

De Ronde Venen wordt dementievriendelijk



Gemeente
De Ronde Venen



Mensen helpen om niet aan de kant te zitten

Dementie in al zijn verschijningsvormen is een ziekte die zeer belastend is voor degenen die eraan lijden en hun omgeving. Zoals een geïnterviewde op deze pagina's treft constateert: dementie is een hartverscheurende ziekte. Maar hulp van de omgeving kan ervoor zorgen dat iemand met dementie niet aan de kant hoeft te zitten.

Ik vind het bijzonder hoe mensen met dementie samen met hun naasten op momenten intens kunnen genieten van het leven. Op deze pagina staan een paar prachtige voorbeelden daarvan. Voor deze mensen past alleen maar grote bewondering.

Wij, als gemeente en lokale samenleving, hebben de morele verantwoordelijkheid hun voorbeeld te volgen. Als wij goed met hen én hun aandoening omgaan, kunnen we er samen voor zorgen dat mensen met dementie zo lang mogelijk in de samenleving meedoen.

Marja Becker, wethouder ouderenbeleid

'We proberen iedere dag samen te genieten'

"Ik voel me oprecht gezegend met zo'n man", zegt Netty Verbeek en ze kijkt haar echtgenoot Jan Luttkhuis lief glimlachend aan. "En ik met jou", antwoordt hij met een stralende blik. Bij hem is drie jaar geleden de ziekte van Alzheimer vastgesteld. Dat is zwaar, maar er zijn ook genoeg momenten waarvan Jan en Netty samen enorm genieten.

Het interview bij het Abcoudense echtpaar (beiden zijn 80) vindt plaats om 10.00 uur 's ochtends. Dan is Jan het helderst. Hij kan het gesprek doorgaans goed volgen en heeft er ook zijn aandeel in. Zijn woordkeuze is soms wat aarzelend, maar wat hij zegt is to the point. Een enkele keer begrijpt hij de vraag niet of 'kan hij niet bij' de informatie in zijn hoofd. Hij schaamt zich niet om dat te zeggen. Netty en Jan hebben jaren geleden al afgesproken om volledig open te zijn over de situatie, ook naar buitenstaanders toe. "Als ik dingen moet verdoezelen voor Netty, dan werkt dat niet. Dus we doen alles open. Dat voelt het best." "Bij mij ook", zegt zijn vrouw. "Als Jan 's ochtends wakker wordt en hij weet soms niet waar hij is, zegt hij dat tegen mij. Dan probeer ik hem in alle rust te vertellen dat we in onze slaapkamer in ons huis in Abcoude zijn."

'Routine is goed voor hem'

"Als na een tijdje het kwartje nog niet valt, zeg ik: 'Ga maar naar de badkamer. Daar hangen al je kleren. Ga je maar wassen, scheren en aankleden. Doe wat je iedere ochtend doet.' En dan laat ik hem alleen. Die routine is goed voor hem. En als hij na een poosje beneden komt, kan ik hem gewoon vragen: 'Ben je nu weer hier?' Daar hoeft ik niet omheen te draaien. Wij kunnen nog open zijn naar elkaar in onderling vertrouwen en dat is een groot goed. En ik vind Jan nog steeds een lieverd en een leuke kerel."

'Rommelig in mijn hoofd'

Al sinds 2006 heeft Jan problemen met zijn geheugen. Na uitgebreide onderzoeken, scans en testen luidde de diagnose: een



milde cognitieve stoornis (MCI). Dat kan een voorstadium van dementie zijn, maar dat hoeft niet. Totdat drie jaar geleden er echt gaten in Jans geheugen begonnen te vallen. Een duidelijk signaal was toen hij compleet verdwaalde op het vertrouwde fietstochtje naar de fysiotherapeut in het dorp. Met een knalrood hoofd fietste hij in paniek door Abcoude, niet wetend waar hij naartoe moest. Een plaatsgenote herkende hem, wist hem tot staan te brengen en bracht hem naar huis. "Ik kan me dat niet meer zo herinneren. Wel dat ik helemaal van slag was. Het was rommelig in mijn hoofd", verklaart Jan nu.

