



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken

132

Januari - Februari - Maart 2021

1 x trimester

Driemaandelijks tijdschrift van de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw

Registratienummer: P00 2048





Cover	1
Inhoud en colofon	2
Voorwoord	4
De Levendige Liga	6
Een kijkje bij	12
Al gehoord?	14
Interview	32
Zorg	34
Vragen staat vrij	38
Publicaties	39
Terugblik	40
Warme Woorden	42
Vorming in de kijker	44

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
RPR Antwerpen, afd. Turnhout

(Eind)redactie

Stafmedewerkers communicatie Riet Evers en Laurien Stroobants

Vormgeving

Design & print // www.twindesignbvba.be

Verantwoordelijke uitgever

Pelgrims Jef
Diepvenneke 52, 2350 Vosselaar

Lidmaatschap

€ 15

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

VERNIEUWING LIDGELD

“Kom jij mee op voor mensen met dementie?”

Heeft jouw opmerkelijke oog het ook gespot op de pagina hiernaast? Yes. Als lid betaal je vanaf 2021 inderdaad 15 euro. We zetten nog even op een rij welke voordelen jij als lid hebt.

Vanaf dit jaar betaal je als lid van Alzheimer Liga Vlaanderen 15 euro. Voor een jaar valt dat bedrag nog altijd reuze mee, maar we vertellen toch ook graag wat je lidmaatschap precies inhoudt.

- ✓ Je krijgt kortingen voor evenementen als de Werelddag Dementie en de Ontmoetingsdag Jongdementie.
- ✓ Je kan gratis onze vormingen volgen.
- ✓ Je ontvangt ons tijdschrift vier keer per jaar in je brievenbus.
- ✓ Je krijgt korting op onze producten, denk maar aan het boek *Dichterbij*.
- ✓ Je bent veilig verzekerd tijdens activiteiten en bijeenkomsten, georganiseerd door de familiegroep.
- ✓ Je komt mee op voor mensen met dementie en draagt zo bij aan een dementievriendelijke wereld. Van onschatbare waarde!

Kom je voor het eerst naar een familie- of lotgenotengroep?

Dan is je eerste bijeenkomst natuurlijk gratis. Je hoeft voor deze eerste ontmoeting geen lid te zijn.

Wees welkom!





Beste lezer,

Wanneer u dit blad in handen krijgt, is het nieuwe jaar alweer even begonnen. Toch wensen de redactie, de stafmedewerkers en de Raad van Bestuur van de Alzheimer Liga Vlaanderen u alsnog een jaar waarin u opnieuw vooral uw zegeningen mag tellen.

Een jaar waarin een vaccin het u mogelijk maakt om uw familieleden en wie u verder dierbaar is weer in de armen te sluiten, en de eventuele kleinkinderen ongeremd te knuffelen. Een jaar waarin de deuren van het woonzorg- of dagcentrum weer open gaan en nooit meer sluiten.

Een jaar waarin we de kleine dingen des levens, die we opnieuw (noodgedwongen) echt naar waarde leerden schatten in 2020, behouden en verder koesteren. Een jaar vol ontmoeting, levensplezier, blijheid, geluk en gezondheid. Een jaar waarin uw diepste verlangens en wensen werkelijkheid mogen worden.

Onze wens binnen de Liga? Dat 2021 een jaar mag worden waarin we weer op volle kracht vooruit kunnen. Onze stafmedewerkers popelen om naar u toe te komen en elke familiegroep, waar ook in Vlaanderen, ten minste twee keer ter plaatse te bezoeken. Dat zijn alvast twee momenten in het jaar waarop zij en wij de werkelijke hartslag van de Liga zullen voelen, waarin we kunnen peilen hoe wij u, uw familiegroep en uw lokale werking nog meer, anders en beter van dienst kunnen zijn.

Zo kunnen we samen nadenken over hoe we uw leven en het leven van uw partner of familielid met dementie zinvoller en kwalitatief beter leefbaar kunnen maken. Onze acht stafmedewerkers hebben ongelooflijk veel zin om erin te vliegen, u allen (terug) te zien of u educatief, administratief en communicatief bij te staan!

In december zat het dagelijks bestuur coronaproof een dag samen met de stafmedewerkers om het jaarprogramma 2021 vorm te geven. Het was een inspirerende bijeenkomst waarin de ideeën en suggesties over mekaar heen buitelden en resulteerden in een jaarplanning om u tegen te zeggen! Hoewel de COVID-dreiging nog steeds een hypothec legt op alle voornemens en plannen, belooft 2021 dus veel goeds. Met virtuele en live ontmoetingsmomenten, een septembermaand vol Werelddagactiviteiten, vormingscursussen en het opstarten van nieuwe initiatieven.

Laat ons met dit voorzichtig optimisme het jaar beginnen.
Dan kan het steeds maar beter en plezieriger worden.

Blijf gezond! En ... nu het bijna weer mag, alvast een dikke knuffel!
Met vriendelijke groeten,

Jef Pelgrims
Voorzitter





VERBONDEN VANOP AFSTAND

“Online delen hoe het met je gaat”

De coronacrisis houdt ons goed voor de gek. Ook op de Liga en haar leden en vrijwilligers heeft dit beestje een grote invloed. We zagen elkaar al een hele tijd niet meer live. Maar we laten elkaar niet in de steek en proberen op een andere manier verbonden te zijn.

Natuurlijk willen we allemaal gewoon écht samen zijn. In de vertrouwde groepen, mekaar een schouderklop geven. Of neen: gewoon een flinke knuffel. Want dat is al zo lang geleden. Het blijft nog even afwachten welke plannen dat virus nog voor ons heeft.

Virtuele ontmoetingen

De Liga heeft niet stilgezeten. Om ons in deze tijden toch met elkaar te verbinden zetten we in op online communicatie. Velen van jullie namen al deel aan bijvoorbeeld de online koffieklets. Eerst kwam er de koffieklets voor mensen met dementie en jongdementie, algauw volgde ook een koffieklets voor mantelzorgers. Wij blijven ook de komende tijd op post, mét een kopje verse (virtuele) koffie!

De Liga op sociale media

Alzheimer Liga Vlaanderen is voortaan volop aanwezig op sociale media: Facebook, Instagram en

LinkedIn. Ga zeker eens kijken en laat iets van je horen. Heb je voorstellen? Super, wij zijn altijd benieuwd naar jullie reacties en suggesties!

Wekelijkse Kost in je mailbox

Ook ervaringen van mantelzorgers delen we graag met jullie. Dat doen we elke vrijdag met de Wekelijkse Kost. We kregen al fijne reacties op deze nieuwsbrief. Bedankt daarvoor! Ons goede voornemen voor dit jaar? Er nog meer werk van maken dat we deze tips en ervaringen op een interactieve manier laten leven. Daar hoor je binnenkort zeker meer over!

Online ideeën of virtuele suggesties? Mail ze als de bliksem naar info@alzheimerligavlaanderen.be



KINDEREN VAN PERSONEN MET JONGDEMENTIE KOMEN ONLINE SAMEN

“Het is leuk om te weten dat je niet alleen bent”

Voor ons allemaal was 2020 een uitdagend jaar. Soms behoorlijk zoeken. Maar het had ook prettige verrassingen in petto. Voor het eerst was er een online lotgenotencontact voor kinderen van personen met jongdementie.

In het najaar van 2020 vond voor het eerst een virtuele bijeenkomst plaats voor kinderen van personen met jongdementie. Er was voorzichtig enthousiasme, daarna volgde algauw een tweede ontmoeting. Concreet gaat het over kinderen en jongeren tot dertig jaar. Een groep die alleen al qua leeftijd verschillende noden heeft. Daarom bekijken we of we op termijn twee groepen maken: kinderen en jongeren.

Ervaringen delen en vragen stellen

Er is altijd een thema, maar uit de eerste ervaring blijkt dat het vooral gaat over ervaringen delen en vragen stellen. Dat de deelnemers elkaar niet kennen bleek geen probleem. Dat anderhalf uurtje? Dat bleek zo om! “Heel fijn voor de jongeren om in contact te komen met andere jonge gasten die met dezelfde uitdaging te maken hebben”, klinkt het bij stafmedewerker Educatie van de Liga Lien Vandenberg. “Voor sommige deelnemers was het de eerste keer dat ze lotgenoten ontmoetten. Best spannend.”

Reacties van de jongeren

De reacties van de jongeren waren dan ook treffend. “Het is leuk om te weten dat je niet alleen bent”, klonk het. Of ook: “Het was de eerste keer dat we zoiets deden en we hadden er wat schrik voor. Ik voel me veilig en gehoord.” Een andere deelnemer vond het leuk om te zien dat het bij iedereen anders is, maar dat ze veel van elkaar kunnen leren.

Wil je ook komen? Hou dan zeker onze social media en website in de gaten.

Surf naar alzheimerliga.be





DEMENTIE, MIJN VERHAAL

“Betrek mensen met dementie, zonder taboes”

“Een geëngageerde man, een goede schilder én geweldige opa. Het zijn maar een paar kenmerken van Jan Van Gils (70). En o ja, hij heeft jongdementie. “Ik wil mijn stem laten horen. Praat mét mij, niet over mij!”

Jongeren liggen hem na aan het hart. Als pedagoog was Jan Van Gils zijn hele loopbaan geboeid door de wereld van kinderen en opgroeiende jongeren. Hij richtte het Onderzoekscentrum ‘Kind en Samenleving’ op en later werd hij voorzitter van het ‘European Network Child Friendly Cities’. Jan gaf lezingen overal ter wereld. Sociaal geëngageerd? Absoluut! Ook in zijn eigen buurt, in Mechelen. Maar ergens onderweg begon er iets te haperen.

