06: 19u30 - 21u30: Als verhuis naar een woonzorgcentrum in zicht komt Locatie: WZC De Wending, 't Kaffee</p>
<p>Mechelen jongdementie PLUS Contact: Hilde De Weerd, T. 0477 96 99 37, jongdementiemechelen@alzheimerligavlaand- eren.be Locatie: 't moNUment, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur (onthaal vanaf 18.45 uur)</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-mechelen - 27/02: "Vroeger praten over later": Hoe bespreken we samen moeilijke onderwerpen, hoe kijken we samen vooruit? - 27/03: "Vergeet dementie - onthou mens": Een mooie slogan... maar hoe doen we dat in het dementieproces? - 05/06: "Samen nog iets ondernemen": Hoe pakken we dit aan? Wat zijn de mogelijkheden?</p>	<p>Turnhout jongdementie Contact: Luc Tritsmans, T. 0473 55 87 06, jongdementieturnhout@alzheimerligavlaanderen. be Locatie: WZC De Wending 1, Albert Van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout Tijdstip: 19.30 (onthaal vanaf 19.00) tot 21.30 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-turnhout - 21/02: 19u30 - 21u30: Onze beleving en ervaringen als mantelzorger - 25/04: 19u30 - 21u30: Financiële kopzorgen bij dementie - 20/06: 19u30 - 21u30u: Als verhuis naar een woonzorgcentrum in zicht komt</p>
<p>Mol Contact: Greet Jansen, T. 0497 85 06 07, mol@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC De Witte meren, Collegestraat 69, Mol Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/mol - 06/01: Nieuwjaarsfeest met zang, voordracht en gezellig samenzijn! - 24/02: Zelfzorg, hoe hou je het vol? Over draag- last en draagkracht bij de mantelzorger Spreker: Elke Keepers (regionaal expertiscen- trum dementie Tandem vzw) - 14/04: Wat je in je hart bewaart, raak je nooit meer kwijt! Over mooie herinneringen en rouw- en verlieservaringen - 9/06: De geheugenkliniek Spreker: Annick Bienstman (coördinator Zorg- programma Geriatrie, H. Hartziekenhuis Mol)</p>	<p>Wiekevorst Contact: Sofie Van Rompaey, T. 014 27 99 80, wiekevorst@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: LDC Het Pluspunt, WZC Sint Jozef, Sint Jozefstraat 15, 2222 Wiekevorst Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/wiekevorst - 26/01: 19u - 21u: Omgaan met dementie Spreker: Herman Wauters komt tips en tricks geven over hoe we moeten omgaan met een persoon met dementie. - 23/03: 19u - 21u: Zelfzorg van de mantelzorger - 25/05: 19u - 21u: De niet-pluis-fase</p>
		<p>Wilrijk Contact: Bart Reyniers T. 0498 73 72 37 wilrijk@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Buurthuis Wiekevorst, Sint Jozefstraat 15, 2222 Wiekevorst Tijdstip: afwisselend.</p>	<p>alzheimerliga.be/wilrijk - 24/01: 14u - 16u: Communiceren met en zonder woorden - 28/03: 19u - 21u: Wat iedereen zou moeten weten over dementie Spreker: Dr. Luc Tritsmans - 23/05: 19u - 21u: Als het kriebelt, moet je spor- ten: over het belang van bewegen bij dementie</p>

<p>Zandhoven Contact: Conny Hubert, T. 03 340 33 03 zandhoven@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC OLV van Troost, Nazarethpad 107, 2240 Zandhoven Tijdstip: 14 uur tot 16 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/zandhoven - 19/01: NIEUWJAARSRECEPTIE Gezellig samenzijn om het nieuwe jaar in te zetten - 23/03: Weet je nog wel? Over samen herinneringen ophalen - 15/06: Vragen staat vrij. Mantelzorgers vertellen hun verhaal, luisteren en steunen elkaar en merken zo dat ze er niet alleen voor staan.</p>
<p>Zoersel / Schilde Contact: Annelies Brouwer, T. 0499 74 57 78 zoersel@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Residentie Halmolen, Halmolenweg 68, 2980 Halle Zoersel Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/zoersel: - 24/01: 14u - 16u: Verschillende fasen in het dementieproces - 21/03, 19u - 21u: Gevoelens van de mantelzorger - 23/05: 19u - 21u: Wablieft! Over communiceren met en zonder woorden</p>
<p>Zuiderkempem Contact: Sarah Curinckx, T. 0472 47 75 45 zuiderkempem@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/zuiderkempem - 20/03, 19u - 21u: Hulpmiddelen voor personen met dementie Spreker: Hilde Dewael (dementie@home) Locatie: Lokaal dienstencentrum 'TerHarte', Verlorenkost 22, 2260 Westerlo - 22/05: 19u - 21u: Een zinvolle dagbesteding Spreker: Liesbeth Van Eynde (ECD Tandem) Locatie: Lokaal dienstencentrum 'De Vriendschap', Diestse Baan 62, 2431 Laakdal</p>
<p>Zwijndrecht Contact: Koen Dockx, T. 03 253 29 29, zwijndrecht@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht Tijdstip: 19 uur tot 21 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/zwijndrecht - 16/01: Er is iets niet pluis. Hoe (h)erken je (tijdig) dementie? Spreker: Referentiepersoon dementie WZC De Regenboog - 13/03: De rol van de huisarts bij dementie Spreker: Dr. Jan De Lepelre (huisarts) - 15/05: 19u - 21u: Verlies van identiteit en financiële kopzorgen bij dementie Spreker: Dhr. Joost Vercooteren (notaris) -10/06: Verrassingsactiviteit</p> <p>NIEUW: Ontmoetingscafé = een informeel ontmoetingsmoment voor mantelzorgers, met of zonder de persoon met dementie, om samen een glaasje te drinken of deel te nemen aan een kleine activiteit. Je hoeft niet in te schrijven en bent van harte welkom op:</p> <ul style="list-style-type: none"> o 20/02 van 19u - 21u o 17/04 van 19u - 21u <p>Locatie: WZC De Regenboog Regenbooglaan 14 2070 Zwijndrecht</p>

PROVINCIE LIMBURG Contactpersonen, locatie en tijdstip Programma via	
<p>Beringen Contact: Myriam Dhulst & Annemie Hendrickx, T. 0473 30 93 32, beringen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: vzw Thuisverzorging de 'Eerste Lijn', Koolmijnlaan 86, 3580 Beringen Tijdstip: 19-21u.</p> <p>Gelieve tot 2 dagen op voorhand in te schrijven.</p>	<p>alzheimerliga.be/beringen Februari 2023: Vroegtijdige zorgplanning met spreker vanuit Pallion. Effectieve datum zal nog gecommuniceerd worden. Hou de website in de gaten voor de meest recente informatie. Plaats: Dienstencentrum Den Tuinhoek De Wittelaan 6, 3970 Leopoldsburg</p> <p>06/06: 'Diagnose en traject' door neuropsychologe Hanne Knuts. Plaats: Sint-Franciscusziekenhuis Heusden-Zolder.</p> <p>21/06: Filmvoorstelling "The Father" Plaats: The Roxy Theatre - Koersel</p>
<p>Genk Jongdementie PLUS Contact: Van Gerven Chris, T. 089 57 34 98, jongdementiegenk@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p> <p>Graag op voorhand inschrijven via telefoon of mail!</p>	<p>www.alzheimerliga.be/jongdementie-genk Zondag 22 januari 2023 om 14 uur: Nieuwjaarsfeest voor de Ondersteuningsgroep Jongdementie en de lotgenotengroep Kinderen van een Ouder met Jongdementie. Locatie: Voetbalclub Eendracht Termie, Oud termiensstraat 8, 3600 Genk.</p>
<p>Haspengouw Contact: Jolien Vanleeuw, T. 011 88 68 85, jolien.vanleeuw@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Triamant Haspengouw - ontmoetingshuis, L' O de Vie tweede verdieping, Halingenstraat 76, 3806 Velm Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/haspengouw Werking ligt voorlopig even stil. Check onze website voor updates</p>
<p>Haspengouw jongdementie Contact: Jolien Vanleeuw Tel. 011 88 68 85, jolien.vanleeuw@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Triamant Haspengouw - ontmoetingshuis, L' O de Vie tweede verdieping, Halingenstraat 76, 3806 Velm Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-haspengouw Werking ligt voorlopig even stil. Check onze website voor updates</p>
<p>Hasselt jongdementie (ism ECD Contact) Contact: Laurine Ven, T. 011 88 83 84 jongdementiehasselt@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: LDC Hoge vijf - campus Stadspark, Casterstraat 77, 3500 Hasselt. Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p> <p>Interesse in vrijwilligerswerk? Bel of mail ons!</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-hasselt-ecdcontact - 17/01: Nieuwjaarsdrink - 28/02: Samenkomst - 28/03: Documentaire 'De beklimming van de berg Alzheimer' - 16/05: Samenkomst - 27/06: Wandeling</p>

