

Vergeet mij niet

WAT WEET JIJ OVER DEMENTIE?

1 op de 10 mensen boven de 65 jaar heeft dementie. En zeker 3 keer zoveel mensen krijgen ermee te maken, omdat ze zorgen voor iemand met dementie. Hoe herken je dementie en hoe ga je ermee om?

.....

Wat is dementie?

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes waarbij de hersenen aangetast worden en iemands geestelijke gezondheid geleidelijk achteruit gaat. De meest voorkomende vorm (70%) is de ziekte van Alzheimer. De symptomen zijn bij elke vorm verschillend.

Dementie zorgt voor stoornissen in de verstandelijke functies: het geheugen, het leervermogen, het taalgebruik en het uitvoeren van handelingen. Ook de stemming, de persoonlijkheid en het gedrag kunnen veranderen. Personen met dementie krijgen steeds minder controle over hun emoties.

Al deze veranderingen hebben een weerslag op het dagelijks leven en op de omgang met anderen. Dementie is dus méér dan vergeten.

Hoe herken ik dementie?

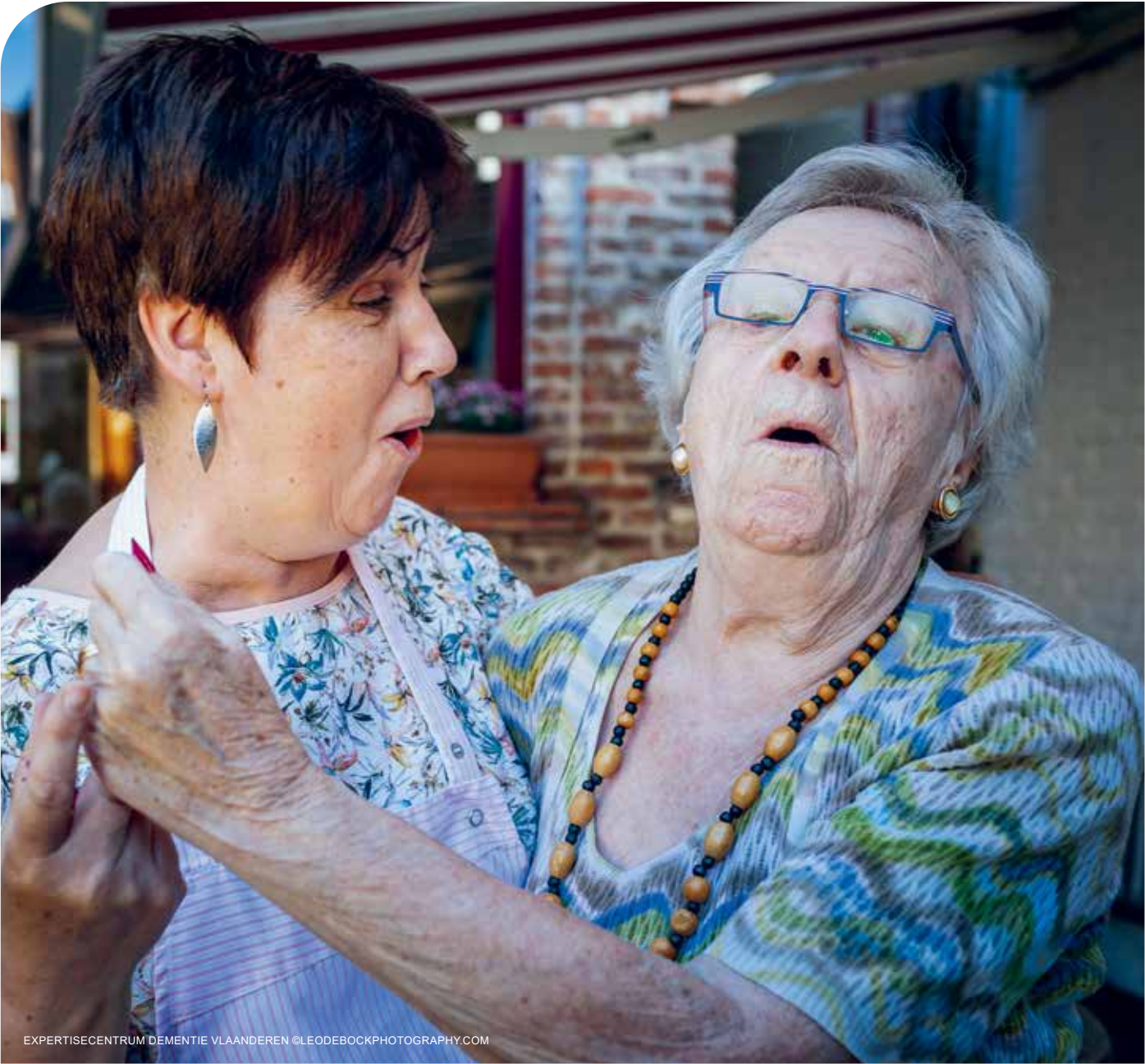
Het duurt gemiddeld twee tot drie jaar tot je de diagnose ‘dementie’ krijgt. Nochtans biedt een tijdige diagnose meer kansen om langer kwaliteitsvol te leven.