Wanneer dacht je: ‘Hmm, er is iets niet pluis’?

Jan: “Ik kon me moeilijker concentreren, waardoor dingen soms minder goed lukten. Mijn omgeving had al langer in de gaten dat er iets niet klopte. Na een behoorlijke zoektocht kwam ik via mijn huisarts uiteindelijk terecht bij een specialist, die de diagnose stelde. Dat kwam hard aan, maar eigenlijk wist ik niets over dementie, laat staan over jongdementie.”

Bà, een diagnose. Wat gebeurt er dan in je hoofd?

“Die diagnose was een harde klap. Ik weende en dacht: ‘Dat loopt hier op het einde’. Gelukkig ving mijn vrouw Kristien me op. We hebben het ook meteen verteld aan onze kinderen, aan mijn broers en zussen. Ja, ik heb de informatie snel gedeeld met anderen, heel wat mensen hadden al aangevoeld dat er problemen waren. Eerdere opdrachten heb ik snel afgebouwd: de wijkfeesten werden doorgespeeld, afspraken met de parochie werden afgezegd, de laatste internationale contacten werden afgerond, maar ook diverse informatie over dementie werd al snel bijeen geraapt.”

Kreeg je een ander leven?

“Het samenzijn met vrouw en kinderen hielp me een

eigen manier te vinden om te leven. Mijn concentratie liet het afweten, dat bleef frustrerend. Soms werd het druk, kon ik niet altijd volgen, dan verdwijnt ik even. Ik probeer vaste ritmes te vinden, maar dat lukt niet zo goed: ik lees nog heel weinig, mijn keuze van TV is beperkt. Bij vaste vrienden vind ik een luisterend oor. Een vast element is een dagelijkse fietstocht in de brede omgeving van Mechelen om niet te moeten nadenken, om uit te waaien. Een andere vaste activiteit: schilderen, door corona doe ik dat nu individueel en dat is telkens weer iets anders. Maar er zijn ook lege dagen, erg vervelende dagen waarop niets lukt. Telefoneren helpt ook.”

Waar kan je terecht?

“Heel snel vond ik wegen naar totaal ‘nieuwe’ bronnen: het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en Alzheimer Liga Vlaanderen. Van daaruit is ook de Vlaamse Werkgroep van mensen met dementie ontstaan. Hier in Mechelen is bijvoorbeeld het moNument, een inloophuis voor personen met dementie en hun mantelzorgers. Daar kon en kan ik alles vragen. Recent hebben we daar een groepje van mensen met jongdementie bijeen gebracht om ervaringen uit te wisselen. Zo heb ik ook regelmatige contacten met een groep in Den Olm.”

Heb je advies voor de samenleving?

“Zeker. Wij, mensen met dementie, willen onze stem laten horen, willen bij ‘de mensen’ blijven horen. Praat niet over ons, maar mét ons. Ook beleidsmensen moeten ons horen als ze beslissingen nemen. Net daarom wil ik mijn verhaal delen. Voor veel mensen is dementie een taboe. Ze weten zich geen houding te geven en praten over je hoofd heen. Wil je weten hoe het met me gaat? Vraag het vooral aan mij, ik kan daar het best op antwoorden, dat lukt me zéér goed.”



Jan ‘in het groot’ zien?

Het portret van Jan Van Gils is geprint op een muur van dienstencentrum Den Abeel in Mechelen. Het hoort bij de reeks ‘de Mensen maken de Stad’. Zestien van zulke portretten hangen her en der in de stad. Ze staan symbool voor de inclusieve stad die Mechelen wil zijn, zonder vooroordelen, zonder drempels. Loop of fiets eens langs de route met dit unieke fotoverhaal, coronaproof!

Info: www.demensenmakendestad.be

LIGA HEET NIEUWE MEDEWERKERS WELKOM

Een verse portie enthousiasme!

Het team van Alzheimer Liga Vlaanderen blijft maar groeien! Wij stellen graag drie nieuwe stafmedewerkers Educatie aan je voor: Lien, Krisje en Els.

“Het belang van lotgenotencontact mee uitdragen”



Naam: Lien Vandenberghe
Leeftijd: 37
Woonplaats: Hoogstraten

“Klaar voor een nieuwe uitdaging! Voordien was ik 9 jaar actief in een woonzorgcentrum. Het is daar dat ik heb kennism gemaakt met de Liga. Samen met twee andere vrijwilligers was ik nauw betrokken bij de opstart van de Familiegroep Dementie Hoogstraten. Tijdens deze bijeenkomsten werd het belang van lotgenotencontact voor mij echt duidelijk. Laten we er samen in vliegen!”

“Het glas is halfvol”



Naam: Krisje Tordoir
Leeftijd: 41
Woonplaats: Harelbeke

“Elke dag bewoners laten ontdekken én kwaliteiten doen schitteren, dat was tot voor kort mijn doelstelling als referentiepersoon dementie. Ik was ook werkzaam als voorzitter van de familiegroep Aalst. Daar ging ik samen met onze leden de uitdaging aan om steeds het glas halfvol te zien. Wat jullie van mij mogen verwachten? Heel wat expertise uit het vrijwilligerswerk, mijn creatieve kijk en vooral: heel veel goesting!”

“Mensen staan centraal”



Naam: Els Van Wauwe
Leeftijd: 48
Woonplaats: Rupelmonde

“Vanaf januari 2021 heb ook ik de eer om deel uit te maken van een heel gedreven team bij de Liga. Ik kijk er erg naar uit om samen te werken met zoveel mensen die streven naar een dementievriendelijk Vlaanderen. Al mijn hele loopbaan staan mensen centraal, die lijn zet ik graag verder. Hopelijk kunnen we elkaar snel ontmoeten!”



DE WARMSTE WEEK

De warmste dankuwel is voor jullie!

Wat een jaar, 2020. Maar aan warmte ontbrak het niet. In september lanceerde de Liga haar oproep voor *De Warmste Week*: foto's insturen als fijne herinnering voor mensen met dementie. Jullie bezorgden ons tonnen beeldmateriaal. Een warme dankuwel!

In september lanceerden we onze oproep voor *De Warmste Week*. “Alzheimer Liga Vlaanderen wil fijne herinneringen oproepen bij mensen met dementie. Daarom zoeken we heel veel foto's, postkaarten en prenten van de voorbije honderd jaar.”

Reportage in De Zevende Dag

Voorzichtig belandden de eerste foto's in onze mailbox. Daarna iets minder voorzichtig. De VRT zag onze actie en maakte er een mooie reportage over voor *De Zevende Dag*. Daarin deelde Leo Bergmans zijn oude foto's met René en Hilda De Vrij. Dit mooie verhaal gaf onze actie nog een extra boost!

Emoties oproepen

Herinneringen ophalen kan een gesprek uitlokken, een warm gevoel teweegbrengen of een fijne emotie oproepen. Het doet ook beroep op wat mensen wel

nog kunnen, wel nog weten en dat doet heel veel voor het gevoel van eigenwaarde. Daarom kunnen we niet vaak genoeg dankuwel zeggen aan iedereen die zijn of haar collectie met ons wilde delen.

Reminiscentie-project

De stafmedewerkers van de Liga maken nu met de ondersteuning van vrijwilligers een database van de foto's per regio. Om zo werk te gaan maken van het reminiscentieproject, met jullie ingezonden foto's als basis. Zij worden de prikkels die de herinneringen opwekken. Zo kunnen we op zoek gaan naar herinneringen aan de tijd van weleer.

Wij schieten alvast in actie.

En als er nieuws is over dit project? Dan krijgen jullie natuurlijk de primeur!





VRIJWILLIGER CAROLINE VAN CAUWENBERGHE

“Elke kleine bijdrage kan het verschil maken”

Caroline Van Cauwenberghe deed als wetenschapper jarenlang onderzoek naar alzheimer. Het bracht haar in contact met familieleden en mantelzorgers van personen met dementie. “Hierdoor zag ik de zwaarte in die mantelzorgers elke dag doormaken, maar ook de kracht die ze hebben om hun familie bij te staan.”

“Ik wilde zelf iets toevoegen, om zo ook de mantelzorgers en familieleden van personen met dementie te helpen en te informeren, vanuit mijn wetenschappelijke achtergrond. Daarom nam ik contact met de Liga om ook naast mijn professionele leven mijn steentje bij te dragen.

De hoogtepunten zijn telkens het samenkomen met de familiegroep, gewoon het samenzijn. Zeker nu, een periode waarin weinig sociaal contact mogelijk is, zijn dat de momenten die ik enorm mis. We zijn een hechte kerngroep, warme mensen die altijd een luisterend oor bieden en klaarstaan voor anderen.

Uitdagingen tijdens corona

Nu we niet fysiek konden samenkomen is het lotgenotencontact online organiseren toch wel een echte uitdaging. Hoe bereik je die mensen die het nodig hebben en kan je toch nog een veilige omgeving voor iedereen creëren en een luisterend oor bieden? Ik denk dat iedereen tijdens deze moeilijke periode ervan droomt om snel weer samen te kunnen komen, ervaringen te kunnen delen en elkaar te steunen in een persoonlijk gesprek.

Veilige omgeving

Het is belangrijk om mantelzorgers en familieleden samen te brengen om informatie en ervaringen uit te wisselen. Een veilige omgeving bieden waar zij hun

verhaal kunnen delen en steun krijgen, is cruciaal. Hierbij is elke bijdrage die je als vrijwilliger kan leveren belangrijk.

Voor mij persoonlijk is het een echte uitdaging om het vrijwilligerswerk te combineren met mijn professionele leven. De afgelopen jaren ging een groot deel van mijn tijd naar werk, daardoor is mijn bijdrage als vrijwilliger dan ook vaak wat beperkt geweest. Op die momenten is het heel fijn om deel uit te maken van een hecht team.

