



alzheimer  
nederland

## Weesp Dementievriendelijk

NIEUWSBRIEF, januari 2019, jaargang 4



Zonsopgang vanaf de Lange Vechtbrug

- 1. Programma Alzheimercafé Weesp 7 februari 2019.  
Toneelgroep de City speelt 'In de leegte van de dagen'.**

*Mantelzorgers van mensen met dementie ervaren bijna twee keer zo vaak eenzaamheid in vergelijking met de doorsnee Nederlander. Dit blijkt uit de Dementiemonitor 2018 van Alzheimer Nederland.*



Wat is er te doen aan het probleem van eenzaamheid? Hoe weet je eigenlijk of je eenzaam bent? Ziet eenzaamheid er hetzelfde uit als je 14 jaar bent als wanneer je 24, 55 of 74 jaar oud bent?

In de afgelopen maanden gingen 9 jonge toneelspelers op zoek naar antwoorden op deze vragen. Ze spraken met mensen in Weesp en daarbuiten en deelden eigen ervaringen om zo antwoord te kunnen geven op de genoemde vragen.

'De City Speelt' is een theatergezelschap met en voor Weespenaren en bestaat uit 100 bevlogen en enthousiaste vrijwilligers.

Kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen maken in 'De City speelt' producties van hoog niveau. Kunstbeleving en artistieke kwaliteit staan

hierbij voorop. De groep wordt begeleid door professionele regisseurs, muzikanten, choreografen, schrijvers en vormgevers.

*De City Speelt* is geworteld in Weesp. De producties zijn vervlochten met wie er in de stad leeft en wat er in de stad gebeurt. Daarom acteert '*De City speelt*' niet alleen binnen de muren van de City of Wesopa, maar ook op andere locaties in Weesp en werkt het samen met andere Weesper organisaties.

'**In de leegte van de dagen**' is het vervolg op de voorstelling 'Het zijn vooral de avonden' uit 2017.

De locatie is zoals altijd weer hotel het Hart van Weesp. De zaal gaat open om 19.00 uur. Het programma start om 19.30 en eindigt rond 21.00 uur. De toegang is gratis en er staat een kopje koffie of thee voor u klaar.

## **2. Een verslag van het Alzheimercafé van 3 januari 2019.**

Op 3 januari was de gastspreker Bert Keizer. Het thema was de 'maakbaarheid van het levenseinde'. Bert geniet landelijke bekendheid als schrijver van verschillende boeken over zijn werk als arts in een verpleeghuis en als columnist voor het dagblad 'Trouw' en het tijdschrift 'Medisch Contact'.

In zijn presentatie vertelde Bert met name over zijn werk als arts voor de Levenseindekliniek. Deze verleent euthanasie aan mensen met een euthanasieverzoek dat voldoet aan de wettelijke eisen. De artsen werkzaam voor de Levenseindekliniek komen in actie wanneer de huisarts niet wil of kan meewerken aan euthanasie.

Bert bleek een gedreven en boeiende spreker. Het was een hele mooie en interessante avond met in totaal zo'n 100 bezoekers.

Bent u niet op de avond te gast geweest of wilt u zomaar iets meer weten over Bert, klik dan op [https://nl.wikipedia.org/wiki/Bert\\_Keizer](https://nl.wikipedia.org/wiki/Bert_Keizer).

Voor informatie over de Levenseindekliniek kunt u terecht op <http://www.levenseindekliniek.nl/>

### **3. Dementiemonitor Mantelzorg 2018.**

De dementiemonitor mantelzorg 2018 is een rapport waarin de resultaten staan beschreven van een onderzoek naar mantelzorgers. Alzheimer Nederland sponsort het rapport.

Naast een landelijk rapport, is er ook een rapport voor onze regio. In onze regio (Gooi en Omstreken) hebben er 53 mantelzorgers deelgenomen aan het onderzoek.

