



NIEUWSBRIEF

Alzheimer Nederland Afdeling Parkstad Limburg

januari-februari 2025

Voorwoord

Dit is onze eerste nieuwsbrief van dit jaar. In deze nieuwsbrief informeren wij u over onze diverse activiteiten, het programma voorjaar 2025 van de diverse Alzheimer Cafés Parkstad Limburg in Heerlen, Eygelshoven, Kerkrade-Centrum en Simpelveld-Bocholtz, alsook over de twee Onvergetelijke Kookclubs en wandelgroep. Verder een terugblik op enkele activiteiten, de spreekuren, de dementiemonitor 2024 en informatie over ontwikkelingen uit de regio Parkstad of het land.



Alzheimer Café Parkstad Limburg in Heerlen Programma voorjaar 2025

14 januari: Leefstijl en dementie

Colin Rosenau, werkzaam als onderzoeker bij het Alzheimer Centrum Limburg zal ingaan op het onderwerp leefstijl en dementie. Het is mogelijk geworden om aspecten te benoemen, waarbij we positief iets kunnen doen aan dementie.

11 februari: MiMakker Tos.

Roger Hameleers is contactclown in de zorg voor mensen met dementie, ook voor degenen die nog thuis wonen. Hij vertelt over hoe hij in de praktijk contact maakt met mensen met dementie.

11 maart: Samen delen van ervaringen.

Aan de hand van een korte film/documentaire zijn de bezoekers aan het woord. Hoe gaat het thuis? Het uitwisselen van ervaringen staat op deze avond centraal.

8 april: Gedragsveranderingen bij dementie.

Gedragsveranderingen zoals achterdocht, onrust, agressie komen vaak voor bij mensen met dementie. Rob Winkens, gedragsconsulent en ervaringsdeskundige bij Cicero is gastspreker.

13 mei: Zicht op geld, financieel- en vermogensadvies bij opname in een verpleeghuis.

Maurice van Royen, financieel adviseur zal ingaan op wat de financiële consequenties zijn wanneer iemand in een zorginstelling gaat wonen. Wat is de eigen bijdrage, moet ik mijn eigen huis/spaargeld "opeten"?

10 juni: Panelbespreking

Een gesprek met een echtpaar, waar een van beiden dementie heeft. Er zal gesproken worden over hun ervaringen

De bijeenkomsten vinden plaats in zorgcentrum Tobias, Piet Malherbestraat 2 te Heerlen. De zaal is open vanaf 19.00 uur, om 19.30 uur start het programma, omstreeks 21.30 uur sluiten we de avond af.

Er is een uitgebreide informatiestand en bibliotheek aanwezig.

Vooraf aanmelden is niet nodig. De entree, koffie - thee en iets lekkers zijn gratis.

Contactpersoon: Lyan Senden, Schubertstraat 7, 6444 BB Brunssum, 045-5256777.

Secretariaat: Leon Pieters, Quaedvlieglaan 13, 6371 HA Landgraaf, tel. +31(0)613365008

Alzheimer Café Eygelshoven / Kerkrade

Het Alzheimer Café Eygelshoven van Alzheimer Nederland afdeling Parkstad vindt plaats in het woonzorgcentrum Laethof, Putstraat 1 te Eygelshoven / Kerkrade.

De bijeenkomsten zijn in voorjaar 2025 gepland op:
Maandag 24 maart: Dementie en slapen (Koen Manders)
Maandag 23 juni: Mantelzorg (Steunpunt Mantelzorg)

Tijdstip: van 19.30 uur – 21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur.
De bijeenkomsten zijn gratis, met een kopje koffie of thee en iets lekkers.
Vooraf aanmelden is niet nodig.
Verdere informatie wordt verspreid via de sociale media en via een mailing.



Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sanne Stevens (sannestevens@mgzl.nl) of met Loek de Haye, tel. 0621621273 en e-mail: l.haye@home.nl

Alzheimer Café Simpelveld - Bocholtz

Het Alzheimer Café vindt om de beurt plaats op twee locaties: (1) de Hoeve Overhuizen, Overhuizerstraat 2 b te Bocholtz en (2) in de Rode Beuk, Kloosterstraat 57 te Simpelveld.

Het Programma voorjaar 2025 bestaat uit de onderstaande bijeenkomsten:
woensdag 5 februari: Lekker slapen zonder medicatie bij dementie, door Koen Manders, (1)
woensdag 2 april: Levenstestament bij dementie, (2)
woensdag 7 mei: Het belang/effect van beweging en muziek bij mensen met dementie, door Frank Vossen, (1)
woensdag 4 Juni 2025: Onbegrepen gedrag bij dementie, door Rob Winkens, (2)



De zaal is geopend om 19.00 uur: inloopmoment. De bijeenkomst start om 19.30 uur, de afsluiting is om ca. 21.15 uur.
De entree, koffie - thee en iets lekkers zijn gratis. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met Vivian Theunissen: tel. 06-57211010 en e-mail: viviantheunissen@mgzl.nl. of met Loek de Haye, tel. 0621621273 en e-mail: l.haye@home.nl

Alzheimer Café Kerkrade-Centrum

Een nieuw Alzheimer Café werd in september j.l. geopend in de gemeente Kerkrade.
Het Alzheimer Café Kerkrade-Centrum vindt plaats in het zorgcentrum Kapelhof, Kapellaan 10, 6461 EH in Kerkrade.
De opening vond plaats op 11 september j.l., zie informatie in de nieuwsbrief van september j.l.



