

Dementie op Goeree-Overflakkee

Op basis van cijfers van Alzheimer Nederland hebben naar schatting zo'n 1.000 inwoners op Goeree-Overflakkee dementie. Dit aantal zal de komende jaren naar verwachting flink toenemen, tot ongeveer 1.300 in 2030. Dementie heeft een grote invloed op het dagelijks leven van zowel de mensen met dementie als hun naasten.

Binnen de Ketenzorg Dementie werken de gemeente, welzijnsorganisaties, vrijwilligers en zorgaanbieders zoals huisartsen, ziekenhuizen, verpleeghuizen en de thuiszorg nauw samen. We blijven ons inzetten om de zorg en het welzijn van mensen met dementie en hun omgeving verder te verbeteren. Dit doen we onder

meer door casemanagers dementie in te zetten, meer aandacht te geven aan dementie en passende hulp en ondersteuning te bieden. Door het jaar heen organiseren we verschillende activiteiten, zoals Trefpuntavonden van Alzheimer Nederland, maandelijks spreekuren met casemanagers in de Bibliotheek en de Open Inloop bij de Voorste Vloer. De komende maanden zijn er ook extra activiteiten, zoals Wereld Alzheimer Dag op zaterdag 21 september. Op deze pagina's vindt u meer informatie. Noteer de bijeenkomsten die u interessant vindt en hopelijk zie ik u daar!

Wethouder Berend Jan Bruggeman (Sociaal Domein)



Bewegen is goed voor lichaam en geest



- Betere stemming en gedrag:** Lichamelijke activiteit kan uw stemming verbeteren, angst en depressie verminderen, en uw algemene levenskwaliteit verhogen.
- Meer zelfredzaamheid:** Door de kracht en het evenwicht te verbeteren, kan beweging mensen met dementie helpen om langer voor zichzelf te zorgen en actief deel te nemen aan dagelijkse activiteiten.

Hoewel dementie niet te genezen is, laat onderzoek steeds vaker zien dat bewegen kan helpen. Lichamelijke activiteit kan de klachten van dementie verminderen en de ziekte langzamer laten verlopen. Lees hier nog meer positieve effecten van bewegen:

• Lagere kans op dementie:

Regelmatig bewegen kan helpen om de kans op het ontwikkelen van dementie te verkleinen.

• Beter denkvermogen:

Beweging kan uw geheugen, aandacht en probleemoplossend vermogen verbeteren.

• Langzamere achteruitgang:

Beweging kan helpen om de symptomen van dementie te stabiliseren en de achteruitgang van uw hersenfunctie te verminderen.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) raadt aan om af te wisselen in bewegen. Het advies is om elke week minstens 150 minuten matig intensief te bewegen. Denk hierbij aan wandelen, zwemmen, fietsen, dansen of tuinieren. Kies activiteiten die bij u passen en die u goed vol kunt houden.

De Beweegmakelaar helpt

Binnen gemeente Goeree-Overflakkee is er een 'Beweegmakelaar'. Hij kan u helpen om de juiste activiteiten te vinden die haalbaar voor u zijn. U kunt contact opnemen met Esi van Eekelen via e-mail: e.vaneeekelen@goeree-overflakkee.nl of telefoon: 06 - 46 75 30 80. Meer informatie over bewegen en sporten voor 55+ vindt u op www.goeree-overflakkee.nl/informatie-voor-inwoners.

Samen dementievrindelijk: gratis trainingen

Het programma Samen dementievrindelijk wil zorgen voor bewustwording van de impact van dementie op de samenleving. Het helpt als mensen dementie niet alleen herkennen, maar vervolgens ook iets kunnen betekenen voor iemand met dementie of een mantelzorger.

Op de website www.samendementievrindelijk.nl vindt u gratis online trainingen. De 'GOED omgaan met dementie' - en de 'In je buurt' -training, zijn trainingen die iedereen kan volgen. Hier leert u hoe u dementie herkent en lastige situaties goed oplost. Daarnaast zijn er 14 trainingen die voor specifieke beroepsgroepen ontwikkeld zijn. Staat uw beroepsgroep er niet tussen? Doe dan gewoon 1 van de basistrainingen!

Gratis trainingen op locatie

Elk jaar organiseert de Ketenzorg Dementie GO 4 gratis trainingen op locatie. 2 in het voorjaar en 2 in het najaar. Dit najaar vinden ze plaats in Oude-Tonge en in Middelharnis. In Oude-Tonge in het Infocentrum (Bernhardstraat 27), op woensdag 2 oktober van 19.30 tot 22.00 uur. In Middelharnis in het Wijkcentrum



samen dementie vrindelijk.nl

Alzheimer Trefpunt op Goeree-Overflakkee: ontmoet lotgenoten

Een paar keer per jaar organiseert de regionale afdeling het 'Alzheimer Trefpunt'. Hier kunnen mensen met dementie, hun familie, vrienden, professionals en andere geïnteresseerden elkaar ontmoeten en praten over dementie en alles wat daarmee te maken heeft.