<p>Lummen Contact: Manuela Vandenboer, T. 013 52 13 54, lummen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: LDC 't Klavertje, Dr. Vanderhoeydonck- straat 56, 3560 Lummen Tijdstip: 19.30 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/lummen - 16/01: EHBD: Eerste Hulp bij Dementie Uur: 19u30 - Plaats: LDC 't Klavertje - 20/03: Waar hulp zoeken? Welke financiële on- dersteuning bestaat er? Uur: 19u30 - Plaats: LDC 't Klavertje - 15/04: Dementievriendelijke wandeling Uur: 14.00 uur - Startpunt: Thiewinkel Kerk - 15/05: Veranderende seksualiteitsbeleving Uur: 19u30 - Plaats: LDC 't Klavertje - 17/06: Dementievriendelijke wandeling Uur: 14.00 uur - Startpunt: Schallebroek Gildezaal</p>
<p>Maaseik - Bree Contact: Louis Timmers, T. 089 47 18 68 maaseik@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Ziekenhuis Maas en Kempen - Zaal Pavlov, Diestersteenweg 425, 3680 Maaseik Tijdstip: 19.00 (ontvangst vanaf 18.45) tot 20.30 uur</p> <p>Graag op voorhand inschrijven via mail!</p>	<p>alzheimerliga.be/maaseik - 06/01: samenkomst - 03/04: samenkomst - 05/06: samenkomst</p>
<p>Pelt Contact: Veerle Janssen, T. 011 80 56 56, pelt@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur</p> <p>Graag op voorhand inschrijven via telefoon of mail!</p>	<p>alzheimerliga.be/overpelt - 18/01: Samenkomst lotgenoten - 27/02: Samenkomst lotgenoten - 20/04: Samenkomst lotgenoten - 22/05: Samenkomst lotgenoten - 21/06: Samenkomst lotgenoten / wandeling bij mooi weer</p>
<p>Pelt jongdementie Contact: Veerle Janssen, T. 011 80 56 56, jongdementiepelt@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900 Overpelt</p> <p>Tijdstip: 19.30 tot 22.00 uur</p> <p>Graag op voorhand inschrijven via telefoon of mail!</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-overpelt - 18/01: Samenkomst lotgenoten - 27/02: Samenkomst lotgenoten - 20/04: Samenkomst lotgenoten - 22/05: Samenkomst lotgenoten - 21/06: Samenkomst lotgenoten / wandeling bij mooi weer</p>
<p>Tongeren-Riemst jongdementie Contact: Johan Abrahams, T. 0496 34 89 45 jongdementietongeren@alzheimerligavlaandere- ren.be Locatie: 't oud klooster Grauwzusters Corverstraat 9, 3700 Tongeren</p>	<p>https://www.alzheimerliga.be/nl/familie- groepen-jongdementie/familiegroep- jongdementie-tongeren-riemst Werking even op on-hold gezet. Check onze website voor de meest recente informatie.</p>

PROVINCIE OOST-VLAANDEREN Contactpersonen, locatie en tijdstip		Programma via
<p>Aalst Contact: Kristel De Clerck, T. 0470 24 66 21 aalst@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Lakendal, Bert Van Hoorickstraat 44, 9300 Aalst Tijdstip: Welkom vanaf 18.30 uur, start om 19.00 uur</p>	<p>Alzheimerliga.be/aalst Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>	
<p>Aalter Contact: Jessica Van der Plaetsen, T. 09 374 95 11, Isabel Claeys: T. 09 374 95 22 aalter@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Veilige Have, Lostraat 28, 9880 Aalter Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/aalter - 16/02: 'Dementie is meer dan vergeten alleen!' Lewy Body en andere vormen van dementie - Mieke Van Acker en Jurgen Damman- 14-16u- Ursel - 02/03: 'Tips en handvaten tegen stress in de zorg voor personen met dementie' - Ine De Deken, psycholoog - 19-21u - Aalter - 20/04: Gezelschapsspel: 'Angèle heeft u nodig' - Isabel Claeys en Jessica Van Der Plaetsen - 14-16u - Aalter - 11/05: Getuigenis van Claude Sablin en zijn vrouw Nathalie Messiaen uit Restaurant Misverstand - 14-16u - Aalter - 15/06: Dementievriendelijke wandeling Aalter - 14-16u</p>	
<p>Deinze Contact: Pierre Van Houcke, T. 0496 54 52 89, deinze@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: De Rekkellinge, D. Delcroixstraat 1A, 9800 Deinze Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/deinze - 26/01: Worden diagnoses wel goed uitgelegd en begrepen? - 23/02: We zijn voor iets ongerust - 30/03: Sociale en professionele ondersteuning: op welke personen en diensten kan je beroep doen? - 27/04: Financiële kopzorgen bij dementie Mei: uitstap (details volgen later) - 29/06: Oog voor zorg bij mantelzorg</p>	
<p>Gavere Contact: Katy Van Hoecke, T. 09 389 20 31, gavere@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: LDC Den Oever, Kloosterstraat 6, 9890 Gavere Tijdstip: 14.30 tot 16.30 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/gavere - 26/01: een nieuw jaar vol wensen - 23/02: Als eten en drinken moeilijker wordt - 23/03: Ik herken de persoon niet meer - 27/04: Financiële tegemoetkomingen, waar heb ik recht op? - 25/05: Zeg JA tegen nieuwe avonturen - 22/06: Gevoelens van de mantelzorger</p>	
<p>Gent Contact: Jan Barbe en Jacqueline Storme, T. 09 223 02 82 gent@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Tempelhof, St. Margrietstraat 36, 9000 Gent Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur, tenzij anders vermeld</p>	<p>alzheimerliga.be/gent - 10/01: Tips bij dagelijkse hindernissen met nieuw- jaarsreceptie - 14/02: Leven met zorg tussen hoofd en hart - 14/03: Omgaan met veranderend gedrag - 11/04: Dementie en wat nu? Medische aspecten van dementie (arts als moderator) - 09/05: Ik sta er niet alleen voor - 13/06: gezellig samenzijn</p>	

<p>Gent jongdementie (in samenwerking met ECD Paradox) Contact: Veerle De Bou, T. 0498 36 58 79, ontmoetingsgroepJD@dementie.be Locatie: DVC De Blaisant, Molenaarsstraat 34, 9000 Gent (parking WZC Sint Jozef) Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur Inschrijven verplicht.</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-gent - 31/01: Kantelmomenten in de zorg - 28/03: Juridische aspecten: wat kan en mag? - 30/05: Partner of verzorger? Intimiteit en seksualiteitsbeleving – Annelien Van Gansbeke (ECD Paradox)</p>
<p>Ninove Contact: Dr. Jan Wybo, T. 054 50 57 07, ninove@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Oud Stadhuis, Oudstrijdersplein 6, 9400 Ninove Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/ninove - 14/02: 'Rouw -en verliesverwerking bij personen met dementie en hun mantelzorgers' - 18/04: 'Dementie: onze zorg - boekvoorstelling door Elena De Ru' - 06/06: 'Ninoofse abdijwandeling - verkenning van het 'Oude Ninove' o.l.v. Jacques De Kegel'</p>
<p>Waasland Contact: Lut Heyndrickx, T. 0468 27 93 46 waasland@alzheimerligavlaanderen.be Lezingen: Dienstencentrum 't Lammeken, Lamstraat 23, 9100 Sint-Niklaas. Van 19.00 tot 21.00 uur. Onthaal vanaf 18.30 uur. Meer info online.</p>	<p>alzheimerliga.be/waasland - 19/01/23: Sociale en financiële tegemoetkomingen. Welke zijn ze? Waar vraag ik ze aan? - 16/02 en 02/03 Samenzorgverband Het trio zorgverlener, de familie en de zorgvrager. Hoe maken wij verbinding? Tweedelige vorming waar familie en zorgverleners elkaar ontmoeten. Met Lieve Willems samenleef- en samenwerkingscoach.</p>
<p>Waasland jongdementie Contact: Riet Waltens, T. 0487 68 54 61, jongdementiewaasland@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: afwisselend Tijdstip: 20.00 (onthaal vanaf 19.30) tot 22.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-waasland - Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Wondelgem Contact: Ellen Janssens, T. 0473 74 88 86, Jolien Cosaert, T. 0476 49 68 55 wondelgem@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC De Liberteyt, Vroonstalledries 22, 9032 Wondelgem Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/wondelgem - 31/01: Nieuwjaarsamenkomst en voorstelling jaarprogramma - 28/02: Maaltijdbegeleiding bij personen met dementie - 28/03: Spelenderwijs meer weten over hoe omgaan met dementie - 25/04: Keuzethema - 30/05: Spreker: Vroegtijdige zorgplanning bij personen met dementie - 27/06: 15u-19u: Op bezoek bij personen met dementie: een interactieve kennismaking</p>