De bijeenkomsten zijn in voorjaar 2025 gepland op:
Woensdag 12 februari: Niet-pluis gevoel
Woensdag 7 mei: Dementie en crisis.

Tijdstip: van 19.30 uur – 21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur.

De bijeenkomsten zijn gratis, met een kopje koffie of thee en iets lekkers.

Vooraf aanmelden is niet nodig.

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met Tatjana Limpens (e-mail: tatjanalimpens@mgzl.nl) of met Loek de Haye, tel. 0621621273 en e-mail: l.haye@home.nl

Inloop is vanaf 19.00 uur. De bijeenkomst start om 19.30 uur, de afsluiting is om ca. 21.15 uur.

De entree, koffie - thee en iets lekkers zijn gratis.

Van tevoren aanmelden is niet nodig.

Per 1 januari 2025 is Loek de la Haye de (algemene) coördinator van de Alzheimer Cafés in Eygelshoven, Kerkrade-Centrum en Simpelveld-Bocholtz: tel. 0621621273 en e-mail: l.haye@home.nl

Samen koken, praten en eten bij de Onvergetelijke Kookclub

De Onvergetelijke Kookclub Heerlen in 2025

De Onvergetelijke Kookclub Heerlen gaat door bij Delphinium (locatie Coriovallum) in Heerlen. Tijdens deze kookclub kunnen mensen met dementie én hun naaste zelf aan de slag om een heerlijk 3-gangen diner te bereiden en vervolgens samen te tafelen. Plezier, een gezellig culinair avondje uit en het ontmoeten van lotgenoten staan hierbij centraal.

Aanmelden?

De Onvergetelijke Kookclub Heerlen vindt **elke derde dinsdag van de maand** plaats.

Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorger of buurman of buurvrouw deelnemen aan deze leuke activiteit.

Deelname: Per bijeenkomst kunnen er maximaal 8 koppels meedoen. U geniet van een heerlijk 3-gangen diner, welkomstdrankje en kopje koffie of thee na afloop.



Plaats en tijd: Wij ontvangen u graag bij zorgorganisatie Delphinium, locatie Coriovallum, Schakelweg 4, 6411 NX Heerlen. Tijdstip: 17:00 tot ca. 20:00 uur.

Parkeren voor deelnemers van de Onvergetelijke Kookclub Heerlen is gratis in garage Maankwartier, Centrum Heerlen (op 5 minuten loopafstand van Delphinium).

Deelnemers krijgen na afloop van Delphinium een uitrijkaartje.

Coördinatie: Marion Schmitz.

De Onvergetelijke Kookclub in Voerendaal

Maandelijks wordt er **op de vierde woensdag van de maand** een Onvergetelijke Kookclub in Voerendaal georganiseerd.

Er zijn hier nog enkele plaatsen vrij.

Coördinatie: Jose Ottenheijm-Hooijen en Chelsy Bernier.

Plaats: Wij ontvangen u graag bij de Burgerij Furenthela 17, 6367TL in Voerendaal

Tijdstip: 17:00 tot ca. 20:00 uur.

Aanmelden via een formulier op onze nieuwe website:

<https://alzheimerparkstadlimburg.nl/de-onvergetelijke-kookclub/>

Spreekuur Alzheimer Parkstad Limburg in bibliotheek Landgraaf 2025

In de bibliotheek worden *spreekuren* georganiseerd waarin op bepaalde tijden een vrijwilliger van onze afdeling aanwezig is voor informatie over mensen met dementie. Dit noemen wij "de Geheugentafel".

Een vrijwilliger van onze afdeling is aanwezig om naar u te luisteren, informatie te verstrekken, vragen te beantwoorden of u kunt even tot rust komen. Er zijn diverse brochures, kaartjes met omgangstips, herkenningssignalen bij iemand met dementie, de afdelingsbrochure etc. aanwezig over hulp aan mensen met dementie; het informatiemateriaal is geheel gratis.

In het Geheugenpunt staat een verzameling boeken over "dementie", deze kunnen via de bibliotheek Landgraaf geleend worden.

De data zijn donderdag: 2 januari, 6 februari, 8 maart, 3 april, 1 mei, 5 juni, 4 september, 2 oktober, 6 november en 4 december om 11.00 – 12.00 uur.

Verdere informatie ontvangt u via de sociale media en gemeente Landgraaf.