Een paar belangrijke conclusies voor de mantelzorgers in onze regio zijn:

- 18 % van de mantelzorgers voelt zich eenzaam.
- 36 % van de mantelzorgers heeft minder sociale contacten dan voorheen.
- 40 % voelt zich sterk belast.
- Bijna de helft geeft aan dat de zorg vooral door hen gedaan wordt.
- 74 % stelt dat mensen in de omgeving meestal hulp bieden wanneer de mantelzorgers daarom vraagt.
- Een ruime meerderheid van de mantelzorgers in de regio waardeert de professionele ondersteuning die zij krijgen van casemanagers en anderen.
- Een grote meerderheid van de mantelzorgers is vrouw.
- Een kleine meerderheid van de mantelzorgers is jonger dan 65 jaar.

Overigens wijken de percentages van onze regio niet veel af van de landelijke percentages.

Wilt u meer weten? U kunt het rapport lezen op:

<https://www.alzheimer-nederland.nl/dementiemonitor>.

### **4. Het project Samendementievriendelijk**

Zoals u misschien weet, is er een aantal jaren geleden een grote campagne gestart om Nederland dementievriendelijk te maken. Als u nog niet heeft meegedaan, dan kunt u klikken op:

<https://samendementievriendelijk.nl/trainingsaanbod>.

Zo draagt u bij aan het doel van de campagne. Bovendien is het leuk om te doen en leert u beter om te gaan met mensen met dementie.

## 5. Het project 'Wie ben ik?'

In vorig nieuwsbrieven heeft u al kunnen lezen over dit project. Het project is een initiatief van de werkgroep Weesp Dementievriendelijk en heeft tot doel mensen met dementie de gelegenheid te geven zich creatief te uiten op de vraag 'Wie ben ik?' Het wordt gedragen door kunstenaar Eric Hage en Lia Hagen van genoemde werkgroep.

Het streefgetal van 100 deelnemers is onlangs gehaald. Belangrijker nog is het geluk dat het sommige deelnemers brengt. Ik citeer uit het verslag van Eric Hage over een sessie in Oversingel:

*"Er gebeurden weer bijzondere dingen. Zoals een mevrouw die al 1,5 jaar niet uit haar kamer wilde en nu ineens mee liep en dan wel niet zelf tekende, maar duidelijk plezier had in het gezelschap van de vrijwilligster die haar om aanwijzingen vroeg zodat zij een tekening voor haar kon maken en mevrouw haar beren niet los hoefde te laten."*

*"Ook bijzonder was de mevrouw die bij binnenkomst direct alle blaadjes netjes op een rij begon te leggen. Zo was het beter volgens haar, netjes geordend. Toen haar tekening klaar was ging ze nog even op haar nagels verder... Ja, ook dat kan als je er van houdt om dingen mooi te maken".*

Eric Hage stopt alle tekeningen die gemaakt zijn in transparante buisjes en maakt er een geheel van. Het resultaat is binnenkort te bewonderen in Weesp.

Overigens is het project nog niet afgelopen. Eric schrijft:

*"U bent nog steeds welkom om mee te doen aan ons project. Wilt u graag zelf een tekening maken voor het project of wilt u met uw gezin samen een tekensessie doen, dan komen we graag bij u langs!"*

U kunt contact opnemen via het emailadres van Eric:

[mailme@erichage.com](mailto:mailme@erichage.com)

## 6. Nieuwe boeken over dementie

De afgelopen maanden zijn er, als ik de kranten mag geloven, drie interessante boeken over dementie verschenen.

In het boek *'Iemand die ik kende – mijn leven met vroege Alzheimer'*, gaat auteur Wendy Mitchell vooral in op het leven dat er nog te gaan is tot het definitieve neergang intreedt.



Zij is 58, alleenstaand en moeder van twee volwassen dochters, wanneer zij de diagnose Alzheimer te horen krijgt. Vanaf dat moment gaat zij met vrijwillig pensioen en wordt vrijwilliger bij de daklozenopvang. Wanneer dat niet meer gaat, gaat zij voorlichting geven aan verpleegkundigen over het omgaan met mensen met dementie. In haar dagelijks leven gaat zij allerlei problemen creatief te lijf. Zo plakt zij op al haar kastdeuren plaatjes van de dingen die er in

zitten. Het boek staat vol met handige tips, geschreven door iemand met dementie die haar best doet haar zelfstandigheid zo lang mogelijk te behouden.



