



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken



131

Oktober - November - December 2020

1 x trimester

Driemaandelijks tijdschrift van de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

Registratienummer: P00 2048

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN

DICHTERBIJ

VAN EN VOOR IEDEREEN DIE
IN AANRAKING KOMT MET DEMENTIE

INHOUD

Cover	1
Inhoud en colofon	2
Voorwoord	4
De focus op de Liga	6
Een kijkje bij	12
Al gehoord	14
Onderzoek	34
Vragen staat vrij	38
Publicaties	41
Terugblik	44
Vorming in de kijker	46
Steun	47

COLOFON

'Alzheimer'

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

Secretariaat

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

(Eind)redactie

Stafmedewerkers communicatie ALV Riet Evers en Laurien Stroobants

Vormgeving

Design & print // www.twindesignbvba.be

Verantwoordelijke uitgever

Pelgrims Jef
Diepvenneke 52, 2350 Vosselaar

Lidmaatschap

Gewoon lid € 10

Copyright

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

Bezoek onze website

www.alzheimerliga.be

Neem ook een kijkje op

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



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



TESTAMENT.BE

ACTIE

DE WARMSTE WEEK

VERZAMEL JIJ MEE FOTO'S EN PRENTEN VAN DE VOORBIJE 100 JAAR?

Op 21 september, Werelddag Dementie, gaf Alzheimer Liga Vlaanderen het startschot voor de actie van De Warmste Week. Thema dit jaar: 100 jaar foto's, postkaarten en prenten verzamelen voor mensen met dementie.

Alzheimer Liga Vlaanderen wil fijne herinneringen oproepen bij mensen met dementie. Daarom zoeken we - liefst digitaal - heel veel foto's, postkaarten en prenten uit alle uithoeken van Vlaanderen van de voorbije honderd jaar.

Herinneringen oproepen

Een goed gesprek doet deugd. Elke foto, postkaart of prent kan hiertoe bijdragen. Mensen met dementie praten vaak met veel passie over vroeger. Help deze gesprekken op gang te brengen met de juiste afbeeldingen. Hoe fijn zou het zijn als we zo over elke regio herinneringen kunnen ophalen. We bundelen de items dan ook per gemeente, zodat ze makkelijk bruikbaar zijn voor al wie bij hun geliefde herinneringen wil oproepen.

Interessante weetjes

Iedereen kan helpen. Zoek die prenten van lang geleden en noteer voor ons de plek, het jaar of de periode. Geef bij elke afbeelding een woordje uitleg over de plaats of een leuk weetje.

Scan alles en stuur het naar warmsteweek@alzheimerligavlaanderen.be.

Lukt het scannen niet?

Stuur het dan per post naar Alzheimer Liga Vlaanderen, Rubensstraat 104 bus 4, 2300 Turnhout.

Je kan je prenten doorsturen tot 24 december.

Wij zijn alvast reuzebenieuwd!

IK ZOEK HULP

EEN HERINNERING VOOR
ELKE PLEK - ZET DEMENTIE
OP DE KAART

EEN HERINNERING VOOR ELKE PLEK - ZET
DEMENTIE OP DE KAART

**DE
WARMSTE
WEEK**



Geachte lezers,

Wat een jaar. Een annus horribilis, eentje om snel te vergeten. Maar als er nu net iets is wat wij juist niet snel zullen doen, dan is dat het jaar 2020 vergeten. Zonder overdrijven kunnen we stellen dat het coronavirus tot op de dag van vandaag onze samenleving ontwricht. Ook de microsamenleving die de Alzheimer Liga Vlaanderen is.

Teruggeworpen op onszelf

Veel echtparen, gezinnen en families binnen de Liga werden immers de voorbije maanden op zichzelf teruggeworpen. Niet alleen bijna manu militari gescheiden van hun familielid in het woonzorgcentrum, ook wie zijn of haar partner nog thuis had, werd geïsoleerd en bleef maandenlang verstoken van hulp of ondersteuning in het dagcentrum. Of binnen de familiegroep. Want ook onze werking werd van de ene dag op de andere bijna volledig op non-actief gezet.

Virtuele familiegroepen

Toch bleven we niet bij de pakken neerzitten. We keken hoe we onze website en andere online communicatiemogelijkheden konden inzetten om het broodnodige contact met u minstens in stand te houden. Dat lukte al bij al niet onaardig. De site werd meer en meer bezocht, de extra nieuwsbrieven werden goed gelezen. Sommige familiegroepen vergaderden zelfs digitaal, op afstand, via het scherm. Het was niet altijd ideaal, maar veel beter dan niks.

Boek brengt ons dichterbij elkaar

Erg succesvol was de actie om gedichten, teksten, tekeningen en foto's in te sturen, waarmee we een boek wilden samenstellen tegen 21 september, de Werelddag Dementie. We kregen massale reacties. Op 20 september konden Carry Goossens en Leah Thys enkele parels voorlezen uit het boek dat de titel *Dichterbij* kreeg. Via de vaak zeer persoonlijke teksten en gedichten kwam u inderdaad heel dicht(-er)bij. Dank daarvoor.

Pracht van een postzegel

In de weken daarvoor verstuurd we met zijn allen net geen 10.000 mobile postcards naar mensen die we belangrijk vinden. Het was een actie waarin wij prettig samenwerkten met bpost, dat eind augustus ook *De Stilte van Alzheimer* uitgaf, een indringende, beklievende postzegel met dementie als thema. Wij hopen dat u voortaan deze zegel gebruikt bij het verzenden van brieven en poststukken. Elke zegel is een kleine reminder en oproep om deze aandoening onder de aandacht te brengen.

Sterke nieuwe schouders voor de Liga

In stilte wierven wij de voorbije periode vier nieuwe, deeltijdse medewerksters aan. Eindelijk kregen onze 'medewerksters-van-het-eerste-uur', Laura en Gitta, de lang gevraagde hulp. Twee van de nieuwkomers, Laurien en Riet, zullen als communicatieadviseur voortaan, behalve de website up-to-date houden en van de nieuwste, voor u belangrijke, informatie voorzien, ook alle andere communicatie stroomlijnen en de pers 'stalken' om de activiteiten en visie van de Liga veel meer onder de aandacht te brengen.

De overige twee, Isis en Lien (zij start later dit jaar), zullen samen met Laura instaan voor het ondersteunen van de familiegroepen en het organiseren van de vormingssessies en studiedagen. Vlaanderen wordt als werkgebied opgesplitst, zodat Laura en haar twee nieuwe collega's elk een regio krijgen die zij van nabij opvolgen. Zo heeft u een eigen aanspreekpunt en komen de medewerkers nog veel dichterbij u te staan. Letterlijk en figuurlijk. Corona ten spijt!

Jef Pelgrims
Voorzitter

Herfst 2020





Dank je wel ... ! Voor de massale inzendingen.

Op zondag 20 september lanceerde Alzheimer Liga Vlaanderen officieel haar boek *Dichterbij*. Het boek is het resultaat van een warme oproep gericht aan iedereen met kleine, grote, mooie en minder mooie ervaringen met dementie.

De inzendingen voor *Dichterbij* zijn geschreven door en voor iedereen die in aanraking komt met dementie. In het boek staan zowel gedichten en kortverhalen als schilderijen en fotoportretten. De respons was heel groot en we zijn blij dat we mensen zo toch een stukje dichterbij elkaar kunnen brengen.

Leah en Carry lezen voor

Aan de vooravond van Werelddag Dementie lazen acteurs Leah Thys en Carry Goossens (ook peter van de Liga) voor uit het boek in het Antwerpse Middelheimmuseum. Ze droegen de teksten voor die hen het meest aangrepen, het publiek was ontroerd.

Tentoonstelling

Wil je de kunstwerken uit het boek 'in groot formaat' bewonderen? Dat kan, de beelden en gedichten zijn tot het eind van het jaar te zien in een tentoonstelling verspreid over vijf Officenter-vestigingen. We kozen een indeling volgens de thema's: mist, wederhelft, stroom, tijdreis en thuis. Je vindt de deelnemende vestigingen van Officenter in Turnhout, Leuven, Aalst, Hasselt en Brussel. Vanaf 2021 kan je de tentoonstelling ook zelf lenen.

Interesse in het boek? Het prachtextemplaar kost 20 euro. Leden kunnen één boek voor 5 euro kopen.

Bestellen kan op www.alzheimerligavlaanderen.be of stuur een mailtje naar bestellingen@alzheimerligavlaanderen.be

Tijdreiziger

Nu ben je hier,
dan weer daar.
Soms ver weg,
maar nog vaker dichterbij.
Allerliefste tijdreiziger,
dat ben jij.

Lore Vangenechten





DEMENTIE, MIJN VERHAAL

“Hé, het begint te regenen, heb jij dat ook gevoeld?”

“Ik heb dementie en wil mijn verhaal met jullie delen.” In deze rubriek vertelt een man of vrouw met dementie. Iemand die zijn of haar gevoelens kwijt wil. Aan het woord Antonio La Plagia, een man met jongdementie. Een letterlijk verslag, zoals Antonio het zelf neperende.

Mijn gevoelens

Hoe voel ik mij als ik alleen ben, ik voel mij eenzaam en probeer na te denken over het verleden.

Ik probeer eventjes te denken aan die mooie momenten, om mij moed in te spreken, het is niet altijd gemakkelijk, maar ik blijf toch positief, dan probeer ik mij wijs te maken en te denken aan al de mensen die het nog moeilijker hebben dan ik, je hoeft maar naar een verzorg en revalidatie centrum te gaan en even rond te kijken, dan wordt je eventjes stil en dan zeg je... ik kan nog stappen, ik kan nog praten en andere dingen doen.

Maar soms weet ik het niet meer, het maakt mij heel onrustig en stel mij meerdere vragen!

Hoe gaat het morgen zijn, de angst voor in een zwarte put te vallen.

- Hoe zal het zijn als het minder goed gaat met mij?
- Hoe zal mijn reactie zijn op dat moment?
- Kan ik nog alleen met de auto rijden?

De wagen die mij altijd van punt A naar punt B heeft gebracht zonder vragen te stellen, hij bracht mij overal, zonder mij tegen te spreken, in goede en slechte tijden, zelfs als ik boos of gehaast was, speelde de radio mijn favoriete nummers,

zo was het!

- Kan ik nog alleen naar de winkel gaan voor boodschappen?
- Als ik aan de kassa zal staan, weet ik dan nog mijn pincode om de rekening te vereffenen?
Gaan de mensen mij niet uitlachen, om willen van mijn gedrag?
- Als ik ga wandelen en mijn weg niet meer weet... , wat moet ik doen?
- Zal ik nog een gesprek kunnen mee volgen?
- Zal mijn spraak nog ok zijn, zullen de mensen mij nog begrijpen wat ik wil zeggen, misschien zal ik boos worden omwille dat zij mij niet meer verstaan!
- Als ik naar toilet moet gaan, zal ik hulp nodig hebben om mijn poep af te kuisen?
- Zal ik nog alleen kunnen eten, zal mijn liefste dan niet moeten zeggen, schatje neem je vorken mesen begin maarte eten, met een schouderklopje en fluisteren het is ok, flink jongen!
Zie ik mij zitten met een slabber rond mijn hals?
- Zal ik mijn zoon, kleinkinderen en vrienden nog herkennen... , het moet vreselijk zijn, ik wil er niet aan denken.

De dag dat mijn gedrag zal veranderen, hoop ik, dat ik het nog zal beseffen om mijn familie niet te kwetsen, omwille van mijn ongepaste woorden.



Wees niet boos, neem het mij AUB niet kwalijk, het kan iedereen overkomen.

Vaak gaan wij op weekend om de dagelijkse sleur achter ons te laten en eventjes te genieten. Dan probeer ik mijn best te doen, lachen, grapjes maken, dan ben ik net als een clown die zijn verdriet verstoopt achter zijn masker.

Als er tranen over mijn wangen rollen zeg ik plots, hé het begint te regenen heb jij dat ook gevoeld?

De avond in de hotelkamer mijn hart begint sneller te slaan, ik krijg het warm, mijn handen worden klam, kan ik er nog van genieten, ik weet het niet?

Ik zou liever thuis in mijn zetel zitten en naar muziek luisteren, door de venster kijken, naar de vogeltjes die regelmatig een pindanootje komen halen en terug zijn vlucht nemen, het moet niet veel zijn om gelukkig te zijn, dit zijn kleine dingen die mij tot rust brengen en waarvan ik kan genieten.

Ik heb mijn eigen wereld, die wereld dat ik met niemand kan delen, de mensen begrijpen mij niet wat ik voel, mijn onmacht, mijn droefheid, ik zou willen roepen hulp, hulp, zo dat iedereen mij zou horen, helaas, het is verspilde en verloren tijd, het zal voor een andere decennia zijn.