“We hopen snel weer écht samen te komen”

Batterijen opladen

Elke kleine bijdrage maakt het de moeite waard om vrijwilligerswerk verder te zetten. Het is het contact, de steun en de gesprekken met anderen die je energie geven. Het is belangrijk om op tijd steun te vragen. Zo kan je ook voor jezelf zorgen en de batterijen weer kan opladen!”

*Caroline Van Cauwenberghe
Vrijwilliger Familiegroep dementie Herentals*





ANTONIO MAAKT EIGEN BEGELEIDINGSKAARTJE

“Niet te fier om mijn pasje te tonen”

Antonio La Paglia, lid van de Vlaamse werkgroep van mensen met dementie, kwam zelf met het idee om in samenwerking met de dienst burgerzaken van zijn gemeente een begeleidingskaartje te maken.

Als Antonio met een idee komt? Dan voert hij het uit! Hij bliet in samenwerking met de gemeente Boortmeerbeek zijn dementie-assistentiekaartje nieuw leven in. We vroegen hem wat dit kaartje voor hem betekent.

Meer begrip

Antonio: “Dit begeleidingskaartje is een hulpmiddel om te vermijden telkens hetzelfde verhaal te vertellen, zeker in deze moeilijke tijden. Met het tonen van dat pasje is er meer begrip en vriendelijkheid. Dat hebben we meerdere keren opgemerkt.

Aan de kassa

Als ik ga wandelen of met de wagen rijd heb ik altijd mijn pasje bij mij. Of als ik naar de winkel ga en als het wat trager gaat aan de kassa of als ik de pincode

eventjes niet meer weet. Vaak wordt er gezegd ‘het is weer van dat de gepensioneerde’, als ik dat pasje toon aan de kassierster dan worden zij meer hoffelijk en helpen ze mij graag om alles in de winkelbak te zetten.

Niet groter dan een bankkaart

Bij het nemen van de bus met de Lijn of de spoorwegen hebben wij ook opgemerkt dat de mensen meer aandacht hebben en geduld.

Voor mij is dat een hulpmiddel en ik ben zeker niet te fier om dit te tonen indien nodig. Alles staat op dat pasje in geval van nood. Als je dat rond je hals kan hangen is het nog beter. Het is niet groter dan een bankkaart!”

Antonio La Paglia



VZW PANTALONE LANCEERT GRATIS APP GELUKKIG GENOEG

“Huiselijke taferelen uit de jaren '50 en '60”

Jezelf verliezen in muziek en de herinnering? Dat kan voortaan met *Gelukkig Genoeg*. Vzw Pantalone toont via deze app een sfeervolle muziekfilm met archiefbeelden van spelende kinderen.

Pantalone maakt muziektheater voor kinderen en hun (groot)ouders. De kunstenaars van Pantalone bouwen een unieke wereld, met bijzondere aandacht voor de allerkleinsten en voor kinderen die getroffen zijn door ziekte, beperking, armoede of trauma. Nu richten ze zich ook tot mensen met dementie.

In dialoog

Omdat ze hun kunst niet live kunnen brengen, ontwikkelden ze een app voor op je smartphone. Pantalone kwam met muziektheater en het Huis van Alijn met de beelden. Op die beelden zien we herkenbare,

huiselijke zwart-witafereen uit het kinderleven in de jaren '50 en '60. *Gelukkig Genoeg* wil de dialoog openen tussen ouderen onderling, maar ook tussen ouderen en kinderen.

Postkaartjes

De app is volledig gratis. Als je alleen een computer hebt, maar geen smartphone, kan je altijd een mailtje sturen naar info@pantalone.be. Dan bezorgen zij jou een code waarmee je ook op je computer de theaterfilm gratis kan bekijken. Daarnaast geeft Pantalone de gebruikers ook iets tastbaars om de beleving te ondersteunen. Zo maakten ze van acht beelden uit de film prachtige postkaartjes.

Postkaartjes bestellen of de app downloaden? Surf naar www.pantalone.be



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN ZOEKT NIEUW LUISTERTAENT

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.

Alzheimer Phone National telt ongeveer twintig vrijwilligers en is elke dag bereikbaar. Is er even niemand aanwezig, dan kan de beller zijn gegevens achterlaten en belt een van de vrijwilligers hem of haar daarna meteen op. 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.



0800 15 225
Alzheimer Phone National
GRATIS LUISTER- & INFOLIJN

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 Dementie en Jongdementie. Onze Familiegroepen Dementie en Jongdementie bieden lotgenotencontact voor familieleden en mantelzorgers van personen met dementie en jongdementie.

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 lotgenotengroepen** van Alzheimer Liga Vlaanderen verspreid over heel Vlaanderen. Dat zijn **12 Familiegroepen Jongdementie** in samenwerking met regionale partners, **46 Familiegroepen Dementie** en **1 Vlaamse lotgenotengroep Frontotemporale dementie** en **1 Vlaamse lotgenotengroep Parkinson Dementie en Lewy Body Dementie**.



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

Wil je weten of je activiteit fysiek of online plaatsvindt? Boven elk programma staat een link naar de pagina van jouw familiegroep. Zijn er veranderingen?

Dan zetten wij de wijzigingen meteen online. Je kan ook altijd even bellen of mailen naar jouw contactpersoon. Nog vragen? Aarzel niet om ze te stellen!

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 19.45) tot 22.15 uur

alzheimerliga.be/antwerpen-centrum
- 02/02: Kijken naar de toekomst, hoe doe je dat?
- 18/05: 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 19.45) tot 22.15 uur

alzheimerliga.be/jongdementie-antwerpen-centrum
- 30/03: 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/t-eilandje
- 25/02: Naar buiten komen: hoe en waarom?
- 17/06: Inzicht in dementie. Het ziektebeeld en aangepast omgaan met iemand met dementie.
- 28/09: Een waaier aan emoties bij mantelzorgers.
- 02/12: Communicatie, begrijpen en begrepen worden.

Brecht

Contactpersoon: Frank Willeme,
brecht@alzheimerliga.be
Locatie: wisselend
Tijdstip: wisselend

alzheimerliga.be/brecht
- Het programma voor 2021 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: wisselend

alzheimerliga.be/ekeren
- Het programma voor 2021 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 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Geel

Contactpersoon: Rita Nevelsteen,
T. 0479 37 96 91, geel@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: Dienstencentrum Luysterbos,
J.B. Stessenstraat 69, 2440 Geel
Tijdstip: wisselend

alzheimerliga.be/geel
- Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Heist-op-den-Berg

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

alzheimerliga.be/heist-op-den-berg
- 19/01: Corona, wat doet het met jou?
- 23/02: Stap naar het woonzorghuis of toch niet?
Gast: Noella Vermunicht, sociale dienst Ten Kerselaere.
- 16/03: Vergeet-jezelf-nietje.
- 20/04: Marleen brengt het verhaal van het dementie-proces van haar moeder.
- 18/05: Dementie is meer dan alleen vergeten.
- 15/06: Wanneer slikken moeilijker wordt.
Gast: logopedist Ten Kerselaere.
- 21/09: Taboe doorbreken. Onthoud mens.
Gast: expertisecentrum dementie.
- 19/10: Wegwijs in voorafgaande zorgplanning.
Gast: May Verbeeck, Leif.
- 16/11: De weg kwijt, letterlijk en figuurlijk.
- 21/12: Jaarafsluiting met een drankje.

Herentals

Contactpersoon: Lieve Pelgrims, T. 0477 84 40 21,
herentals@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: wisselend
Tijdstip: wisselend

alzheimerliga.be/herentals
- 24/02: Veerkracht in tijden van en na corona. Ria Caers, dementie-expert Expertisecentrum Dementie Tandem. 19.00 uur. Lokaal dienstencentrum Convent 2. Augustijnenlaan 26/1, 2200 Herentals. Reserveren via 014 28 20 00 of dienstencentrum@herentals.be.
- 09/03: Dementie, hoe zit het nu? Dr. Luc Tritsmans. 19.30 uur. Bibliotheek: Gildelaan 13, 2200 Herentals. Reserveren via 014 85 97 50 of bibliotheek@herentals.be.

Hoogstraten

Contactpersoon: Kim Michielsen, T. 03 340 16 00,
hoogstraten@alzheimerligavlaanderen.be
Locatie: WZC Stede Akkers, Jaak Aertslaan 2,
2320 Hoogstraten
Tijdstip: wisselend

alzheimerliga.be/hoogstraten
- Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Kontich

Contactpersoon: Stephanie Spoelders,
T. 03 450 82 80, kontich@alzheimerliga.be
Locatie: WZC De Hazelaar, Witvrouwenveld-
straat 1, 2550 Kontich
Tijdstip: wisselend

alzheimerliga.be/kontich
- 21/01: Draagkracht van de mantelzorger. Hoe kwam ik de winter door? 19.30 tot 21.30 uur. Online.
- 25/02: Draagkracht van de mantelzorger. Hoe kwam ik de winter door? 14.00 tot 16.00 uur. In WZC De Hazelaar.
Je kan tot 5 dagen op voorhand inschrijven (verplicht) via iris.corynen@alzheimerligavlaanderen.be of 03 246 25 90.

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: wisselend

alzheimerliga.be/lier
- 30/03: Vergeet-mezelf-nietje. Van 19.00 tot 21.00 uur.

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: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/mechelen
- 01/03: Tijdige zorgplanning. Praten over de toekomst: hoe pak je dat aan? Fysiek indien mogelijk.