De Geheugentafel in bibliotheek Voerendaal

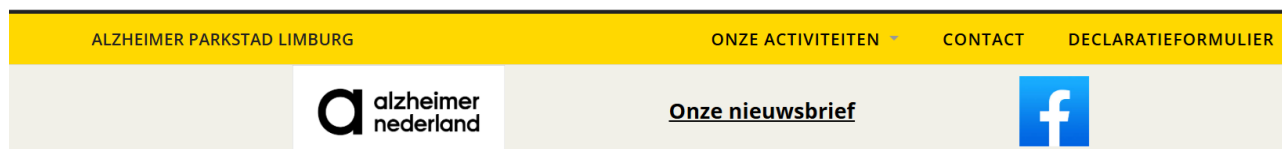
In de bibliotheek wordt *de Geheugentafel* georganiseerd waarin op bepaalde tijden een vrijwilliger van onze afdeling aanwezig is voor informatie over mensen met dementie. Aanwezigheid is **iedere 2e donderdag van de maand van 10.00u - 12.00 uur**. Adres: Furenthela 17, 6367 TL Voerendaal.

Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg

Informatie vindt u op onze website : <https://alzheimerparkstadlimburg.nl>

Deze website is **het Informatiepunt** waarop het nieuws en de activiteiten van onze afdeling staan gepubliceerd, o.a. de Alzheimer Cafés, de Onvergetelijke Kookclubs, de wandelgroep, de bibliotheek-catalogus van de afdeling, de presentaties van de gastsprekers en lezingen/voorlichting in de regio.

Verder worden onze activiteiten gepubliceerd via Facebook www.Facebook.com/AlzheimerParkstad en YouTube Alzheimer Parkstad [Alzheimer Parkstad Limburg - YouTube](https://www.youtube.com/AlzheimerParkstad).



Uitnodiging: Wandelgroep Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg

Bewegen is goed voor ons allemaal, het kan helpen tegen eenzaamheid en het is goed voor het lichaam en geest. We hebben gehoord dat er veel behoefte is aan een wekelijkse wandelactiviteit, zowel voor mensen met dementie als hun mantelzorgers. Daarom willen wij vanuit Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg een wandelgroep starten. Wij nodigen u van harte uit om mee te doen !

De wandelgroep is bedoeld voor: vrijwilligers en mensen met dementie en hun mantelzorgers.



Wat kun je verwachten?

- + Startdatum: 16 januari 2025
- + Wanneer: Elke donderdag om 10:00 uur
- + Waar: Verzamelpunt bij hotel De Rousch, Henri Dunantstraat 1, Heerlen
- + Vertrek: 10:15 uur, de wandeling duurt tot 11:15 uur
- + Na de wandeling: Koffie en gebak in hotel de De Rousch, tijd om gezellig na te praten
- + Einde: Rond 12:00 uur

Belangrijke informatie:

- + Deelname incl. koffie en vlaai is **gratis**
- + Aanmelding is niet nodig
- + Vervoer van thuis naar hotel De Rousch en terug moet u zelf regelen
- + Er is voldoende parkeergelegenheid aanwezig
- + De wandeling gaat door ongeacht de weersomstandigheden, gepaste kleding is belangrijk

- + Het is een vlakke route over verharde paden
- + Vrijwilligers worden gevraagd om mee te lopen ter begeleiding

We hopen dat deze wandelgroep een fijne, laagdrempelige activiteit wordt voor iedereen die betrokken is bij mensen met dementie. Er is voldoende gelegenheid voor lotgenoten om met elkaar in gesprek te gaan. Heb je interesse? Kom dan, doe mee en ontmoet anderen en geniet van een gezonde, gezellige wandeling! We kijken er naar uit je te verwelkomen!

Over Voetbal Herinneringen

Samen voetbalherinneringen ophalen. Dat is de essentie van "Voetbal Herinneringen". Ouderen ontmoeten elkaar op de club waar ze onder leiding van vrijwilligers herinneringen ophalen aan het rijke verleden van de vereniging. Elke sessie duurt 90 minuten met een kwartier pauze. Wij richten ons op ouderen (60+), waaronder mensen met (beginnende) dementie en mantelzorgers, die interesse in of een passie voor voetbal hebben.

Rol van Alzheimer Nederland

Voetbal Herinneringen brengt mensen samen, zorgt voor verbinding en schept een wij-gevoel. Alzheimer Nederland ondersteunt clubs en andere uitvoerders bij de lokale opzet en invulling van het programma, het ontwikkelen van materialen en het begeleiden en coachen van lokale 'captains'. Ook trainen we vrijwilligers, delen we kennis en wisselen we ervaringen en best practices uit. Alzheimer Nederland stelt een (gratis) startset met materialen beschikbaar waarmee clubs aan de slag kunnen.

Wat te doen?