Dit zijn typische voorbeelden van beginnende dementie:

- Je vergeet vertrouwde dingen, zoals de namen van de kinderen.
- Je kan niet op een woord komen en je herkent het ook niet wanneer het wordt genoemd.
- Je vergeet wie er getelefoneerd heeft en ook dát er werd getelefoneerd.
- Je stelt steeds dezelfde vraag, omdat je vergeet dat je dezelfde vraag al eens gesteld hebt.
- Je vergeet plots wat je aan het doen was en laat taken onafgewerkt achter.
- Je vindt de vertrouwde weg naar huis niet meer terug.
- Je wil midden in de nacht boodschappen doen.
- Je bent telkens opnieuw bril, sleutels, portemonnee kwijt en vindt ze op onwaarschijnlijke plaatsen terug.

Word je vergeetachtig? Ga naar je huisarts om de oorzaak te weten. Geheugenproblemen kunnen immers passen in de normale veroudering of een andere oorzaak hebben dan dementie, bijvoorbeeld depressie of stoornissen. In dat geval is de vergeetachtigheid wellicht te behandelen.

Bron: www.alzheimerliga.be/nl/symptomen



EXPERTISECENTRUM DEMENTIE VLAANDEREN ©LEODEBOCKPHOTOGRAPHY.COM

Ik heb beginnende dementie

Praat erover wanneer je de diagnose “dementie” krijgt. Blijf er niet alleen mee zitten, maar informeer jouw familie en vrienden.

Zoek iemand die jou kan helpen met je papierwerk en doktersbezoeken. Bespreek de toekomst, maak een levenstestament. Ontmoet lotgenoten.

Hou rekening met de beperkingen van jouw geheugen. Ga winkelen met een briefje. Bespreek met je dokter of je nog mag autorijden. Laat zoveel mogelijk betalingen automatisch door de bank verrichten.

Blijf bewegen: wandelen, zwemmen, dansen... Geniet je van kunst en muziek? Blijf dat doen! Ook in het huishouden en de tuin kan je actief blijven, ongeacht het resultaat.

Vraag aan een ergotherapeut welke kleine aanpassingen in huis jou kunnen helpen. Zo kan je langer veilig thuis wonen.

Het kan helpen om altijd dezelfde dagindeling te volgen en een kalender uit te hangen.

Meer tips vind je op www.alzheimerliga.be.



©ILAH

Ik zorg voor iemand met dementie

Het is niet altijd gemakkelijk om te zorgen voor iemand met dementie. Het contact verloopt anders dan vroeger. We geven enkele tips.