De behandelend specialist, neuroloog Jonker van de VU, constateerde kort daarna dat het nu toch wel 'richting Alzheimer ging'. En één jaar later stond vast dat het echt de ziekte van Alzheimer was.

Netty: "Dertien jaar is het ziekteproces zeer langzaam verlopen, maar de laatste maanden zet het zich voort in snel tempo. Terwijl professor Jonker ooit zei: 'Ik heb nog nooit zo'n langzaam proces meegemaakt als bij u, meneer Luttkhuis.'"

Zorgen vanuit liefde

Het echtpaar kwam altijd samen op de afspraken met de neuroloog, die ook goed op Netty's gezondheidssituatie lette. Op een keer wijdde Jonker het consult alleen maar aan haar, want ze was zichtbaar oververmoeid. Ze kreeg de opdracht meer

ontspanning te zoeken. Dat hielp enigszins, maar niet voldoende. Via de zorgverzekeraar maakte het echtpaar kennis met respijtzorg. Nu komt er 22 dagen per jaar een deskundige vrijwilligster in huis, die Netty alle zorg uit handen neemt. "Lies is voor ons de ideale persoon. Ze is oud-verpleegkundige en het klikt ontzettend goed met haar. Als zij er is, trek ik letterlijk de deur achter me dicht, ga weg en maak me helemaal geen zorgen." Sinds het zorgrespijtzorg kan ze ook twee weken naar haar familie in Canada gaan. "Als je partner dementie heeft, moet je ontzettend goed voor jezelf zorgen. Ik moet gezond blijven om goed voor mijn man te zorgen en boven mijn vermoeidheid uit te stijgen. Want ik wil vanuit mijn liefde voor Jan zorgen."

Niet aan de kant zitten

Alzheimer levert allerlei beperkingen op in hun beider leven, maar Jan en Netty richten zich vooral op de dingen die ze nog wél kunnen. "Jan kan sommige films niet meer volgen. Dan zoek ik gewoon een film uit waar we samen wél naartoe kunnen. Pas hebben we nog Mamma Mia in de bioscoop gezien. Hij heeft genoten! We proberen iedere dag samen te genieten. Als de zon schijnt, drinken we koffie bij de Eendracht of bij Ollie. En binnenkort gaan we samen naar een heel leuk hotel in Lochem en we hebben ook plannen voor een weekje Corfu." "Ik ga niet aan de kant zitten. We gaan door met wat goed is voor ons beiden", valt Jan haar bij.

'Alles valt of staat met de draagkracht van de mantelzorger'

"We helpen mensen de weg te vinden in de ingewikkelde wereld van zorg en welzijn. Dat doen we voor mensen bij wie de diagnose 'dementie' is gesteld, maar dat hoeft niet per se. Ook mensen die voelen dat er iets niet pluis is – zonder dat die diagnose is gesteld – kunnen bij ons terecht."



Margretha van Engelenburg en haar collega Hanneke Noordam werken als casemanagers dementie bij zorgaanbieder Careyn. Ze zijn actief in de hele Ronde Venen. "Wij opereren vanuit de wens van de cliënten en hun naasten. Als er bijvoorbeeld behoefte is aan dagbesteding, kijken we wat een passende oplossing is en hoe die te verwezenlijken is. Dus we helpen de zorg te regelen en mensen daarnaartoe te leiden."

Verder bieden de casemanagers praktische en emotionele begeleiding. Hieronder schaarft Van Engelenburg alles wat helpt om de geestelijke achteruitgang op te vangen. Dat kan zijn: een luisterend oor bieden, het ziektebeeld uitleggen, huisaanpassingen regelen of informatie geven over zorg, instellingen of financiële regelingen.

Rode draad

"Ons werk is heel veelzijdig; wat wij doen is afhankelijk van de zorgvraag en de wens van de mensen. Maar de rode draad is steeds: in gesprek gaan met de cliënt en de mantelzorger. Als de zorg voor de cliënt eenmaal op de rit is, gaat onze focus naar de mantelzorger. Want alles staat of valt met de draagkracht van de mantelzorger. Met andere woorden: kan de mantelzorger de last van de zorg blijven dragen?"