<p>Mechelen Jongdementie Plus Contactpersoon: Hilde De Weerd, T. 0477 96 99 37, jongdementiemechelen@alzheimerliga.be Locatie: 't moNUment, Lijsterstraat 2, 2800 Mechelen Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/jongdementie-mechelen - 08/02: Blijven ontmoeten, een andere manier van ontmoeten. Familiegroepen virtueel in beweging. Virtueel. - 15/03: Zolang ik er ben, doe ik mee. Ik kan nog wel wat. Fysiek indien mogelijk.</p>
<p>Mol Contactpersoon: Isabella Van Baelen, T. 0495 54 50 31, mol@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC Witte Meren, Collegestraat 69, 2400 Mol Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/mol - Het programma voor 2021 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: wisselend Tijdstip: wisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/nijlen - Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Turnhout Contactpersoon: Marleen Mesuere-Jooris, T. 03 314 60 93, turnhout@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC De Wending: Albert van Dyckstraat 18, 2300 Turnhout. WZC Sint Lucia: Clarissendreef 1 (Heizijde 33), 2300 Turnhout. Tijdstip: wisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/turnhout - 07/01: Hoe verliepen de feestdagen? Virtueel. 19.30 tot 20.30 uur. - 16/03: Moeilijk hanteerbaar gedrag. Fysiek in De Wending indien mogelijk. 19.30 tot 21.30 uur. - 06/05: Moeilijke beslissingen. Fysiek in De Wending indien mogelijk. 19.30 uur tot 21.30 uur. - 14/09: Basiseducatie dementie. St. Lucia, 14.30 tot 16.30 uur. - 18/11: Ganzenspel. In De Wending. 19.30 tot 21.30 uur.</p>
<p>Turnhout Jongdementie (in samenwerking met Ons Zorgnetwerk VZW) Contactpersoon: 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 -12/01: Hoe verliepen de feestdagen? Virtueel. - 23/03: Moeilijk hanteerbaar gedrag. Fysiek in De Wending indien mogelijk. - 18/05: Moeilijke beslissingen. Fysiek in De Wending indien mogelijk. - 21/09: Basiseducatie dementie. De Wending. - 23/11: Viering 10 jaar bestaan. De Wending.</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: wisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/wiekevorst - 18/02: 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: Communicatietips bij mensen met dementie. Sprekers: Van Besouw Steffi (verpleegkundige) en Van Rompaey Sofie (ergotherapeut). Onthaal</p>

	<p>om 13.30 uur. Start om 14.00 uur. - 21/09: 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: 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 2021 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 - Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Zuiderkempen Contactpersoon: Patricia Beenens, T. 014 53 87 79, zuiderkempen@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: wisselend Tijdstip: wisselend</p>	<p>alzheimerliga.be/zuiderkempen - Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Zwijndrecht (Waasland Oost, in samenwerking met ECD Orion) Contactpersoon: Koen Dockx, T. 03 253 29 29, zwijndrecht@alzheimerliga.be Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be/zwijndrecht - Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.</p>
<p>Vlaamse Lotgenotengroep Parkinson Dementie en Lewy Body Dementie isis.peiten@alzheimerligavlaanderen.be Locatie: WZC De Regenboog, Regenbooglaan 14, 2070 Zwijndrecht Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur</p>	<p>alzheimerliga.be /vlaamse-lotgenotengroep-parkinson-dementie-en-lewy-body-dementie - 23/01: Hoe gaat het met jullie in coronatijden? Online, via Teams.</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: wisselend	alzheimerliga.be/beringen - 12/01: Ondersteunende diensten in de thuiszorg. 19.00 tot 20.30 uur, via Teams. Deelname is beperkt tot 5 personen. Schrijf je dus snel in via: lieselot. massa@alzheimerligavlaanderen.be.
Genk Jongdementie Plus Contactpersoon: Van Gerven Chris, T. 089 57 34 98, jongdementiegenk@alzheimerliga.be Locatie: wisselend Tijdstip: wisselend	alzheimerliga.be/jongdementie-genk - Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
Haspengouw Contactpersonen: Jolien Vanleeuw, T. 0476 29 58 20, Sarah Vanderspikken, T. 0470 93 17 19 haspengouw@alzheimerliga.be Locatie: Triamant Haspengouw, Ontmoetingshuis Elsanta, Halingenstraat 76, 3806 Velm Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur	alzheimerliga.be/haspengouw - Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
Haspengouw Jongdementie Contactpersoon: Jolien Vanleeuw, T. 011 67 01 56 jongdementiehaspengouw@alzheimerliga.be jolien.vanleeuw@triamant.be Locatie: Triamant Haspengouw, Ontmoetingshuis Elsanta, Halingenstraat 76, 3806 Velm Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur	alzheimerliga.be/jongdementie-haspengouw - Het programma voor 2021 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 Hogeveijf – campus Stadspark, Casterstraat 77, 3500 Hasselt. Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur	alzheimerliga.be/jongdementie-hasselt - Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
Lummen Contactpersoon: Manuela Vandenboer, T. 013 52 13 54, lummen@alzheimerliga.be Locatie: LDC 't Klavertje, Dr. Vanderhoeydonck- straat 56, 3560 Lummen Tijdstip: 19.30 uur	alzheimerliga.be/lummen - Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.
Maaseik - Bree Contactpersonen: Louis Timmers, T. 089 47 18 68 Miet Bergmans, T. 089 46 74 73 maaseik@alzheimerliga.be	alzheimerliga.be/maaseik - Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Locatie: Ziekenhuis Maas en Kempen - Zaal
Pavlov, Diestersteenweg 425, 3680 Maaseik
Tijdstip: 19.00 (ontvangst vanaf 18.45) tot 20.30
uur

Pelt

Contactpersoon: 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 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

Pelt Jongdementie

Contactpersoon: 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 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.



PROVINCIE OOST-VLAANDEREN

Contactpersonen, locatie en tijdstip

Programma via

Aalst

aalst@alzheimerliga.be, T. 0472 11 59 07
 Locatie: WZC Lakendal, Bert Van Hoorickstraat 44, 9300 Aalst
 Tijdstip: Welkom vanaf 18.30 uur, start om 19.00 uur

Alzheimerliga.be/aalst

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Aalter

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

alzheimerliga.be/aalter

- Het programma voor 2021 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

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

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 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Gent

Contactpersonen: 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

alzheimerliga.be/gent

- 09/02: Een gesprek is zo anders dan vroeger. Praten en omgaan met de persoon met dementie.
 - 09/03: Ik word soms boos! Eigen emoties in confrontatie bij iemand die je graag ziet.
 - 13/04: Omgaan met veranderend gedrag.
 - 11/05: Zorgen voor jezelf is zorgen voor de ander. Het belang van zelfzorg en tips om draagkracht te vergroten.
 - 08/06: Gezellig samen. Ervaringen delen bij een hapje en drankje.

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
 Inschrijven verplicht.

alzheimerliga.be/jongdementie-gent

- 01/02: Veranderingen in het dagelijkse leven, pak ik het goed aan?
 - 19/04: Stand van zaken in het onderzoek rond dementie.
 - 16/06: Voorafgaande zorgplanning, hoe pak ik het aan?
 - 04/10: In gesprek met de dementie-expert.
 - 06/12: Hulpmiddelen bij dementie: wat bestaat er en hoe pak ik het aan?

Ninove

Contactpersoon: Dr. Jan Wybo, T. 054 50 57 07, ninove@alzheimerliga.be
 Locatie: Oud Stadhuis, Oudstrijdersplein 6, 9400 Ninove
 Tijdstip: 14.00 tot 16.00 uur

alzheimerliga.be/ninove

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend, hou de website in de gaten.

Vlaamse lotgenotengroep FTD

Contactpersoon: Ingrid Van Spittaet, 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

- 27/02: Draagkracht-Draaglast. Met Linda Vandevreire en Julien De Leeuw.
 - 27/03: Omgaan met veranderend gedrag. Met Hilde Van Der Linde.

Waasland

Contactpersoon: Lut Heyndrickx
 Tel. 0486 27 93 46
 sintniklaas@alzheimerligavlaanderen.be
 Wandel en babbel: Provinciaal Domein De Ster, Lange Rekstraat 30, Sint-Niklaas. Start om 13.30 uur.

alzheimerliga.be/waasland

- 25/02: Financiële zorgen? Waar heb jij recht op? 19.00 tot 21.30 uur. Dienstencentrum 't Lammeken Lamstraat 23 Sint-Niklaas.
 - 04/03: Wandel en babbel. Wandeling voor de mantelzorg met of zonder de persoon met dementie.
 - 01/04: Wandel en babbel.
 - 06/05: Wandel en babbel.
 - 03/06: Wandel en babbel.
 - 01/07: Wandel en babbel.
 - 05/08: Wandel en babbel.
 - 02/09: Wandel en babbel.
 - 07/10: Wandel en babbel.
 - 04/11: Wandel en babbel.
 - 02/12: Wandel en babbel.

Waasland Jongdementie

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

alzheimerliga.be/jongdementie-waasland

- 18/02: Er was eens... Jongdementie. Wat verandert na de diagnose? Maar ook hoop: wat je in je hart bewaart, raak je nooit meer kwijt. Vergeet dementie, onthoud mens. Online. Van 19.30 tot 21.00 uur.

Wondelgem

Contactpersonen: Ellen Janssens, T. 0473 74 88 86, Jolien Cosaert, T. 0476 49 68 55
 wondelgem@alzheimerliga.be
 Locatie: WZC De Liberteyt, Vroonstalledries 22, 9032 Wondelgem
 Tijdstip: 19.00 tot 21.00 uur

alzheimerliga.be/wondelgem

- 26/01: Nieuwjaarssamenkomst.
 - 23/02: Waar kan ik als mantelzorg terech voor ondersteuning?
 - 30/03: Lara Debeuf en Lore Dhaenens van vzw Demiclowns.
 - 27/04: De schat van je leven. Herinneringen ophalen met personen met dementie.
 - 25/05: Hein Vanbuyse: Omgaan met veranderend gedrag.
 - 29/06: Hoe zorg ik voor mezelf als mantelzorg?
 - 05/10: Escaperoom dementie. De trein van Edgar.
 - 26/10: Dementie, vriend of vijand?
 - 30/11: Spelenderwijs meer leren over dementie.