De gesprekken die wij hebben, zijn gericht op die persoon, die wij samen noemen die Boze ziekte.

Laat ons niet gehaast zijn in deze maatschappij, waar ons beste vrienden die geen tijd meer hebben, om met ons een babbeltje te doen.

Wij horen het vaak, het woord, Ik heb het zo druk!

Vergeet nooit dat deze verdomde klokwijzer op elke seconde van de dag kan stilvallen, op dat moment ga je pas beseffen wat dat betekend, jij hoeft niet meer gehaast zijn.

Er zal een dag komen dat ik u allen zal verlaten, om willen van mijn strijd tegen die Boze ziekte, vol met misverstanden en onmacht.

Weet jij nog dit hebben wij dikwijls samen gezegd, ach vergeet het, het was verspilde tijd.

Ik wil, ik wil niet alleen zijn, laat mij niet vallen, om willen dat ik ziek ben, ik wil nog genieten, ik wil de zon nog zien ondergaan, ik wil het licht zien, ik wil je glimlach nog zien, ik wil je groene ogen nog zien blinken, als jij naar mij kijkt.

Laat het licht nog maar ver in die tunnel, waar niemand ten slotte is van teruggekomen, om ons te vertellen hoe mooi het daar is.

Daar waar alle mensen rusten zonder zorgen, dat hopen wij toch allemaal.

*Wil jij ook je verhaal vertellen? Wij lezen en delen het graag.
Stuur een mailtje naar communicatie@alzheimerligavlaanderen.be*





LIGA HEET NIEUWE MEDEWERKERS WELKOM

Het team van Alzheimer Liga Vlaanderen telt drie nieuwe medewerkers. Twee stafmedewerkers voor communicatie en één educatieve kracht. Wij stellen graag Laurien, Riet en Isis aan je voor. Later dit jaar komt er nog een vierde educatieve stafmedewerker bij.

"Eigen unieke steentje bijdragen"



Naam: Laurien Stroobants

Leeftijd: 23

Woonplaats: Geel

"In juni studeerde ik af met een master meertalige professionele communicatie. In augustus kon ik starten als stafmedewerker communicatie. In mijn vrije tijd naai ik kledij, maak ik lange natuurwandelingen en zorg ik voor mijn caviaatjes: Mango en Pistache. Op het werk hoop ik mijn eigen unieke steentje bij te dragen op het pad naar een dementievriendelijk Vlaanderen. Je zal dus zeker nog van me horen!"

"Samen voor extra glans"



Naam: Riet Evers

Leeftijd: 41

Woonplaats: Mechelen

"Samen met Laurien zet ik sinds september mee mijn schouders onder de communicatie. Ik begon mijn loopbaan als journalist en werkte meer dan 10 jaar bij het Vlaams Instituut Gezond Leven als copywriter en eindredacteur. Persberichten, het tijdschrift, de website en noem maar op: ik deel graag mijn ervaring, toegankelijke taal en gedrevenheid om de Liga extra glans te geven. Let's go!"

"Ik kijk uit naar de vrijwilligers en familiegroepen"



Naam: Isis Peiten

Leeftijd: 23

Woonplaats: Scherpenheuvel-Zichem

"Als pas afgestudeerde klinisch psycholoog versterk ik sinds 1 september de Liga als educatief stafmedewerker. Ik kijk er enorm naar uit om de vrijwilligers en familiegroepen te leren kennen. Met mijn creativiteit en enthousiasme hoop ik de Liga verder uit te breiden en dementie op de kaart te zetten."

SUCCESSVOLLE ACTIE #DICHTERBIJELKAAR TIJDENS WERELDMAAND DEMENTIE

Alzheimer Liga Vlaanderen brengt mensen dichterbij elkaar. Onze organisatie deed dat tijdens de Wereldmaand Dementie met gratis postkaartjes en een exclusieve postzegel.

Met #dichterbijelkaar gaf Alzheimer Liga Vlaanderen op vrijdag 21 augustus het startschot voor de Wereldmaand Dementie. En dat schot was er eentje recht in de roos! Samen met bpost lanceerden we de exclusieve postzegel De Stille van Alzheimer in de Mechelse drukkerij van het postbedrijf.

Portret siert exclusieve postzegel

De Stille van Alzheimer werd zorgvuldig ontworpen door kunstenaar Heike Sofia Villavicencio Rammeloo. Ze bewerkte een portretfoto met potlood en verf. Met haar fragiele, 'weggombare' potloodlijnen verwijst ze naar de stilte van Alzheimer. De man in het portret leeft met Alzheimer. Het meisje is een van zijn naasten: een mantelzorgster, familielid of iemand uit zijn vriendenkring. Het gezicht van de man is vervaagd, wat verwijst naar hoe iemand met Alzheimer langzaam kan vervagen. Bpost drukte slechts 200.000 zegels, wat de postzegel exclusief maakt.

Herinneringskaartjes

De postzegels kregen tijdens de lancering bovendien het gezelschap van mooie herinneringskaartjes. Eenmaal de eerste zegels gedrukt waren, vertelden de peter en meter van de Liga zelf wat meer over hun eigen herinneringskaartjes. Een herinneringskaart is een postkaart die aan de hand van een foto een herinnering oproept. Zo'n kaartje kan een fijne houvast zijn voor een geliefde met dementie. Peter Carry Goossens koos voor een foto van hem met zijn

hond. Meter Prof. Dr. Chantal van Audenhove gebruikte een kerstfoto waar zij samen met haar geliefden op staat.

Zet dementie op de kaart

Zelf kon je ook snel en gemakkelijk een herinneringskaartje maken met de gratis Mobile Postcard-app. Met de promotiecode 'DEMENTIE' kon iedereen één mooie herinnering sturen naar iemand bijzonder. In totaal werden er bijna 10.000 kaartjes verstuurd.

Wil je graag postzegels bestellen?

Dat kan op www.alzheimerligavlaanderen.be of stuur een mailtje naar bestellingen@alzheimerligavlaanderen.be





“In de Familiegroep leren we veel van elkaar”

France Devos werkt in het woonzorgcentrum Sint-Jozef Amate in Lier, ze is er hoofd van de afdeling voor personen met dementie. Het is via haar werk dat ze in aanraking kwam met de Alzheimer Liga Vlaanderen. Nu is ze er trotse vrijwilliger.

“Alzheimer Liga Vlaanderen zocht vrijwilligers om een nieuwe Familiegroep op te starten en wij zochten een insteek om iets voor de mantelzorgers en familie te doen. We zagen eerder al dat mantelzorgers elkaar vonden in de gangen van het woonzorgcentrum, ze maken er vaak een praatje en delen hun bezorgdheden. Het zijn babbeltjes met veel betekenis. De Familiegroep is hier een mooi antwoord op.

Met de ondersteuning van de Liga konden we het ook echt waarmaken. Het gaf me een gerust gevoel te weten dat we er niet alleen voor stonden en onze ervaringen konden bundelen. Een basis voor de nodige slagkracht.

Twijfels én fijne momenten delen

Het werkveld waarin ik dagelijks vertoef en de belangen van de Familiegroep vormen voor mij één geheel. De Familiegroep is een verlengstuk van waar ik voor sta. Ik vind het fijn om te zien dat mensen zich veilig voelen en kunnen vertellen wat hen bezighoudt. Hun twijfels, vermoeidheid, fijne momenten: het komt allemaal aan bod.

De verbintenis onderling en je zorgen kunnen delen, om daarna naar huis te gaan en weer de moed vinden om verder te gaan, daar gaat het voor mij om. Je kan de zorgen van deze mantelzorgers niet wegnemen, maar je kan wel supporteren, luisteren en begrip opbrengen voor wat zij doormaken.

Dementie mee zichtbaar maken

Voor mij is het dan ook erg belangrijk om alles wat met dementie te maken heeft te delen in onze maatschappij. In de missie van de Liga kan ik me helemaal vinden, dementie zichtbaar maken blijft een aandachtspunt.

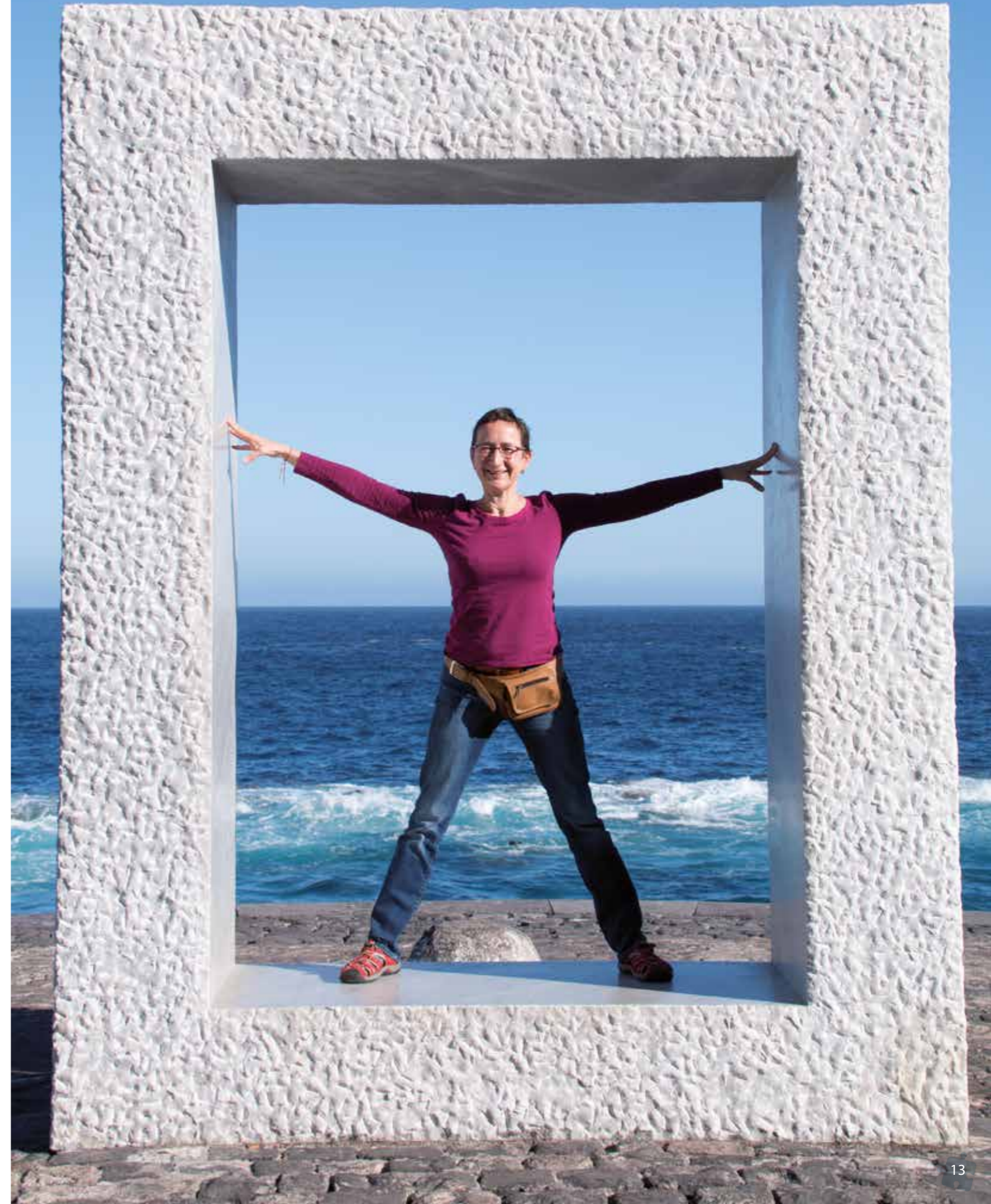
Kijk wat wel nog kan

Ik hoop dat ik vooral de positieve zaken die ik ervaar en de kennis die ik dagelijks opdoe kan delen. Dat ik tijdens die gesprekken mensen troost kan bieden en moed geven om verder te gaan. Voor mezelf probeer ik in moeilijke tijden steeds te kijken naar wat er nog wél kan, en dat wil ik ook aan anderen overbrengen. Niet altijd met woorden, maar soms ook gewoon door de houding die je aanneemt.

Liefdevol contact

Al wat mantelzorgers, familieleden en mensen met dementie mij leren, draag ik in mij. Zij zijn degenen die me kennis geven en ervoor zorgen dat ik kan begrijpen wat er echt aan de hand is. Mijn advies? Blijf mogelijkheden zien, laat je helpen, hou moed, zorg goed voor jezelf. Verder ga ik op zoek naar hoe ik, als ik in verbinding ben met een persoon met dementie, toch telkens weer een manier kan vinden om echt en liefdevol contact te maken.”

