

mnieuws

In dit nummer

Alzheimer Café

Respijtzorg voor dementerenden

Jong en dementerend

Nuttige tips



Zorgtrajectbegeleider houdt overzicht bij dementie

Nederland telt ongeveer 235.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing stijgt dit aantal de komende jaren, vooral in Zuidoost-Brabant. Naar verwachting is in heel Nederland in 2050 ruim een half miljoen mensen dement. Rondom dementie bestaat een keten van hulpverleners. De zorgtrajectbegeleider voert de coördinatie in die zorgketen.

Wanneer uw partner, ouder of een andere naaste de eerste tekenen van dementie vertoont, is een gang naar de huisarts meestal de eerste stap. Hij verwijst door naar een GGZ-instelling of geriatrie afdeling van een ziekenhuis. Hier wordt een onderzoek uitgevoerd en vervolgens de diagnose gesteld. Daarna volgt vaak hulp van de thuiszorg of huishoudelijke hulp, dagopvang en in een later stadium wellicht opname in een verzorgings- of verpleeghuis. Het zorgtraject van dementie bestaat uit veel verschillende organisaties met verschillende hulpverleners. Daarnaast moet u als mantelzorger veel regelen, zoals de indicatie, terwijl u ook te maken krijgt met allerlei emoties omdat uw dierbare zichtbaar verandert en steeds meer moeite krijgt met het uitvoeren van praktische, dagelijkse taken. Precies weten waar en bij wie u moet zijn, is lastig. Daarom staat de zorgtrajectbegeleider klaar voor mantelzorgers en dementerenden.

Andere termen zijn dementieconsulent, dementieverpleegkundige of casemanager dementie.

Vast aanspreekpunt

De zorgtrajectbegeleider komt al in beeld wanneer het vermoeden bestaat dat iemand dementeert. Deze persoon coördineert de zorg rondom de dementerende en is voor de mantelzorger het vaste aanspreekpunt. Ria Lennards is zorgtrajectbegeleider in de regio Eindhoven. "Mantelzorgers hebben vaak veel vragen", vertelt ze. "Waar moet je precies zijn met je zorgvraag? Er zijn veel soorten zorg en iedere organisatie doet zijn eigen deel. Onze meerwaarde is dat mensen één persoon hebben bij wie ze terecht kunnen, in plaats van meerdere personen die allemaal met hun eigen stukje bezig zijn." Samen met de cliënt en mantelzorger kijkt ze wat voor zorg en ondersteuning nodig zijn. Ook helpt ze met het aanvragen van de indicatie. Voor het inschakelen van een zorgtrajectbegeleider is overleg met de huisarts nodig.

Van begin tot eind

Naast het regelwerk staat de zorgtrajectbegeleider klaar voor de mantelzorger. "Samen bekijken we wat nodig is om de zorg vol te houden. Ik coach de mantelzorger over hoe hij moet omgaan met bepaalde gedragsproblemen. Ook praten we over hoe het verder moet. Wij hebben een overzicht van de instellingen en wachtlijsten."

De zorgtrajectbegeleider is erbij van begin tot eind. Dat kan twee keer per jaar zijn of elke week, dat hangt van de situatie af. Ook nadat een dementerende is opgenomen en andere hulp stopt, kan de mantelzorger nog bij de zorgtrajectbegeleider terecht. Meestal heeft de zorgtrajectbegeleider een verpleegkundige achtergrond. "Zo moeten we kunnen inschatten of opname nodig is en dat kunnen motiveren naar bijvoorbeeld een GGZ-instelling, tehuis of het CIZ." Er zijn geen kosten verbonden aan de zorgtrajectbegeleider.

Enkele begrippen

Geriatric Wetenschap en medisch specialisme gericht op somatische en psychische stoornissen en afwijkingen als gevolg van het ouder worden.

GGZ-instelling Instelling voor geestelijke gezondheidszorg waarbij mensen met psychische problemen terecht kunnen voor specialistische hulpverlening.

Dementieconsulent Hulpverleners met een hbo-opleiding en ervaring met psychogeriatric die in dienst zijn van samenwerkende organisaties op het gebied van zorg en welzijn en die informatie, advies en ondersteuning geven aan dementerenden, hun mantelzorgers en zorgverleners.

Bron: Thesaurus Zorg en Welzijn

Alzheimer Café: voor iedereen die te maken heeft met dementie

Alzheimer Nederland organiseert het zogenaamde Alzheimer Café, een maandelijks bijeenkomst over dementie.