PROVINCIE VLAAMS BRABANT Contactpersonen, locatie en tijdstip		Programma via
<p>Aarschot Contact: Jan Vanheukelom, T. 013 66 45 98 of 0494 57 07 15, aarschot@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: LDC Orleanshof, Leuvenestraat 148, 3200 Aarschot Tijdstip: wisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/aarschot - 20/03: 19.30 - 21.30u: Dementie en/of geheugenstoornissen in het algemeen Moderator: Jan Versijpt, neuroloog - 22/05: 19.30 - 21.30u: Wilsverklaringen, vertegenwoordiger en vertrouwenspersoon: praktische training Moderator: Paul Destrooper, Moderator LEIF en Forum Palliatieve Zorg</p>	
<p>Dilbeek Contact: Ellen Duyck & Silke Termote, T. 02 451 43 70 oudenwelzijn@dilbeek.be Locatie: wisselend Tijdstip: wisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/dilbeek - 26/01: 10.00 - 12.00u: Ik word wel eens boos: Emoties van de mantelzorgers Moderator: Nele van Schelvergem (Referentiepersoon dementie en vrijwilliger Alzheimer Liga Vlaanderen) - 28/03: 10.00 - 12.00u 'Een diagnose dementie ... en wat nu?' Moderator: Sigrig de Geyter (Coördinator Memo-Expertisecentrum Dementie) - 25/05: 10.00 - 12.00u Het belang van activering Moderator: Philippe Damours (medewerker dagverzorgingscentrum Breugheldal, stuurgroep Dementievriendelijk Dilbeek)</p>	
<p>Grimbergen Contact: Hilde Vanderveken, T. 0478 54 48 93, grimbergen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Heilig Hart, Zaal Rubens, Veldkantstraat 30, 1850 Grimbergen Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/grimbergen - 23/01: 14.00 - 16.00u: Heeft het nog zin dat ik langsga? Op bezoek gaan bij mensen met dementie. - 13/03: 14.00 - 16.00u: Omgaan met loslaten en schuldgevoelens. Hoe een band behouden met personen met dementie? - 08/05: 14.00 - 16.00u: Wat houdt je bezig als mantelzorgers? - 20/06: 14.00 - 16.00u: Zomeruitstap in Grimbergen met mantelzorgers en hun naaste met dementie</p>	
<p>Londerzeel jongdementie Contact: Marita Berghman, T. 052 30 36 16, Jongdementielonderzeel@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-londerzeel - 31/01: Online: 20.30 - 21.30u: Wat zal het nieuwe jaar brengen? - 16/02: 20.00 - 22.00u (Voor de mantelzorgers) Zeg 'Ja' tegen nieuwe avonturen - 07/03: Online 20.30 - 21.30u : Alle ballen in de lucht. Over de verschillende rollen van de mantelzorgers - 26/03: (uur en plaats nog te bepalen): WANDELING - April: 20.00 - 22.00u: BELEVINGSGERICHTE ACTIVITEIT (exacte datum volgt later) - 07/05: WANDELING - We nemen deel aan de wandeling van 'Dementievriendelijk Buggenhout' - 15/06: 20.00 - 22.00u: (Voor de mantelzorgers) Dementie, langzaam afscheid nemen</p>	

<p>Pajottenland (Heikruis) Contact: Raf Fissette, T. 0487 57 32 34 pajottenland@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: Cultureel Centrum Halle Tijdstip: 19.30 (onthaal vanaf 19.00) tot 21.30 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/pajottenland - 17/01: Zinnvolle activiteiten mensen met (jong)de- mentie - 21/03: Waar en hoe op vakantie met mensen met dementie? - 16/05: Dementie en Thuiszorg</p>
<p>Steenokkerzeel-Melsbroek-Perk Contact: Nancy Baert, T. 02 257 44 18, steenokkerzeel@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Floordam, LDC Omikron, Vanheylenstraat 71, 1820 Melsbroek Tijdstip: 17.00 tot 19.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/steenokkerzeel - Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Tienen Contact: Eelin Verept en Charlotte Geens, T. 016 80 78 17, eelin.verept@azt.broedersvanliefde.be Locatie: Lokaal Dienstencentrum Tienen, Veldbornstraat 26 in Tienen Tijdstip: van 14 tot 16 uur. Tenzij anders vermeld.</p>	<p>alzheimerliga.be/tienen - 10/02: 14.00 - 16.00u: Film 'The Father' met nabe- spreking - 14/04: 14.00 - 16.00u: muziek - voor zowel mantel- zorgher als persoon met dementie Moderator: Marijke Schotsmans en Roos Vos - 12/05: 14.00 - 16.00u: Zorgbeurs: Maak kennis met het ondersteuningsaanbod voor personen met dementie. + Wat is dementie lezing - 09/06: 14.00 - 16.00u: Overgang WZC met aandacht aan het levensverhaal Moderator: Els, Eelin en Referentie persoon demen- tie van de Gouden Jaren</p> <p>Aanbod specifiek voor mantelzorgers van een persoon met jongdementie: - 08/06: 19.30 - 21.30u: verbinding in verlies</p>



PROVINCIE WEST-VLAANDEREN Contactpersonen, locatie en tijdstip		Programma via
<p>Brugge Contact: Leen Verté, T. 0472 01 08 29 brugge@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Westervier, Speelpleinlaan 44, 8310 Sint-Kruis Brugge Tijdstip: 14.00 tot 16.00</p>	<p>alzheimerliga.be/brugge - 18/01: Nieuwjaarsreceptie - 15/03: workshop 'Zorg voor je zelf' - 17/05: Bezoek Het Zwin</p>	
<p>Gistel Contact: Nele Vergote, T. 059 79 51 71 gistel@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: De Zonnewijzer, Bruidstraat 9, 8470 Gistel Tijdstip: 16.30 tot 18.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/gistel - Het programma is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>	
<p>Harelbeke Contact: Dagmar Vereecke harelbeke@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: afwisselend LDC De Vlinder, Colleeplein 5, Harelbeke LDC De Parette, Paretteplein 19, Harelbeke Dorphuis De Rijstpekker, Kasteelstraat 13, Hulste Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/harelbeke - 27/02: thema Valentijn of houden van - zaal Benigna LDC De Parette - 17/04: thema communicatie - Dorphuis De Rijstpekker - 23/06/2023: thema dag van de mantelzorgher met picknick, wandeling en koffie met taart - in de Gavers</p>	
<p>Kortrijk Referentie: dementie WZC De Ruyschaert, Ivan Vandecandelaere, T. 056 24 55 24, ivan.vandecandelaere@ de-ruyschaert.be Referentiepersoon dementie, WZC Sint- Carolus, Hilde Roelands, T. 056 30 55 15 kortrijk@alzheimerligavlaanderen.be</p>	<p>alzheimerliga.be/kortrijk - 07/02: Gevoelens van de mantelzorgher OC Schuur - 18/04: Eetproblemen bij dementie, LDC De Zonnewijzer - 13/06: Vroeger praten over later, OC Schuur</p>	
<p>Kortrijk jongdementie (ism ECD Sophia) Contact: Ilse Masselis en Kathleen Vandenbroucke, T. 056 32 10 75, jongdementiekortrijk@alzheimerligavlaande- ren.be Locatie: Regionaal expertisecentrum dementie Sophia, Budastraat 20, 8500 Kortrijk Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur (onthaal vanaf 13.30 uur)</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-kortrijk - 16/01: nieuwjaarsdrink om 17.00u</p> <p>Gespreksnamiddagen op maandag: - 13/03 - 05/06</p>	
<p>Kuurne Contact: Sarah Claeys, T. 056 73 70 10 Sarah.claeys@kuurne.be Locatie: Sociaal huis Kuurne, Ter Groenen Boomgaard 23, 8520 Kuurne Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/kuurne - 14/03: 14.00 - 16.00u - WZC Heilige Familie - 11/05: 18.00 - 20.00u- WZC Carpentier</p>	

<p>Lichtervelde Contact: Annick Vaniseghem, T. 0472 01 08 29 lichtervelde@alzheimerligavlaanderen.be Locatie & tijdstip: LDC De Ploeg, Statiestraat 80, 14 uur tenzij anders vermeld</p>	<p>alzheimerliga.be/lichtervelde - 01/02: Omgaan met veranderend gedrag - 23/06: Verwennamiddag voor de mantelzorgers</p>
<p>Menen Contact: Anne-Mie De Bosscher, T. 056 52 72 84, menen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend Gelieve in te schrijven.</p>	<p>alzheimerliga.be/menen - 09/02: WZC Andante Thema: Liefde is samen dementie draagbaar houden – stap naar een woonzorgcentrum - 04/05: LDC Het Applauws, Thema: De financiële kopzorgen bij dementie</p>
<p>Oostende Contact: oostende@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: dienstencentrum Het Viooltje, Violierenlaan 3, 8400 Oostende Tijdstip:</p>	<p>alzheimerliga.be/oostende Nieuw programma voor '23 verschijnt binnenkort op de website!</p>
<p>Oostkamp Contact: Heidi Denduytsche, T. 050 20 75 50 oostkamp@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/oostkamp - 19/01: Een Ganse verandering in je relatie (spel) (De Leuning) - 09/02: infomoment Parkinson (De Stip) - 16/03: Gevoelens van de mantelzorg (De Stip) - 11/05: bloemschikken (De Leuning en De Stip) – inschrijving verplicht – gratis - 08/06: mantelzorg infobeurs aanbod Oostkamp (De Stip)</p>
<p>Poperinge Contact: Sophie Holzaet en Mieke Hebben T. Seniorenzorg 057 34 65 00 – OLV Gasthuis 057 34 69 10 poperinge@alzheimerligavlaanderen.be</p>	<p>alzheimerliga.be/poperinge - 24/01: Dementie is méér dan gewoon vergeten. 13.30u. onthaal, aanvang 14u. Huize Proventier - 28/03: Notaris Stephan Mourisse geeft ons info over wilsbekwaamheid bij dementie en zorgvolmachten. 18u. onthaal, aanvang 18.30u. LDC De Bres - 20/06/2023: Plezant! Over zinvolle dagbesteding. 13.30u. onthaal, aanvang 14u. WZC Emmaüs</p>
<p>Roeselare Contact: Emilie Pauwels, T. 051 24 96 54, roeselare@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Ter Berken, Zijstraat 59, 8800 Roeselare Tijdstip: 13.45 (onthaal vanaf 13.30) tot 15.45 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/roeselare Nieuw programma voor '23 verschijnt binnenkort op de website!</p>
<p>Torhout Contactpersoon: Hannelore Crevits Tel: 050/ 22.12.22 (balie WZC) torhout@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Augustinus, Aartrijkestraat 11a, 8820 Torhout. Tijdstip: 14 u of 18u30 Opgelet: leg steeds je parkeerschijf in de auto!</p>	<p>alzheimerliga.be/torhout -14/03: 14.00 – 16.00u: Thema “Weet je nog wel?” samen herinnering.en ophalen - 15/06: 13.00 – 16.30u: Mantelzorgwandeling te Groenhove met aansluitend koffie in het klooster. Partners welkom!</p>

Waregem
Contact: Nele Vandierendonck
waregem@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: Bibliotheek Waregem, Boekenplein 1, 8790 Waregem
Tijdstip: 14u-16u of 18u-20u op dezelfde dag.

alzheimerliga.be/waregem
- 16/02: “Vormen van dementie en hoe ga je ermee om?”
- 25/05: “Als het kriebelt moet je sporten. Over het belang van beweging bij dementie.”