*France Devos
Kernlid Familiegroep Dementie regio Lier*





CULTUREEL AANBOD VOOR MENSEN MET DEMENTIE

“Samen beleven”

Deelnemen en genieten van cultuur, kunst en cultureel erfgoed zijn erg belangrijk voor ons welzijn en onze gezondheid. Dat geldt zeker ook voor mensen met dementie én hun mantelzorgers.

Uit studies blijkt dat een bezoek aan een museum of een activiteit met oude, waardevolle spullen een golf van positieve gevoelens oproept bij de deelnemers met dementie. De aandacht en stemming verbetert, evenals de band met de familie, ook op langere termijn. Mantelzorgers op hun beurt ervaren positieve effecten, vooral op gebied van hun relatie met de persoon met dementie.

Interactie

De cultureel erfgoedsector in Vlaanderen – dat zijn de archieven, musea, erfgoedbibliotheken, heemkundige kringen, erfgoedcellen – heeft al een ruim aanbod voor mensen met dementie en hun omgeving. Zowel voor professionele als informele zorgverleners. Heel wat musea bieden rondleidingen aan voor mensen met dementie die nog thuis wonen. Gidsen richten zich daarbij op interactie: tussen henzelf en de mensen met dementie, tussen de gidsen en de mantelzorgers, maar ook tussen mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Samen beleven

Mantelzorgers getuigen dat ze er zo van genieten om nog eens een ‘gewone’, een ‘culturele’ activiteit met hun partner of familielid te doen. Blij dat ze nog samen iets konden beleven. Vaak werd er achteraf nog over gepraat: de persoon met dementie en de mantelzorger. En er spreekt ook hoop uit: “Dementie zal onze mooie herinneringen nooit kunnen afpakken”, stelt een deelnemer.

Levenswandeling

Er zijn ook koffers en tentoonstellingen die woonzorgcentra, dagverzorgingscentra en dienstencentra kunnen gebruiken. De inhoud? Voorwerpen uit vroegere tijden, die aangeraakt en doorgegeven kunnen worden. Deze handelingen roepen vaak herinneringen op aan de eigen jeugd, familie of schooltijd. Een mooie aanleiding voor een gesprek. Mooie herinneringen betekenen vaak een houvast voor personen met dementie.

Wat bij deze initiatieven belangrijk is, is dat het gaat om voorwerpen uit de plaatselijke geschiedenis, dingen die nog dichterbij staan bij de eigen leefwereld van de mensen. Het kaartspel Levenswandeling kan je bijvoorbeeld spelen in je eigen familiekring of met medebewoners in de verschillende centra.

Overzicht van activiteiten

Een overzicht van activiteiten vind je op de website van FARO, het Vlaams steunpunt voor cultureel erfgoed. We horen graag jullie ervaringen. Neem contact op met mieke.vandoorselaer@faro.be.

Bekijk de activiteiten op bit.ly/cultuurendementie

Mieke Van Doorselaer



M-DECLINE: SMARTPHONEGEBRUIK EN LINK MET GEHEUGENPROBLEMEN



“Ben je ouder dan 55 en heb je een smartphone? Doe mee!”

Onderzoekers aan de Universiteit Gent willen het smartphonegebruik bij 55-plussers registreren. Doel? Onderzoeken of veranderingen in de manier waarop ze hun smartphone gebruiken beginnende geheugenproblemen kunnen signaleren. Als dat zo is, kunnen mensen in een vroeg stadium van dementie sneller worden geholpen.

Onthouden welke boodschappen we nog moeten doen, een handleiding voor meubels lezen of een gesprek voeren aan de telefoon. Voor deze activiteiten hebben we onze cognitieve functies nodig. Denk aan geheugen, aandacht en visueel inzicht. Net zoals het lichaam gaan ook deze cognitieve functies langzaam achteruit bij het ouder worden. Volstrekt normaal.

Cognitieve problemen snel herkennen

Maar bij een klein aantal ouderen gaat het mis. Zij krijgen ernstige verstandelijke problemen die hun dagelijks leven verstoren en ontwikkelen een vorm van dementie, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer. Jammer genoeg krijgen deze personen pas een eerste diagnose na uitgebreid onderzoek bij de huisarts of in het ziekenhuis. Soms zijn de problemen dan al vrij ernstig. Innovatieve oplossingen zijn daar-

om nodig om de signalen van cognitieve achteruitgang vroeger op te merken.

Smartphone als onderzoeksinstrument

Daarom probeert mict, een imec-onderzoeksgroep aan de UGent, via digitale data verkregen uit de smartphone iemand zijn cognitieve toestand gemakkelijk in kaart te brengen. Want lang voor we zelf iets gewaarworden, krijgen we misschien al moeite om tussen apps te navigeren, of vergeten we wat we van plan waren nadat we de telefoon ontgrendelden.

Doe mee!

Zin om mee te werken aan dit onderzoek en zo mensen met geheugenproblemen te helpen? Het vraagt niet veel tijd en je kan bovendien 15 euro winnen. Hiervoor moet je enkel een kleine online vragenlijst invullen en een app installeren op je smartphone. Uiteraard kunnen de onderzoekers geen berichten lezen, gesprekken beluisteren of foto's bekijken. Ze hebben enkel interesse in hoelang je de smartphone aanzet, of welke apps je het meest gebruikt.

Help jij de wetenschap vooruit?
Surf naar smartphonevoorvergeten.ugent.be

ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN ZOEKT NIEUW LUISTERTAALNT

De Alzheimer Phone National, 0800 15 225, is een gratis luister- en infolijn, speciaal voor personen met dementie en al hun naasten. We bieden een luisterend oor en geven informatie over alles wat te maken kan hebben met het leven met dementie. Mensen bellen soms met een concrete vraag, maar heel vaak om even stoom af te blazen, zorgen te uiten of vrijuit te kunnen praten.

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

Met ongeveer 20 vrijwilligers is de Alzheimer Phone National elke werkdag van 9 uur tot 21 uur bemand. Vrijwilligers worden gemiddeld 1 dagdeel (4 uur) per week ingeroosterd. Je werkt van thuis uit.

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

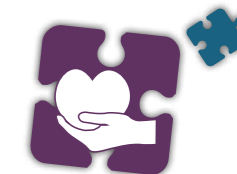
Wil jij ons vrijwilligersteam versterken?

Contacteer dan onze educatief stafmedewerker en vrijwilligerscoördinator, Laura Weyns, via educatie@alzheimerligavlaanderen.be of 0495 21 41 19.

UITNEEMBARE KATERN

REGIONALE WERKING FAMILIEGROEPEN DEMENTIE EN JONGDEMENTIE

Word jij ons visitekaartje?



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

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

Momenteel zijn er **59 actieve Familiegroepen Dementie** verspreid over heel Vlaanderen (inclusief **12 Familiegroepen Jongdementie** i.s.m. regionale partners).

Overzicht Familiegroepen Dementie en Jongdementie



- Familiegroep Dementie
- Familiegroep Jongdementie
- Vlaamse lotgenotengroep PD en LBD

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

Wijzigingen door corona?
Hou www.alzheimerliga.be in de gaten voor de meest actuele info.

PROVINCIE ANTWERPEN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Antwerpen Centrum

Contactpersoon: Julien De Leeuw,
T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerliga.be
Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen
Tijdstip: 20.15 (onthaal vanaf 19u45) tot 22.00 uur

alzheimerliga.be/antwerpen-centrum

- 02/02/2021: Stand van de wetenschap.
- 18/05/2021: Het continue rouwproces.

Antwerpen Centrum Jongdementie

Contactpersoon: Julien De Leeuw,
T. 0479 73 23 70, antwerpen@alzheimerliga.be
Locatie: Lokalen van Gezinsbond Gewest Antwerpen, Schermersstraat 32, 2000 Antwerpen
Tijdstip: 20.15 (onthaal vanaf 19u45) tot 22.00 uur

alzheimerliga.be/jongdementie-antwerpen-centrum

- 08/12/2020: Grenzen aan zorg.
- 30/03/2021: Wat als Jongdementie je overvalt op je 40ste.

Antwerpen Jongdementie 't Eilandje

Contactpersoon: Tine Vandamme, T. 03 231 79 25,
antwerpeneilandje@alzheimerliga.be
Locatie: Brasserie WZC Cadiz, Napelstraat 70, 2000 Antwerpen
Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur

alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-jongdementie/familiegroep-jongdementie-regio-antwerpen-t-eilandje

- 10/12/2020: Aan tafel. Over hoe eten nog altijd een feest kan zijn.

Brecht

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

alzheimerliga.be/brecht

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

Ekeren

Contactpersoon: Ria Van den Broeck,
T. 0486 81 78 89, ekeren@alzheimerliga.be
Locatie: Zaal De Geesten, Waterstraat 12, 2180 Ekeren
Tijdstip: Namiddagsessie: 14u tot 15u30 / Avondsessie: 19.30 tot 21.30 uur

alzheimerliga.be/ekeren

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

Essen

Contactpersoon: Stien Matthé, T. 03 637 52 36,
essen@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Sint-Michaël, Moerkantsebaan 81, 2910 Essen
Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur

alzheimerliga.be/essen

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

Geel

Contactpersoon: May Luyckx, T. 014 56 71 31,
geel@alzheimerliga.be
Locatie: Sociaal huis zaal Polymax, J.b. Stessenstraat 69, 2440 Geel
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

alzheimerliga.be/geel

- 5/11/2020: De harde kant van een zachte ziekte van 14u tot 16u.

Heist-op-den-Berg

Contactpersoon: Annelies Van Hoof,
T. 0495 10 15 95,
heistopdenberg@alzheimerliga.be
Locatie: 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

- 20/10/2020: Lotgenotencontact.
- 17/11/2020: Groepsgesprek: Rouw en verlies.
- 15/12/2020: Afsluitingsdrankje. Informatie-hoek (reclame).

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

Herentals

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

alzheimerliga.be/herentals

- 25/11/2020: Praatcafé met spreker 19.30-21.30. Nachtelijke onrust bij dementie. Locatie: WZC Lindelo, Kerkplein 20, Lille.
- 02/12/2020: Familiegroep met spreker 19.00-21.00. Basisvorming Dementie. Locatie: Dienstencentrum 't Convent2, Augustijnenlaan 26/1, Herentals.
- 08/12/2020: Praatcafé met spreker 13.30-15.30. Dementie, vriend of vijand. Locatie: LDC Komie Geire, Herentalseweg 1, Olen.

Hoogstraten

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

alzheimerliga.be/hoogstraten

- 27/11/2020: Zinvolheid van het leven met dementie 14.00-16.00. Spreker: Marleen Meseure.

Kontich

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

alzheimerliga.be/kontich

- 26/11/2020: Moeilijke beslissingen. 14.00 uur.

Lier

Contactpersoon: Christine De Smet,
T. 03 490 01 30, lier@alzheimerliga.be
Locatie: Vergaderzaal WZC AMATE campus Sint-Jozef, Koningin Astridlaan 4, 2500 Lier
Tijdstip: afwisselend namiddag en avond

alzheimerliga.be/liier

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

Mechelen

Contactpersoon: Koen Wabbes,
T. 015 20 88 24 of 0479 76 21 41,
mechelen@alzheimerliga.be
Locatie: LDC De Schijf't moNument, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen
Tijdstip: 13.30 (onthaal vanaf 13.15) tot 15.30 uur

alzheimerliga.be/mechelen

- 26/10/2020: Hoe hou ik het vol als mantelzorger? 7d/7, 24u/24...hoe zorg ik OOK voor mijzelf?