Voetbal Herinneringen is al op tientallen plaats in Nederland actief. Bij profclubs, amateurclubs en ook bij verdwenen clubs die nog bij uitstek voortleven in de herinneringen van de supporters.

Onze afdeling neemt deel aan de voorbereidingen van een initiatief met Roda JC.

Vrijwilligers Ed Looijens (contactpersoon) en Frans Schlooz zijn betrokken bij dit initiatief. Er wordt mogelijk gestart in 2025.

Om de hoek

Onze ambitie: Voetbal Herinneringen bij elke voetbalclub 'om de hoek' in Nederland. Afdelingen kunnen een actieve rol spelen bij de werving van nieuwe clubs, rechtstreeks bij de clubs of indirect via de gemeentes of andere lokale contacten. Afdelingen kunnen ook deelnemers werven voor clubs die met Voetbal herinneringen willen starten. Soms levert een afdeling zelfs vrijwilligers die bij de uitvoering betrokken zijn.

Meer weten?

Bekijk onderstaande filmpje van Vrienden van Voetbal om meer te weten te komen over wat "Voetbal Herinneringen" is en wat het doet met en voor deelnemers en hun naasten.

Zie: [Voetbal Herinneringen | Alzheimer Nederland](https://www.youtube.com/watch?v=4fUEJsmC8pI) en <https://youtu.be/4fUEJsmC8pI?t=22>

Subsidies en donaties

Ook voor het jaar 2025 ontvangen we van diverse gemeenten in de regio Parkstad en van enkele organisaties o.a. Stichting Kerry een subsidie voor de verschillende activiteiten van onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg.



Van de Stichting Vrienden van Welland ontving de afdeling een meerjaren gift waardoor een langdurige bijdrage geleverd wordt aan de organisatie van o.a. de Onvergetelijke Kookclubs, een jaarlijkse Verwendag voor mensen met dementie en hun partners, de Wereld Alzheimer Dag en de Vrijwilligersdag.

Vrijwilligersdag.

Hartelijk dank hiervoor !



Vrijwilligersbijeenkomst Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg

Op dinsdag 26 november was de jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst in motel de Valk te Heerlen. Math, voorzitter van de afdeling, deed het welkomstwoordje en dankt alle vrijwilligers voor al hun werkzaamheden voor afdeling Alzheimer Parkstad Limburg in het afgelopen jaar. Denk aan o.a.: de inzet in onze diverse Alzheimer cafés, de Onvergetelijke Kookclubs, de organisatie van de Wereld Alzheimer Dag en de voorlichtings- en informatiebijeenkomsten die werden verzorgd.

In een ietwat formeler uurtje werd teruggekeken op de diverse activiteiten en gaven enkele vrijwilligers hierover een kort verslag. Ook werd aandacht besteed aan de nieuwe plannen voor 2025 waaronder de wandelgroep die in januari 2025 start.

Regio-coördinator van Alzheimer Nederland, Margret Ooms, dankte alle vrijwilligers voor hun inzet voor mensen met dementie en hun naasten, zij zijn immers diegenen die de vele initiatieven en acties van Alzheimer Nederland ondersteunen en uitvoeren.

Daarna was er een gezellig samenzijn en konden we genieten van een heerlijk diner. Tot slot werd elke vrijwilliger getrakteerd op een kerstpakket.



Dank aan Stichting Vrienden van Welland voor de sponsoring.

Een foto-impresie van de avond.



Zorgboerderij Scholtissenhof **een nieuwe dagbesteding aan ouderen met dementie.**

De zorgboerderij Scholtissenhof is gevestigd in Bocholtz (Zuid-Limburg) en ligt aan de spoorwegwagwegovergang, het is een typische Limburgse carréboerderij uit de 15^{de} eeuw. De zorgboerderij biedt dagbesteding aan ouderen met dementie, een psychische/psychiatrische aandoening, niet aangeboren hersenletsel of een lichamelijke beperking en aan jonge mensen met dementie. Zorg wordt besteed aan een groep van maximaal 13 bezoekers.

De zorgboerderij sluit aan bij het akkerbouwbedrijf. Ze verbouwen voornamelijk aardappelen, suikerbieten en tarwe. Op de oude hoeve is er een kinderboerderij met konijnen, kippen en geiten. Verder loopt er een klein hondje, genaamd Gielke.

Afhankelijk van de groeps-samenstelling worden zoveel mogelijk bezoeken gebracht aan het agrarisch bedrijf.

En rondom de boerderij is altijd wel iets te doen of te verzorgen. Het kleinvee, de konijnen en de geiten bezoeken en verzorgen met de bezoekers. De eieren moeten worden geraapt in het kippenverblijf. Verder zijn er veel bloemen, planten en moestuinbakken om te verzorgen. Alles is zo aangelegd dat mensen die slechter ter been zijn er makkelijk kunnen tuinieren. We proberen zoveel mogelijk verse producten te telen voor onze warme maaltijd.