Informatie van deskundigen

In de regio Zuidoost-Brabant vindt deze bijeenkomst plaats in Eindhoven, Helmond, Eersel en Maarheeze. Iedere maand staat er een ander onderwerp centraal. Zo kan het gaan over gedragsveranderingen, respijtzorg of regelgeving. Soms komt een auteur aan het woord of spreekt een ervaringsdeskundige, bijvoorbeeld een mantelzorger. Ook wordt er weleens een film over dementie vertoond. Meestal begint de bijeenkomst met een interview. In de pauze kunnen de aanwezigen met elkaar praten en daarna krijgt iedereen de mogelijkheid om vragen te stellen aan de deskundige.

Ervaringen uitwisselen in informele sfeer

Iedereen is welkom in het Alzheimer Café: mensen met dementie, hun partner, familieleden, vrienden en andere belangstellenden. In een informele sfeer wisselen zij ervaringen uit en vinden zij steun bij elkaar. Aanmelden is niet nodig en de toegang is gratis. Voor consumpties wordt een kleine bijdrage gevraagd. Onder andere de

laagdrempeligheid maakt van deze bijeenkomsten een succes. Wat veel bezoekers prettig vinden is dat er niet over, maar mét mensen gesproken wordt.

Alzheimer Cafés in de buurt

De bijeenkomsten duren van 19.30 tot 21.30 uur. De zaal opent om 19.00 uur.

Eindhoven

DAF Museum
Tongelresestraat 27 in Eindhoven
Elke derde maandag van de maand

Helmond

de Ameide
Ameidepark 8 in Helmond
Elke derde donderdag van de maand

Eersel

Ontmoetingscentrum Eikenburg
Eikenburg 10 in Eersel
Elke tweede donderdag van de maand

Maarheeze

de Smeltkroes
Kijkakkers 1 in Maarheeze
Elke tweede woensdag van de maand

Telefonische ondersteuning bij dementie

Mantelzorgers kunnen telefonische ondersteuning krijgen bij het Steunpunt Mantelzorg. Mantelzorgers van dementerenden kunnen ook terecht bij Dementelcoach en de Alzheimer-telefoon.

Dementelcoach

In tien telefonische gesprekken staat Dementelcoach u bij. U kunt zich telefonisch of per e-mail aanmelden. Daarna krijgt u een vaste coach toegewezen. De gesprekken duren ongeveer drie kwartier. Aanmelden doet u via: (080) 022 80 77 of info@dementelcoach.nl. Dementelcoach is gratis.

Alzheimer-telefoon

De Alzheimer-telefoon is dag en nacht bereikbaar voor mensen die vragen hebben over dementie of hun verhaal kwijt willen. Bel hiervoor (030) 656 75 11.

Respijtzorg voor dementerenden

De zorg voor een thuiswonende dementerende kan erg zwaar zijn. Als mantelzorger is het belangrijk dat u op tijd even op adem kunt komen. Dat kan door de zorg over te dragen. Dit heet respijtzorg. Er zijn talloze mogelijkheden variërend van een zorgboerderij, een vrijwilliger van het Rode Kruis tot een mantelzorgweekend.

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen respijtzorg buitenshuis zoals dagbehandeling of dagopvang en respijtzorg binnenshuis, bijvoorbeeld de hulp van een thuiszorgmedewerker of een vrijwilliger. De respijtzorg kan enkele uren duren, maar ook enkele weken.

Voor dementerenden en hun mantelzorgers zijn er diverse mogelijkheden:

- **Zorghotel:** hier kan de dementerende enkele dagen of zelfs weken verblijven.
- **Zorg op afroep:** verschillende thuiszorgorganisaties, verzorgingshuizen en verpleeghuizen bieden in acute gevallen zorg op afroep, bijvoorbeeld na een valincident.
- **Begeleide vakanties:** als mantelzorger kunt u samen met de dementerende op vakantie gaan.
- **Gast op psychogeriatrische afdeling:** wanneer een dementerende wel een indicatie voor verpleeghuiszorg heeft, maar niet is opgenomen, is op sommige

plaatsen in het land dagopvang op een psychogeriatrische afdeling mogelijk.

- **Mantelzorgweekend:** Op Kracht organiseert respijtzorgweekenden voor zwaar overbelaste mantelzorgers. Zie hiervoor www.opkracht.nl en www.puntextra.nl
- **Zorgboerderij:** hier kunnen dementerenden dagopvang krijgen.
- **Vrijwilligers:** er zijn verschillende organisaties die vrijwilligers inzetten voor respijtzorg, zoals het Rode Kruis.