Iedereen met een vraag over dementie is welkom. Of u nu bang bent om dementie te krijgen, net de diagnose Alzheimer heeft gekregen, of zorgt voor iemand met dementie. Bij het Trefpunt kunt u in een ontspannen sfeer ervaringen delen, van elkaar leren en vragen stellen aan deskundigen.

De eerste Trefpuntavond is op dinsdag 12 november. Klinisch psycholoog Frans Hoogeveen, die gespecialiseerd is in dementiezorg, geeft informatie over omgaan met dementie, communicatie en intimiteit. Daarna praten we hierover met elkaar.

De daarop volgende Trefpuntavonden in 2025 zijn:

- 14 januari
- 18 maart
- 15 mei

Meer informatie vindt u op de website van Alzheimer Nederland, in de krant en op Facebook. U kunt ook contact opnemen met het secretariaat via goeree-hw@alzheimervrijwilligers.nl.

Het spreekuur Dementie en de Geheugenbibliotheek

De Geheugenbibliotheek biedt informatie om beter om te gaan met dementie en om herkenning te vinden in verhalen. U vindt hier boeken over dementie en Alzheimer, van romans tot kinderboeken en algemene informatie. Er zijn vestigingen in Ouddorp, Middelharnis en Oude-Tonge.

Elke eerste dinsdag van de maand is er een spreekuur in Middelharnis van 14.00 tot 15.00 uur. Een casemanager van Ketenzorg Dementie beantwoordt uw vragen. Vanaf september 2024 zijn wij voor het eerst op de nieuwe locatie van de bibliotheek in Het Diekhuis in Middelharnis.

Een jongere met de diagnose dementie... het begint vaak niet met vergeten!

We denken: dementie hoort bij ouderen. Maar ook jongeren kunnen helaas deze diagnose krijgen. Welke signalen kunnen wijzen op dementie en wanneer is het van belang om met de huisarts in gesprek te gaan?

1. **Verander gedrag:** Zowel op het werk als thuis merken mensen uit de omgeving ander gedrag op. Op het werk zijn meer irritaties, soms ruzies. Ook thuis kunnen de emoties hoog oplopen of is iemand juist onverschillig, terwijl dat vroeger niet zo was. Wat ook voorkomt: minder interesse, minder initiatief of ongeremd gedrag.

2. **Familie en vrienden zijn ongerust:** Vaak heeft de omgeving het eerder in de gaten dat er iets niet goed gaat dan de persoon zelf. Het is de ziekte die zorgt dat degene zelf de problemen niet inziet.

3. **Moeite met het leren en onthouden van nieuwe informatie:** Bij dementie denk je vaak als eerste aan geheugenverlies. Bij jongeren komt het geheugenverlies bijna altijd pas later in het proces naar voren.

4. **Taalgebruik verandert:** Diegene kan plots minder goed uit zijn woorden komen. Iemand die vroeger regelmatig moeilijke woorden gebruikte, praat nu eenvoudiger. Men verspreekt zich vaker of geeft omschrijvingen.

5. **Meer moeite met alledaagse handelingen:** Dingen die eerst gemakkelijk waren lukken niet meer goed.

Bijvoorbeeld: het bedienen van apparaten, zowel thuis als op het werk.

6. **Geen overzicht in drukke situaties:** Drukke plekken, situaties met veel geluid of een vergadering met veel mensen kosten veel meer energie dan vroeger. Dan verdwijnt het overzicht. Zich terugtrekken of in paniek raken kan het gevolg zijn.

Er is veel informatie te verkrijgen bij het kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd via www.kcdementieopjongeleeftijd.nl. En er is de mogelijkheid om doorgestuurd te worden naar het Alzheimer Centrum Erasmus MC: www.alzheimercentrumerasmusmc.nl.

In gesprek met een jongere die de diagnose dementie heeft. Hoe doe je dat?

1. Neem de ander serieus.
2. Denk niet: die ander weet het toch niet meer.
3. Kijk, luister, vraag, onderzoek samen wat wel goed gaat.
4. Vergeet de humor niet.
5. Gebruik woorden die de ander begrijpt en geen lange zinnen.
6. Vraag diegene om advies of om mee te denken met iets.
7. Geef de persoon geen negatief stempel.
8. Het geven van een compliment hoort er zeker bij.

En eerlijk gezegd: dit bovenstaande vinden we toch allemaal prettig? Met een hartelijke groet van een jongere ervaringsdeskundige op Goeree-Overflakkee.