<p>Mechelen Jongdementie Plus Contactpersoon: Hilde De Weerd, T. 0477 96 99 37, jongdementiemechelen@alzheimerliga.be Locatie: 't moNUment, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen Tijdstip: 13.30 (onthaal vanaf 13.15) tot 16.30 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-mechelen - 21/10/2020: Onze relatie verandert. Wat doet dementie met je relatie, gesprekken, financiën, intimiteit...? - 18/11/2020: Pluk de dag. Herken en zie ik kleine gelukjes? Vind ik momenten van stilte en rust?</p>
<p>Mol Contactpersoon: Isabella Van Baelen, T. 0495 54 50 31, mol@alzheimerliga.be Locatie: WZC Witte Meren, Collegestraat 69, 2400 Mol Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/mol - Het programma voor het najaar 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Nijlen-Kessel-Bevel Contactpersoon: Wendy De Rijdt, T. 03 410 14 07, nijlen@alzheimerliga.be (dinsdag 9.00-12.00) Locatie: afwisselend Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/nijlen - 16/11/2020: Hygiëne noodzaak én deugd in WZC Heilig Hart, Kerkeblokken 11, Nijlen.</p>
<p>Turnhout Contactpersoon: Marleen Mesuere-Jooris, T. 03 314 60 93, turnhout@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/turnhout - 15/10/2020: Basisvorming Dementie met spreker Luc Trismans. 19.30 tot 21.30 uur. Locatie: WZC De Wending, 't Kaffee, A. Van Dyckstraat 18, Turnhout. - 26/10/2020: Praatcafé met sprekers Elke Brosens en Karen Segers. 19.00 tot 21.30 uur. €2 inkom. Verplicht inschrijven via albertvandyck@zorggroep-orion.be of 014 28 40 70. Locatie: WZC De Wending, 't Kaffee, A. Van Dyckstraat 18, Turnhout. - 24/11/2020: Moeilijke hanteerbaar gedrag met spreker Marleen Mesuere. 14.00 tot 16.00 uur. Locatie: WZC St. Lucia, De Hessie, Clarissendreef 1, Turnhout. - 17/12/2020: Moeilijke beslissingen met spreker Marleen Mesuere. 19.30 tot 21.30 uur. Locatie: WZC De Wending, 't Kaffee, A. Van Dyckstraat 18, Turnhout.</p>
<p>Turnhout Jongdementie (in samenwerking met Ons Zorgnetwerk VZW) Contactpersoon: Luc Tritsmans, T. 0473 55 87 06, jongdementieturnhout@alzheimerliga.be Locatie: 't Kaffee, 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 - 20/10/2020: Basisvorming Dementie met Luc Trismans. - 17/11/2020: 10 jaar bestaan van de Familie-groep Jong Dementie Turnhout, feestelijk gebeuren. Groepsgesprek over 'Omgaan met moeilijk hanteerbaar gedrag'. - 15/12/2020: Moeilijke beslissingen.</p>

<p>Wiekevorst Contactpersoon: Steffi Van Besouw, T. 014 27 99 80, wiekevorst@alzheimerliga.be Locatie: LDC Het Pluspunt, WZC Sint Jozef, Sint Jozefstraat 15, 2222 Wiekevorst Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-jongdementie/familiegroep-dementie-regio-wiekevorst - 26/11/2020. Film: Kapsalon Romy, een film over iemand met Alzheimer. Start om 20.00 uur. - 18/02/2021. Film: Kapsalon Romy met nabespreking. Onthaal om 13.00 uur. De film start om 13.30 uur. Gratis maar inschrijven op het nummer 014 27 90 25 (max. 15 personen). - 20/05/2021. Communicatietips bij mensen met dementie. Sprekers: Van Besouw Steffi (verpleegkundige) en Van Rompaey Sofie (ergotherapeut). Onthaal om 13.30 uur. Start om 14.00 uur. - 21/09/2021. Voedingstips bij personen met dementie. Sprekers: Van Besouw Steffi (verpleegkundige) en Van Rompaey Sofie (ergotherapeut). Onthaal om 18.30 uur. Start om 19.00 uur. - 16/11/2021. Warme dementiezorg tijdens de winter. Spreker: Van Besouw Steffi (verpleegkundige). Onthaal om 18.30 uur. Start om 19.00 uur.</p>
<p>Wilrijk Contactpersoon: WZC Sint-Bavo, T. 03 820 73 00, wilrijk@alzheimerliga.be Locatie: WZC Sint-Bavo, Sint-Bavostraat 29, 2610 Wilrijk Tijdstip: 17.30 tot 19.30 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/wilrijk - Het programma voor het najaar 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Zandhoven Contactpersonen: Conny Hubert, T. 03 340 33 03 of Myriam Geluykens, T. 03 340 33 10, zandhoven@alzheimerliga.be Locatie: WZC OLV van Troost, Nazarethpad 107, 2240 Zandhoven Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/zandhoven - 17/12/2020: Draagkracht en draaglast in balans.</p>
<p>Zuiderkempem Contactpersoon: Patricia Beenens, T. 014 53 87 79, zuiderkempem@alzheimerliga.be Locatie: afwisselend Tijdstip: afwisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/zuiderkempem - 28/10/2020: Zorgcafé Dementie met spreker Ria Caers. 19.00 tot 20.30. Online. Je schrijft in via het e-loket op laakdal.be/dvg. Per mail ontvang je een week voordien een link naar de online voordracht. - 07/12/2020: Vroegtijdige zorgplanning. Ook voor mensen met dementie? 19.00-21.00. Locatie: LDC TerHarte, Verlorenkost 22, Westerlo. - 15/12/2020: Met mij is niks mis.</p>
<p>Zwijndrecht (Waasland Oost, in samenwerking met ECD Orion) Contactpersoon: Koen Dockx, T. 03 253 29 29, zwijndrecht@alzheimerliga.be Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/zwijndrecht - Het programma voor 2020 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Vlaamse Lotgenotengroep Parkinson Dementie en Lewy Body Dementie Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht Tijdstip: wisselend</p>	<p>Nieuwe familie-groep. Het programma voor het najaar 2020 is nog niet bekend, hou de nieuws-sectie op onze website in de gaten.</p>

PROVINCIE LIMBURG

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Beringen

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

alzheimerliga.be/beringen

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

Bree – Maaseik

Contact Louis Timmers: T. 089 47 18 68
Contact Miet Bergmans: T. 089 46 74 73
maaseik@alzheimerliga.be
Locatie: Ziekenhuis Maas en Kempen - Zaal
Pavlov, Diestersteenweg 425, 3680 Maaseik
Tijdstip: 19.00 (ontvangst vanaf 18.45) tot 20.30
uur

alzheimerliga.be/maaseik

- 19/10/2020
- 16/11/2020
- 21/12/2020

1 week op voorhand inschrijven.
Mogelijke thema's:
- Dementie, wat is dat precies?
- Waar kan ik terecht voor hulp?
- Waarheen voor een diagnose?
- Hoe omgaan met veranderend gedrag?

Genk Jongdementie Plus

Contactpersoon: Van Gerven Chris,
T. 089 57 34 98,
jongdementiegenk@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: 19.00 uur

alzheimerliga.be/jongdementie-genk

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

Haspengouw

Contactpersoon: Anke Gregoir,
haspengouw@alzheimerliga.be
Locatie: Triamant Haspengouw, Ontmoetingshuis
Elsanta, Halingenstraat 76, 3806 Velm
Tijdstip: 14.00 tot 16.00

alzheimerliga.be/haspengouw

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

Haspengouw Jongdementie

Contactpersoon: Anke Gregoir,
jongdementiehaspengouw@alzheimerliga.be
Locatie: Triamant Haspengouw, Ontmoetingshuis
Elsanta, Halingenstraat 76, 3806 Velm
Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur

alzheimerliga.be/jongdementie-haspengouw

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

Hasselt Jongdementie (in samenwerking met ECD Contact)

Contactpersoon: 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

alzheimerliga.be/jongdementie-hasselt

- 15/10/2020: Wat houdt jou bezig als mantelzorger?
- 19/11/2020: Communicatie... begrijpen en begrepen worden.
- 10/12/2020: Liefde is... samen dementie draagbaar houden.

Lummen

Contactpersoon: Manuela Vandenboer,
T. 013 52 13 54, lummen@alzheimerliga.be
Locatie: LDC 't Klavertje, Dr. Vanderhoevedonck-
straat 56, 3560 Lummen
Tijdstip: 19.30 uur

alzheimerliga.be/lummen

- 19/10/2020: Bij welke instanties in Lummen kan je terecht in verband met dementie? Welke financiële mogelijkheden zijn er?
- 16/12/2020: Tips en tricks in verband met de verzorging van personen met dementie.

Pelt

Contactpersonen: Veerle Janssen,
T. 011 80 56 56, pelt@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58,
3900 Overpelt
Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur

alzheimerliga.be/overpelt

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

Pelt Jongdementie

Contactpersonen: Veerle Janssen,
T. 011 80 56 56,
jongdementieoverpelt@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Immaculata, Dorpsstraat 58, 3900
Overpelt
Tijdstip: 20.00 tot 22.00 uur

alzheimerliga.be/jongdementie-overpelt

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



PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Aalst

Contactpersoon: Krisje Tordoir
T. 053 43 23 10, aalst@alzheimerliga.be
Locatie: Kaffee WZC Lakendal,
Bert Van Hoorickstraat 44, 9300 Aalst
Tijdstip: wisselend

Alzheimerliga.be/aalst

- 16/10/2020: Een online babbel via Microsoft Teams. Start om 19.30 uur. Inschrijven via mail.
- 12/12/2020: Een online babbel via Microsoft Teams. Start om 19.30 uur. Inschrijven via mail.

Aalter

Contactpersonen: Jessica Van der Plaetsen,
T. 09 374 95 11, Isabel Claeys: 09 374 95 22
aalter@alzheimerliga.be
Locatie: cafetaria WZC Veilige Have, Lostraat 28,
9880 Aalter
Tijdstip: afwisselend

alzheimerliga.be/aalter

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

Deinze

Contactpersoon: Pierre Van Houcke,
T. 0496 54 52 89, deinze@alzheimerliga.be
Locatie: zaal 'De Rekkeling', D. Delcroixstraat 1A,
9800 Deinze
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/deinze

- 29/10/2020; Emoties van de mantelzorger na overlijden van de zorgbehoevende.
- 26/11/2020: Begrijpen en begrepen worden.
- 17/12/2020: Ervaringen van het oude, verwachtingen van het nieuwe jaar. Gezellig samenzijn.

Gavere

Contactpersoon: Katy Van Hoecke,
T. 09 389 20 31, gavere@alzheimerliga.be
Locatie: LDC Den Oever, Kloosterstraat 6,
9890 Gavere
Tijdstip: Elke 4e donderdag van de maand van
15.00 tot 17.00 uur

alzheimerliga.be/gavere

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

Gent

Contactpersoon: Jan Barbe,
T. 09 223 02 82, gent@alzheimerliga.be
Locatie: polyvalente zaal van WZC Tempelhof,
St. Margrietstraat 36, 9000 Gent
Tijdstip: 19.30 tot 21.45 uur

alzheimerliga.be/gent

- 10/11/2020: Feestelijke viering 25- jarig bestaan familiegroep.
- 08/12/2020: Als eten een zorg wordt, Sabine Boerjan, ECD Paradox.

Gent Jongdementie (in samenwerking met ECD Paradox)

Contactpersoon: Veerle De Bou,
T. 09 233 14 38, veerle.debou@dementie.be
Locatie: DVC De Blaisant, Molenaarsstraat 34,
9000 Gent (parking WZC Sint Jozef)
Tijdstip: 19.30 tot 21.30 uur

alzheimerliga.be/jongdementie-gent

- 30/11/2020: Vraag het aan de neuroloog.

Ninove

Contactpersoon: Dr. Jan Wybo,
T. 054 33 07 99, ninove@alzheimerliga.be
Locatie: Oud Stadhuis, Oudstrijdersplein 6,
9400 Ninove
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/ninove

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

Sint-Niklaas

Contactpersoon: Delfien Indevuyst,
T. 0479 65 08 42, sintniklaas@alzheimerliga.be
Locatie: LDC Den Aftrap, Gerdapark 14,
9100 Sint-Niklaas
Tijdstip: 19.00 (onthaal vanaf 18.30) tot 21.00 uur

alzheimerliga.be/sint-niklaas

- 22/10/2020: Machteloosheid, kracht, verdriet, aanvaarding... We staan stil bij de emoties die naar boven komen. Met Delfien Indevuyst
- 19/11/2020: Dementiepraatcafé in Den Aftrap. Van 14.00 tot 16.00 uur.
- 10/12/2020: Feestelijke winterdrink. Een moment om samen met de persoon met dementie het jaar af te sluiten. Uitnodiging volgt.

Vlaamse lotgenotengroep FTD

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

alzheimerliga.be/nl/familiegroepen-jongdementie/vlaamse-lotgenotengroep-ftd

- 12/12/2020: Hoe ver staan we in het wetenschappelijk onderzoek naar FTD? Spreker: Rosa Rademakers PhD, studeerde in Vlaanderen, heeft haar doctoraat behaald bij Christine Van Broeckhoven, en is daarna naar de Verenigde Staten vertrokken, waar ze een succesvolle carrière kon uitbouwen, in Mayo clinic in Florida. Ze ontdekte onder meer het genetisch defect dat aan de basis ligt van zowel de spierziekte ALS, als aan een bepaalde vorm van dementie: frontotemporale dementie.