Regelmaat

Plan regelmatig rustmomenten in de dag. Voorzie dagelijks wat beweging, zoals wandelen of tuinieren. Prikkel de zintuigen: benoem wat je hoort, ziet, ruikt, proeft of voelt. Zorg voor structuur en gebruik geheugensteuntjes.

Vergeet me niet

Ben je in gesprek met meerdere mensen? Vergeet dan de persoon met dementie niet. Betrek hem of haar in het gesprek.

Merk je dat iemand veel vergeet of dingen zegt die niet kloppen? Test de kennis niet en start geen discussie. Het vergroot de kans op conflicten en dat is voor niemand fijn.

Oogcontact en aanraking

Wanneer je praat, maak dan oogcontact. Het kan ook helpen om jouw hand op de arm van je gesprekspartner te leggen. Praat in korte zinnen en geef de andere tijd om de boodschap te verwerken. Ondersteun jouw woorden met gebaren en wijs aan waarover je het hebt.

Is de dementie zo ver gevorderd dat er geen woord meer begrepen wordt? Dan kan je nog altijd contact maken, want personen met dementie hebben een grote gevoeligheid voor nabijheid en aanraking.

En ook

Wees lief voor de ander én voor jezelf. Ook als mantelzorger verdien je ontspanning en steun.

Meer tips vind je op www.omgaanmetdementie.be.

Waar vind ik hulp?

Bij het Expertisecentrum dementie vind je veel informatie en ook activiteiten: www.dementie.be.

Neem contact op met de dienst maatschappelijk werk van jouw mutualiteit en vraag naar de referentiepersoon dementie.

Het zorgloket van het sociaal huis helpt je om de weg te vinden naar de juiste instanties, mantelzorgverenigingen en premies: www.nazareth.be/zorgloket, 09 396 50 50.

In de bibliotheek en in het sociaal huis ligt het boekje “Eerste hulp bij dementie”.



Kan ik dementie voorkomen?

Helaas kunnen we dementie niet voorkomen. Maar gezond leven verkleint wel het risico. Naar schatting 40% van de toekomstige dementie kan vermeden worden door een gezonde leefstijl.

Eet en drink gezond:

- Eet volgens de mediterrane keuken of de Vlaamse voedingsdriehoek: minder vlees, suiker en boter; meer volle granen, vis en gevogelte, groenten en fruit, noten en olijfolie.
- Drink zo weinig mogelijk of geen alcohol.
- Stop met roken.

Beweeg en blijf fit:

- Beweeg elke dag.
- Vermijd overgewicht.
- Slaap genoeg.
- Ga regelmatig de natuur in.

Ga naar de dokter:

- Hou je bloeddruk gezond.
- Los gehoorproblemen op met een hoortoestel.

Blijf sociaal:

- Praat met mensen.
- Prikkel je hersenen door iets nieuws te leren.

Meer tips om niet alleen jouw hersenen maar ook jouw hart gezond te houden, lees je op www.2voordeprijsvan1.be.

ADEM RUIMTE

Als lokaal bestuur investeren we in de gezondheid van onze inwoners. Met de campagne “Ademruimte” focussen we in 2023 op de gezonde leefomgeving.

Een gezonde leefomgeving is ook belangrijk voor personen met dementie en de mensen die hen omringen. Onze jachtige samenleving past niet bij de vertraging die dementie veroorzaakt. Iemand met dementie heeft veel aandacht nodig, maar het is niet gemakkelijk om daarvoor genoeg tijd te maken.

Mensen met dementie, en ook hun naasten en hulpverleners, verdienen meer ademruimte. Daar willen we samen met jou naar streven.