De komende jaren wordt de zorgboerderij verder uitgebreid met een multifunctionele ruimte. De verbouwing en verfraaiing van de dierenverblijven, een buitenkeuken onder het afdak, de uitbereiding van de verhoogde groenten- en plantenbakken, dat staat in 2025 op de planning.

Ga er eens kijken ...

Voor meer informatie en contact: <https://www.scholtissenhof.nl>



Bridgen en dementie

Uit onderzoeken van o.a. hoogleraar neuropsychologie prof. Erik Scherder blijkt dat bridge, naast andere denksporten, dementie langer tegenhoudt.

Het trainen en in conditie houden van de hersenen en nieuwe / actieve sociale contacten, maakt de hersenen weerbaarder tegen verschillende hersenziekten.

Grijp je kans

In Parkstad kun je op uiterst ontspannen wijze leren bridgen.

Er zijn diverse bridgecursussen voor beginners, die vinden plaats in diverse 'huiskamers' in Landgraaf.

Het 'Huiskamerproject' is door de gemeente Landgraaf ingesteld om eenzaamheid bij ouderen tegen te gaan en één van de verschillende activiteiten is bridge.

Misverstanden over bridge

Nog steeds denken sommigen dat bridge een elitaire sport zou zijn, dat tijdens het spel niet mag worden gelachen en/of dat het een ingewikkeld spel zou zijn dat moeilijk is te leren.

Het tegendeel is waar! De spelregels zijn opvallend eenvoudig. De kunst is om die eenvoudige regels zo goed mogelijk toe te passen. Waarbij je met je partner bepaalt hoe ver je daarin wilt gaan.

De cursus

De cursus begint echter met een eenvoudig, al meteen leuk spel. Dat met elke volgende stap alleen maar leuker wordt. Als het echt niet meer leuker kan, speel je bridge!

Het wedstrijdelement speelt in onze sessies geen enkele rol. Gezelligheid staat voorop.

Start

Begin maart 2025 start weer een nieuwe beginnerscursus.

Voor meer informatie: Peter van den Boogaard, E-mail: peterboogaard45@gmail.com

Telefoon: 045-8886168

Sundowning: onrust aan het einde van de middag

In de war, emotioneel of soms zelfs agressief gedrag. Bij sommige mensen met dementie wordt hun verwardheid of onrust aan het einde van de middag erger en dat heeft een naam: sundowning of *late day confusion* (verwarring op de late dag). De naam zegt alles over het tijdstip waarop de onrust komt, namelijk als de zon zakt. Mensen met dementie kunnen dan ander gedrag laten zien. Ze kunnen boos worden, verward zijn, bang zijn, naar 'huis' willen of ontzettend verdrietig worden.

Mogelijke oorzaken

Er zijn verschillende verklaringen voor *sundowning*. Een daarvan is dat het te maken heeft met de biologische klok die in de war raakt bij mensen met dementie. Vaak slapen met mensen met dementie 's nachts minder goed, waardoor iemand in de middag moe is. Dan heeft die persoon behoefte aan een rustmoment. Maar als de kamer te donker is, kan het zijn dat hij of zij in een te diepe slaap valt. Dat kan ook gebeuren als iemand te lang slaapt.

Het gevolg is dat iemand bij het wakker worden volledig in de war is. Misschien denkt die persoon dat de dag net begonnen is en dat er dus van alles 'moet' gebeuren. Denk aan ontbijten, de kinderen naar school brengen, naar het werk gaan. Alle taken die iemand in het verleden moest doen. Dat gevoel van onrust kan iemand met dementie overvallen aan het einde van de middag.

Lichamelijke oorzaken

Maar het onrustige gedrag tegen het einde van de middag kan ook een andere oorzaak hebben. Misschien is er lichamelijk iets aan de hand met de persoon met dementie. Denk bijvoorbeeld aan een blaasontsteking. Of medicijnen die bepaalde bijwerkingen hebben waardoor iemand in de war raakt.

Het kan ook zijn dat de bril van de persoon niet meer de juiste sterkte heeft of dat een gehoorapparaat niet meer voldoende helpt. Aan het begin van de dag kan iemand met dementie daar misschien nog wel mee omgaan, maar later op de dag kan dat door vermoeidheid anders zijn. Dan kan het niet goed kunnen zien of horen, zorgen voor frustraties of boosheid die naar buiten komt. Controleer dus ook of er geen lichamelijke oorzaken zijn van het onrustige gedrag.

Duidelijk ritme in de dag

Sundowning komt voor bij alle soorten dementie en ook in alle fasen van de ziekte. Zeker als het dag- en nachtritme van de persoon met dementie is verstoord, is het als naaste goed om op te letten op verwarring in de middag. Anders wordt het gedrag van de persoon met dementie misschien weggezet als 'vervelend', terwijl er manieren zijn om met *sundowning* om te gaan.