Casemanagers Margretha van Engelenburg en Hanneke Noordam zijn bereikbaar op het algemene nummer van Careyn, T. 088 – 123 99 88 of via e-mail: uwdementie@careyn.nl.

Word ook dementievriendelijk!



Wilt u weten hoe u dementie kunt herkennen? En hoe u contact kunt maken met mensen die hieraan lijden? Volg dan de gratis training Samen Dementievriendelijk. Alle inwoners van De Ronde Venen zijn van harte uitgenodigd. De circa 2,5 uur durende training geeft concrete handvatten en heldere tips.

De eerstvolgende trainingen zijn op:

- Maandag 25 maart, 14.00 uur - 16.30 uur
Dorpstraat 1 in Mijdrecht (Steu en Toeverlaat)
 - Donderdag 28 maart, 19.00 uur - 21.30 uur
Dorpstraat 1 in Mijdrecht (Steu en Toeverlaat)
 - Maandag 6 mei, 10.00 - 12.30 uur Bibliotheek Abcoude, Broekzijdselaan 46b, Abcoude
 - Dinsdag 21 mei, 19.00 uur - 21.30 uur Bibliotheek Mijdrecht, Dr. J. van der Haarlaan 8, Mijdrecht
 - Woensdag 5 juni, 10.00 uur tot 12.30 uur Bibliotheek Wilnis, Pieter Joostenlaan 24a, Wilnis
- Deelname is gratis.*

Het is aan te bevelen voordat u de publieke bijeenkomst bezoekt, de gratis online training te doen. U vindt deze training via www.samendementievriendelijk.nl/doe-de-gratis-online-training. Wilt u de training volgen, maar bent u verhinderd? Laat het ons weten, dan houden wij u op de hoogte van de komende data.

Aanmelding:

- Via het Servicepunt T. (0297) 587 600
- Via het Steunpunt Mantelzorg, T. (0297) 230 280
- Via Corry Flantua van Alzheimer Nederland regio Utrecht-West, E. c.flantua@alzheimerwilligers.nl

Reageert u per mail? Dan is het belangrijk dat u vermeldt met hoeveel personen u komt, inclusief de voorletters en achternamen van de deelnemers, plus een telefoonnummer. Na aanmelding ontvangt u van ons een bevestiging. Meld u zich telefonisch aan, wilt u dan een mailadres doorgeven voor de bevestiging?

De Ronde Venen wordt dementievriendelijk



Gemeente
De Ronde Venen

‘Dementie verandert je visie op het leven’

“Alzheimer is een hartverscheurende ziekte. De manier waarop mijn broer ermee omgaat, daar heb ik heel veel bewondering voor. Hij slaagt erin om te leven in het nu. Over hoe het straks gaat, maakt hij zich geen zorgen. Hij is alleen bezig met hoe het op dat moment gaat.”

Paula Butteling, trainster bij Alzheimer Nederland, is trots op haar broer René. Vanwege de manier waarop hij met de ziekte van Alzheimer omgaat en zijn positieve levenshouding. “Hij is helemaal niet bezig met wat hij niet kan. Hij focust op wat hij wel kan. Daarin stimuleert zijn partner hem ook. Twee keer per week gaat hij naar dagbesteding. Hij is de enige die nog zelfstandig met het openbaar vervoer komt. Dat vond hij in het begin wel eng. Maar het feit dat we erop vertrouwden dat hij het kon, gaf hem ook vertrouwen.”

Paula had graag haar 60-jarige broer bij dit telefonisch interview gehad, maar hij is op vakantie in Indonesië. Iets wat op zich bijzonder is voor iemand bij wie twee jaar geleden Alzheimer is geconstateerd.