Met de campagne “Vergeet mij niet” informeren we de inwoners van Nazareth over de vele aspecten van dementie. We willen het thema ook bespreekbaar maken. Zo bieden we ademruimte aan iedereen die met de ziekte te maken krijgt.

nazareth.be/dementie

Programma

Vergeet-me-nietjes op de markt

Op donderdag 21 september is het Wereld Alzheimer dag. Op die dag start onze campagne “Vergeet mij niet”: een jaar vol activiteiten voor mensen met dementie, hun mantelzorgers en familie.

We delen op de markt folders uit met het jaarprogramma en geven informatie over hoe je zelf je hersenen gezond kan houden.

We verkopen zaadjes van vergeet-me-nietjes. De opbrengst gaat naar twee lokale projecten rond dementie. Wzc Wielkine wil samen met het Lokaal Dienstencentrum een lotgenotengroep opstarten en wzc De Lichtervelde wil reminiscentiekofters samenstellen, waarmee families herinneringen aan vroeger kunnen ophalen. Kan je er niet bij zijn? Wees gerust, je krijgt op andere momenten nog de kans om deze zaadjes te kopen.

Donderdag 21 september 2023, 9:00-12:00, Dorp - Lokaal bestuur Nazareth i.s.m. de ouderenraad en het LDC Nazareth, gezondheid@nazareth.be, 09 396 48 73



De trein van Edgard

In een escape game beleef je op een originele manier de ervaring van iemand met dementie. Help Edgard zijn levensverhaal terug te vinden, aan de hand van raadsels en tips. Het spel duurt 30 minuten. Je kan spelen in groepen tot 8 deelnemers.

3 tot 8 oktober 2023, wzc De Lichtervelde, de Lichterveldestraat 1, reserveer gratis een plaatsje: zorgsaam@delichtervelde.zkj.be, 09 382 70 10 (Eline en Nancy)

Mindful wandelen

We nodigen jou uit om te wandelen, te vertragen en stil te vallen. Door bewust te ademen, kijken, luisteren, ruiken en voelen, komen onze gedachten tot rust. We oefenen in meditatief wandelen, reflecteren en ervaringen delen. Wandelen is goed voor onze lichamelijke én onze geestelijke gezondheid. Al wandelend maken we ons hoofd leeg en kijken we met een nieuwe, frisse blik naar de wereld. Wandel 5 km mee en ervaar hoe je veerkrachtiger weer naar huis gaat.

Donderdag 5 oktober 2023, 13:30, Sluis 5, € 12 (korting mogelijk, vraag ernaar bij je inschrijving), inschr.: info@avansa-regiogent.be, 09 224 22 65 (vermeld code 2312675) - Lokaal Diensten Centrum Nazareth (LDC Nazareth) i.s.m. Avansa regio Gent, elke.heyne@zorgband.be



Wannes Deleu - Voor ik het vergeet



Eind 2018 leefde televisiemaker Wannes Deleu een maand bij zijn grootmoeder, die aan dementie lijdt, in woonzorgcentrum Ten Olm. Hij deed dat om de banden aan te halen en te ondervinden wat dementie écht met iemand doet. Hieruit volgde de driedelige docureeks “Voor ik het vergeet” op VRT één.

Kom naar deze beklijvende lezing over dementie, maar ook over een kleinzoon en grootmoeder die elkaar terugvinden, over de beperkingen van een ziekte heen.

Zijn verblijf was confronterend en beangstigend, maar met vallen en opstaan ontdekte hij dat er een antwoord bestaat op dementie. Dat antwoord is anders dan verwacht, maar levert meer op dan gehoopt.

Maandag 9 oktober 2023, 20:00, cc Nova, € 5 (€ 3), inschr. Nazareth.be/tickets - Lokaal bestuur Nazareth, welzijn@nazareth.be, 09 396 50 50

Tiendaagse van de geestelijke gezondheid

Nazareth doet jaarlijks mee aan de Tiendaagse van de geestelijke gezondheid. Dit jaar staat de actie in het teken van ‘Kracht’. We nodigen jou uit om jouw kracht te vinden. Waar haal jij kracht uit? Wat is jouw talent? Wees fier op je sterktes en zet ze in om anderen te helpen. In het straatbeeld vind je spreken voor en door mantelzorgers. Op spiegels her en der in Nazareth kan je jouw kracht ontdekken.