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: wisselend
Tijdstip: wisselend

alzheimerliga.be/aarschot

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

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: Seniorencentrum Breugheldal, Itterbeek-
sebaan 210, 1701 Dilbeek
Tijdstip: 10.00 tot 12.00 uur

alzheimerliga.be/dilbeek

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

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

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

Londerzeel Jongdementie

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

alzheimerliga.be/jongdementie-londerzeel

Voor mantelzorgers (inschrijven):

- 16/02: Moeilijk hanteerbaar gedrag.
20.00 tot 22.00 uur.
- 24/04: Hygiëne, noodzaak én deugd.
14.00 tot 16.00 uur.
- 22/06: Beleving van de mantelzorg.
20.00 tot 22.00 uur.
- 18/09: Positieve aspecten van de zorg.
14.00 tot 16.00 uur.
- 09/11: Actieve en zinvolle dagbesteding thuis.
20.00 tot 22.00 uur.

Voor mantelzorgers & personen met jongdementie (inschrijven):

- 28/03: Wandeling Buggenhoutbos.
14.00 tot 16.00 uur.
- 30/05: Blote voetenpad Plantentuin Meise.
14.00 tot 16.00 uur.
- 17/10: Paddenstoelenwandeling Lippelobos.
14.00 tot 16.00 uur.
- 05/12: Trage wegen, Londerzeel. 14.00 tot 16.00 uur.

Afspraakplaatsen volgen online.

Pajottenland (Heikruis)

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

alzheimerliga.be/pajottenland

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

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

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

Tienen

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

alzheimerliga.be/tiennen

- Het programma voor 2021 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 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

Gistel

Contactpersoon: Geert Loncke
Tel. 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 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

Kortrijk

Referentiepersoon dementie WZC De
Ruyschaert, Ivan Vandecandelaere: 056 24 55
24, ivan.vandecandelaere@de-ruyschaert.be
Referentiepersoon dementie, WZC Sint-Carolus,
Hilde Roelands: 056 30 55 15
kortrijk@alzheimerliga.be

alzheimerliga.be/kortrijk

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

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
(onthaal vanaf 13.30 uur)

alzheimerliga.be/jongdementie-kortrijk

- 02/02: Nieuwjaarsdrink om 17.00 uur
- 27/04: Gespreksnamiddag
- 22/06: Gespreksnamiddag
- 28/09: Gespreksnamiddag
- 23/11: Gespreksnamiddag

Kuurne

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

alzheimerliga.be/kuurne

- 11/03: Vergeet-jezelf-nietje, 18.30 tot 20.30 uur
- 24/06: Verwennamiddag voor de dag van de
mantelzorg
- 16/09: Wat iedereen zou moeten weten over
dementie, 18.30 tot 20.30 uur
- 09/12: Spelnamiddag, 14.00 uur

Menen

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

alzheimerliga.be/menen

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

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

- Het programma voor 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

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

Oostkamp

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

alzheimerliga.be/oostkamp

- 09/02: Eten en dementie. 14.00 uur. Waarschijnlijk
digitaal. Anders: LDC De Stip, Oostkamp.
- 22/04: Beweging en dementie. 19.00 uur.
LDC De Leuning, Ruddervoorde.
- 08/06: Uitstap.
- 14/10: 52 manieren om te communiceren door
Kasper Bormans (niet definitief). 19.00 uur.
LDC de Stip Oostkamp.
- 07/12: Dichter bij elkaar. 14.00 uur.
LDC De Leuning, Ruddervoorde.

Roeselare

Contactpersoon: 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 2021 is nog niet bekend,
hou de website in de gaten.

Westhoek

Contactpersoon: 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

- 23/04: Beleving van iemand met dementie.
- 09/06: Begrijpen en begrepen worden.
- 10/09: Liefde is samen dementie draagbaar houden.
- 27/10: Draagkracht en draaglast in balans.
- 10/12: Pluk de dag, momenten van stil geluk.





Warhoofd

Men zegt dat ze een warhoofd is
dat ze elke dag wat meer vergeet
dat leeggehaald hoofd van haar
verliest van elke zoon de naam

Soms onbewogen mijmerend
zit ze afzijdig aan de dis
en levert als ze honger krijgt
een strijd met een ovale man

Ze halt hem de genadeslag
ze lacht terwijl ze hem scalpeert
met om haar mondhoeken een grijns

Dan dopt ze frietjes van vers brood
in haar halfzacht gekookt ei

Frank Van Den Houte

Opa - kleindochter

Wat is toch het staren, vraagt ze
dat ik gemakshalve dromen noem?

Ze gaat naast opa staan,
kijkt hem aan, wanneer hij
weer eens met de handen
op de rug, geboeid, gebiologeerd
achter een raam gekluisterd
naar buiten staart.

Dan schat ze de afstand
en loopt de tuin in, eerst verder,
zwaaiend, vervolgens steeds dichterbij
tot hij terugzwaait, zij mij
trionfantelijk op de hoogte brengt:

dat opa vandaag van erwtes droomt
en gisteren nog van spruitjes,
dat zij zich afvraagt wie het is
die in hem te staren staat
en wat het is dat hem alsnog bevrijdt.

Erwin Evens

DEZE GEDICHTEN IN JOUW BOEKENKAST?

Het boek bestellen?

Deze twee gedichten komen uit het boek *Dichterbij*.
Wil je ze samen met andere parels nog eens rustig nalezen?
Of geef je het boek graag als geschenk? Aarzel dan niet om het te bestellen.

Mail naar bestellingen@alzheimerligavlaanderen.be





ANIANA Taelman over haar debuut *Het Einde Is Nu*

“Ik wilde zo graag weer leven”

In *Het Einde Is Nu* beschrijft Aniana Taelman het dementieproces van haar moeder. Maar ook de zelfmoord van haar vader komt aan de oppervlakte. Het boek toont haar strijd en pijn, maar vooral ook haar herrijzenis.

“Ik wil mijn lezers meenemen op mijn queeste naar geluk, mijn immens verlangen om bevrijd in het leven te staan. Ik wil het delen. Ik wens het elk ander mens toe. Daarom schrijf ik mijn verhaal.” Het zijn de oprechte woorden van Aniana Taelman. Wij vroegen graag nog wat door...

Het Einde Is Nu: een stevige titel.

Aniana: “De titel beschrijft niet alleen het einde van mijn angst voor een tweede allesoverheersend verlies, dat van mijn moeder aan de ziekte van Alzheimer.

Het luidde voor mij ook het einde in van de jarenlange ontkenning van mijn totaal onverwerkte trauma na de zelfmoord van mijn vader zestien jaar eerder. Ik nam zelf het besluit: “Ik wil zo graag weer leven!”

Wanneer besliste je om je verhaal om te zetten in een boek?

“Ik wilde altijd al de wereld inspireren. Ik wilde mijn persoonlijke overwinning in de strijd tegen mijn moeders vroegdementie als inspiratie inzetten om positieve verandering te creëren in het leven van anderen. Toen ik eraan begon, wist ik helemaal nog niet dat ik een wervelwind aan diep verborgen verdriet over mij zou krijgen. Ik moest eerst het trauma aanpakken voordat ik mijn verhaal kon schrijven.”

Het schrijfproces was voor jou ook een rouwproces?

“Ja, drie jaar lang heb ik me afgezonderd om dit debuut te schrijven. Het was een loodzwaar maar bevrijdend proces. Loodzwaar omdat ik niet alleen uit het zakenleven kwam en het schrijversvak nog moest leren, maar ook door de confrontatie met mijn trauma. Ik bleef maar schrijven, schrappen en weer herschrijven. Maar na elke versie vond ik de kracht om mijn werk te verbeteren en nog dieper in mezelf te kijken. Schrijven was rouwen en helen tegelijk.”

Je werd bewust wakker, zeg je hierover.

“Bewustwording is geen knop die je zomaar aan zet. Het begint wanneer je plots met andere ogen naar jezelf kijkt. Meestal na zware tegenslag, hevige stress of een burn-out. Je wordt je bewust dat je voorheen vanuit automatische handelde zonder bewust te kiezen wat je eigenlijk wil in dit leven.”

“Mijn boek gaat niet over dementie of zelfmoord als thema op zich. Maar over steeds weer de keuze maken om te groeien als persoon”

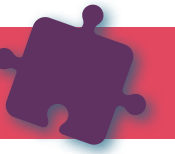
“Als ik onbewust was gebleven over de reden waarom ik zo hard vocht tegen mijn moeders ziekte, zou het van kwaad naar erger gegaan zijn. Nog meer ziek zijn, nog meer angst, nog meer strijd. Maar plots besefte ik dat ik vocht tegen de onherroepelijke daad van mijn vader. Pas vanaf dan kon ik de alzheimer vanuit een ander licht zien. Ik kon ik mijn moeder terugvinden zoals ze was: mijn lieve, zachte moeder die leeft voor haar kinderen. Je leert dat geluk een keuze is.”

Wat hoop je dat lezers onthouden?