Westhoek
Contact: Erik De Rynck, T. 0474 27 55 34,
erik.de.rynck@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: WZC Sint-Bernardus, Koninklijke Baan 18, 8660 De Panne
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/westhoek
- 10/02: Liefde is ...Dementie draagbaar maken
- 21/04: Hoe houd ik het vol? Draaglast en draagkracht.
- 09/06: Nachtelijke onrust



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN VLAAMSE LOTGENOTENGROEPEN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Vlaamse lotgenotengroep frontotemporale dementie

Contact: Ingrid Van Spittael,
T. 0479 46 52 09,
ftdlotgenotengroep@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: Campus Waas-Odisee,
Hospitaalstraat 23, 9100 Sint-Niklaas
Tijdstip: 13.30 (onthaal vanaf 13.00) tot 17.00 uur

alzheimerliga.be/vlaamse-lotgenotengroep-ftd

- 11/02: Communiceren met of zonder woorden
- 25/03: En wat na de diagnose?
- 03/06: Dementievriendelijk wandeling in Buggenhout of filmfragmenten over FTD (afhankelijk van het weer)

Vlaamse Lotgenotengroep Parkinson Dementie en Lewy Body Dementie

Contactpersoon: Linda Vandevreire
Linda.vandevreire@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: afwisselend online en op locatie
WZC De Regenboog, Regenbooglaan14,
2070 Zwijndrecht
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be /vlaamse-lotgenotengroep-parkinson-dementie-en-lewy-body-dementie

- 04/02: Glaasje drinken op het nieuwe jaar.
Spel 'Levenswensen': beslissen voor later
- 13/03 (online) - Sociale kaart: Hulpmiddelen, vakanties, dementie en thuiszorg
- 06/05: Wat na de diagnose?
- 17/06: Groepsactiviteit, nog nader te bepalen



■ ■ PRIJS SANTKIN

SOPHIE VANDEPITTE LAUREAAT VAN DE PRIJS SANTKIN 2020

De Prijs Santkin 2020 wordt tweejaarlijks uitgereikt door Ligue Nationale Alzheimer Liga (LINAL) en is bedoeld om jonge wetenschappers te ondersteunen in hun onderzoek met betrekking tot de ziekte van Alzheimer. Afwisselend wordt onderzoek bekroond met betrekking tot de psychosociale aspecten van de ziekte en met betrekking tot de diagnose en de behandeling van de ziekte.

De Prijs Santkin 2020 werd toegekend aan Sophie Vandepitte (Universiteit Gent). Ze mocht deze prijs in ontvangst nemen voor haar doctoraatsonderzoek dat ze startte in 2015 rond de impact van psychosociale ondersteuning voor mantelzorgers van personen met dementie, met speciale aandacht voor respijtzorg aan huis. "Dit onderzoek was mij sterk genegen, gezien mijn professionele interesses en mijn achtergrond als sociaal verpleegkundige en master of Science in de gezondheidsbevordering", zegt Sophie tijdens de uitreiking. Tijdens het onderzoek werden 355 mantelzorgers gedurende een jaar opgevolgd met als hoofddoel: het onderzoeken van de effectiviteit van zorg aan huis om mantelzorgers tijdelijk wat ademruimte en rust te geven. "Uit mijn onderzoek blijkt dat mantelzorgers effectief nood hebben aan deze ondersteuning en het is ook een kosteneffectief programma vergeleken met de huidige standaard dementiezorg in België."

De prijs bedraagt 10.000 euro. De laureate ontving ook een medaille en tekende het Gulden Boek van de Academie.



CRIMI-AUTEUR ANNE-LAURE VAN NEER

“WINNAAR VAN DE KNACK HERCULE POIROPRIJS MET ‘JOSÉPHINE’”

Anne-Laure Van Neer was in de toeristische sector actief. Enkele jaren geleden gaf ze haar baan op en maakte een stevige carrièreswitch: ze werd schrijfster. Het genre waarmee ze uitpakt is met twee kernwoorden te omschrijven: humor, suspense. Zo stapt ze in de voetsporen van grand old lady Agatha Christie.

In 2015 rolde haar eerst boek van de pers, de misdaadkomedie 'Justine'. Een opgemerkt debuut want ze werd meteen genomineerd voor de Knack Hercule Poirotprijs. Daarna volgden 'Maurice' en 'Louise', ook deze boeken werden genomineerd. Met haar jongste geesteskind 'Joséphine' werd ze niet alleen genomineerd maar schoot ze ook de hoofdvogel af. Reden genoeg om wat meer te weten te komen over deze dame. Temeer omdat ze in 'Joséphine' een plot ontwikkelde rond personen met dementie. Geen stakkerds maar vindingrijke personen met dementie die hun lot in eigen handen nemen.

Hoe is de prikkel om te schrijven ontstaan?

Mijn gedachten en fantasieën aan een wit blad toe- vertrouwen doe ik eigenlijk reeds lang. Er waren poëzie pogingen. Op mijn werk leverde ik artikels voor een krantje. Uiteindelijk, op een bepaalde leeftijd heb ik de beslissing genomen: ik waag mij aan een boek.

Toerisme, de wijde wereld verkennen, altijd omringd door mensen en nu moederziel alleen achter een schrijftafel zitten. Het zijn wel twee uitersten!

Dat klopt. Schrijven vergt zelfdiscipline. Ik voel mij heel comfortabel achter mijn schrijftafel en vind het niet erg om mij af te zonderen en alleen te zijn. Ik kan daar enorm van genieten, wat niet wegneemt dat ik ook kan genieten van mensen om mij heen.

Taal staat sowieso centraal, met daaraan gekoppeld pakken verbeelding.

Dat is de kern van een boek uiteindelijk. Ik ga altijd uit van een premisse. Er ligt bijvoorbeeld een lijk in mijn kamer. De eerste tien ideeën om mij te ontdoen

van dat lijk, die gebruik ik niet, omdat je heel vaak in clichés vervalt, er geen verrassingseffect in zit. Het is naar excessieve, extreme oplossingen zoeken.

In het tv-format 'Restaurant Misverstand' werd aangetoond dat mensen met jongdementie nog tot verbazingwekkende dingen in staat zijn. Jij gaat nog een stapje verder en koos voor je laatste boek een heel speciale setting, een WZC.

Al mijn boeken hebben oudere mensen als hoofdpersonage. We leven in een maatschappij waarin mensen vanaf een bepaalde leeftijd precies niet meer meetellen. Waarom? Omdat ze fysiek niet alles aankunnen of omdat ze economisch niet rendabel meer zijn?!. Terwijl er bij oudere mensen veel wijsheid te rapen valt. Ik vind het heel tof om mensen van die leeftijd te portretteren. Maatschappelijke druk houdt hen niet meer bezig. Ze hebben alles al meegemaakt: verlies, ziekte... Je moet ze ook niets meer wijs maken. Dat maakt dat het ook zeer bevrijdend is om in die mindset te handelen.

Jij maakt er assertieve personen van. Er is veel herkenbaar. Spreek/schrijf je uit eigen ervaring of zocht je informatie op?

Ik heb wel een en ander opgezocht, maar in mijn familie waren ook enkele mensen met de diagnose Alzheimer. Ik heb de evolutie van de ziekte van nabij kunnen volgen. Het is confronterend.

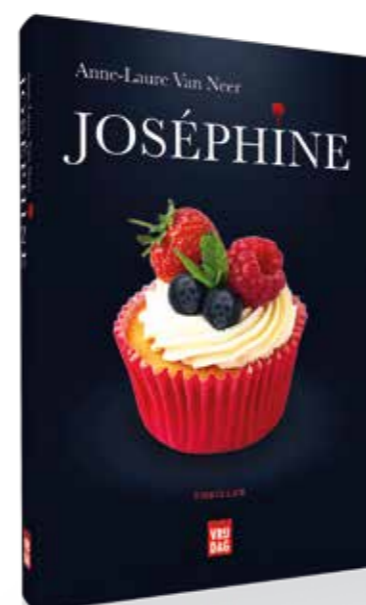
Dementie is nog een ondergesneeuwde term, er hangt een zweem van taboe rond. Wil je ergens een statement maken?