Wilt u alle mogelijkheden zien, kijk dan op www.respijtwijzer.nl. Natuurlijk helpen de mantelzorgconsulenten van het Steunpunt u ook graag verder.

Boeken, websites

Boeken

Hersenschimmen

J. Bernlef
Roman over een gepensioneerde man die gaat dementeren.
Uitgeverij Querido
ISBN 9021452472

Dun ijs. De zorg van negen broers en zussen voor hun aftakelende ouders.

Elly Rijnbeek
Over de mantelzorg en familieverhoudingen.
Amstel Uitgevers
ISBN 9789045066165

(Op)nieuw geleerd, oud gedaan

Ruud Dirkse, Roy Kessels, Frans Hoogeveen, Irmgard van Dixhoorn
Dit boek gaat over het lerend vermogen van dementerenden.
Uitgeverij Kosmos
ISBN 9789021549644

Had ik het maar geweten
Ruud Dirkse, Caro Petit
Boek vol praktische tips.

Uitgeverij Kosmos
ISBN 9789021546483

Een tijd van komen, een tijd van gaan. Bezoeken aan onze dementerende moeder.

Paul Ekkers
Dagboekantekeningen van kinderen en kleinkinderen.
Alzheimer Nederland
ISBN 90 80934518

Breinbox

Bibliotheek Eindhoven heeft samen met de afdeling Zuidoost-Brabant van Alzheimer Nederland en het Regionaal Dementie Ondersteuningsnetwerk een mobiele bibliotheek ontwikkeld over het onderwerp geheugenproblematiek en dementie. Deze Breinbox wordt binnenkort in diverse filialen gepresenteerd.



‘Maak er geen drama van’

Sinds 2007 zorgt mevrouw Verheijen voor haar man, die na een hartstilstand een vasculaire dementie bleek te hebben. Mevrouw Verheijen heeft een positieve instelling en vindt overal een oplossing voor. Zo schakelt ze regelmatig vrienden in en gaat haar man twee dagen per week naar de zorgboerderij.

Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers

Voor mantelzorgers van thuiswonende, dementerende ouderen bestaat er een ondersteuningsgroep. Deze groep komt acht keer per jaar gedurende twee uur bij elkaar om ervaringen te delen. Ook krijgen de deelnemers informatie over dementie. Omgang met de dementerende is een belangrijk onderwerp van gesprek. Voor deelname moet de diagnose dementie gesteld zijn. De eigen bijdrage is € 15,00. Wilt u meer informatie of zich hiervoor aanmelden? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

Websites

www.alzheimer.nl
www.alzheimer-ned.nl
www.alzheimercentrum.nl
www.dementiedebaas.nl
www.hadikhetmaargeweten.nl
www.opnieuwgeleerdoudgedaan.nl
www.btsg.nl/infobulletin/dementie/dementie-omgang.html
www.zorgvoorjehoofd.nl

Naam

Mevrouw Verheijen

Leeftijd

70 jaar

Situatie

Zorgt voor haar dementerende man

er, maak ervan wat je kunt. Ik leerde hulp in te roepen waar nodig en heb daarin mijn weg gevonden.” Voor lastige klusjes in huis belt ze een vrijwillige klusdienst. En als ze weggaat, laat ze dat altijd aan iemand weten. Ook een vriend van haar man helpt nog steeds. “Het is belangrijk om de vrienden die je al had, vast te houden. Deze man wilde best komen, maar vond het wel raar, omdat hij nu zo moeilijk met mijn man kan praten. We hebben toen een goed gesprek gehad. Ik heb gezegd: dat is nou dementie. Hij is nog steeds Martien, alleen de gesprekken zijn wat anders.” Sindsdien gaan ze iedere week samen biljarten.

Vakantie

Twee dagen per week gaat Martien naar de zorgboerderij. Dan neemt mevrouw Verheijen tijd voor zichzelf. “Woensdag is mijn vrije dag. Die dag heb ik echt nodig om op te laden, anders houd ik het niet vol.” Samen trekken ze veel op met een bevriend stel waarvan de man ook dement is. “We gaan regelmatig een dagje weg en nemen dan de mannen gewoon mee. Zij kletsen met elkaar zodat mijn vriendin en ik ook samen kunnen optrekken. Vorig jaar zijn we zelfs met de bus naar Praag geweest. Dat gaat hartstikke goed!”