“Door authentiek en openhartig mijn verhaal te vertellen, wil ik lezers in hun hart raken en in beweging brengen. Als je je angst in de ogen kijkt, vind jij misschien ook bevrijding en innerlijke rust. Ik dacht dat ik de ziekte van mijn moeder nooit zou kunnen aanvaarden, het deed me het vertrek van mijn vader te veel herbeleven. Maar na jaren strijd en weerstand, heb ik dat tóch gedaan. En met de aanvaarding kwam, zo onverwacht, gelukkig ook de verlossing.”

*‘Het Einde Is Nu’ is het eerste deel van een vierluik.
Meer info: geluknazelfmoord.com*





VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING

Regisseur van je eigen leven?

We plannen alles: ons huis, een vakantie, kinderen, pensioen. Waarom dan niet hoe we het leven verlaten? Samen streven naar een waardig levenseinde, hoe veraf dat ook mag zijn. Al ziet dat er voor iedereen anders uit. Daarom is het zo belangrijk dat we erover kunnen praten.

Een voorbeeld uit de praktijk: Maarten verblijft in een woonzorgcentrum. Hij heeft nog veel contact met zijn drie kinderen en heeft een goede band met de verpleging. Wanneer hij slikproblemen krijgt, wil een verpleegster nog alles voor hem doen. Ze is zonder twijfel voorstander van sondevoeding. Als de kinderen van Maarten langskomen, kan ze hen overtuigen om met sondevoeding te starten. Daarvoor zou hij wel naar het ziekenhuis moeten om een volledige behandeling te ondergaan.

Wanneer Maartens huisarts dit hoort, protesteert hij. Hij wil absoluut niet dat Maarten zo verder moet. Iedereen in dit scenario wil het beste voor Maarten, maar voor iedereen betekent dat iets anders. De belangrijkste vraag is dan: wat wil Maarten? Op zo'n moment zou iedereen moeten kunnen zeggen: "We gaan in de lijn van wat hij zelf beslist zou hebben." Maar dat gaat natuurlijk alleen als Maarten er eerst over heeft gepraat.

Vroegtijdige zorgplanning geeft je de kans om tot op het allerlaatste moment zelf regisseur te blijven van je leven. Dat doe je door je naasten in te lichten over wat je nog zou willen en vooral ook wat je níét meer zou willen.

Ga op onderzoek en sta op je strepen

Doe je onderzoek. Ga een formulier halen en stel bijvoorbeeld een Leifplan op. Bespreek je plannen met verpleging. En vooral: bespreek je wensen maar ook je angsten met jouw dokter. Een goede huisarts is heel belangrijk. Als je niet het gevoel hebt dat die écht luistert, is het altijd oké om een tweede arts of specialist te zien. Soms helpt het om naar iemand anders te gaan die neutraler is en jouw verhaal nog niet kent.

Ook als je pas in een later stadium in je leven wil beslissen over jouw zorgplanning mag je op je strepen staan. Geef aan dat je wél nog een mening hebt en deel je wensen met je naasten. Je mag er altijd op reageren wanneer bijvoorbeeld het woonzorgcentrum of ziekenhuis de zorgplanning niet volgt. Kom ervoor uit en durf erover te praten.

Een veranderlijke dialoog

Wanneer je zulke gesprekken aangaat, kaart dan je wensen aan over jouw toekomstige zorgen, niet alleen je huidige zorgen. Eén gesprek volstaat wellicht niet. Met de tijd kunnen jouw wensen veranderen of genuanceerder worden. Het is helemaal oké om van mening te veranderen. Vroegtijdige zorgplanning is een open dialoog, het groeit. Het is belangrijk om iets te zeggen wanneer je wensen veranderen. Als iets op papier staat, kan je dat ook altijd aanpassen.

Hoe je in het leven staat, bepaalt hoe je dementie beleeft. Je hoort het mensen soms wel zeggen: "Ik wil geen leeg omhulsel worden." Maar wanneer ze dan geconfronteerd worden met dementie, staan ze helemaal anders in het leven. Daarom is het belangrijk om regelmatig terug te komen op jouw zorgplanning.

Een houvast voor vrienden en familie

Je kan ook het vertrouwen bij iemand anders leggen door hen bijvoorbeeld zorgvolmacht te geven of iemand aan te stellen als wettelijk vertegenwoordiger. Zij mogen dan alle beslissingen voor jou nemen. Maar ook dan is het heel belangrijk dat je eerst hebt besproken wat je wil en wat niet. Je wensen op papier zetten kan moeilijke keuzes veel draaglijker maken als je het vertrouwen bij een naaste legt. Vroegtijdige zorgplanning is dan een stevige houvast. De verantwoordelijkheid ligt bij jou. Je huisarts kan bijvoorbeeld een hele goede hulplijn zijn, maar jij hakt uiteindelijk de knoop door.

Ook mensen met dementie hebben volledig het recht om te beslissen over hun zorgplanning. Ook wanneer er geen sprake is van voorgaande gesprekken of papieren rond vroegtijdige zorgplanning.

Complexer bij mensen met dementie

Bij mensen met dementie is het belangrijk om veel vragen te stellen. Je kan eerst algemeen vragen wat zijn of haar wensen zijn. Daarna stel je best vragen vanuit de omgekeerde invalshoek, bijvoorbeeld: "Als je naar het ziekenhuis moet, wil je dan nog..." of "Maar waar trek je dan de grens als je pijn hebt?". Vaak zullen mensen zichzelf dan tegenspreken. In dit geval kan dat zijn "Ik wil dat je alles nog doet als ik naar het ziekenhuis moet." Maar dan "Stop maar als het te veel pijn is." Veel mensen zullen 'alles of niets'-antwoorden geven. Ze gaan extreem denken. Het is dus belangrijk om veel vragen te stellen en zo een genuanceerder beeld op te stellen.

Maar wat als jouw naaste al lijdt? En wat als hij of zij zegt: "Zo hoeft het voor mij niet meer"? Zo'n uitspraak komt meestal voort uit onmacht en frustratie. De volgende dag, als het hier en nu anders is, kan dat weer helemaal anders zijn. Hou altijd rekening met de gemoedstoestand van het hier en nu.

Er zijn heel veel verschillende manieren om jouw wensen op papier te zetten. Denk maar aan LEIF (leif.be), FPZ (palliatief.be) of RWS (rws.be). Maar je kan natuurlijk ook zelf alles op papier zetten.

Leifplan

Een Leifplan kan je gratis bij de apotheek afhalen of op www.leif.be invullen. Daar vul je dingen op in zoals: wat moet er met mij gebeuren in het geval van een onomkeerbare coma, een voorafgaande negatieve wilsverklaring (wat wil ik niet meer?), euthanasie, orgaandonatie, schenking aan de wetenschap, jouw wettelijk vertegenwoordiger en nog veel meer. Je moet dat natuurlijk niet allemaal invullen. Je vult zo veel en zo weinig in als je zelf wil. En je kan dat ook steeds aanpassen.

Dit document is belangrijker dan wat de wettelijk vertegenwoordiger over jou denkt. Als je geen papieren document hebt en geen wettelijk vertegenwoordiger hebt aangeduid, dan komen alle beslissingen bij deze mensen in deze volgorde:

1. Bewindvoerder
2. Samenwonend partner
3. Kinderen in unanimitéit (moeten allemaal unaniem dezelfde keuze maken)
4. Ouder(s)
5. Zus(sen) of broer(s)
6. Multidisciplinair team





TIPS

Het Leifplan, hoe dan?

- Raadpleeg een arts of specialist bij het invullen. Laat je goed informeren uit wetenschappelijke bronnen over bijvoorbeeld slaagkansen.
- Bij kantelmomenten is het aangeraden om te checken of je over alles nog hetzelfde denkt. Hou de discussie open.

Vragen? Mail naar leiflijn@skynet.be.

WAT MET EUTHANASIE?

Aandacht voor momentopnames

Willen we leven toevoegen aan de jaren of jaren aan het leven? Euthanasie wordt alleen goedgekeurd bij wilsbekwame mensen of als het op papier staat bij onomkeerbare coma. Euthanasie is niet evident. Niet voor naasten en niet voor artsen. En als je het doet, hoe gaat dat dan?

Ook hier is het belangrijk om op de context van het hier en nu te letten. Wanneer iemand zegt "het hoeft niet meer", kan dat toch nog veranderen. Soms kunnen mensen hun grenzen verleggen. Bovendien betekent "ik wil dood" vaak "het gaat niet goed met mij".

Wie komt in aanmerking?

Mensen met dementie zijn ook heel beïnvloedbaar. De laatste persoon die langskwam, kan hun uitspraken beïnvloeden. Daarom is het, als iemand om euthanasie vraagt, niet voldoende voor artsen om die stap te zetten. Het is alleen duidelijk dat iemand wel in aanmerking komt voor euthanasie als die persoon

duidelijk, consequent, bewust, wilsbekwaam en herhaaldelijk om euthanasie vraagt.

Niet hetzelfde als palliatieve sedatie

"Palliatief" betekent niet "doodgaan". En palliatieve sedatie is niet hetzelfde als euthanasie. Palliatieve sedatie mag niet toegepast worden bij mensen met een euthanasievraag. Palliatieve sedatie wordt gebruikt om hardnekkige symptomen onder controle te krijgen, bijvoorbeeld pijn of enorme onrust. Dan wordt er zo veel medicatie toegediend dat de symptomen onder controle zijn. Het laatste stuk van het leven wordt dan niet meer bewust meegemaakt. Het leven is verkort, maar niet gestopt.

Ook hier is open discussie extreem belangrijk. Zoek een dokter waar je open mee kan praten. Ook dit is een lang proces met veel discussie. Zorg ervoor dat je goed omringd bent door familie en professionals. Begin op tijd met navragen en in orde brengen. Start op tijd met erover te praten. Het kan ons allemaal overkomen.