Een structuur in de dag is belangrijk. Zorg dat de persoon met dementie op vaste tijden opstaat, eet, actief bezig is en naar bed gaat. Zo creëer je een ritme. Activiteiten overdag en voldoende daglicht zijn belangrijk om ervoor te zorgen dat iemand aan het einde van de dag in slaap kan komen. Als je naaste behoefte heeft aan een rustmoment, zorg dan dat de kamer waarin de persoon een dutje doet niet verduisterd is. Ook is rusten in een relaxstoel beter dan iemand op bed leggen.

Eten

Zorg dat eten met veel suiker en cafeïne alleen in de ochtend gegeten wordt. Cafeïne en suiker kunnen namelijk de interne klok in de war brengen. Ook is het handiger om iemand met dementie in de middag een warme maaltijd aan te bieden en in de avond een boterham of lichte snack. Als iemand 's avonds toch onrustig is, is dit makkelijker te eten.

Kijk naar de persoon

De belangrijkste tip is om te kijken naar de persoon met dementie en waar hij of zij behoefte aan heeft. Kijk hoe iemands leven was als (jong)volwassene, dan kun je misschien begrijpen waar iemands onrust vandaan komt. Is iemand altijd een heel druk persoon geweest, dan is het belangrijk om te zorgen dat iemand overdag ook voldoende actief is. Probeer je zo'n persoon na een rustige dag tegen 16.00 uur te laten ontspannen met bijvoorbeeld rustige muziek, dan kan zo iemand zich gaan verzetten. Logisch, die persoon denkt misschien: 'Ik heb helemaal geen tijd om rustig te gaan zitten. Ik moet nog koken!'

Wat kan helpen is de onrust benoemen en de persoon met dementie daarna proberen af te leiden. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik merk dat je van alles moet doen. Je hebt het heel druk nu.' Pas als je het gevoel van de persoon met dementie hebt benoemt, kun je voorstellen om samen iets anders te doen, zoals een rustgevende handmassage.

Voor meer informatie op dementie.nl: <https://www.dementie.nl/lichamelijke-veranderingen/dag-en-nachtritme/sundowning-onrust-aan-het-einde-van-de-middag>

Lizzy Boots van Alzheimer Centrum Limburg legt het uit: <https://www.youtube.com/watch?v=V64nbLizNgl>

NIEUWS UIT DE BIBLIOTHEEK

NIEUWE AANWINSTEN.

Op dit moment zijn er geen nieuwe aanwinsten in onze bibliotheek

Heeft u nog boeken thuis en wilt u deze inleveren, breng ze dan mee naar de bijeenkomst van het Alzheimer Cafe Parkstad Limburg in zorgcentrum Tobias, Heerlen.

Contact: Wiel Gielen, tel. : 0623930699 of per e-mail: wielgielen@gmail.com

NIEUWS UIT DE REGIO EN HET LAND

Inspiratiemiddag dementievriendelijke Parkstad gemeenten

21 november 2024 in het gemeentehuis Voerendaal.

Het doel was om

Dementievriendelijkheid in Parkstad een 'boost' geven

Alzheimer Nederland Afdeling Parkstad-Limburg en Hulp bij Dementie Parkstad wilden ketenpartners inspireren meer dementievriendelijk te zijn, zodat thuis blijven wonen met dementie mogelijk is.

De opening werd verzorgd door dagvoorzitter Michel van Bergen Henegouwen, waarna de deelnemers werden verwelkomd door Wil Houben, burgemeester van Voerendaal.

De eerste lezing "Dementie Parkstad in cijfers" werd verzorgd door Nicole Thomas (ketenregisseur Hulp Bij Dementie Parkstad) en Math Gulpers (voorzitter Alzheimer afdeling Parkstad).

Daarna volgde een interview van het echtpaar van Drunen, waarvan de echtgenote alzheimer heeft. Julie Meerveld (belangenbehartiging Alzheimer Nederland) presenteerde de resultaten over: Wat zegt de dementiescan Parkstad? Hoe verhoudt Parkstad zich tot Nederland? Wat is de link met dementievriendelijke gemeenten?

Na een korte pauze gaf Roel Wever (burgemeester van Heerlen) een toelichting over: waar staan we in Parkstad met de ontwikkeling van de woonzorgvisie en wat nemen we mee uit vandaag?

In haar presentatie gaf dr. Hilde Verbeek (hoogleraar zorgomgeving Maastricht University en voorzitter academische werkplaats ouderen) daarna haar visie over "De Zorgomgeving van mensen met dementie".

Tenslotte was een interview over een goed voorbeeld uit de praktijk, over het ontstaan en de successen van dementievriendelijk Roermond, gevolgd door de afsluiting met een borrel en napraat.

De 80 deelnemers vanuit gemeenten, zorgorganisaties, welzijn, woningcorporaties en belangenorganisaties waren enthousiast over de bevlogen en concrete adviezen deze middag.



Van dialoog naar trialoog

Een onderzoek over “Samen beslissen met mensen met dementie en hun naasten”



Waar gaat het over?