Waasland Jongdementie

Contactpersonen: Ellen Waltens, T. 0474 87 51 57,
Riet Waltens, T. 0487 68 54 61,
jongdementiewaasland@alzheimerliga.be
Locatie: LDC Den Aftrap, Gerdapark 14,
9100 Sint-Niklaas
Tijdstip: 20.00 (onthaal vanaf 19.30) tot 22.00 uur

alzheimerliga.be/jongdementie-waasland

- 17/10/2020: 14.00 tot 16.00 Middelheimpark (Middelheimlaan 61, Antwerpen). Contacteer ons zeker indien er een probleem is voor het vervoer.
- 29/10/2020: Als je partner in een woonzorgcentrum woont. Zorg voor de mantelzorger. Met medewerking van WZC Cadiz.
- 17/12/2020: Zorgbegeleiding in het Waasland. Met medewerking van DVC Ter Schorre.

Als we nog niet fysiek bijeen kunnen komen, gaan de activiteiten online door.

Wondelgem

Contactpersoon: Anneleen Steyaert,
T. 09 216 19 69, wondelgem@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Locatie: Cafetaria WZC De Liberteyt,
Vroonstalledries 22, 9032 Wondelgem
Tijdstip: 19.00 tot 21.00, laatste dinsdag van de maand

alzheimerliga.be/wondelgem

- 27/10/2020: Keuzethema van de familiegroep dementie.
- 24/11/2020: Dementie en taboes.

PROVINCIE VLAAMS BRABANT

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Aarschot

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

alzheimerliga.be/aarschot

- 16/11/2020: Praatcafé Dementie. 'Verlies, verdriet en rouw bij personen met dementie en hun familie' door Maartje Wils, beleidsverantwoordelijke Kwaliteit en Zorg Triamant VZW, WZC St-Rochus, Albertlaan 2, Aarschot om 19.00 uur. Verwelkoming met een drankje om 18.30 uur.
- 23/11/2020: Familiegroep Dementie. 'Balanceren tussen vrijheid en veiligheid' door Hilde Weckhuysen, stafmedewerker Ons Zorgnetwerk, LDC Orleanshof, Leuvensestraat 148, Aarschot om 19.30 uur.

Dilbeek

Contactpersonen: Ann Vermoesen, T. 02 451 43 99,
Jan Hertecant (na 18.00 uur), T. 0478 11 59 10 of
02 568 06 44 dilbeek@alzheimerliga.be
Locatie: cafetaria seniorencentrum Breugheldal,
Itterbeeksebaan 210, 1701 Dilbeek
Tijdstip: 10.00 tot 12.00 uur

alzheimerliga.be/dilbeek

- 17/11/2020: Thema te bepalen in overleg met de deelnemers.

Opvang en/of vervoerproblemen?
Wij zoeken samen naar een gepaste oplossing.
Bel 02 451 43 99 (Ann Vermoesen).

Grimbergen

Contactpersoon: Hilde Vanderveken,
T. 0478 54 48 93, grimbergen@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Heilig Hart, Zaal Rubens, Veldkant-
straat 30, 1850 Grimbergen
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/grimbergen

Er zijn geen activiteiten op locatie meer in 2020. In de plaats daarvan zal er een online platform komen. Hou de website in de gaten voor updates.

Londerzeel Jongdementie

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

alzheimerliga.be/jongdementie-londerzeel

- 18/10/2020: Pluswerking: voor jonge mensen met dementie, hun mantelzorgers, familie, buddy's van 14.00 tot 16.00 uur. Wandeling Trage wegen in Londerzeel. Start wordt nog meegedeeld.
- 10/11/2020: Naar een actieve en zinvolle dagbesteding thuis van 20.00 tot 22.00 uur.
- 06/12/2020: Pluswerking: voor jonge mensen met dementie, hun mantelzorgers, familie, buddy's van 14.00 tot 16.00 uur. Wandeling in Lippelobos. Start aan de ingang bos, Lippelostraat.

Pajottenland (Heikruis)

Contactpersoon: Margaux De Bruyn,
T. 02 398 00 18, pajottenland@alzheimerliga.be
Locatie: cafetaria van WZC Mater Dei, Molenhof-
straat 31, 1670 Heikruis
Tijdstip: 19.30 (onthaal vanaf 19.00) tot 21.30 uur

alzheimerliga.be/pajottenland

- 17/11/2020: Beleving van familie.

Steenokkerzeel-Melsbroek-Perk

Contactpersoon: Nancy Baert, T. 02 257 44 18,
steenokkerzeel@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Floordam, LDC Omikron,
Vanheylenstraat 71, 1820 Melsbroek
Tijdstip: 17.00 tot 19.00 uur

alzheimerliga.be/steenokkerzeel-melsbroek-perk
- 26/11/2020: Praktische hulpmiddelen die het dagelijks leven ondersteunen bij personen met dementie.
Sprekers: Nele Bourgonjon en Trees Bogaerts, ergo-therapeuten Floordam.

Tienen

Contactpersoon: Veronique Reynaerts,
T. 016 80 11 57, tienens@alzheimerliga.be
Locatie: Sociaal Huis, Kabbeekvest 110, 3300
Tienen
Tijdstip: 13.30 tot 15.00 uur

alzheimerliga.be/tienen

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



PROVINCIE WEST-VLAANDEREN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Brugge

Contactpersoon: Steve De Meester,
T. 0497 57 01 93, brugge@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Westervier, Speelpleinlaan 44,
8310 Sint-Kruis Brugge
Tijdstip: 14.00 tot 16.00

alzheimerliga.be/brugge

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

Gistel

Contactpersoon: Anja Vroomen,
T. 059 79 51 71, gistel@alzheimerliga.be
Locatie: De Zonnewijzer, Bruidstraat 9,
8470 Gistel
Tijdstip: 16.30 tot 18.00 uur

alzheimerliga.be/gistel

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

Kortrijk

Contactpersoon dementie WZC De Ruyschaert,
Ivan Vandecandelaere, T. 056 24 55 24,
ivan.vandecandelaere@de-ruyschaert.be
Contactpersoon dementie, WZC Sint-Carolus,
Hilde Roelands, T. 056 30 55 15
kortrijk@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/kortrijk

- 20/10/2020: Vergeet je zelf nietje. Locatie: WZC Sint-Carolus, Groeningelaan 7, 8500 Kortrijk.
- 08/12/2020: Liefde is... samen dementie draagbaar maken. Locatie: WZC De Ruyschaert, Kloosterstraat 25, 8510 Marke.

Kortrijk Jongdementie (in samenwerking met ECD Sophia)

Contactpersoon: Charlotte Cool, T. 056 32 10 75,
jongdementiekortrijk@alzheimerliga.be
Locatie: regionaal expertisecentrum dementie
Sophia, Budastraat 20, 8500 Kortrijk
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/jongdementie-kortrijk

- 24/11/2020: gespreksnamiddag
- 02/02/2021: Nieuwjaarsdrink om 17u
- 27/04/2021: gespreksnamiddag
- 22/06/2021: gespreksnamiddag
- 28/09/2021: gespreksnamiddag
- 23/11/2021: gespreksnamiddag

Kuurne

Contactpersoon: Sarah Claeys, T. 056 73 70 10
Sarah.claeys@kuurne.be
Locatie: Sociaal huis Kuurne, Ter Groenen
Boomgaard 23, 8520 Kuurne

alzheimerliga.be/kuurne

- 03/12/2020: "vergeet-jezelf-nietje". WZC Heilige Familie Gasthuisstraat 24, 8520 Kuurne.

Menen

Contactpersoon: Anne-Mie De Bosscher,
T. 056 52 72 84, menen@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: afwisselend

alzheimerliga.be/menen

- 16/11/2020: Vroegtijdige zorgplanning door Professor Wim Distelmans. Op locatie: CC. De Steiger, Waalvest 1, Menen om 19.00 uur.

Oostende

Contactpersonen: Hilde Rentmeesters,
T. 059 55 55 90 of Evelien Cheroutre,
T. 0498 70 09 10 of Griet Steel, T. 0483 43 04 24,
oostende@alzheimerliga.be

alzheimerliga.be/oostende

- 17/10/2020: Korte herfstwandeling met tussenstop in open lucht en een hartverwarmend kopje koffie of chocolademelk. Om 14.00 verzamelen aan ontmoetingscentrum De Schelpe - Elisabethlaan 32. De wandeling duurt tot 16.30 uur.

Locatie: dienstencentrum De Schelpe,
Elisabethlaan 32, 8400 Oostende
Tijdstip: 20.00 tot 22.00 uur

Wil je graag deelnemen? Geef ons dan een seintje zodat we ons goed kunnen voorbereiden.

Oostkamp

Contactpersoon: Els Claerhout, T. 050 20 75 50
oostkamp@alzheimerliga.be
Locatie: afwisselend
Tijdstip: afwisselend

alzheimerliga.be/oostkamp

- 10/12/2020: De weg kwijt letterlijk en figuurlijk.
Locatie: De Leuning, Sint-Elooisstraat 89, 8020 Ruddervoorde om 19.00 uur.

Roeselare

Contactpersonen: Emilie Pauwels,
T. 051 24 96 54, roeselare@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Ter Berken, Zijstraat 59,
8800 Roeselare
Tijdstip: 13.45 (onthaal vanaf 13.30) tot 15.45 uur

alzheimerliga.be/roeselare

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

Westhoek

Contactpersonen: Erik De Rynck,
T. 0474 27 55 34, westhoek@alzheimerliga.be
Locatie: WZC Sint-Bernardus, Koninklijke baan
18, 8660 De Panne
Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/westhoek

- 20/10/2020: Begrijpen en begrepen worden.
- 15/12/2020: Liefde is samen dementie draagbaar maken.



DE WARMSTE WEEK

ACTIE 'REMINISCENTIE'

PRENTEN VAN DE VOORBIJE 100 JAAR

Op maandag 21 september, Werelddag Dementie, is Alzheimer Liga Vlaanderen gestart met de actie 'Reminiscentie'. Reminiscentie betekent herinneringen ophalen aan de hand van bijvoorbeeld een foto. Dat kan veel houvast bieden voor mensen die leven met dementie. Bovendien is het een kans om dialoog met hen te openen. Mensen met dementie praten vaak met veel passie over vroeger. Daarom zijn we op 21 september gestart met het verzamelen van onder andere foto's, ansichtkaarten en postkaarten van de voorbije 100 jaar. Deze worden gebundeld per gemeente zodat ze makkelijk bruikbaar zijn voor al wie bij hun geliefde herinneringen wil oproepen.

HOE DOE IK MEE?

Iedereen kan helpen! Heb jij nog prenten van lang geleden? Scan ze in, noteer je postcode en het jaar en stuur ze naar ons op. Een woordje uitleg of een interessant weetje over jouw prent is meer dan welkom.

Als je jouw prent kan inscannen, kan je die doorsturen naar warmsteweek@alzheimerligavlaanderen.be. Lukt het scannen niet? Dan kan je jouw prent ook gewoon opsturen met de post. Ons adres is: Alzheimer Liga Vlaanderen, Rubensstraat 104 bus 4 in 2300 Turnhout. Je kan jouw prenten doorsturen tot 24 december.

We kijken er naar uit om te zien wat jullie nog kunnen terugvinden!

VERZAMEL JIJ MEE FOTO'S EN PRENTEN VAN DE VOORBIJE 100 JAAR?

IK DOE EMEE



**100 JAAR FOTO'S
POSTKAARTEN EN
PRENTEN INZAMELEN
VOOR MENSEN MET
DEMENTIE**

**DE
WARMSTE
WEEK**

**DE
WARMSTE
WEEK**

*Samen met u maken
wij dementie draagbaar!*

Dank!



Zonder naam

De nabijheid blijft nabij.
Soms zie je ineens de afdruk
van een knuffel in de menigte.

De echo van een naleven
die verstoppertje speelt
aan de rand van de tijd.

Dat kostbaar beeld
dat ons eens werd gegeven,
aan de grens van ons bewustzijn
maken we er ruzie om.

Als ze opstaat uit de dood;
zou er dan weer vrede zijn...

Of hebben we nog meer ruimte nodig
om onszelf weer tegen te komen.

Odette Van Kempen





DOORGELICHT: SLAAPTEKORT EN HET RISICO OP DE ZIEKTE VAN ALZHEIMER

Steeds meer onderzoek wijst op een verband tussen slaapproblemen en een vergrote kans op de ziekte van Alzheimer, die wordt gekenmerkt door de overmatige productie, opstapeling en het neerslaan van het amyloïde-beta (Aβ)*- en tau*-eiwit in de hersenen.