Zware baan

De ziekte heeft het leven van René en zijn naasten enorm veranderd. “Je gaat anders kijken naar het leven. Hij is universitair geschoold en had een verantwoordelijke baan. Maar materiële zaken of uiterlijk vertoon, daar gaat het uiteindelijk niet om. We wandelen nu erg veel en genieten van de omgeving en het mooie weer. Hij en zijn partner



samen dementievriendelijk.nl

gaan graag samen lekker uit eten. En dan maakt het niks uit als hij zich zo'n dag een week later niet tot in detail herinnert. Hij heeft genoten. Dát is het belangrijkste.” Yoga en meditatie helpen René om met Alzheimer om te gaan. “Ik vraag hem na een meditatie weleens of het geen pijn doet als hij over de ziekte nadent. Hij antwoordt dan: ‘Ja, nou en? Laat die gedachten maar komen. Ze gaan ook wel weer.’ Hij gaat de pijn niet uit de weg. Dat vind ik zo bijzonder.”

GOED

In haar trainingen voor Alzheimer Nederland vertelt Paula over de GOED-methode (zie afbeelding hierboven). Deze methode biedt een handvat om mensen met dementie te helpen. GOED is een acroniem voor Geruststellen, Oogcontact, Even meedenken, Dankjewel (zeggen). Tot haar



verbazing had René die methode op zichzelf toegepast toen hij tijdens een fietstocht verdwaald was. Intuïtief, want hij wist niet eens van het bestaan ervan. Het gebeurde tijdens de verjaardag van een andere zus van René. Hij zou vanuit zijn woonplaats Zoeterwoude naar Zoetermeer fietsen, een route die hij uitstekend kende. Maar hij kwam maar niet. Pas veel later arriveerde hij.

“Hij was de weg kwijtgeraakt en had toen in paniek rondgefietst. Toen is hij gestopt en gaan zitten. Hij dacht: ik moet eerst eens rustig worden. Toen is hij gaan denken: Waar zit ik nu? Ken ik deze omgeving? En toen is hij weer op zijn fiets gestapt en doorgedaan. Uiteindelijk heeft hij de weg weer teruggevonden. De eerste stap was zichzelf kalmeren. Jezelf kalmeren als je in paniek bent is erg lastig. Probeer het maar eens. Ik heb echt een heel bijzondere broer.”

‘Eén op de vijf Rondeveners krijgt dementie’



Eén op de vijf Nederlanders krijgt dementie, stelt Alzheimer Nederland. Dus één op de vijf Rondeveners wordt uiteindelijk door een vorm van dementie getroffen. Want waarom zou De Ronde Venen afwijken van het landelijke beeld? De gemeente probeert alvast in te spelen op deze ontwikkeling.

Gemiddeld lijden mensen acht jaar aan dementie voordat ze overlijden. Doorgaans brengen ze zes daarvan door in de huiselijke omgeving. Door de vergrijzing zal de gemeente steeds meer te maken krijgen met inwoners met dementie. “Mensen met dementie moeten in onze gemeente veilig kunnen gaan en staan waar ze willen”, zo stelde wethouder Marja Becker (ouderenbeleid) in een eerder interview.

De Ronde Venen wil daarom een dementievriendelijke gemeente worden. Dat is alleen mogelijk als inwoners, bedrijven en instellingen zich gezamenlijk hiervoor inspannen. Uiteraard wil de gemeente het goede voorbeeld geven en inspelen op de behoeften van mensen met dementie. Daarom volgen alle ambtenaren de training Samen Dementievriendelijk van Alzheimer Nederland.

De gemeentelijke afdeling Burgerzaken (die paspoorten en rijbewijzen verstrekt) en het Klant Contact Centrum (dat de receptie en de telefoon bemenst) hebben vorig jaar de training gehad. Ook burgemeester en wethouders zijn inmiddels aan de beurt geweest.

Signalen van dementie

Op 26 februari namen de medewerkers van de afdeling Concernstaf plaats in de raadzaal voor de training. Vrijwilligers Huub van

Kerkhof en Evelien van der Vliet leerden de aanwezigen de signalen van dementie te herkennen. Ze oefenden ook in het contact maken en helpen van mensen met dementie. De GOED-methode is daarvoor een prima instrument. GOED is een acroniem voor: Geruststellen, Oogcontact, Even meedenken, Dankjewel (zeggen).