1 tot 10 oktober 2023 - Lokaal bestuur Nazareth i.s.m. Logo Gezond+, gezondheid@nazareth.be, 09 396 48 73

BOBIJN - Theater over dementie



“In zijn hoofd zitten misschien steeds meer gaten, zijn hart blijft vol.”

BOBIJN is een voorstelling over het vergeten van herinneringen. Wat doet dat met een mens en zijn omgeving? BOBIJN biedt herkenning en reikt handvaten aan voor familie, personeel en mantelzorgers van personen met dementie.

Woensdag 11 oktober 2023, 19:30, Leietheater Deinze, € 7, tickets www.leietheater.be/tickets - Eerstelijnszone Schelde-Leie (ELZ Schelde-Leie) i.s.m. Praatcafé Dementie Regio Schelde en Leie, leietheater@deinze.be, 09 381 07 40

Michaël Portzky - Geheugen en vergeten

Michaël Portzky verduidelijkt hoe onze hersenen werken en wat de impact daarvan op ons geheugen is.

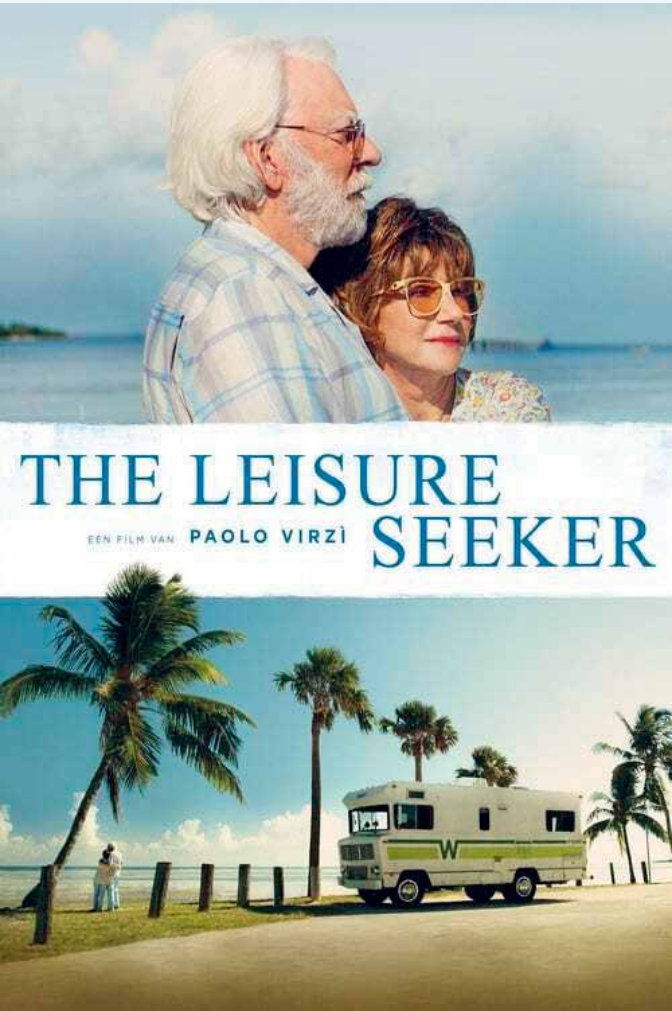
Vrijdag 24 november 2023, 14:00, cc De Zwaan, schrijf gratis in: ouderenraad@nazareth.be, 09 396 49 42 - Lokaal bestuur Nazareth i.s.m. de ouderenraad



The Leisure Seeker - Film

Ella en John hebben samen een prachtig leven gehad. Nu zijn ze beiden ernstig ziek: Ella heeft kanker en John de ziekte van Alzheimer. Daarom verlangen ze naar een laatste avontuur. Met hun oude camper, The Leisure Seeker, ontvluchten ze de benauwende bemoeienis van hun dokters en volwassen kinderen. Het wordt een reis vol verrassingen, tegenslagen en herinneringen. Onderweg vinden ze hun liefde voor het leven en voor elkaar terug.