Een verstoring in het slaappatroon is onlosmakelijk verbonden met het (gezond) ouder worden, met meer middagdutjes en minder kwalitatieve, diepe slaap. Bij alzheimer daarentegen kunnen slaapproblemen deel uitmaken van een groter geheel van circadiane stoornissen*, bestaande uit moeilijker kunnen inslapen, vaker wakker worden gedurende de nacht of een compleet omgekeerd dag-nachtritme.

Een studie uit 2001 heeft daarnaast aangetoond dat slapeloosheid bij alzheimer één van de meest prominente redenen is die op termijn kan leiden tot een eventuele institutionalisering [1]. De vraag die onderzoekers vooral de laatste vijf jaren bezighoudt, is of een slaapttekort ook daadwerkelijk kan bijdragen tot het veroorzaken van alzheimer.

Slaap als lichamelijk en mentaal herstel

Het algemene gezegde van slaap is dat het zowel lichamelijk als mentaal het herstel bevordert en dus gunstig is voor een goede werking van het brein. Als voorbeeld een studie uit 2016, waarin werd aangetoond dat er daadwerkelijk een verband bestaat tussen het aantal uren slaap per nacht en het risico op milde geheugentekorten of dementie.

In dit zevenjarige onderzoek bij maar liefst 7.444 vrouwen (65-80 jaar) kon er besloten worden dat bij vrouwen met minder dan zes uur of meer dan acht uur slaap per nacht, er respectievelijk 36% en 35% meer risico op dementie was, vergeleken met vrouwen die een gemiddelde slaapduur van 7 uur per nacht hadden, ongeacht levensstijl, het voorkomen van depressie of hart- en vaatziekten [2].

Leidt slaapttekort tot alzheimer?

Al langere tijd is er de hypothese dat gedurende de slaap het Aβ-eiwit – in feite een metaal afvalproduct dat door onze hersencellen in de omliggende interstitiële vloeistof* wordt afgescheiden – efficiënter uit de hersenen kan worden afgevoerd, of zelfs minder wordt aangemaakt. Een algemene vraag die men hierbij zou kunnen opwerpen, is: "Zou een slaapttekort dan op korte of lange termijn kunnen leiden tot de vorming van

opgehoopte Aβ-eiwitten (plaques) in het brein, en zo ook alzheimer?"

Onze hersenen na goede of slechte nachtrust

In 2018 verscheen er eindelijk een studie die hierop een antwoord verschafte, met verrassende resultaten. Dr. Shokri-Kojori en een Amerikaans team van wetenschappers scande de hersenen van 20 gezonde deelnemers met een leeftijd tussen de 22-72 jaar oud met behulp van de radiotracer 18F-florbetaben*, die Aβ bindt en zo visualiseert.

Er werden twee hersenscans uitgevoerd, één na een goede nachtrust, en de tweede na een nacht zonder slaap (±31 uur zonder). De voor en na scans werden nadien vergeleken. Opvallend genoeg konden de onderzoekers zo'n 5% meer Aβ waarnemen in de hersenen na het slaapttekort (Figuur 1), met name in de hippocampus* en de thalamus*. De stijging ging gepaard met een slechter humeur bij de deelnemers zonder slaap [3].

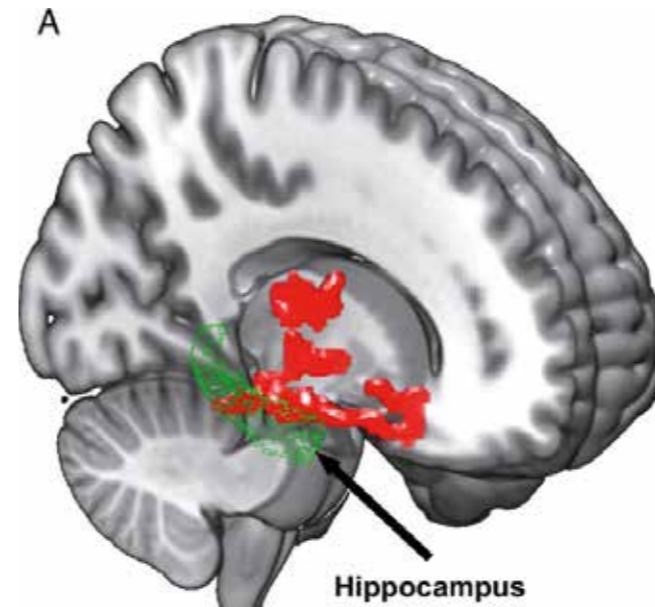
Herstelvermogen van onze hersenen

Naar aanleiding van deze Amerikaanse studie, onderzochten Nijmeegse onderzoekers of er inderdaad een toename van het Aβ-eiwit plaatsvond in het brein door slaapttekort, maar ditmaal gingen ze kijken bij (gezonde) loodsen*, maritieme piloten die gekend zijn om hun nachtwerk en ook wel onregelmatig slaappatroon. In totaal namen er 19 piloten deel (leeftijd 48-60 jaar) en werden de resultaten vergeleken – na een vergelijkbare hersenscan als in de eerdere Amerikaanse studie – met een controlegroep van 16 leeftijdsvergelijkbare individuen.

In tegenstelling tot de eerdere resultaten, werden er geen gestegen Aβ-waarden in de hersenen geobserveerd in de groep met een significant slaapttekort [4]. De leeftijd van de proefpersonen was wel wat lager dan in de Amerikaanse studie. Het zou dus zomaar kunnen dat het herstelvermogen (lees: opruimcapaciteit van het Aβ) na enige tijd van slaapttekort bij jongere mensen groter is dan bij al wat oudere individuen. Dit moet echter nog worden bewezen.

FIGUUR 1.

Toegenomen Aβ-eiwit in de hippocampus (groen) en thalamus (rood) in de hersenen na een enkele nacht zonder slaap (PET-18F-florbetaben scan); figuur overgenomen uit artikel bron [3]



Opruimen van eiwitten?

De manier waarop het mogelijke opruimen van Aβ gebeurt, is ook nog niet helemaal opgehelderd, maar er wordt geopperd dat het eiwit over de bloed-hersenbarrière* heen naar de bloedbaan wordt afgedreven gedurende bepaalde slaapstadia. Een (nog ongepubliceerde) pilotstudie van dezelfde onderzoekers uit het Radboud Universitair Medisch Centrum (Nijmegen, Nederland) heeft zopas nog maar deze hypothese versterkt door een analyse van plasmastalen* uit te voeren, afgenomen bij tien gezonde individuen gedurende de diepe slaap.

De onderzoekers konden een tijdelijk gestegen Aβ-concentratie meten in het plasma tijdens dit slaapstadium, met nadien terug een daling tot finaal lagere eindwaarden. De tijdelijke stijging zou kunnen duiden op een afvoer naar de bloedbaan gedurende de diepe (trage golf-)slaap. Tezelfdertijd hebben onderzoekers uit Zweden géén enkele associatie kunnen aantonen tussen een opgebouwd slaapttekort over vijf nachten (4 uur slaap per nacht) en de alzheimergerelateerde merkerconcentraties (amyloïde, tau) in het cerebrospinale vocht (CSV)* of in plasma bij 13 gezonde (jongere) individuen [5, 6].

Meer onderzoek nodig

Dit staat in schril contrast met deze eerder gemelde resultaten uit Nijmegen (Radboud UMC) én stelt de opruimtheorie van Aβ gedurende de slaap wederom in vraag. Weliswaar namen de Zweedse onderzoekers geen bloed (plasma) of CSV af gedurende de diepe slaap, maar slechts éénmaal op het einde van deze vijf dagen durende studie. Daarnaast bestond in beide onderzoeken de testgroep wederom uit jongere individuen (25-50 jaar oud). Ongeacht de uitkomst, is er een recente studie opgestart waarbij onderzoekers de diepe slaap extra trachten te stimuleren met behulp van hoge tonen (polysomnography-based closed-loop auditory stimulation, ref [7]) – bij ouderen, ditmaal. Er zal zo onder meer gekeken worden of dit op langere termijn het risico op alzheimer kan verkleinen.

Leefgewoonten

Mijns inziens moet de link tussen slaapttekort en het ontstaan van alzheimer geïnterpreteerd worden in de ruimere context van leefgewoonten, omdat mensen met een variabele of slechte slaap vaak ook andere risicofactoren voor dementie met zich meedragen, zoals roken, overgewicht, weinig beweging, overmatig alcoholgebruik, depressie en hoge bloeddruk. Nochtans is veelvuldig aangetoond dat slaap inderdaad een noodzakelijkheid is om afvalstoffen uit het brein voldoende te kunnen verwijderen, waaronder Aβ, en dit zowel in proefdieren als mensen.

Ontstekingsprocessen bijvoorbeeld, als gevolg van langdurige stress en dus ook een slechter slaappatroon, kunnen daarnaast ook sterk bijdragen tot een zogenaamde 'lekkende' bloed-hersenbarrière, wat een negatief effect kan hebben op de Aβ-opruiming. Het is daarom wachten op vergelijkende studies zoals hierboven beschreven, zij het wel in alzheimerpatiënten zelf, bij personen met milde geheugentekorten, of, bij mensen op hogere leeftijd met bijvoorbeeld diabetes of een genetische voorbeschiktheid.

Door dr. Yannick Vermeiren (PhD) - postdoctoraal onderzoeker Laboratorium Neurochemie & Gedrag, Instituut Born-Bunge, Universiteit Antwerpen en Alzheimer Centrum Groningen (UMCG, Nederland)

Contact: yannick.vermeiren@uantwerpen.be



Geraadpleegde wetenschappelijke literatuur:

- [1] Harper DG, Stopa EG, McKee AC, Satlin A, Harlan PC, Goldstein R, Volicer L (2001) Differential circadian rhythm disturbances in men with Alzheimer's disease and frontotemporal degeneration. *Archives of General Psychiatry* Vol. 58, Issue 4, pages 353-360
- [2] Chen J-C, Espeland MA, Brunner RL, Lovato LC, Wallace RB, Leng X, Phillips LS et al. (2016) Sleep duration, cognitive decline, and dementia risk in older women. *Alzheimer's & Dementia*, Vol. 12, pages 21-33
- [3] Shokri-Kojori E, Wang G-J, Wiers CE, Demiral SB, Guo M, Kim SW, Lindgren E, et al. (2018) β -amyloid accumulation in the human brain after one night of sleep deprivation. *PNAS* Vol. 115, Issue 17, pages 4483-4488



- [4] Thomas J, Ooms SJ, Mentink LJ, Booij J, Olde Rikkert MGM, Overeem S, Kessels RPC, Claassen JAHR (2020) Effects of long-term sleep disruption on cognitive function and brain amyloid- β burden: a case-control study. *Alzheimer's Research & Therapy* Vol. 12, Issue 1: article 101
- [5] Olsson M, Årlic J, Hedner J, Blennow K, Zetterberg H (2018) Sleep deprivation and cerebrospinal fluid biomarkers for Alzheimer's disease. *SLEEP* Vol. 41, Issue 5, doi: 10.1093/sleep/zsy025
- [6] Olsson M, Årlic J, Hedner J, Blennow K, Zetterberg H (2019) Letter To The Editor: Sleep deprivation and plasma biomarkers for Alzheimer's disease. *Sleep Medicine* Vol. 57, pages 92-93
- [7] Ngo HVV, Martinetz T, Born J, Mölle M (2013) Auditory closed-loop stimulation of the sleep slow oscillation enhances memory. *Neuron*, Vol. 78, Issue 3, pages 545-553

WAT GEBEURT ER ALS WE SLAPEN?

Er zijn drie soorten slaap: lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap (rapid eye movement).

De lichte en diepe slaap: behoren tot de 'non-REM'-slaap. De diepe slaap treedt 15-30 minuten na het inslapen (lichte slaap) op en duurt ongeveer een half uur. Hierbij zullen de spieren relaxeren, en zowel de ademhaling, hartslag en hersengolven worden trager.

De REM-slaap: onder meer belangrijk voor het vastleggen van herinneringen en bepalend voor het droomgedrag, begint meestal ongeveer een

uur na het inslapen en duurt ook een half uur. Na 90 minuten begint de volgende slaapcyclus.

Bij een **baby** bestaat ongeveer de helft van de slaap uit REM-slaap. Baby's hebben daarnaast ook veel diepe slaap. Bij **kinderen tot 18 jaar** bestaat ongeveer een kwart van de nacht uit diepe slaap. Met het **ouder worden** neemt echter de diepe slaap af of verdwijnt de diepe slaap in de tweede helft van de nacht. Wanneer we **vijftig** zijn, is dat gereduceerd tot 15 procent. Op **hoogbejaarde leeftijd**, is de diepe slaap significant afgenomen tot bijna zelfs afwezig.

HOEVEEL SLAPEN WE GEMIDDELD PER NACHT?