Heeft dit artikel wat bij jou losgemaakt?

Je kan altijd terecht bij de **Alzheimer Phone National 0800 15 225** of bij hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be. Daar kunnen we jou in een veilige omgeving een luisterend oor bieden, tips geven of doorverwijzen naar de juiste professionals.



Dit artikel is geïnspireerd door de uitleg van Nele Van Schelvergem (referentiepersoon dementie WZC Domino, Gent), bij de Vlaamse Lotgenotengroep FTD.



ILKA DE BISSCHOP OVER HET FITTE BREIN

Het Fitte Brein. Wat je levensstijl met je hersenen doet.

In haar boek *Het Fitte Brein* gaat Ilka De Bisschop op zoek naar hoe we onze hersenen in topvorm houden. Wij waren zeer benieuwd!

Journaliste Ilka De Bisschop merkte dat ze wel erg vaak verstrooid was. Ze stond zich meermaals in haar keuken af te vragen wat ze daar nu ook weer kwam zoeken. Moest ze aanvaarden dat haar brein niet zo goed werkte als ze zou willen? En kan je zelf je hersenen beter doen werken? Haar zoektocht naar antwoorden resulteerde in *Het Fitte Brein. Wat je levensstijl met je hersenen doet*. Een vlot leesbaar relaas van haar pogingen om haar grijze massa op wetenschappelijk verantwoorde wijze in topvorm te krijgen.

Kunnen we onze hersenen dan zo sterk beïnvloeden?

Ilka: "Ja, en daar ben ik ook van geschrokken: levensstijl maakt echt een groot verschil. Bij de ziekte van Alzheimer bijvoorbeeld is de erfelijke component eigenlijk niet zo groot. Beweging, voeding, nieuwe dingen leren, het kan ons brein jaren langer fit houden. Zo is er een interessante studie over eeneiige tweelingen, waarvan er telkens eentje heel intensief een instrument bespeelde en de andere niet. De muzikant bleek veel minder kans te maken op alzheimer dan de andere helft van de tweeling. En een andere studie toont dat tweetaligen de ziekte gemiddeld 4,5 jaar later krijgen dan eentaligen."

"Onlangs werd ik na een lezing aangesproken door een vrouw die vier ooms

had, die alle vier een erfelijke vorm van dementie hadden gekregen. Drie van hen hadden een bureau-

job gehad en waren rond hun zestigste ziek geworden. Maar bij de vierde, die postbode was geweest en ook na zijn pensioen fysiek actief bleef, brak de ziekte pas op 75 jaar door. Het is natuurlijk maar een anekdote, maar na mijn onderzoek denk ik dat dat geen toeval is."

Kan levensstijl ook mensen met dementie helpen?

"Ja, je kan het proces vertragen en soms zelfs nog wat vooruitgang boeken. Beweging is heel belangrijk, net als sociaal contact. Ook muziek kan een rol spelen. Muziek spreekt ons aan op een heel diep niveau. Op YouTube vind je een prachtig filmpje van een man met dementie die na een muziekfragment uit zijn jeugd plots weer opleeft en op vragen kan antwoorden."

Je volgde onder andere Russisch en leerde gitaar spelen. Wat is je meest haalbare tip?

"Goh, volhouden, eigenlijk. Ik ben niet alles blijven doen wat ik uitgeprobeerd heb, en mijn levensstijl is niet perfect, maar ik blijf wel op alle vlakken inspanningen doen. Zo start ik de dag met een supergezond ontbijt van havermout, chiazaad, een notenmix en wat zwarte chocolade; zo heb ik al heel veel stoffen binnen die goed zijn voor de hersenen. Voor mijn zoontje doe ik er nog wat olijfolie bij."

Nog advies?

"Ik ben ook altijd tamelijk sportief geweest, maar vroeger gebeurde het dat ik in drukke periodes niet aan beweging toekwam. Dat probeer ik nu te vermijden. En nieuwe dingen leren: zo belangrijk, en zo leuk! Een sjaal zelf breien in plaats van er eentje te kopen, een boek in een andere taal lezen, ... Dat heeft mij ook zelfvertrouwen gegeven. Er blijken maar weinig dingen te moeilijk, als je jezelf de tijd gunt om ze te leren."

Goele De Cort, werkgroep communicatie



BOEKENTIPS VAN DE BOVENSTE PLANK

Herkenbaar en voor alle leeftijden

Op zoek naar een klein gelukje, praktisch boek of herkenbare getuigenissen? Alzheimer Liga Vlaanderen selecteerde enkele bijzondere boeken.

Vandaag is mijn Vierdag



Je bent jarig vandaag, maar wat als je je deze dag niet langer herinnert? Voor personen met dementie is dit vaak realiteit en gaat de magie van hun verjaardag onopgemerkt voorbij. Met dit interactieve voorleesboekje kun je als familie of zorgverlener een originele toets geven aan de verjaardag van een persoon met dementie. Een toegankelijk boek met fijne tips.

Robin Biets & Peggy Lavaerts, Pelckmans Pro.
Prijs: 30 euro.

Dementie op jonge leeftijd



Een nieuwe editie van Dementie op jonge leeftijd! Een gids voor jonge mensen met dementie, hun familie en hulpverleners. Voor iedereen die op zoek is naar een totaalbeeld van dementie op jonge leeftijd. Met persoonlijke getuigenissen, concrete tips en een rijkdom aan informatie helpen makers je om opnieuw controle te krijgen over het leven.

Annemie Janssens en Marjolein de Vugt, Lannoo Campus.
Prijs: 25,99 euro.

Lieve Meid



Opa herinnert zich veel dingen van zijn kindertijd nog goed. Maar verder vergeet hij steeds meer. Dat komt door opa's ziekte, legt oma aan kleindochter Katrientje uit. Een ontroerend en herkenbaar verhaal over dementie en jongdementie. Met achteraan achtergrondinformatie, een interview met een expert en getuigenissen van mensen met dementie en hun partners. Voor kinderen vanaf 6 jaar. Met een voorwoord van meter van onze Liga professor Chantal Van Audenhove.

An Swerts & Eline van Lindenhuizen, Clavis.
Prijs: 16,95 euro.



10 JAAR FAMILIEGROEP JONGDEMENTIE TURNHOUT

“Wij delen verdriet én humor”

De Familiegroep Jongdementie Turnhout blies tien kaarsjes uit. Samen vieren kon door corona helaas niet. Maar vertellen wat deze familiegroep nu precies zo waardevol maakt, dat kan gelukkig wél!

Het was op 18 november 2010 dat de eerste Familiegroep Jongdementie in Turnhout samenkwam. Het groepje startte met negen mantelzorgers. De deelnemers komen sindsdien zo'n vier keer per jaar samen. Al gooide corona natuurlijk wel roet in het eten.

Verbondenheid en nieuwe energie

“Soms tonen we een film of nodigen we een spreker uit, maar meestal introduceren we een gesprekstheema”, zeggen vrijwilligers Marleen en Luc. Het valt ze allebei op hoe de mantelzorgers telkens erg open zijn tijdens de gespreksavonden. Het schept een sterk gevoel van verbondenheid en geeft nieuwe energie. “De afgelopen jaren hebben we zelf veel geleerd over jongdementie. De uiteenlopende verhalen toonden ons bovendien dat jongdementie bij de één anders evolueert dan bij de ander. Deze ervaringen zijn een verrijking. De deelnemers zijn zeer met elkaar begaan, ook nadat de persoon met jongdementie is overleden blijven sommige mantelzorgers naar de bijeenkomst komen.”

Gedragsverandering

Er is sprake van jongdementie als de eerste symptomen van dementie vóór de leeftijd van 65 jaar optreden. Bij de meeste mensen is dit tussen de 40 en 65 jaar. Bij deze groep is de levenssituatie veelal anders dan wanneer het gaat om ouderdomsdementie: de partner gaat nog werken, soms zijn er nog kinderen thuis. Geschat wordt dat in Vlaanderen ruim 1.800 mensen leven met jongdementie. Ook is er vaak sprake van andere vormen van dementie, niet enkel van de meest bekende vorm alzheimer. We zien bij jongdementie meer frontotemporale dementie, waar gedragsveranderingen vaak het meest opvallende symptoom zijn.



Chris Peeters

Er is iets niet pluis

Ook Chris Peeters en haar vader Roger zetten de stap naar de familiegroep. “Net voor mijn moeder met pensioen zou gaan, merkten we al dat er iets niet pluis was”, zegt Chris. “Eerst kreeg ze de diagnose depressie en burn-out. Toen we later te horen kregen dat het jongdementie was, stortte onze wereld écht in. Mijn mama was toen 59 jaar. Gelukkig kon mijn moeder in het begin terecht voor dagopvang in het Jongdementiehuis in Dessel (nu cado n.v.d.r.). Tijdens deze eerste moeilijke periode kregen we ondersteuning van een maatschappelijk werkster en trajectbegeleider. Zo leerden we ook de familiegroep van de Liga kennen.”

Een grote stap

De stap naar de familiegroep was voor Chris en haar papa niet evident. “Wat was dat een grote stap voor ons! Plots moesten we onze problemen met vreemden bespreken, onze emoties tonen en mensen in-kijk geven in ons privéleven. Vooral voor mijn papa was dat niet vanzelfsprekend. Maar die stress was direct weg toen we onze eerste bijeenkomst binnen stapten, we kwamen terecht in een groep met mensen met een enorm groot hart, mensen die ons begrepen en ons tips gaven. Wat voor ons een enorm grote stap was, want onze problemen bespreken met mensen die je niet kent, zagen we dat wel zitten? We gaven het toch een kans en hebben tot de dag van vandaag geen spijt van deze beslissing.”