Niet specifiek. Het is meer persoonlijk. Mijn vader is een aantal jaren geleden gestorven. Hij wilde nooit



© D.L. Photography

naar een rusthuis. Zijn wens was: als het niet meer gaat, geef me dan maar een spuitje. Hij is vroeger gestorven dan verwacht. Maar zijn woorden zijn me wel bijgebleven. Als je alleen moet rekenen op de euthanasiewetgeving trekken zeker mensen met dementie vaak aan het kortste eind. Door uitstelgedrag is het soms te laat om die zelfbeschikking nog te kunnen uitspreken. Ik schets een situatie waar de residenten van een WZC zelf hun levens-einde bepalen. In hun kwetsbare situatie komen ze



voor elkaar op. Een gezamenlijk giftuintje dat ingrediënten levert en een boekje met fatale recepten garanderen een snelle oplossing als de tijd rijp is. Natuurlijk komen er hindernissen op hun pad.

Na drie maal genomineerd te zijn ging u deze keer effectief met de Knack Hercule Poirotprijs aan de haal. Die is dit jaar

aan de 25ste editie toe en en is daarmee de langst lopende boekenprijs in Vlaanderen. Content?

De prijs is georganiseerd door Knack, een intellectueel magazine, ik had niet gedacht dat ze zouden kiezen voor de humor die ik gebruik. Het kwam als een grote verrassing. Uiteraard ben ik gelukkig met de prijs.

Er waren zes genomineerden, vijf mannen en één vrouw. Een heerlijke victorie?

Blijkbaar zijn er toch een pak minder vrouwen die een boek indienen. Ik ben vooral heel blij dat mijn boek het haalde. Of dat nu geschreven is door een man of een vrouw vind ik an sich irrelevant.

Al aan een nieuw boek bezig?

Een writers block heb ik geenszins, de radertjes zijn volop aan het werk.

Viviane Redant, freelance cultureel journaliste en lid van de werkgroep communicatie

'Joséphine', uitgeverij VRIJDAG

SLIKPROBLEMEN? DIËTIST MICHAËL SELS WEET RAAD

“SLIKVEILIG GENIETEN MET DIËTIST MICHAËL SELS“

Vooral in latere stadia van dementie kunnen mensen moeite krijgen met eten. Ze herkennen zelfs hun lievelingsgerecht niet meer en verzwakte spieren maken kauwen en slikken moeilijker. Hoe ga je daar als mantelzorger mee om? Michaël Sels, hoofddiëtist bij het Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA) legt uit: “Natuurlijk is veiligheid belangrijk. Maar we mogen het genot en het sociale aspect van eten niet vergeten.”



Hoest je naaste vaak tijdens het eten? Loopt er speeksel, eten of drinken uit de mond? Of blijven er vaak voedselresten achter in de mond? Dan is de kans groot dat slikken moeizaam gaat. En dat is een samenspel van veel verschillende neurologische en mechanische factoren.

Meerdere risico's

Dementie zorgt ervoor dat mensen voeding niet meer herkennen. Maar dat is zeker niet de enige

“ETEN IS EEN RODE
DRAAD IN ONS LEVEN.
DIE DRAAD KNIPPEN
WE NIET GRAAG DOOR.”

oorzaak van slikproblemen. “Ook gebitsproblemen kunnen ervoor zorgen dat iemand minder of zelfs niet kauwt. Probeer je grotere brokken door te slikken, dan loopt het snel mis”, zegt Michaël Sels.

“Verminderde eetlust of kauw- en slikproblemen kunnen leiden tot ondervoeding en uitdroging. Een ander risico is dat voedsel, speeksel of vocht in de longen terecht komt in plaats van in de slokdarm. Dat kan een longontsteking veroorzaken, wat in sommige gevallen levensbedreigend is.”

“Scheid voeding op basis van hun textuur. Dat vergt minder coördinatie”

Multidisciplinaire aanpak

Een slikstoornis behandelen vereist een multidisciplinaire aanpak. Van een diagnose door een arts, dieetvereisten door een diëtist tot een slikonderzoek door een logopedist. “Om met alle behandelaren dezelfde taal te spreken, werd de International Dysphagia Diet Standardization Initiative (IDDSI) ontwikkeld. Dat is een internationaal raamwerk dat voeding indeelt volgens hun structuur of consistentie. Water, een dunne vloeistof, behoort tot IDDSI 0, de laagste categorie. Noten en zaden, harde voeding, behoort tot IDDSI 7, de hoogste categorie.”

“SCHEID VOEDING OP
BASIS VAN HUN TEXTUUR.
DAT VERGT MINDER
COÖRDINATIE”



“VOEDING DIE LEKKER RUIKT, ZET AAN TOT ETEN.”

“Een belangrijke tip is om voeding van verschillende consistenties apart aan te bieden. Ontbijtgranen in melk bijvoorbeeld, combineren melk (IDDSI 0) met krokante granen (IDDSI 7) in één hap. De twee texturen scheiden in de mond en doorslikken, dat vraagt veel coördinatie.”

Opnieuw leren genieten

Maaltijden behoren voor veel mensen met gevorderde dementie tot een hoogtepunt van hun dag. Het zijn momenten waar mensen naar uitkijken. Genieten van lekker eten is een belangrijke voorwaarde voor het mentale welzijn van een patiënt. “Voeding is een rode draad in ons leven. En die draad knippen we niet graag door. Bovendien kan eten herinneringen en emoties oproepen – zeer waardevol voor mensen met dementie. Natuurlijk moet de maaltijd wel slikveilig en voedzaam zijn.”

Smaakvol eten

Dementie vermindert de smaakbeleving. Voeg daarom smaak toe of laat het eten er mooi uitzien. “Ondervoeding is een gevolg van on smaakvol eten. Als

je de consistentie hebt aangepast, omdat het slikveilig moet zijn, ga je vaak dingen verdunnen. Je giet bijvoorbeeld ergens water bij om er een puree van te maken. Maar als alles dezelfde smaak heeft, prikkelt het niet om te eten. Als je vlees, groenten en saus mixt tot een papje, dan smaakt elke hap hetzelfde. Mensen eten dan minder grote porties en verliezen gewicht.”

“Nog erger is dat ze ook spieren gaan verliezen. En niet alleen aan de armen en buik, ook slikspieren verslappen. Daarom moet je inzetten op eten dat lekker ruikt. Want voeding die lekker ruikt, zet aan tot eten. Speel dus met smaken. Durf ergens een schep mosterd bij te doen of kies voor bittere groenten.”

“Zorg ook voor de juiste eethouding. Help je naast goed rechtop te zitten, liefst met zijn of haar hoofd iets naar voren. Geef bij voorkeur een laag glas. Serveer kleine hapjes en ontmoedig snel eten. Raadpleeg eventueel een logopedist die slik- en kauwproblemen behandelt.”

MOEITE MET SLIKKEN

Hoe herken je slikproblemen?

- Je naaste hoest tijdens het eten of drinken.
- Speeksel, eten of drinken loopt uit de mond.
- Kauwen gaat moeizaam.
- Voeding blijft achter in de mond en wangen.
- Verminderde eetlust en weinig dorst.

PAS HET ETEN EN DRINKEN AAN

Hoe pas je het eten en drinken aan zodat slikken gemakkelijker gaat?

- Vermijd korrelig of droog eten.
- Snijd het eten klein, maar niet te fijn.
- Pureer de onderdelen van de maaltijd afzonderlijk, om zo de verschillende smaken te behouden.
- Stamp vlees fijn met veel saus. Dat maakt eten smaakvoller.
- Neem medicijnen niet met water, maar met appelmoes of yoghurt.
- Verdik vloeibare dranken.

EERSTE HULP BIJ VERSLIKKING

Wat doe je als iemand zich verslikt?

- Blijf rustig.
- Zet de persoon rechtop, zo stimuleer je hoesten.
- Verslikt de persoon zich in vast voedsel? Probeer het eten uit de mond te halen.
- Volgt er geen hoest? Buig de persoon licht voorover en sla met de hiel van je hand een paar keer tussen de schouderbladen.



PSYCHIATER DIRK DE WACHTER OMARMT VERDRIET IN KWETSBARE TIJDEN

“WE MOETEN WAT MEER ELKAARS PSYCHIATER ZIJN.”

Het laatste decennium was voor de draagkracht van veel mensen te belastend. De ononderbroken informatiestroom zorgt voor druk. En de coronacrisis haalde de mythe van de maakbaarheid van het leven onderuit. Hoe blijf je overeind in een versplinterde samenleving? “Verdriet is een ding met stekels”, zegt psychiater Dirk De Wachter. “We moeten het wentelen in zachtheid, zodat we het met ons kunnen meedragen.”

Dirk De Wachter is psychiater en psychotherapeut. Zijn patiënten noemen hem wel eens ‘de verdrietdokter’. Hij straalt vertrouwen en rust uit. In zijn vak benadert hij zijn medemens empathisch – zonder oordeel, maar met een discrete scherpzinnigheid en het vermogen om te associëren en te anticiperen.

Met zijn vele boeken en lezingen haalde hij de psychiatrie uit het verdomhoekje, bood hij een fris perspectief. Hij bekijkt de wereld met een open vizier en durft de vinger op de wond te leggen. Een vriendelijke, intelligente en fijnzinnige persoon met een sterk assimilatievermogen. Een levensfilosoof.

**“DE ABSURDITEIT VAN
HET LEVEN HEEFT MIJ
VAN JONGS AF AAN
GEFASCINEERD. DAT
WAS BIJNA DE REDEN
WAAROM IK PSYCHIATER
BEN GEWORDEN.”**

De coronapandemie, de klimaatverandering, de oorlog in Oekraïne, torenhoge brandstofprijzen, de voedseltekorten ... Hoeveel kan een mens hebben?