Enkele aangrijpende filmpjes van mensen met dementie brachten in beeld hoe zij graag willen dat anderen met hen omgaan. Geduld hebben en de tijd nemen voor de communicatie was een van de belangrijkste tips. Een andere is mensen met dementie niet ‘zielig’ te vinden. “Je wilt eigenlijk in je waarde gelaten worden. Wat je nog allemaal wel kan, wil je gewoon doen”, benadrukte voormalig docent Henk in een filmpje.

De training was erg geslaagd, stelt Saskia van het wethouderssecretariaat. “We zijn blij dat we de training gevolgd hebben! Iedereen was erg positief, het was goed om stil te staan bij het onderwerp en we zijn er allemaal wijzer van geworden. Het was echt heel erg leerzaam.” In de loop van 2019 komen de overige gemeentelijke afdelingen aan de beurt.

Ook inwoners kunnen de training Samen Dementievriendelijk volgen. Meer informatie staat in het artikel Word ook dementievriendelijk! op de vorige pagina.

Voor mensen met dementie: Stemmen in tien stappen

Dementie of geen dementie, alle volwassen Nederlanders hebben het recht om mee te beslissen over de inrichting van hun provincie en het beleid van het waterschap in hun regio. Breng daarom op woensdag 20 maart uw stem uit tijdens de verkiezingen voor de Provinciale Staten en de waterschappen.



In vergelijking met de lokale en landelijke politiek is niet zo veel aandacht voor de activiteiten van provincies en waterschappen. Dat is onterecht. De provincie heeft een heel belangrijke rol, zeker in landelijke gebieden als De Ronde Venen. Utrecht is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor het streekvervoer, de N-wegen, de regionale omroep, natuur en water. Ook bepaalt de provincie waar nieuwe woningen, agrarische gebieden, bedrijven, windmolens en recreatieve voorzieningen komen.

Eerste Kamer

Provinciale Staten hebben een rol in de provincie die vergelijkbaar is met die van de raad in een gemeente. Wat Provinciale Staten extra belangrijk maakt, is dat zij de Eerste Kamer kiezen. De waterschappen zorgen ervoor dat wij droge voeten houden, schoon zwem- en oppervlaktewater hebben en dat het afval- en rioolwater wordt gereinigd.

Tips van Alzheimer Nederland

Om het voor mensen met dementie gemakkelijker te maken hun stem uit te brengen, heeft Alzheimer Nederland een aantal tips. Het is handig om dit lijstje uit te knippen en mee te nemen naar het stembureau.

Vorbereiding:

- Als het goed is, heeft u inmiddels een stempas in de bus gekregen.
- Ook heeft u een lijst met kandidaten ontvangen. Bekijk alvast op wie u zou willen stemmen.
- Zoek uw identiteitsbewijs op. Het is niet erg als dit verlopen is, maar niet meer dan vijf jaar.
- Kijk op uw stempas waar het dichtstbijzijnde stembureau is.
- Vraag iemand om mee te gaan naar het stembureau.
- Vermijd de drukke tijden. Tussen 8.00 en 9.00 uur, rond 15.00 uur en tussen 17.00 en 19.00 is het altijd spitsuur op de stembureaus.
- Leg uw stempas en identiteitsbewijs alvast klaar op een zichtbare plek.

Stemmen in tien stappen:

- Op het stembureau:
1. Overhandig uw stempas aan een lid van het stembureau. Die controleert hierna uw identiteitsbewijs.
 2. U krijgt een stembiljet. Hierop brengt u uw stem uit.
 3. Vertel bij het stembureau dat u dementie hebt en misschien wat meer tijd nodig hebt.
 4. Als u wilt, kunt u nog even vragen hoe het stemmen werkt. Daarna kunt u naar het stembiljet gaan.
 5. Het is belangrijk dat u alleen het stembiljet ingaat. Degene die u vergezelt, mag dus niet met u mee.
 6. Vouw het stembiljet in het stembiljet uit.
 7. Zoek de naam van de kandidaat van uw keuze en maak het rondje voor de naam rood.
 8. Vouw het stembiljet weer dicht.
 9. Doe het stembiljet in de stembuis.
 10. Maak er een leuk uitje van. Ga een kopje koffie of thee drinken met degene die met u is meegekomen.