Mensen met dementie en hun naasten helpen **om samen te beslissen over wat zij belangrijk vinden met een casemanager dementie.**

Zodat mensen met dementie en naasten dingen kunnen doen die voor hen “**ertoe doen**” en **elkaar beter begrijpen.**

Hoe willen we dat doen?

Samen met mensen met dementie, naasten en casemanagers dementie gaan we het 4-bollen model door-ontwikkelen en testen.

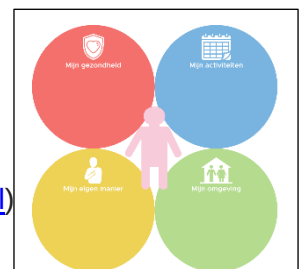
We hebben u nodig!

- **Doe mee** in ons project en deel uw verhaal
- Doe mee aan het uitproberen

van het 4-bollen model met een casemanager dementie

Wilt u meer weten?

Neem contact op met **Stephanie von Helden-Lenzen** (stephanie.lenzen@zuyd.nl)
Cornips (Stephanie.Cornips@zuyd.nl, 06-50522633)



Geef een kaartje als een mooi gebaar



Kaartjes gratis verkrijgbaar in het Alzheimer Café of te bestellen bij Alzheimer Nederland.

Dementiemonitor regio Parkstad Limburg 2024

Korte samenvatting

In regio Parkstad Limburg wonen naar schatting 5680 mensen met dementie. In 2040 zal dit aantal naar verwachting toenemen tot 8600 (Alzheimer Nederland, 2024). Door een tekort aan zorgprofessionals neemt de druk op mantelzorgers toe. Ondersteuning vanuit de sociale omgeving en professionele zorg helpt mensen met dementie en hun mantelzorgers om het langer vol te blijven houden. De Dementiemonitor geeft per regio inzicht in wat hiervoor nodig is, een korte samenvatting van onze regio Parkstad Limburg leest u hieronder

Regio Parkstad Limburg had een respons van 183.

Zorgbelasting van mantelzorgers • Mantelzorgers zorgen gemiddeld 36 uur per week voor hun naaste (landelijk 37 uur). • 46% van de mantelzorgers is de enige mantelzorger van de naaste (landelijk 40%). • 14% voelt zich zwaar belast (zeer zwaar belast of overbelast) (landelijk 13%). • 29% geeft aan de zorg voor de naaste maximaal een jaar vol te kunnen houden als de situatie zo blijft (landelijk 29%). • 20% van de werkende mantelzorgers is minder gaan werken vanwege de zorg voor hun naaste (landelijk 20%). • Mantelzorgers geven hun leven gemiddeld een 6,7 (landelijk 6,7).

Sociale leven van mantelzorgers en begrip en hulp vanuit de sociale omgeving • 37% van de mantelzorgers geeft aan dat het zorgen voor de naaste vooral een negatieve invloed heeft gehad op hun sociale leven (landelijk 37%). • 74% zegt begrip te ontvangen van mensen uit hun omgeving (landelijk 72%). • 41% durft om hulp te vragen aan de omgeving (landelijk 40%). • 12% krijgt ongevraagd hulp vanuit hun sociale omgeving (landelijk 11%). • 17% geeft aan meer mensen nodig te hebben die af en toe willen helpen (landelijk 16%).

Zelfstandig blijven wonen en technologische hulpmiddelen • 23% van de mantelzorgers laat de naaste met een gerust hart alleen de deur uit gaan (landelijk 33%). • 36% geeft aan dat er voldoende mogelijkheden voor de naaste zijn om in de buurt waar hij/zij woont mensen te ontmoeten (landelijk 48%). • 11% geeft aan dat het mogelijk is voor de naaste om binnen de wijk te verhuizen naar een geschikte woning (landelijk 11%). • 62% maakt gebruik van technologische hulpmiddelen voor de naaste (landelijk 60%).

Diagnose en proactieve zorgplanning • 56% van de mantelzorgers van een naaste bij wie de diagnose dementie gesteld is, vindt dat deze diagnose op tijd is gesteld (landelijk 61%). Bij 22% werd de diagnose niet op tijd gesteld (landelijk 22%). • 68% voelde zich voorbereid op gedragsveranderingen bij hun naaste in latere stadia van de dementie (landelijk 65%). • 52% voelde zich voorbereid op de (toekomstige) verhuizing van de naaste naar een zorginstelling (landelijk 48%). • 17% gaf aan dat wensen van de naaste schriftelijk zijn vastgelegd in het zorgplan (landelijk 20%). • 46% voelde zich voorbereid op de laatste levensfase van de naaste (landelijk 42%).