Niemand oordeelt

Een warme groep mensen waar verdriet oké is, waar je kwaad mag zijn, maar waar ook plaats is voor humor en vriendschap. Zo omschrijft Chris de familiegroep. “Je bent in een groep mensen die in dezelfde situatie zitten als jij, niemand oordeelt over wat jij zegt en welke beslissingen je neemt. Sommige gesprekken zijn erg emotioneel, maar dat mag. Je leert er bovendien ook veel over de ziekte. Door de gesprekken in de familiegroep werd het voor ons duidelijk dat mama frontotemporale dementie heeft, omdat haar gedrag ook zo veranderde. Allemaal zaken die je in het begin totaal niet weet.”

“Onze problemen bespreken met mensen die we niet kennen? Zagen we dat wel zitten?”

De juiste zorg doet deugd

Voor Chris en haar papa zijn het nog altijd geen gemakkelijke tijden. Ook de kerstperiode was voor de familie niet evident. “Het is een erg moeilijk proces, het is telkens dat beetje afgeven, dat rouwen voor een persoon die fysiek nog aanwezig is”, zegt Chris. “Maar we praten er veel over met elkaar en we hebben geleerd om te genieten van de kleine dingen in het leven. Inmiddels woont mijn mama een jaar in een fantastisch woonzorgcentrum, ze is daar graag en wordt verzorgd door een fantastisch team. Daar trekken we ons aan op.”



IN MIJN HOOFD

Het gezicht van Alzheimer

Lucienne Vanderwaeren is 93 en verblijft in woonzorgcentrum Zonnestein in Zemst. Haar levensgezel Jos stierf aan alzheimer. Ze schreef en tekende. Over de ziekte en over Jos. Soms zeggen een beeld en enkele korte woorden voldoende.

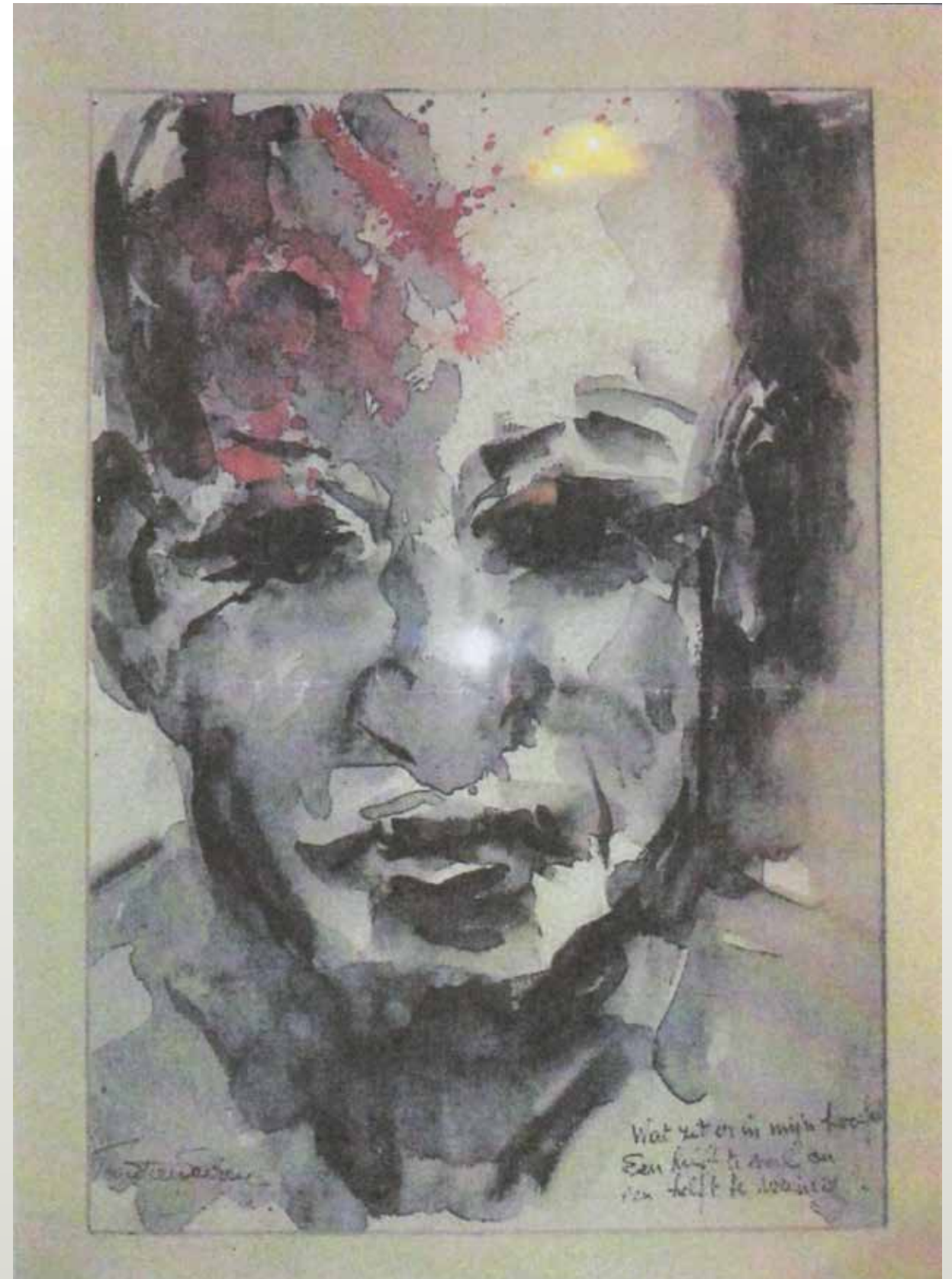
Personificatie van de Alzheimerziekte met een aquarel getiteld "In mijn hoofd".
Project van Lucienne Vanderwaeren

Toelichting bij het schilderij door Lucienne.

Geen vrolijke kleurtjes maar grijsinten gebruikte ik als hoofdtonen. Zij scheppen samen met de gezichtsuitdrukking van het personage een droefgeestige sfeer. De onregelmatig aangebrachte rode verftoetsen op de linker helft van het hoofd staan symbool voor verwarring of de aanwezigheid van Alzheimer. De onbeschilderde rechter helft van het hoofd, de leegte, wijst op het verlies van denkvermogen en geheugen, kenmerkend bij Alzheimer. De tekst onderaan op het schilderij verwoordt de pijnlijke gedachtengang van de man.

*Wat zit er in mijn hoofd
een helft te veel en
een helft te weinig*

Mijn vriend en Alzheimerlijder, die model stond voor de persoon op de aquarel, was bij de confrontatie met het portret heel opgetogen en vol bewondering. Hij vond er zichzelf totaal in terug, zowel fysiek als symbolisch. Als zanger-gitarist gaf hij met zijn diepwarmer stem het toepasselijke lied "In mijn hoofd" van Raymond van het Groenenwoud ten beste.





NEE, DANK U.

OMGAAN MET ZORGWEIGERING BIJ PERSONEN MET DEMENTIE

Samen op ontdekking

Iemand helpen die niet geholpen wil worden, is geen sinecure. Zeker niet wanneer de persoon in kwestie te kampen heeft met dementie. Wat doe je als je ziet dat er hulp nodig is, maar dat deze hulp wordt geweigerd?

Geen hulp aanvaarden

In het brein met dementie gaan er een aantal processen anders dan in een brein zonder dementie. Gevolg: verrassende wendingen en onverwachte situaties. Als mantelzorger leren omgaan met deze wisselende tegenspeler is uitdagend! Wat doe je als je ouder geen thuiszorghulp wil aanvaarden? Hoe speel je in op je partner die niet wil toegeven dat hij/zij niet meer weet hoe de koffiezet werkt?

Programma

Tijdens deze interactieve vorming proberen we de rollen om te draaien. We nemen als het ware de plaats in van de persoon met dementie en gaan op verkenning in hun leefwereld. Zien zij de wereld effectief zo anders dan wij?

Door een aantal handvatten en methodieken aan te reiken wensen we jullie naast een inzicht op de achterliggende processen van dementie, ook praktische en actieve tips te geven om te leren surfen op de golven van zorgweigering.

We gaan samen op ontdekking en de uitdaging aan. Aan het einde van de rit hopen we dat jullie met een nieuwe kijk de opleiding verlaten. Ten slotte staan we stil bij belangrijke aandachtspunten en is er natuurlijk tijd voor vragen.

Lesgever

Krisje Tordoïr, stafmedewerker Educatie (referentiepersoon dementie).

Waar en wanneer

Online via Microsoft Teams op 23/03 om 19 uur.

Hoe inschrijven

Inschrijven via educatie@alzheimerligavlaanderen.be kan tot 2 weken voor de vorming.

Betalingsvoorwaarden

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



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw
samen dementie draagbaar maken



0800 15 225
Alzheimer Phone National
GRATIS LUISTER- & INFOLIJN



KOM JIJ MEE OP VOOR MENSEN MET DEMENTIE?

DONEER OP BE87.3101.0355.8094
OF SURF NAAR ALZHEIMERLIGA.BE

014 43 50 60 - INFO@ALZHEIMERLIGAVLAANDEREN.BE

Oma

Je rimpelige hand
trekt me terug
in het verleden.
Je troont me mee
naar je kindertijd.
Je hebt geen band meer
met het heden.
Ik voel het beven
van je hand.
Je woorden blijven
on-af-gebroken zweven.
Je bent op weg
naar de overkant.

Ik maak me van je los
en laat de liftdeur
tussen ons schuiven.
Buiten draai ik
nog één keer om.
Je handen wuiven.
Je mond lacht stom.
Een blik van herkenning
zonder geluid.
Ik slik
en stap je leven uit.

Mirani Steenhorst





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