Foto: Anke van Hest

Zolang ze kan, wil mevrouw Verheijen zelf voor haar man blijven zorgen. Ook thuiszorg gebruikt ze niet. “Die kan op elk moment van de dag komen en daar moet je dus continu rekening mee houden”, vertelt ze. Thuis gaat het vrij goed. “De enige stress die ik heb, is wanneer ik ziek ben. Ik moet toch voor hem zorgen, want uit zichzelf doet hij helemaal niets.” In Blixembosch, waar haar man revalideerde, kreeg ook zij intensieve begeleiding. Een van de belangrijkste dingen die ze er leerde, is dat ze haar man moet sturen en niet alles moet overnemen. Veel dingen, zoals douchen, laat ze hem splenderwijs doen.

Vrienden

Ze leerde de situatie accepteren. “Je moet er geen drama van maken. De handicap is

Ook jonge mensen kunnen dementeren

Bij dementie denken we automatisch aan ouderen, terwijl mensen ook op jonge leeftijd al dement kunnen raken. Landelijk hebben naar schatting 10.000 tot 15.000 mensen tussen de 25 en 65 jaar een vorm van dementie.

Moeilijk herkenbaar

De achterliggende oorzaak van dementie bij jongeren is net als bij ouderen divers: het kan Alzheimer zijn, maar bijvoorbeeld ook multiple sclerose of niet-aangeboren hersenletsel (NAH). De ziekte wordt vaak lastig herkend bij jonge mensen. Mensen in hun omgeving merken de gedragsveranderingen, concentratieproblemen en vergeetachtigheid wel op, maar zoeken naar andere oorzaken, zoals overspannenheid of desinteresse.

Spanningen in gezin

Zeker wanneer de diagnose nog niet gesteld is, kan dementie tot grote spanningen in

het gezin leiden. Jong dementerenden maken nog actief deel uit van de maatschappij. Zij zullen daardoor eerder tegen hun ziekte vechten dan oudere dementerenden. Hierdoor kunnen hun gevoelens van machteloosheid en frustratie heftiger zijn. Voor de partner is het erg zwaar, omdat de relatie verandert. Daarnaast heeft hij minder tijd voor werk en sociale contacten. Ook de kinderen krijgen het moeilijk, omdat ze de dementerende ouder niet meer begrijpen. Zij kunnen daardoor denken dat ze zelf iets verkeerd doen.

Ondersteuningsgroepen

De problematiek waar mantelzorgers van jong dementerenden mee te maken krijgen is vaak erg complex. Er bestaan daarom ondersteuningsgroepen speciaal voor hen. Voor de regio vinden deze plaats in Verpleeghuis De Landrijt in Eindhoven. Neem voor meer informatie hierover contact op met uw Steunpunt Mantelzorg.

Nuttige tips voor mantelzorgers van dementerenden

Omgaan met een dementerende vraagt vaak veel geduld. Er zijn talloze aspecten die kunnen bijdragen aan een beter contact. Hieronder staan enkele tips die daarbij kunnen helpen. Wellicht zitten er aandachtspunten bij waar u iets aan heeft.

- Iemand die dementeert, begrijpt veel zaken niet en kan dingen zeggen die niet kloppen. Daarover in discussie gaan heeft geen zin, omdat de dementerende een andere beleving heeft. Vraag ook niet om begrip voor uw eigen standpunt.
- Een dementerende is een volwassen persoon die u met respect moet behandelen. Een kinderlijke benadering kan boosheid uitlokken.
- Praat niet te snel en formuleer uw zinnen duidelijk, maar overdrijf dit niet.
- Als een dementerende iets niet begrijpt, herhaal dan niet steeds dezelfde woorden, maar vraag hetzelfde op een andere manier.
- Gebruik gebaren. Deze mogen best wat overdreven zijn.
- Zorg dat de dementerende bezig blijft en onderneem samen activiteiten zoals afwassen. Neem geen taken uit

handen die hij zelf nog kan.

- Overvraag de dementerende niet. Als hij iets niet meer weet, stop dan met doorvragen.
- Testvragen als: 'Weet u nog hoe ik heet?' en 'Hoe oud bent u?' maken de dementerende alleen maar onzeker.
- De dementerende kan het besef verliezen van wat netjes is en wat niet. Stel uzelf flexibel op en geef de dementerende geen standje.
- Ook al herkent de dementerende u niet meer, blijf toch contact houden. Hij zal de lichaamstaal nog wel begrijpen.
- Snel iets doen wekt weerstand op, doe het dan liever niet. Geef de dementerende de tijd om zich erop in te stellen dat er iets gaat gebeuren.
- Dwang werkt niet en kan agressie opwekken. Wil een dementerende iets niet, dan houdt het op dat moment op. Vraag uzelf af of het echt nodig is en probeer het later opnieuw.