De menselijke geschiedenis is doorspekt met rampen: conflicten, oorlogen, ziektes ... De pest heeft hele bevolkingsgroepen gedecimeerd. We hebben die rampzalige toestanden altijd overleefd. We zijn er – hoop ik dan toch – slimmer door geworden. Daar stel ik nu mijn vertrouwen in.

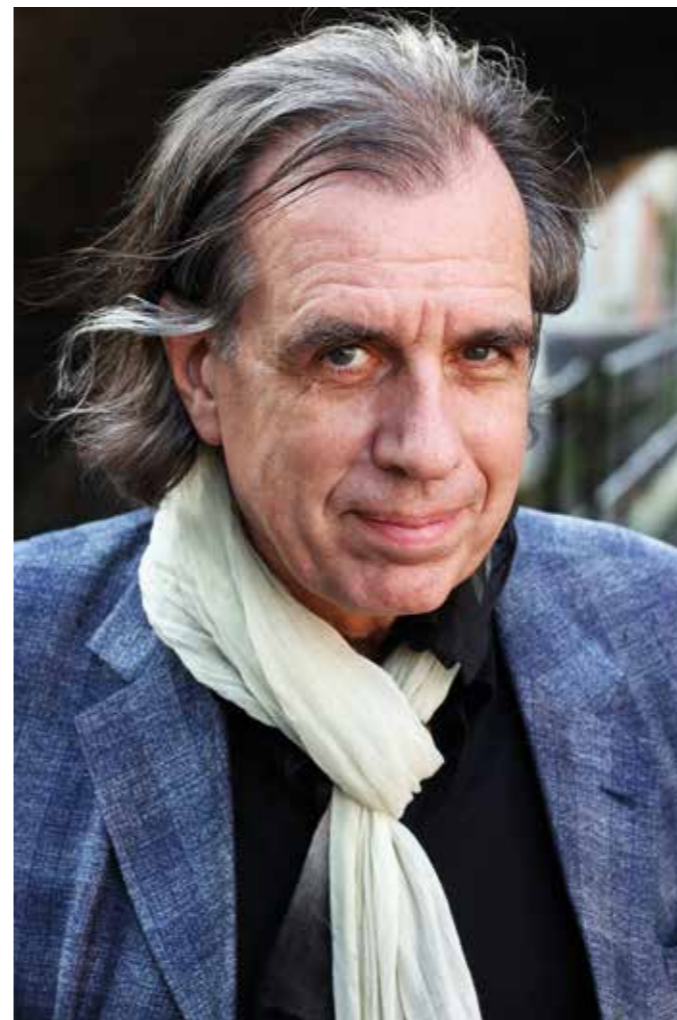
Nieuwjaar is net achter de rug. We wensen elkaar een gelukkig nieuwjaar en een goede gezondheid. Is dat louter een traditie, een ritueel, of zit daar meer achter?

Een ritueel is nooit zomaar een oppervlakkig gebeuren, er schuilt altijd meer achter. Het is per definitie betekenisvol en verbindend. Ik vind het mooi hoe we de gewoonte hebben om stil te staan bij het voorbije jaar en vervolgens familie, vrienden en bekenden het beste wensen voor het nieuwe jaar. De traditie én het ritueel zijn zinvol. Een gebruik dat we in ere moeten houden.

We worstelen voortdurend met de absurditeit van het leven. Veel mensen slaken een noodkreet.

De absurditeit van het leven heeft mij van jongs af aan gefascineerd. Het is bijna de reden waarom ik psychiater ben geworden. Ik vond het leven raar. En ik vind het leven nog steeds raar. Het is soms gek wat er allemaal gebeurt. De realiteit is altijd straffer dan fictie.

Mensen zitten in een ratrace om hun materiële behoeften maximaal te bevredigen. Hun innerlijke



welzijn en innerlijke vrede komen daarbij in de verdrukking. Je wordt dag in dag uit geconfronteerd met de miserie en trauma's van mensen. Is dat belastend?

Nee, want ik word ook geconfronteerd met de kracht, weerbaarheid en flexibiliteit van mensen. Mensen die ondanks grote tegenslagen hun leven moedig voortzetten. Die de destructieve krachten niet de overhand laten nemen. Mijn werk is een leerschool. Ik zie hoe mensen overleven in moeilijke omstandigheden: ziekte, verlies of trauma's. En ik mag vanaf de eerste rij toekijken hoe ze daarmee omgaan. Ik leer daarvan en voel mij geprivilegieerd.

In het leven komen twee beelden bij elkaar: je identiteit of hoe je jezelf ziet. En je imago of hoe anderen jou zien. Het verschil tussen de twee kan leiden tot spanning en conflict. Kan het ook het begin zijn van een dialoog?

Mijn imago valt consistent samen met mijn identiteit. Dat is aangenaam. Ik heb in mijn beroep als psychiater voor een deel mezelf gevonden. Dit vak is waarvoor ik gemaakt ben. De mensen zien mij als de ‘verdrietdokter’. Dat predicaat, een loffelijke toevoeging aan psychiater en psychotherapeut, omarm ik.

**DE CONSTANTE
VERSNELLING, DIE ONS
MATERIEEL VEEL HEEFT
BIJGEBRACHT, IS
PSYCHOLOGISCH
ONHOUDBAAR.”**

Het ‘hart’ van de samenleving is dringend aan reanimatie toe. Wat moet er volgens jou veranderen in de maatschappij?

Dat is een uitermate moeilijke vraag. Simpel gezegd: als het zo gemakkelijk zou zijn dan zouden we het morgen beginnen op te lossen. Ik denk dat een of andere vorm van rust en vertraging nodig is. Er heerst in de westerse wereld een burn-outepidemie. De constante versnelling die ons materieel veel heeft bijgebracht, is psychologisch onhoudbaar. We moeten manieren vinden om de economie te laten draaien zonder er verder in te versnellen en te verdrinken. Dat wordt dé uitdaging van deze eeuw.

Als tegengestelde van verdriet en lijden hebben we schoonheid.

Het tegengestelde van lijden lijkt mij eerder verbinding en ontmoeting.

Daarom is kunst verbindend en levensnoodzakelijk. Soms een eyeopener, soms een balsem voor de ziel. Je staat bekend als kunstliefhebber.

Zeker. Ik houd bijzonder veel van kunst. Samen met mijn vrouw kunst beleven is het mooiste. We gaan samen naar de opera, naar concerten, tentoonstellingen ... De schoonheid zit in het samen ontdekken en beleven.

De spanning tussen hoge en lage cultuur blijft.

Wie ben ik om daar over te oordelen. Ik wil daar ook niet te pretentief of elitair in zijn. Kunst is voor mij heel belangrijk. Het is een beetje intellectualistisch om bijvoorbeeld moderne kunst te propageren. Maar als mensen mij zeggen: ‘Kunst? Daar heb ik niets aan!’, dan ga ik daar respectvol niet tegenin. Ieder zijn meug.



©Kristof Ghyselincx

Het hoeft niet altijd van een hoog cultureel niveau te zijn, als het maar een functie vervult.

Helemaal akkoord. Als mensen graag naar een voetbalwedstrijd gaan en daar veel deugd van hebben, missie geslaagd. Beleven ze plezier aan een opname van Gaston Berghmans en Leo Martin, dan is dat ook oké.

Leven we te oppervlakkig? Moeten we ons meer bewust zijn van de kwetsbaarheid van het leven? Ons meer richten op wat er wel is?

Inderdaad. *Count your blessings* zeg ik altijd. Dat is een belangrijke levenswijsheid.

When life gives you lemons, make lemonade!

Precies. Wat ik in mijn beroep doe, is mensen niet vastpinnen op de moeilijkheden waar ze mee worstelen. Ik ga op ontdekking naar hun talenten, hun goeie punten. Dat is mijn vak. Het lukt niet altijd, maar dat is wat ik probeer.

Je hebt veel mensenkennis.

“Dat zou moeten. Ik kijk niet los door de mensen heen. Door mijn jarenlange ervaring kan ik in een gesprek sneller bij de wezenlijke gevoelens van een persoon komen.”

“OOK IN KWETSUUR KAN GROEI ZITTEN.”

Mindere periodes zijn niet per definitie slecht. Ook in schaarste kan groei zitten.

Het is in de psychologie en psychiatrie zelfs een

belangrijk gegeven de laatste jaren. Je spreekt dan over traumatische groei. Niet alleen in schaarste, maar ook in verwonding en kwetsuur kan groei zitten. Wat ook sociologisch te zien is. Na oorlogen is er vaak een technologische opleving. Ik hoop dat we nu verder kunnen gaan zonder dat er eerst rampen gebeuren. Maar de geschiedenis bewijst vaak het tegendeel. Het moet eerst mislopen voordat mensen zich mobiliseren.

We leven in een moeilijke periode, maar we mogen niet toegeven aan het ‘gloom and doom’-gevoel.

Nee, natuurlijk niet. Ik ben ook hoopvol. Als ik rondom mij zie hoe jonge mensen zich engageren. Hoe ze zich bewust zijn van ecologie, kennis hebben over psychologie ook – meer dan ik in mijn jonge jaren. Dat ze nadenken over de verhouding tussen man en vrouw, over de balans tussen werk en vrije tijd. Ik zie hoe jongeren daar verstandig over reflecteren en ben hoopvol over de volgende generaties.