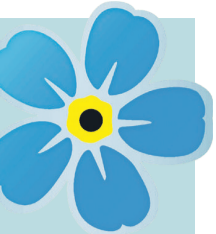
Word vrijwilliger bij Alzheimer Nederland Goeree-Overflakkee/Hoeksche Waard

Wil je een verschil maken in de lokale gemeenschap? Word dan vrijwilliger bij Alzheimer Nederland! Dankzij de inzet van onze geweldige vrijwilligers kunnen we mensen met dementie hier in de regio echt ondersteunen. We hebben verschillende leuke vacatures op onze afdeling:

- Secretariaat
- Webmaster
- Gastvrouw voor het Trefpunt
- Gespreksleider voor het Trefpunt
- Communicatie- & PR-vrijwilliger
- Voorlichters
- Belangenbehartiger

Bent u geïnteresseerd in een vrijwilligersrol en wilt u meer weten? Neem dan contact op met de secretaris via e-mail: goeree-hw@alzheimervrijwilligers.nl. We horen graag van u!

WERELD ALZHEIMER DAG op zaterdag 21 september in Het Diekhuis



Op zaterdag 21 september willen we samen extra aandacht besteden aan Alzheimer en andere vormen van dementie. We vieren Wereld Alzheimer Dag met het thema 'samen in beweging'. 'De Goede Nieuwe Tijd' is hier ook vertegenwoordigd en er wordt samengewerkt met de geheugenbibliotheek.

Waar? Het Diekhuis, Beneden Zandpad 7, Middelharnis
Voor wie? Mensen met geheugenproblemen, dementie, hun mantelzorgers en iedereen die geïnteresseerd is.

Programma

- 13.00 uur: Een warm ontvangst met koffie, thee en wat lekkers.
- 13.30-14.15 uur: Demonstratie Parkinson Boksen
- 14.15-14.45 uur: Pauze
- 14.45-15.30 uur: Vital Events met muziek, dans, zang en beweging

De dag eindigt rond 16.00 uur. De toegang is gratis. Het is fijn als u zich aanmeldt via het e-mailadres goeree-hw@alzheimervrijwilligers.nl of via tel. 06 - 20 05 50 53. Natuurlijk kunt u ook zonder aanmelding gewoon langskomen. Kom gerust langs en beleef een inspirerende en gezellige middag met ons!

15-jarig jubileum Ketenzorg Dementie Goeree-Overflakkee

In 2025 bestaat de Ketenzorg Dementie 15 jaar - een mooie mijlpaal! In de afgelopen jaren hebben we samen veel bereikt. We hebben gespreksgroepen voor mantelzorgers opgezet, trainingen georganiseerd over omgaan met dementie, en onze expertise uitgebreid naar jonge mensen met dementie. Ook hebben we medewerkers geschoold in de Sociale Benadering Dementie en gewerkt met inspirerende initiatieven zoals De Goede Nieuwe Tijd (www.degoedenieuwetijd.nl).

Om dit jubileum te vieren, organiseren we in 2025 een bijzonder symposium. Dit evenement staat helemaal in het teken van de zorg voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Bezoek onze website voor meer informatie: www.ketenzorgdementie-go.nl.

Vrijwilligerswerk op Goeree-Overflakkee: Vergeten Talent

Als je jong bent en je hebt een diagnose dementie, is het zeker van belang om te doen waar je energie van krijgt. Ga met je casemanager dementie hierover in gesprek. Je ontdekt misschien wel je Vergeten Talent!

Een heel mooi voorbeeld van een jongere ervaringsdeskundige op ons eiland. Ze las graag een boek, maar daar kwam niet zoveel meer van en ze wilde iets nuttigs doen. De hele dag thuis zitten geeft niet de energie waar een mens behoefte aan heeft. De link met de bibliotheek werd gelegd. Contact opnemen met de Bibliotheek in Middelharnis was de volgende actie. Samen met de casemanager ging ze op pad, een open gesprek met Kristi en Karin volgde. De verwachtingen over en weer kwamen aan bod en de mogelijkheden. Eén ding was direct duidelijk: aan enthousiasme van beide kanten ontbrak het zeker niet. Er werd doorgepraat over de inhoud van het vrijwilligerswerk, de rol van de casemanager hierbij (op de achtergrond) maar ook werd direct een rondleiding verzorgd. Met elkaar werd geconcludeerd: rustig aan beginnen, structuur is van belang en en samen eraan werken. En hoe is het nu na

een aantal maanden? Met een grote glimlach vertelt de ervaringsdeskundige over haar vrijwilligerswerk. Het werk geeft energie, de gelijkwaardigheid is merkbaar en je hoort ergens bij. Je bent nuttig én het is heel gezellig. Door herhaling ontstaat er routine. Na een positieve evaluatie, enkele weken na de start, kwam haar man de bibliotheek binnen met een groot boeket bloemen. Ook het thuisfront is enthousiast. Daarom wil deze vrijwilliger, samen met de casemanager, een groot compliment geven aan Kristi, Karin en Tonnie van Bibliotheek Zuid-Hollandse Delta, vestiging Middelharnis, die dit op deze fantastische wijze mogelijk maken!

Meer informatie over dit vrijwilligerswerk, het Vergeten Talent?

Neem contact op met Marianne Tanis, casemanager 'jonge mensen met dementie', via tel. 06 - 30 68 17 39 of mail naar m.tanis@curamare.nl.