In het boek *'Mag ik gaan'* van Constance de Vries, staan zeven gesprekken met mensen met dementie die een euthanasiewens hebben of hadden. Het boek is door kunstenaar Herman van Hoogdalem voorzien van mooie tekeningen van de geportretteerden. Bij vier van deze mensen is euthanasie verricht. Een van de geportretteerden heeft haar wens uiteindelijk ingetrokken. Haar euthanasiewens verdween, omdat zij met het schrijven van de verklaring de regie over haar leven terug had gekregen.



Het derde boek dat verscheen is van Sarah Blom en heet *'Jij bent toch mijn dochter?'*

De auteur bezoekt als ouderenpsycholoog mensen met dementie en hun verzorgers in een verpleeghuis. Zij geeft advies over 'hoe om te gaan met problematische bewoners'. Een voorbeeld spreekt boekdelen. Zo was er een bewoonster die alleen maar op de bank wilde slapen. De verzorgers konden de bewoonster er niet toe brengen om naar haar bed te gaan. In gesprek met de bewoonster bleek dat zij haar zoon op zijn sterfbed had verzorgd. Zijn sterfbed was de bank. Slapen op de bank bracht haar weer een beetje bij haar zoon.

Centraal voor de aanpak van de schrijfster is inleven in mensen met dementie. Door haar aanpak komt zij tot bijzonder waardevolle bijdrages aan het welzijn van mensen met dementie in verpleeghuizen.

## **7. Gratis theateravond voor mantelzorgers van iemand met dementie in Gooi- en Vechtstreek.**



Er zijn nog steeds gratis kaarten beschikbaar voor de voorstelling van de veel geprezen voorstelling 'Dag Mama' op 14 maart 2019.

De voorstelling vindt plaats om 19:30 uur in de Witte Kerk in Naarden. Inloop vanaf 19:00 uur.

U kunt, als u mantelzorger bent, GRATIS toegangskaarten aan vragen via [l.hagen1@chello.nl](mailto:l.hagen1@chello.nl) of op telefoonnummer 06 12874455. Zolang de voorraad strekt!

Als u zich aanmeldt, moet u de volgende zaken vermelden:

- Uw naam
- Uw adres
- Uw telefoonnummer en emailadres
- Het aantal personen waarvoor u kaartjes wilt (maximaal 2)

Als u vervoer nodig heeft, dan kunt u dat melden.

## **8. Facebookpagina Alzheimer Café Weesp**

U kunt vrienden worden met de Facebookpagina van 'Alzheimer Café Weesp'. Zo blijft u op de hoogte van de activiteiten in onze stad en omgeving. De link is: <https://www.facebook.com/Alzheimercafeweesp/>

## **9. Deze nieuwsbrief**

Wij gebruiken uw e-mailadres alleen om u de nieuwsbrief van Weesp Dementievriendelijk te sturen en u te informeren over onze en andere mogelijk voor u belangrijke activiteiten.

Als u zich wilt uitschrijven, dan kunt u dat op ieder moment doen door een e-mail te sturen naar [weespdementievriendelijk@gmail.com](mailto:weespdementievriendelijk@gmail.com). Als u meer wilt weten over hoe Alzheimer Nederland omgaat met persoonsgegevens, raadpleeg dan de privacyverklaring: [www.alzheimer-nederland.nl/privacy](http://www.alzheimer-nederland.nl/privacy)

De volgende nieuwsbrief verschijnt in februari 2019.

Wilt u reageren op deze mail, heeft u een tip of idee of wilt u zomaar iets kwijt, dan kunt u ons mailen. Ons emailadres is:

[weespdementievriendelijk@gmail.com](mailto:weespdementievriendelijk@gmail.com)

Namens de werkgroep Weesp Dementievriendelijk,

Ton Koot