Een baby (jonger dan 1 jaar) slaapt gemiddeld 15-17 uur per etmaal/dag, vanaf de leeftijd van 5-8 jaar is dat nog 11 uur, en vanaf de leeftijd van 18 jaar is de slaapbehoefte gemiddeld vastgelegd op 7 tot 8 uur per nacht.

Tijdens diepe slaap komen voornamelijk delta hersengolven* voor, daar waar θ -golven er

juist zijn vlak voor het wakker worden of het in slaap vallen. Alfa-golven worden vooral gemeten tijdens ontspanning en dagdromen, terwijl β -golven het meest gemeten worden wanneer je stress ervaart, en, gamma-golven wanneer je ergens op concentreert. De vuistregel is: hoe dieper de slaap, des te groter de activiteit van de tragere golven (delta).

*TERMEN IN HET ARTIKEL

Amyloïde-beta (A β) eiwit:

dit eiwit is een belangrijk fragment van het veel grotere amyloïde precursor proteïne (APP), wat een belangrijke rol speelt bij de groei van hersencellen. Daarnaast is het ook betrokken bij reparatie van schade aan deze cellen. Bij Alzheimer is het 1 van de 2 eiwitten (naast tau) dat door een nog onbekende reden overmatig aangemaakt wordt in de hersenen, wat op microscopisch niveau resulteert in de vorming van onoplosbare 'plaques', die de hersencel doen afsterven, wat op grote schaal leidt tot 'hersenkrimpings/atrofie', dit leidt bij de patiënt tot dementieverschijnselen.

Bloed-hersenbarrière:

scheidt de bloedsomloop van het buiten de hersencellen gelegen extracellulaire vocht van de hersenen. Vormt de barrière tussen de bloedbaan en de hersenen, zodat (behalve water en zuurstof) mogelijks gevaarlijke stoffen of medicijnen niet zomaar vanuit de bloedbaan in de hersenen kunnen belanden.

Cerebrospinale vocht (CSV):

ook hersenvocht, lumbaal vocht of ruggenmergvocht genoemd; het vocht dat geproduceerd wordt in de hersenen, en zowel de hersenen als het ruggenmerg omringt; het kan worden afgetapt via een lumbale punctie in de onderrug (tussen lendenwervel nr. 3 en 4 of nr. 4 en 5).

Circadiane stoornissen:

stoornissen die betrekking hebben op het dag-nachtritme (zoals slaap).

Hersengolven:

hersensnelheid kan worden gemeten aan de hand van hersengolven; dit zijn kleine elektrische stroompjes die meetbaar zijn via het aantal trillingen of golven per seconde, gemeten via elektroden op het hoofd (metalen plaatjes), resulterende in een EEG (elektro-encefalogram); hersengolven worden uitgedrukt in Herz (Hz) en kunnen worden opgedeeld in vijf verschillende categorieën, gebaseerd op het aantal Hz: (1) gamma-golven: 38-80 Hz, (2) β -golven: 14-38 Hz, (3) alfa-golven: 8-14 Hz, (4) θ -golven: 4-8 Hz, (5) delta-golven: 0.5-4 Hz.

Hippocampus:

hersengebied in de vorm van een zeepaardje (hippocampus is Latijns hiervoor); centrum van het geheugen in de hersenen en de eerste regio aangetast bij Alzheimer.

Interstitiële vloeistof:

vocht dat gevormd wordt uit plasma ter hoogte van de capillairen (i.e. kleine bloedvaatjes) in de hersenen, dat afvalstoffen afvoert naar de bloedbaan over de bloed-hersenbarrière onder invloed van systole druk. Het vloeit tussen de hersencellen en bloedvaatjes door en bestaat voornamelijk uit water, kleine moleculen (aminozuren, peptides, enzymen) en ionen.

Loods:

maritieme piloten die een schip begeleiden (vaak in het donker gedurende de nacht) in de haven.

Plasma:

het vloeibare deel van het bloed (90% water) waarin essentiële eiwitten voor het lichaam worden gevonden.

Radiotracer 18F-florbetaben:

een radioactieve vloeistof die wordt ingespoten waarna men in de hersenen het amyloïde eiwit kan visualiseren (Positron Emissie Tomografie (PET)-scan).

REM-slaap:

snelle oogbewegingen (rapid eye movement); fase van de slaap waarin er veel hersenactiviteit is (dromen) doch men kan zich niet bewegen, de spieren zijn volledig ontspannen.

Tau-eiwit:

het tweede eiwit behalve amyloïde wat bij Alzheimer kenmerkend is voor de ziekte, en zich doet neerslaan in de hersencellen waarna ze afsterven.

Thalamus:

deel van de hersenen belangrijk voor overdracht van zintuiglijke informatie naar andere delen van het brein (bv. hersenschors).



Dr. Yannick Vermeiren

Hallo Mantelzorgers

Dementie, geleerd woord.

Wat is het? Waarover gaat het?

't Is zo verscheiden. Laat het Alzheimer zijn.

Het geheugen in alle factoren aangetast, uitgeschakeld.

Je bent een ander mens, zeker voor je geliefden, voor je kinderen.

Jij wil zorgen. Kan je zorgen? Je wil in elk geval. Je denkt: ik red het wel.

Maar met ... met schreien en opstaan.

Eigenlijk kan niemand je helpen, laat staan dat ze je troosten.

Financieel? Kom je toe, wees blij, wees toch daarom een beetje gelukkig.

Hard gewerkt? Hard gestraft!

Leven als mantelzorgers is zorgen, hopen, wanhopen, jezelf vergeten, niets meer verlangen. Je wil alleen nog helpen. Lukt dat? Soms.

De heldere momenten van een demente persoon zijn soms goddelijk, ongelooflijk.

Daar zit je op te wachten. Hou jezelf kranig. Denk aan jezelf, neem een dagje vrij.

Waarom? Dan vind je jezelf alleen maar egoïstisch, want je kan helpen.

Dus je doet het.

Veel aspecten, veel mantelzorgers, veel verdriet. De lijdensweg mag duren, je hebt ze nog, maar in veel opzichten heb je ze niet meer.

Dan is het besluit: tweemaal sterven. Begrijp je?

Door mantelzorgers Lieve Reynvoet

Voor Partner Jos Bosschem, van 2004 tot 2011

PUBLICATIES



BROCHURE *DEMENTIE, ALS JE ERMEE TE MAKEN KRIJGT*

Wat als dementie op je pad komt? Dan is informatie in klare taal geen overbodige luxe. Je vindt alle nodige info in de vernieuwede brochure *Dementie, als je ermee te maken krijgt*.

Velen onder ons kennen de brochure *Dementie, je staat er niet alleen voor*. Deze brochure werd tot de laatste druk gefinancierd door de provincie Antwerpen. Telkens kwam ze tot stand in samenwerking met veel partners in de zorg voor personen met dementie. Nu de provincie geen persoonsgebonden aangelegenheden meer opneemt, was het voortbestaan van deze brochure bedreigd. Dat vonden mantelzorgers en professionelen zeer spijtig omdat het op een laagdrempelige wijze belangrijke informatie bevatte.

Samenwerking

We zijn dan ook blij om aan te kondigen dat de opvolger van deze brochure nu de naam draagt *Dementie, als je ermee te maken krijgt*. Opnieuw is dit een product dat tot stand kwam in samenwerking met anderen, zowel mantelzorgers als professionelen. Alzheimer Liga Vlaanderen maakte deze brochure een beetje meer op eigen maat met een herkenbare coverfoto, een voorwoord van de voorzitter en wat meer uitleg over de eigen werking. Een echte aanrader voor al wie met dementie te maken krijgt!

Brochure bestellen?

Surf naar www.alzheimerligavlaanderen.be





MET ALZHEIMER NAAR DE ALPEN

Drie mensen met jongdementie in het hooggebergte

Zeven dagen lang onderweg in het hooggebergte, twee vrouwen en zeven mannen. Onder hen drie mensen met jongdementie. Dagelijks een pittige wandeling en elke avond op een andere plek overnachten, hoog in de Italiaanse Alpen in de Valle Maira met rondom toppen van plus 2.000 meter. Een gesprek met enkele initiatiefnemers naar aanleiding van de verschijning van hun boek *Met Alzheimer naar de Alpen*.

Wat doet zo'n intense wandeling in de Alpen met een mens met jongdementie? Verwarring alom?

Mathieu: "Ik vond dat het echt meeviel, hun flexibiliteit heeft me soms versted doen staan. Ik denk dat de mensen met dementie en ook de partners zich vrij snel veilig voelden binnen de groep."

Rick: "Dat groepsgevoel moet groeien. Je kan het niet afdwingen, het moet blijken uit het vertrouwen dat je uitstraalt. Wij kunnen van alles willen, maar zij moeten het toestaan. Het is hun generositeit die maakt dat wij het met hen mogen meemaken."

Jurn: "De grenzen waren grotendeels weggevallen: het is niet meer de directeur of de professor of de zanger. We waren mensen onder elkaar die elkaar vinden rond wat hen op dat ogenblik bezighield: stappen in het hooggebergte met gelijkgestemden."

Zeker in het hooggebergte kan er altijd iets gebeuren wat je liever hebt dat het niet gebeurt ...

Rick: "Er is altijd een element van onvoorspelbaarheid. Dat is nu juist wat de ziekte van Alzheimer lastig maakt en ons gezamenlijk wandelproject in de Alpen zo mooi. De balans opzoeken tussen veiligheid en zelfstandigheid is iets wat je met iedere stap zet. Er kan echter niet van tevoren gewaarborgd worden dat elke stap lukt. We hebben de risico's niet opgezocht, ze zo klein mogelijk gehouden. Dat geeft je vooral de vrijheid."

Mathieu: "Opmerkelijk was de vastberadenheid van onzen wege om als groep te slagen waardoor het individueel risico gelijkstaat aan het risico van de groep. Als zich iets voordoet, stoppen we allemaal. Dat heeft mij altijd een heel sterk gevoel gegeven."

Jurn: "Er was geen hiërarchische relatie van hoger of lager. We waren samen gelijken en hadden één doel. De weg zelf is onze bestemming zei Confucius ooit. Dat was ook bij ons zo. We hadden vooral aandacht voor wat mensen met dementie nog konden. Dat biedt hen een gevoel van zelf-



waarde, ik kan dit nog en ik mag dit nog beleven in een veilige omgeving."

Worden mensen met dementie daar beter van?

Mathieu: "Daar ben ik van overtuigd. De mensen winnen vooral op vlak van zelfvertrouwen en levensvreugde."

Hoelang blijft die positieve invloed bij een mens aanwezig?

Mathieu: "Ik denk dat die invloed vrij lang blijft duren. Mensen herinneren zich misschien niet de feitelijkheden, maar het positieve gevoel blijft hangen. Bovendien houden sommigen de herinneringen levendig door bijvoorbeeld regelmatig naar foto's van de tocht te kijken."

Jurn: "Ook voor hen is het boek interessant om vast te nemen en te bladeren en terug te voelen hoe het was."

Rick: "Het is heel moeilijk om dat gevoel van eigenwaarde te meten en te kijken hoe het zou zijn als ze die reis niet hadden gedaan. Maar ik weet wel dat mensen die wegzakken in de donkerte van die aandoening, zeer waarschijnlijk sneller de aftakeling meemaken dan mensen die op een enthousiaste manier de zon opzoeken, naar buiten gaan, die activiteiten meemaken waardoor ze nieuwe prikkels binnenkrijgen, nieuwe uitdagingen aangaan. Alleen al die twee levens zijn héél verschillend: of je boos binnen donker in de zetel zit of naar buiten gaat en probeert mee te leven met je omgeving. Die winst hebben ze hier zeker behaald volgens mij."

Mathieu: "Wanneer ik als wetenschapper naar ons wandelproject kijk, zie ik een aantal elementen die eigenlijk voorspelers zijn van een goede uitkomst: blijven bewegen, omgaan met andere mensen - sociale interactie als je wil - en opleven in de natuur. Dat zijn nu precies de drie elementen die heel duidelijk aanwezig waren in onze wandelingen en een

positieve invloed hadden op de mensen."

Rick: "De bewondering die ik heb voor mensen met jongdementie en hun partner groeit door zo'n week enorm. Want je ziet - je bent 24 uur op 24 uur aanwezig - hoeveel kracht de vrouw en de man met dementie putten uit de kleine overwinningen op hun aandoening, de kleine pleziertjes in hun leven, de grote dingen die ze aangaan, de verbondenheid. Ik zit nu hier met kippenvel terwijl ik het vertel omdat ik voel - het is misschien vreemd om te zeggen - dat die aandoening ook het mooiste in de mensen losmaakt ..."