Donderdag 7 maart 2024, 20:00, cc De Zwaan, € 5 (€ 3), [inschr. nazareth.be/tickets](https://nazareth.be/tickets) - Lokaal bestuur Nazareth, bibliotheek@nazareth.be, 09 396 49 00



Week van de valpreventie

Mensen willen zo lang mogelijk in hun vertrouwde thuissituatie blijven. 70% van de mensen met dementie wonen nog thuis en worden verzorgd door hun naasten. Om dat veilig te houden, schenken we aandacht aan valpreventie. De jaarlijkse campagneweek informeert ouderen, familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers hoe ze valfracturen kunnen vermijden.

22 april-28 april 2024 - Zorgband Leie en Schelde i.s.m. Logo gezond+ en Expertisecentrum val- en fractuurpreventie Vlaanderen, sophie.rosseneu@zorgband.be, 09 382 81 16



Vergeet-mei-niet - Kunstproject

Laat in de maand mei de kunstenaar in jou los. Schilder, teken, boetseer, speel theater, dans, fotografeer, maak muziek, creëer een film of schrijf poëzie in het thema 'Vergeet-mij-niet'. We kijken uit naar jullie werken. Meer info volgt op nazareth.be/dementie.

1 tot 31 mei 2024 - Lokaal bestuur Nazareth i.s.m. het Kunstatelier, NazArtE en Villa Dacart, cultuur@nazareth.be, 09 396 49 42

Dag van de Mantelzorg

Een op vijf Vlamingen zorgt voor een persoon met een zorgbehoefte. Daarom erkennen en bedanken we alle mantelzorgers op 23 juni, de Dag van de Mantelzorg. De enorme toewijding waarmee mantelzorgers zorg verlenen, is immers bewonderenswaardig. Komt er bij jou een mantelzorger helpen en krijg je de mantelzorgpremie van Nazareth nog niet? Neem dan contact op via 09 396 50 50.

Zondag 23 juni 2024 - Lokaal bestuur Nazareth, welzijn@nazareth.be, 09 396 50 50

Zwanenzang - Familievoorstelling

vanaf 6 jaar



Zwanenzang gaat over de bijzondere band tussen Gabriëlle en haar dementerende opa, die bij haar in huis woont. Opa vergeet steeds meer, doet gekke dingen en zijn verhalen worden steeds ongeloofwaardiger. Gabriëlle houdt van zijn meeslepende verhalen, maar maakt zich zorgen over hoe haar ouders erover denken. Zou opa net als oom Anton naar een rusthuis moeten? Zwanenzang is gebaseerd op het gelijknamige boek van de Vlaamse jeugdschrijvers Guy Didelez en Joke De Vloed.

Zaterdag 21 september 2024, 15:00, cc Nova, [inschr. nazareth.be/tickets](https://nazareth.be/tickets) - Lokaal bestuur Nazareth, cultuur@nazareth.be, 09 396 49 30



INFO

Heb je vragen over het programma? nazareth.be/dementie, 09 396 50 00.

Kortingen bij activiteiten van het lokaal bestuur

- 2 euro korting voor personen met een handicap, 65+, -21 en groepen vanaf 10 personen.
- Gratis voor houders van een vrijetijdspas. Reserveer jouw plaats via rapopstap@nazareth.be of 09 396 49 42.

Heb je financiële moeilijkheden en heb je nog geen vrijetijdspas? Bel naar het sociaal huis om te vragen of je hier recht op hebt: 09 396 50 50.