Het is belangrijk om tevreden te zijn met een eenvoudig leven omringd door de mensen van wie je houdt.

Absoluut. We moeten meer elkaars psychiater zijn. Als we allemaal bij elkaar terecht kunnen om ons hart te luchten, dan zou ik minder werk hebben. En dat vind ik positief.

Was die luisterbereidheid er vroeger meer?

In het dorpse leven wel, maar het was niet allemaal zo rooskleurig. Over zaken als homoseksualiteit kon niet worden gepraat. Veel mensen moeten zich dus enorm eenzaam hebben gevoeld. Het was vroeger beter en niet beter. We moeten niet terug naar vroeger, maar vooruit.

Je werd zelf geconfronteerd met een levensbedreigende ziekte. Hoe ervoer je dat? Woede, verzet of gewoon alles lijdzaam ondergaan?

Ik werd ondergedompeld in een bad van liefde en dat gaf me kracht. Ik wens het niemand toe, ik had het ook liever niet gehad, maar op de een of andere manier was het een mooie tijd. Ik besepte toen pas hoeveel mensen mij graag zien. Hoeveel mensen je steun betuigen en willen helpen. Daar is maar één woord voor: prachtig!

Verandert ziekte jouw gevoel van tijd, de contouren van tijdsduur?

Nee, dat valt goed mee. Ik voel mij een gelukkige mens. Bij momenten overvalt het mij: als ik nu doodga, dat zou ik wel erg vinden. Niet voor mijzelf, want ik zal het niet weten. Maar ik wil mijn geliefden geen verdriet aandoen. Dat is paradoxaal, want als ze niet verdrietig zouden zijn, zou het veel erger zijn (*lacht*).

“IK WIL MIJN GELIEFDEN GEEN VERDRIET AANDOEN. DAT IS PARADOXAAL, WANT ALS ZE NIET VERDRIETIG Zouden ZIJN, ZOU HET VEEL ERGER ZIJN.”

Jij zegt: omarm het verdriet.

Daar kan ik lang over uitweiden. Het verdriet, het tekort, het verlies en de miserie zijn dingen met steekels. Zo druk ik dat uit. Als we het willen weggooien, komt het altijd als een boemerang terug. Dat steekt en doet pijn, tot bloedens toe. Dus moeten we het verdriet bij ons houden. Het inwikkelen. Liefdevol, met windels van woorden van hoop en van nabijheid, barmhartigheid, van bekommernis. Windelen en windelen en windelen. Dat duurt lang.

Iedereen heeft zijn kleine of grote verdrietjes.

De kleine verdrietjes kunnen we de baas. Die zijn met één papiertje in te pakken. Maar het grote verdriet heeft tijd nodig, veel windels en liefde. We gooien het niet weg, maar nemen het mee op ons levenspad. We nemen het verdriet mee dat zo goed

omzwachteld is dat het niet zoveel pijn meer doet. Het is een metafoor.

Met andere woorden: de goedkoopste en efficiëntste remedie is een woord van liefde, tederheid, een knuffel.

Dan schieten we al een heel eind op, ja.

“NABIJHEID, STILTE, GEDULD, ZORGZAAMHEID: ALLEMAAL WAARDEN DIE IN DE SNEL DOORDRAMMENDEN SAMENLEVING VERGETEN WORDEN.”

Waar mensen behoefte aan hebben is het krachtvoer dat de naam ‘hoop op beterschap’ draagt.

Ik zie dat anders. We kunnen ook hoopvol zijn zonder beterschap. Belangrijk is nabijheid, geborgenheid, hechting en goed leven. Ook als het minder goed gaat.

Het klinkt rauw maar is ook goudomrand.

Ikzelf wil ook hoopvol zijn op een goed leven als het met mij medisch slecht gaat.

Met jongdementie en ouderdomsdementie gaat verdriet gepaard, hoe kunnen de personen zelf en hun mantelzorgers dat tegengaan?

Jongdementie en zeker ouderdomsdementie zijn veel voorkomende kwalen van deze tijd. Want we worden steeds ouder. De uitdaging is: behoud je waardigheid om liefdevolle nabijheid te tonen in resterende mogelijkheden en in mooie herinneringen. Probeer te focussen op kansen en talenten, op positieve gevoelens, al zijn het soms maar flarden. Nabijheid, stilte, geduld, zorgzaamheid: allemaal waarden die we in de snel doordrammende samenleving vergeten.

Wat is uw motto?

Engagez-vous.

Viviane Redant, freelance cultureel journaliste en lid van de werkgroep communicatie

DIRECTEUR RUDY POEDTS OVER HET BELANG VAN FONDSENWERVING

“ELKE GIFT HOUDT ONZE LIGA DRAAIENDE”

Alzheimer Liga Vlaanderen wil mensen met dementie en hun mantelzorgers de nodige ondersteuning bieden, maar dat kost geld. Aangezien er geen structurele financiering is voor de basiswerking, wordt er volop ingezet op fondsenwerving. “En écht elke gift maakt het verschil voor ons”, aldus directeur Rudy Poedts.

In ons land leven zo'n 202.000 mensen met dementie en dit aantal groeit sterk. Zo'n 70 procent van de mensen met dementie wordt thuis opgevangen door hun mantelzorgers. Zorgen voor een geliefde met dementie is zwaar, maar dan komt de administratieve malle-molen er ook nog eens bij. En dat maakt het zorgen nog moeilijker. “Uit onderzoek blijkt dat de gemiddelde leeftijd van een mantelzorger 65 jaar is. De gemiddelde duur dat hij of zij spendeert aan de zorg is 40 uur per week. In plaats van te gaan genieten van je pensioen, krijg je er een fulltime job in de zorg bij, en dit voor een aandoening die toch wel tot de hardere zorgprofielen hoort”, weet Rudy Poedts, directeur van Alzheimer Liga Vlaanderen.

Een goede ondersteuning, zowel voor de mantelzorgers als voor de personen met dementie, is daarom cruciaal. Net daar wil de Liga de komende jaren

“ALS ER GEEN GIFTEN OF SCHENKINGEN MEER ZOUDEN KOMEN, DAN KUNNEN WIJ NIET MEER WERKEN. DAN HOUDT HET EIGENLIJK OP”



nog harder op inzetten en een verschil maken. Om dit te kunnen realiseren, zijn er centen nodig. Veel centen. “Als je weet dat de Liga 1 miljoen meer kosten heeft dan dat er inkomsten zijn en dat wij geen structurele financiering voor onze werking krijgen vanuit de overheid, dan zie je het belang van onze fondsenwerving. Als er geen giften of schenkingen meer zouden komen, dan kunnen wij niet meer werken. Dan houdt het eigenlijk op”, aldus Poedts.

De Liga financieel steunen kan door lid te worden, een gift te doen of door Alzheimer Liga Vlaanderen op te nemen in je testament. Een heel groot gedeelte van de inkomsten kreeg de Liga via erfenissen en legaten, maar met de afschaffing van duolegaten is meer dan 60 procent van deze inkomsten weggevallen. “We willen de variabiliteit in de legaten opvangen door zoveel mogelijk structurele giften en sponsors. Op die manier kunnen we onze basisactiviteiten blijven garanderen in een duurzaam model.” Mensen mogen een gift doen van elk bedrag, maar giften vanaf 40 euro zijn fiscaal aftrekbaar. Maar wat gebeurt er nu met deze binnenkomende giften?

“Heel onze werking draait eigenlijk dankzij de fondsen die we ontvangen. Hierdoor kunnen wij ondersteuning bieden aan de vrijwilligers die de familiegroepen en de lotgenotengroepen bemannen en voorzien. We willen het aantal familiegroepen (jong) dementie uitbreiden om een nog betere geografische spreiding te bekomen. Dit is bovendien ook opgenomen in het dementieplan Vlaanderen voor 2021-2025. Op het gebied van buddywerking, waarbij personen met (jong)dementie, vrijwillige buddy's en mantelzorgers samengebracht worden, willen we groeien en de brug vormen tussen bestaande en nieuw op te richten initiatieven. Zo streven we naar minstens één buddywerking in elke Vlaamse provincie voor personen die de diagnose na 65 jaar krijgen.”

Een andere belangrijke manier waarop Alzheimer Liga Vlaanderen ondersteuning biedt aan mantelzorgers en aan personen met dementie, is onze luister- en infolijn. “Deze wordt nu zeven dagen op zeven, van 9 tot 21 uur bemand door ervaringsdes-

“ONZE ZO GEWAARDEERDE ACTIVITEITEN ZIJN ZO BELANGRIJK OM DE LEVENSKWALITEIT VAN MENSEN MET DEMENTIE EN HUN MANTELZORGERS BLIJVEND TE VERBETEREN.”

kundigen. Het is natuurlijk wel belangrijk om deze ervaringsdeskundigen professioneel mee te ondersteunen. Zonder giften kunnen we ook geen brochures of infomagazines maken”, vervolgt Poedts.