Dementie in cijfers

1 op de 5 mensen krijgt een vorm van dementie. Dementie is een verzamelnaam voor ruim 50 ziektes. De kans dat iemand in zijn leven dementie krijgt is 20 procent. Voor vrouwen ligt dit percentage op 30 procent en boven de 90 jaar is dat ruim 40 procent.

Bron: Alzheimer Nederland



Overzicht steunpunten

Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij vervangende mantelzorg (respijtzorg) regelen. Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenotencontacten.

Aarle-Rixtel, Beek en Donk, Lieshout en Mariahout (Laarbeek)

Steunpunt Mantelzorg/
Vrijwillige Hulpdienst Laarbeek
Otterweg 27, 5741 BC Beek en Donk
Telefoon (0492) 46 42 89
E-mail stichting@welzijnlaarbeek.nl
www.welzijnlaarbeek.nl
Spreekuur: maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur

Best, Oirschot

Steunpunt Mantelzorg Best
Nazarethstraat 173, 5683 AK Best
Telefoon (0499) 77 01 00
E-mail l.v.laarhoven@welzijnbest.nl
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur
Steunpunt Mantelzorg Oirschot
De Loop 67, 5688 EW Oirschot
Telefoon (0499) 33 51 42
E-mail ine.van.ham@stichting-welzijn.nl
Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur



Budel, Budel-Schoot, Budel-Dorplein, Maarheeze, Soerendonk, Gastel (Cranendonck)

Steunpunt Mantelzorg Cranendonck
Dr. Anton Mathijssenstraat 19A, 6021 CK Budel
Telefoon (0495) 59 17 70
E-mail ellenderikx@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag van 9.00 tot 13.00 uur en dinsdag van 9.00 tot 15.00 uur

Eindhoven

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven
Deken van Somerenstraat 4, 5611 KX Eindhoven
Telefoon 088 0031 288
E-mail info@mantelzorgverlicht.nl
www.mantelzorgverlicht.nl
Iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur
Spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, Inwonersplein Stadskantoor. M.u.v. schoolvakanties.

Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel

Geldrop-Mierlo
Stationsstraat 33, 5664 AP Geldrop-Mierlo
Telefoon (040) 286 75 25
E-mail t.vinken@levgroep.nl
Nuenen c.a.
Berg 22, 5671 CC Nuenen
Telefoon (040) 283 16 75
E-mail a.perdaen@levgroep.nl
Son en Breugel

17 Septemberplein 59c,
5691 DG Son en Breugel
Telefoon (0499) 49 05 17
E-mail m.kivits@levgroep.nl

Heeze-Leende, Sterksel

Stichting Paladijn
Jan Deckersstraat 26, 5591 HS Heeze
Telefoon (040) 226 55 97
E-mail marjoleindubbelman@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl

Valkenswaard, Dommelen, Borkel & Schaft

Steunpunt Mantelzorg
Maastrichterweg 51, 1^e etage,
5554 GE Valkenswaard
Telefoon (040) 201 31 36
E-mail informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur

Veldhoven

Steunpunt Mantelzorg Veldhoven
Burgemeester van Hoofflaan 70,
5503 BR Veldhoven
Telefoon (040) 253 42 30
E-mail steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl
www.swove.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

M-nieuws wordt u aangeboden door uw Steunpunt. Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar. In M-nieuws vindt u actualiteiten en andere belangrijke informatie over mantelzorg. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Bel of mail hiervoor naar een van de bovenstaande Steunpunten.

Redactie: Liesbeth Hendriks (Eindhoven), Anke van Hest (Veldhoven) en René van Nieuwkuijk (Valkenswaard). Met medewerking van: Lous van Laarhoven (Best) Marjolein Dubbelman (Heeze-Leende), Marlies Kivits (Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel), Ellen Derikx (Cranendonck), Franic Verkuijlen (Laarbeek), Ine van Ham (Oirschot). Vormgeving: www.sterdesign.nl. Eindredactie: Totemtaal Communicatie. © M-nieuws is auteursrechtelijk beschermd.