Gebruik van professionele zorg en ondersteuning • Meest gebruikte vormen van professionele zorg en ondersteuning binnen regio Parkstad Limburg: 1. Casemanagement dementie (88%) 2. Huisarts (81%) 3. Hulp bij het huishouden (63%) • Belangrijkste vormen van zorg en ondersteuning binnen regio Parkstad Limburg: 1. Casemanagement dementie (67%) 2. Hulp bij het huishouden (46%) 3. Thuiszorg (44%) • Waardering voor professionele zorg en ondersteuning • Mantelzorgers waarderen het totale aanbod aan zorg en ondersteuning met gemiddeld een 7,7 (landelijk 7,6). • 66% vindt dat de zorg en ondersteuning die zij en hun naaste krijgen aansluit bij wat zij nodig hebben (landelijk 72%). • 26% heeft minder zorg gekregen in het afgelopen jaar door personeelstekort (landelijk 23%).

Ervaringen met de casemanager dementie • 88% van de mantelzorgers van een thuiswonende naaste, geeft aan dat zij begeleiding krijgen van een casemanager (landelijk 84%). • Bij 66% nam de huisarts het initiatief om casemanagement te starten (landelijk 41%), bij 13% was dit de mantelzorger of de naaste zelf (landelijk 14%). • 93% gaf aan dat de casemanager dementie op tijd startte (landelijk 86%). Bij 7% startte de casemanager te laat (landelijk 13%). Deze groep had een wachttijd van gemiddeld 13 weken (landelijk 16 weken).

Zie voor meer informatie: [Regionale rapporten voor dementienetwerken 2024 | Alzheimer Nederland](#)



Data bestuursvergadering en Alzheimer Cafés Parkstad Limburg 2025

Algemene bestuursvergadering: 1^e dinsdag van de maand (1x per 2 maanden) van 19.00 – 21.00 uur
7 januari, 4 maart, 6 mei, 1 juli, 2 september en 4 november.

Overleg van het Dagelijks Bestuur: elke 3^e woensdag van de maand (14.00 – 16.00 uur), behalve juli en augustus.

Alzheimer Café Parkstad Limburg: 2^e dinsdag van de maand, van 19.30 – 21.30 uur
14 januari, 11 februari, 11 maart, 8 april, 13 mei, 10 juni, 9 september, 14 oktober, 11 november en 9 december.

Alzheimer Café Eygelshoven, Kerkrade-Centrum en Simpelveld-Bocholtz: deze bijeenkomsten hebben op verschillende tijden plaats, lees de uitgebreide informatie vooraan in de nieuwsbrief. De informatie kunt u ook raadplegen via de activiteitenkalender op onze website: <https://alzheimerparkstadlimburg.nl>

COLOFON

Naam en adressen van de bestuursleden

Voorzitter: Dhr. M. Gulpers, A gen Giesen 48, 6418 BJ Heerlen, tel. 0643364466

Penningmeester: Dhr. L. Nacken, Caumerdalschestraat 2, 6416 GD Heerlen, tel. 0640668017

Secretaris: Dhr. L. Pieters, Quaadvlieglaan 13, 6371 HA, Landgraaf, tel. 0613365008

Overige leden

Mevr. L. Senden, Schubertstraat 7, 6444 BB Brunssum, tel 045-5256777

Mevr. M. Schmitz, Houtstraat 54, 6343 BL Klimmen, tel. 0683493843

Dhr. W. Zeedzen, Parc Imstenrade 168, 6418 PP Heerlen, tel. 0620185747.

Secretariaat

Bereikbaarheid: ma-wo-do-vr (9.00 – 18.00 uur)

Postadres: Quaadvlieglaan 13, 6371 HA Landgraaf

Telefoon: 0613365008

Bankrekeningnr.: NL98RABO0150425503

alzheimerparkstadlimburg@gmail.com

<https://www.alzheimerparkstadlimburg.nl>

<https://www.facebook.com/AlzheimerParkstad/>

Oplage: ca. 110 drukwerk en 1000 digitaal

Verspreiding: regio Parkstad Limburg

Eindredactie: Leon Pieters (secretaris) en Marion Schmitz (PR en belangenbehartiger)

Reproductie: Biesonder/Koraalgroep, Landgraaf

Als u zich wilt uitschrijven, dan kunt u dat op ieder moment doen door een berichtje te sturen naar het secretariaat. Als u meer wilt weten over hoe Alzheimer Nederland omgaat met persoonsgegevens, raadpleeg dan de privacyverklaring: www.alzheimer-nederland.nl/privacy.

De activiteiten van het Alzheimer Café Parkstad Limburg worden ondersteund door:

Sevagram, MeanderGroep, Steunpunt Mondriaan divisie Ouderen, Verpleeghuis Bergweide, Keten Hulp bij Dementie Parkstad, Mantelzorg Parkstad & Ruggesteun, Alcander, Impuls, Huisartsen OZL, Lionarons GGZ, Vitalis Parc Imstenrade, SGL, Zuydhogeschool faculteit Gezondheidszorg, NoviZorg, Buurtzorg Heerlen-Centrum.