Mathieu: "Ik schreef ook in het boek dat dementie meer verbindt dan ontbindt. Dat is wat je echt merkt op zo'n tocht. Families worden terug samengebracht rond een problematiek die groter is dan hen zelf, zoals Rick beschrijft. Maar ook de groep is een verbindend gebeuren geweest."

Jurn: "Wat Mathieu zo-even zei over de drie elementen, is ook belangrijk om mee te nemen wanneer men het heeft over een woonzorgcentrum of een wooneenheid specifiek voor mensen met jongdementie. Daarom moet er voldoende ruimte zijn om te kunnen bewegen, liefst buiten: is daar een tuin, kan daar gewandeld worden, kan daar in contact gekomen worden met anderen en met de buitenwereld? Dat moet centraal staan, dat is minstens evenveel of meer van belang dan het aantal vierkante meter vloeroppervlakte. De essentie gaat over: kan iemand daar mens zijn?"

Rick: "De onderliggende gedachte ook van onze tocht en van ons boek. Zorg dat er een uitdaging blijft voor mensen die door die aandoening zijn overvallen. Probeer niet te kijken naar wat niet meer kan, verleg de aandacht naar wat nog wel mogelijk is. Probeer daar zoveel mogelijk plezier en voldoening uit te halen. Probeer de omgeving daarbij te betrekken en te zeggen 'dit gaan we met z'n allen doen.'"

Zo krijgen mensen niet het gevoel dat ze buitenspel worden gezet, maar dat ze integendeel juist in het spel worden gezet. Daarom is het zo belangrijk dat je dit doet met mensen en onder de mensen, dat je van plek naar plek gaat, dat je je in de wereld begeeft.

Mathieu: "... en dat je er zelf ook echt zin in hebt. Dat vind ik heel belangrijk. Ik vind wandelen even leuk als de mensen die meegegaan zijn. Ik was er niet zozeer voor de anderen,

want ik wandel zelf graag. En dan verdwijnt het onderscheid tussen patiënt en de anderen. Dat voelen de mensen. We zijn gewoon een deel van de groep die een gemeenschappelijke interesse hebben in bergwandelen - maar het zou ook om het even welke interesse kunnen zijn."

Mathieu: "Je vroeg daarnet wat er blijft hangen bij de mensen met dementie. Maar ik maak mij de bedenking dat het even belangrijk is dat het ook blijft hangen bij zorgdragers en ook bij ons."

Ik denk heel vaak aan die tocht terug, dat motiveert mij enorm in het dagelijks werk met mensen met dementie. Ik doe het niet alleen voor mensen met dementie, ze geven mij evenveel terug als wat ik hen probeer te geven.

En een tweede misschien algemene bedenking is dat ik denk dat mensen met dementie en partners ook verder moeten durven leven. Ze moeten het leven blijven consumeren. We mogen mensen met dementie niet veroordelen tot een risicoloos bestaan. Dat is wat ik soms zie in mijn praktijk hoe familie en partners heel beschermend zijn voor mensen met dementie waardoor deze eigenlijk gedwongen worden in de zetel te gaan zitten ...

Ja, voilà, daarover maak ik mij vaak zorgen in mijn praktijk. Ik denk dat dit soort van initiatieven daarop een antwoord proberen te geven en een andere houding aanbevelen."

Rick: "Ik sluit me aan bij wat Mathieu zei: bied hen voldoende bescherming zodat ze op de best mogelijke manier hun zelfstandigheid nog kunnen benutten. Die balans moet elke keer gezocht worden. En als je daarbij een rol kan en mag spelen: doe dat vooral! Het bepaalt je, je bent mens bij de gratie van een ander. Je mag door die rol te vervullen meer mens zijn. Dit geldt zowel voor mensen met jongdementie als de mensen die er zich omheen groeperen. Je wordt meer mens en leven is mensenwerk. Als je die kans krijgt, benut die kans en wees dankbaar dat je die kans krijgt."

Door Erik Stroobants

Dit artikel verscheen eerder in Samana Magazine september 2020 nr. 37.

Wie is wie?

Jurn Verschraegen is directeur van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en voorzitter van de werkgroep jongdementie Vlaanderen. Mathieu Vandenbulcke is arts en hoogleraar aan de KU Leuven. Hij is gespecialiseerd in ouderen- en neuropsychiatrie en behandelt onder andere personen met jongdementie. Rick de Leeuw is zanger, schrijver, dichter. Als voorzitter van Het Ventiel ijvert hij voor buddywerking rond mensen met jongdementie.

Met Alzheimer naar de Alpen. Een reisgids voor mensen met jongdementie is verschenen bij EPO en kost 19,90 euro.





VERWENNAMIDDAG IN ALLEGRO OP WERELDDAG DEMENTIE

“Een echte verademing”

In het dienstencentrum Allegro in Menen werd op 21 september voor mantelzorgers en familieleden van personen met dementie een fantastische verwennamiddag georganiseerd. Volledig corona-proof.

Aan activiteiten geen gebrek in Menen. Zorgcafés evolueerden de laatste paar jaar naar bijeenkomsten van familiegroepen en binnenkort komt er ook een infopunt over dementie.

Aromatherapie

Op Werelddag Dementie was het pas echt feest. Op het programma een verwennamiddag om u tegen te zeggen. Brigitte Desmet, hoofdverantwoordelijke voor de vrijwilligerswerking in de dienstencentra, gaf een korte uiteenzetting over haar ervaringen met aromatherapie. Ze lichtte toe in eenvoudige bewoordingen hoe we thuis de zo heilzame aromatherapie kunnen toepassen. Ze focuste op etherische oliën uit citroen, lavendel, eucalyptus, tea tree en ravensara. We mochten aan alle flesjes ruiken en een aromaverstuiver verspreidde een frisse citroengeur in het hele lokaal.

Tijdens de eerst pauze kreeg iedereen koffie met een pannenkoek en vanille-ijs, besprenkeld met een paar druppels lavendelolie. Heerlijk!

Kruiden herkennen

Jozeef Bousse, herborist en natuurgids, had het over de best gekende kruiden. Hij had ze allemaal bij, het leek alsof we ons bevonden in een zonnige tuin. Hij gaf uitleg over het praktische gebruik en het heilzame effect van viooltjes, salie, munt, basilicum, tijm, waterkers, look, absint, rozemarijn, peterselie, dragon, currykruid, alruinwortel en wijnruit. De kruiden werden doorgegeven, bekeken, betast, ‘besnoven’ en meestal herkend.

Lekkere hapjes

Na de uiteenzetting kreeg iedereen zelfgemaakte basilicumpesto te proeven, mét het recept erbij. En bij een lekker drankje ging een schilderachtige schotel hapjes rond: toastje met roomkaas, bieslook en een schijfje radijs, voor de lichte fuchsia-toets.

Oude bekenden

Bij een glaasje cava praatte ik na met heel wat mensen die ik in maanden niet meer had gezien, ondanks het mondkapje herkende ik ze meteen. Ik ben, zoals naar oude gewoonte, ongeveer als laatste vertrokken. Wat een verademing voor deze ongeveer dertig aanwezigen, na zoveel maanden gedwongen onderbreking.

Proficiat en hartelijk dankjewel aan het team van Allegro dat er mee een gezellige namiddag van maakte. Het was feestelijk!

Annie Vandewalle



EERSTE VIRTUELE ONTMOETINGS DAG JONGDEMENTIE

“Sportmanifest is primeur”

Op zaterdag 24 oktober 2020 vond de eerste virtuele Ontmoetingsdag Jongdementie plaats. Mensen met jongdementie staan vaak voor heel wat onzekerheden. Alzheimer Liga Vlaanderen organiseerde daarom in tijden van COVID-19 deze virtuele bijeenkomst voor personen met jongdementie en al hun naasten. Op het programma onder meer dementievriendelijk sporten, verzoeknummers met Radio Gaga en treffende getuigenissen van mensen met jongdementie en mantelzorgers.

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert Alzheimer Liga Vlaanderen een Ontmoetingsdag Jongdementie voor personen met jongdementie en al hun naasten. Door COVID-19 konden we het evenement niet fysiek organiseren, maar trokken we het hele gebeuren online voor een virtueel evenement met filmpjes over allerlei thema's rond jongdementie.

Wat is jongdementie?

We spreken van jongdementie wanneer de eerste symptomen van dementie voor de leeftijd van 65 jaar optreden. Bij de meeste mensen is dit tussen de 40 en 65 jaar. We schatten dat in Vlaanderen ruim 1.800 mensen leven met jongdementie. Uit onderzoek blijkt dat dit aantal in de toekomst zal blijven stijgen door verbeterende diagnostiek en meer bekendheid over vroege vormen van dementie.

Waarom een virtuele Ontmoetingsdag Jongdementie?

Mensen met jongdementie komen vaak oog in oog te staan met heel wat onzekerheden. Zo is het pad naar een diagnose vaak heel hobbelig. De relatie met hun partner, kinderen, het werk en de buitenwereld in het algemeen verandert sterk. Iemand met jongdementie maakt een ingrijpend verliesproces door.

En dan is er vaak ook nog het onbegrip, omdat zij misschien niet passen in het beeld dat veel mensen hebben van iemand met dementie. Daarom is het heel belangrijk om te zorgen voor bewustzijn rond jongdementie en om lotgenoten bij elkaar te brengen zodat zij ervaringen en tips kunnen delen.

Radio Gaga draait verzoeknummers

We startten met een sportieve warm-up en verwezen naar het belang van dementievriendelijk sporten. Als primeur toonden we het nieuwe Sportmanifest van de Vlaamse werkgroep van mensen met dementie.

Joris Hessels van 'Radio Gaga' ging langs bij twee families die een speciaal verzoeknummer opdroegen aan hun naasten. Verder toonden we treffende getuigenissen van mantelzorgers én personen met jongdementie en nog zo veel meer. De virtuele Ontmoetingsdag Jongdementie werd afgesloten door minister van Welzijn en Volksgezondheid, Wouter Beke.

Je kan de volledige uitzending herbekijken op www.alzheimerliga.be





BASISVORMING: FAMILIEGROEPEN DEMENTIE BEGELEIDEN

Als externen de vraag stellen om een Familiegroep Dementie of Jongdementie op te starten, wordt er naar de educatief stafmedewerker van de Alzheimer Liga Vlaanderen doorverwezen. Wees welkom op de volgende vorming!

De educatief stafmedewerker zal met deze personen of instanties contact opnemen en een kennismaking- en opstartvergadering plannen. Na de kennismaking- en opstartvergadering kan je starten met een Familiegroep Dementie of Jongdementie.

Goede begeleiding

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

Programma

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

Docenten

Laura Weyns en Isis Peiten, allebei educatief stafmedewerker Alzheimer Liga Vlaanderen.

Waar en wanneer

Dinsdag 1 december 2020 van 10 tot 16 uur. Middagpauze met broodjes is voorzien tussen 12 en 13 uur. Officenter Hasselt (red room), Hendrik van Veldekesingel 150, 3500 Hasselt.

Inschrijven

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

Betalingsvoorwaarden

Gratis voor alle (kandidaat-)vrijwilligers. 15 euro voor andere geïnteresseerden.



STEUN ONS

Samen maken wij het verschil!

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

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



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



TESTAMENT.BE

Alzheimer Liga Vlaanderen is een vrijwilligersorganisatie die maar kan bestaan door giften en legaten. Neem ons als goed doel op in je testament. De Liga is aangesloten bij donorinfo.be en werkt samen met vzw Testament.be. Alzheimer Liga Vlaanderen is erkend als instelling voor behoeftigen en als instelling voor wetenschappelijk onderzoek om fiscale attesten uit te reiken. Dit wil zeggen dat je vanaf een gift van in totaal minstens 40 euro per jaar (storting lidgeld niet inbegrepen) een belastingvermindering krijgt, in 2021 is dit 60% in plaats van 45%. De Liga maakt je attest op en stuurt je dit binnen de drie maanden na het einde van het schenkingsjaar.

Word lid van Alzheimer Liga Vlaanderen

Ook door lid te worden steun je onze werking. Een lidmaatschap kost vanaf 2021 € 15 per jaar. Je kan je lidmaatschapsbijdrage doen via rekeningnummer BE87 3101 0355 8094 waarbij je bij de omschrijving schrijft 'Lidgeld 20.. (jaar)'. Een lidmaatschap voor een jaar gaat in op 1 januari en eindigt op 31 december van het betreffende jaar. Door jouw lidmaatschap geniet je van het driemaandelijks tijdschrift 'Alzheimer' en van kortingen bij tal van activiteiten van de Alzheimer Liga Vlaanderen.



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



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken

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



0800 15 225

Alzheimer Phone National

GRATIS LUISTER- & INFOLIJN