En als we kijken naar projecten, dan droomt onze directeur luidop over onder andere de inzet van casemanagers dementie, zoals dat in Nederland al gebeurt. “Je kan hen zien als makelaars of als brugfiguren, die personen met dementie en hun mantelzorger op weg helpen binnen het zorglandschap. In Waasland loopt er een dergelijk proefproject met dementiecoaches. Dit project kreeg een positieve evaluatie, maar momenteel is er nog niet de intentie om dit over gans Vlaanderen uit te rollen wegens het ontbreken van budgettaire middelen. Enerzijds willen wij vanuit de Liga nieuwe initiatieven maximaal mee ondersteunen, maar anderzijds wijzen we ook met een vinger naar onze overheid. Ook onze zo gewaardeerde activiteiten waaronder de jaarlijkse ontmoetingsdag voor mensen met jongdementie en hun mantelzorgers, het Zomerkamp voor kinderen van een persoon met jongdementie, maar ook nieuwe activiteiten zijn zo belangrijk om de levenskwaliteit van mensen met dementie en hun mantelzorgers blijvend te verbeteren”.

HOE KAN JE FINANCIËEL STEUNEN?

- Lid worden door 15 euro over te schrijven naar ons algemeen rekeningnummer BE87 3101 0355 8094.
- Een gift doen: doneren via het betaalplatform (Alzheimerliga - Doe een gift of betaling) of door een bijdrage te storten op BE87 3101 0355 8094
- Alzheimer Liga Vlaanderen opnemen in je testament (zonder erfbelasting)

EEN KLEIN GEBAAAR, EEN GROOTS VERSCHIL

“IK WILDE DIT DOEN ALS EERBETOON AAN MIJN PAPA EN AAN ALLE MANTELZORGERS”

Ines Heremans liep in september, nadat ze amper hersteld was van Corona, de marathon in Antwerpen uit. Ze deed dit niet zomaar, want al lopend zamelde ze geld in voor onze Alzheimer Liga Vlaanderen. Haar vader heeft jongdementie en met haar actie wilde ze de aandacht vestigen op deze vreselijke ziekte én ineens een pluim geven aan alle mantelzorgers.

Ludo Heremans (62) was altijd al heel actief en sportief, niets was hem te veel. Zo'n zes jaar geleden begonnen er kleine dingen op te vallen. Af en toe iets vergeten, iets verkeerd wegzetten in de kast,... Toen hij op vakantie een black-out kreeg, stapte het gezin naar de dokter. Na wat onderzoeken door de cardioloog en de neuroloog viel het verdict: jongdementie. "Het was alsof de wereld even stilstond. Vooral voor mijn mama was het moeilijk. Zij zag ineens al de toekomstplannen wegvallen", begint Ines haar verhaal.

Marina Fonderie, de mama van Ines, heeft altijd gewerkt met mensen met dementie. Zij wist heel goed wat haar nog te wachten stond. "Het nieuws kwam heel hard binnen. Ze zouden eigenlijk nu moeten genieten van hun pensioen, maar eigenlijk hebben ze



Ines overhandigde een cheque ten waarde van 2.239,19 euro aan ons

“MIJN VADER IS NIET MEER DE PAPA DIE IK HAD. IK VERLIES HEM, OOK AL IS HIJ ER NOG.”

geen toekomst meer. Mama is vooral aan het zorgen en dat is heel zwaar voor haar. Ik zie mijn papa een paar keer per week, maar mama leeft elk dag met de ziekte, 24 uur op 24 uur. Toch staat ze er elke dag opnieuw, daar kan je alleen maar respect voor hebben.”

Ook Ines heeft het moeilijk met de diagnose. "Ik herken mijn vader niet meer. Hij is niet meer de papa die ik had. Ik verlies hem, ook al is hij er nog. Een gesprek volgen is moeilijk voor hem. We kunnen moeilijk communiceren over wat hij voelt of hoe hij dit allemaal ziet. Vroeger was hij zo sportief: eerst liep hij marathons en na een hernia ging hij veel fietsen. Dat zegt hem allemaal niks meer. Hij zegt zelf: 'ik heb mijn tijd gehad'. Dat is zo erg om te horen; het breekt echt mijn hart.



Ines werd tijdens de marathon aangemoedigd door haar ouders

Het ergste voor mij is dat machteloze gevoel. Ik sta aan de zijlijn en ik kan niks doen. Ik moet gewoon toekijken hoe mijn vader beetje bij beetje verder aftakelt. Niemand kan helpen want er is geen medicijn voor dementie. Hij verdient dit niet, niemand verdient dit. Ik wilde daarom iets doen, vandaar het idee van een marathon voor de Liga te lopen. Het is misschien een kleine druppel, maar ik wilde niet zomaar toekijken hoe het slechter en slechter wordt.”

Ines is zelf geen getraind loper. "Toch wilde ik dit graag doen, als eerbetoon aan mijn papa en aan alle mantelzorgers. Vijf maanden op voorhand begon ik enthousiast te trainen, vier keer per week ging ik lopen. Anderhalve week voor de start van de marathon kreeg ik corona. Ik was heel ziek, mijn conditie was volledig weg. Ik twijfelde of ik kon starten, maar dat lukte gelukkig wel. Het was wel ongelooflijk zwaar! Onderweg heb ik tijdens het lopen dikwijls aan opgeven gedacht. Ik denk zelfs dat ik had opgegeven, ware het niet dat ik gesponsord werd. Dus ik zette door.”

Ines zamelde al lopend het mooie bedrag in van 2.239,19 euro. Een hele dikke dankjewel en wat een prestatie. Chapeau!

“DIT IS MISSCHIEN EEN KLEINE DRUPPEL, MAAR IK WILDE NIET ZOMAAR TOEKIJKEN HOE HET SLECHTER EN SLECHTER WORDT.”



Detail van de cheque

HOE KAN JE FINANCIËEL STEUNEN?

- Lid worden door 15 euro over te schrijven naar ons algemeen rekeningnummer BE87 3101 0355 8094.
- Een gift doen: doneren via het betaalplatform (Alzheimerliga - Doe een gift of betaling) of door een bijdrage te storten op BE87 3101 0355 8094
- Alzheimer Liga Vlaanderen opnemen in je testament (zonder erfbelasting)

HOE WIL JIJ HET VERSCHIL MAKEN?

CHRIS ZAMELT AL WANDELEND GELD IN VOOR DE LIGA

De moeder van Chris Peeters kreeg zeven jaar geleden de diagnose jongdementie. Ze was toen 59 jaar. Na de diagnose bleef Chris niet bij de pakken neerzitten. Sinds 2019 wandelt ze elk jaar een bedrag bij elkaar voor Alzheimer Liga Vlaanderen. Het eerste jaar wandelde ze de Dodentocht uit, maar daar bleef het niet bij. Ze blijft wandelen en ondertussen laat ze zich sponsoren voor de Liga. In 2022 wandelde ze een héél mooi bedrag bij elkaar en wij kijken alvast uit naar haar interview in ons volgend tijdschrift. Ook benieuwd naar het bedrag dat ze voor ons inzamelde?!



DE EENHOORN SCHENKT 1.100 EURO

Theatergezelschap De Eenhoorn in Hasselt kwam met een grote cheque naar Turnhout om de opbrengst van het aangrijpende theaterstuk 'Blind Geheugen' aan de Liga te schenken. 'Blind Geheugen' gaat over een oudere acteur die wordt ontslagen omdat hij zijn teksten niet meer kan onthouden – prachtig vertolkt door Paul van Hest. Wanneer hij langsgaat bij de dokter, krijgt hij een verpletterende diagnose: de ziekte van Alzheimer. Hij heeft moeite om zijn situatie te aanvaarden en voelt zich verloren. Vanuit het hart een welgemeende dikke merci! Samen zetten we weer een stapje dichters naar een dementievriendelijke samenleving.



SNOEPEN VOOR EEN GOED DOEL

Lucrece Vercauteren verkoopt, in het kader van de Warmste Week, snoepzakjes ten voordele van Alzheimer Liga Vlaanderen. En wij zijn haar daar nu al oneindig dankbaar voor! "Iedereen snoept wel eens graag en 5 euro voor een zakje snoep is niet zo heel veel. Ik dacht dat deze actie wel eens succes zou kunnen hebben", zegt Lucrece al lachend. En wat een succes! Ze verkocht meer dan 700 zakjes snoep. "Ik koop de zakjes en de snoepjes zelf. 's Avonds zetten wij ons aan tafel en beginnen we urenlang zakjes te vullen. Het was een leuke bezigheid!" Lucrece werkt in de thuiszorg en ze is mantelzorgster voor haar man die jongdementie heeft. "Hij is niet meer mijn man. Vooral de gedragsveranderingen zijn soms moeilijk te plaatsen. Vroeger plaatste hij mij op een voetstuk, nu kan ik niet veel meer goed doen. Ik weet dat hij er niets aan kan doen, maar toch is het moeilijk. Ik doe heel veel voor hem, maar hij begrijpt niet wat ik doe en waarom dat dit zwaar is voor mij. Daarom ben ik ook zo blij met de familiegroepen en de lotgenotengroepen, waar ik ook vrijwilliger ben. Een luisterend oor maakt soms echt het verschil voor mij. Ik ben dan ook blij dat ik iets kan terugdoen!"





Luister- & Infolijn
0800 15 225

OP DE HOOGTE BLIJVEN?

- Surf naar www.alzheimerliga.be
- Stuur een mailtje naar info@alzheimerligavlaanderen.be
- Bel naar 014 43 50 60
- Breng ons een bezoekje in de Rubensstraat 104/4 in 2300 Turnhout

Volg ons op



Maak jij dementie mee draagbaar? Doe een gift op BE87 3101 0355 8094

