Altena Katern | oktober 2023

Almkerk
Andel
Babyloniënbroek
Drongelen
Dussen
Eethen
Genderen
Giessen
Hank
Meeuwen
Nieuwendijk
Oudendijk
Rijswijk
Sleeuwijk
Uitwijk
Uppel
Veen
Waardhuizen
Werkendam
Woudrichem
Wijk en Aalburg

Aandacht voor dementie

De gemeente Altena investeert in een samenleving waarin thuiswonende mensen met dementie zo lang mogelijk kunnen blijven meedoen. In 2023 wonen ongeveer 870 mensen met dementie in Altena. Dat aantal groeit, net als in de rest van Nederland. Waarschijnlijk is het aantal inwoners met dementie in Altena rond 2040 verdubbeld.
In Nederland krijgt 1 op de 5 mensen dementie. Dementie komt voor bij 1 op de 3 vrouwen en bij 1 op de 7 mannen. Een groot deel van de mensen met dementie -circa 70% - woont thuis en wordt vaak verzorgd door hun partner, familie en/of andere mensen uit hun omgeving.

Dementie is heftig voor de persoon die het krijgt, maar ook voor de naasten. Er is nog geen genezing voor dementie. Met behandeling en door zo lang mogelijk actief te blijven, kan de achteruitgang wel worden geremd. Verder is het vooral belangrijk zo goed mogelijk te leren leven met dementie. Veel organisaties kunnen helpen met informatie, ondersteuning en zorg.

Gemeente Altena wil dementievriendelijke gemeente zijn

"Het aantal mensen met dementie is de laatste jaren enorm toegenomen. Iedere 12 minuten komt er een patiënt bij. Ik wil me als wethouder met hart en ziel inzetten om te zorgen dat de gemeente Altena een gemeente wordt waar oog, zorg en aandacht is voor mensen met dementie. En er alles aan doen wat binnen mijn vermogen als wethouder ligt om deze ziekte een halt toe te roepen."

Met gezondheid en sport in zijn portefeuille maakt wethouder Shah Sheikkarim zich sterk voor wat zo mooi heet 'een gezonde geest in een gezond lichaam'. Activiteiten als sport, uitdagingen van het brein en gezonde voeding kunnen er voor zorgen dat dementie bij nog gezonde mensen wordt uitgesteld of zelfs voorkomen. Het is een feit dat in 30% van de gevallen waar mensen een beginnende dementie ontwikkelen, deze ziekte geremd kan worden door bovengenoemde activiteiten en leefgewoonten.

De gemeente Altena zet hier ook breed op in. "We zijn begonnen bij de kantines van scholen, buurthuizen en (sport)verenigingen. Ik wil niet zeggen dat je nooit meer een snack mag eten, maar het is het bewustmaken wat als alternatief ook mogelijk en wel gezond is." Het is een bewustwordingsproces wat tijd kost. Naast voorlichting over gezondheid wil de gemeente Altena met een vitaliteitsplan inzetten op activiteiten die het lichaam en de geest uitdagen en stimuleren.

"Dementie is op dit moment de ziekte met de grootste groei. Iedere 12 minuten komt er een patiënt bij."

Voor mensen met dementie bestaat in de gemeente Altena al veel langer de mogelijkheid tot dagopvang. Inmiddels is ook een nieuw idee uitgewerkt om lichaam en brein te blijven stimuleren om zo de ziekte zo lang mogelijk 'klein' te houden. Hiervoor heeft de gemeente Altena contact gezocht met verenigingen die activiteiten op sport en/of spelgebied met deze inwoners willen doen. Door toch te kunnen sporten en/of de geest uit te dagen, kan de persoon met dementie langer meedoen in de maatschappij omdat de progressie van de ziekte wordt vertraagd.

De gemeente subsidieert de verenigingen zodat zij deze activiteiten gratis aan deze mensen kunnen aanbieden. De verenigingen zorgen voor de invulling en het vervoer van deze mensen naar de activiteit. "Ik ben trots op onze verenigingen, voor de goede reacties die we gekregen hebben op dit verzoek."

Wat is dementie?

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen waarbij de hersenen informatie niet meer goed verwerken. Het lichaam en de geest gaan hierdoor achteruit. Er zijn ruim 50 soorten dementie. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Andere vormen van dementie die veel voorkomen, zijn: vasculaire dementie; Lewy Body dementie en frontotemporale (FTD) dementie. Iedere vorm van dementie geeft andere klachten.

www.alzheimer-nederland.nl/dementie
www.dementie.nl/dementie-en-diagnose/uitleg-over-dementie/wat-is-dementie

Dementie kan ook voorkomen op jongere leeftijd, dat gebeurt dan meestal tussen het 40ste en 65ste levensjaar. De klachten zijn vaak anders dan bij dementie op oudere leeftijd. Meer informatie: www.kcdementieopjongeleeftijd.nl

Herkent u de signalen van dementie?

Dementie is bij iedereen anders. Het gaat misschien om dementie als meerdere van de volgende signalen voorkomen. Hoe eerder signalen herkend worden en er duidelijkheid komt, hoe eerder passende hulp en/of een behandeling gegeven kan worden. Neem daarom op tijd contact op met de huisarts.

Signalen van dementie

- **Vergeetachtigheid**
- **Problemen met dagelijkse handelingen**
- **Vergissingen met tijd en plaats**
- **Taalproblemen**
- **Kwijtraken van spullen**
- **Slecht beoordelingsvermogen**
- **Terugtrekken uit sociale activiteiten**
- **Veranderingen in gedrag en karakter**
- **Onrust**
- **Problemen met het zien**

Goed omgaan met dementie

- **Wees vriendelijk en geduldig**
- **Praat rustig, duidelijk en langzaam**
- **Maak oogcontact en gebruik lichaamstaal**
- **Verbeter de ander zo weinig mogelijk**
- **Benadruk wat goed gaat**
- **Praat met iemand en niet over iemand**
- **Zeg wat je gaat doen**
- **Vat boosheid en wantrouwen niet persoonlijk op**
- **Bekijk per situatie wat je het beste kunt doen**
- **Wees open over de ziekte. Het overkomt je**

Meer informatie: www.alzheimer-nederland.nl/dementie/herkennen-symptomen

U kunt ook online geheugentesten invullen: www.alzheimer-nederland.nl/geheugentest

Vermoedt u geheugenproblemen bij iemand?

- Bent u de partner of familie? Neem contact op met de huisarts.
- Hoort u tot de omgeving van de persoon? Vraag advies bij de thuiszorg (indien aanwezig), een casemanager dementie of bij OnsAltena van de gemeente Altena, tel: 0183 - 51 60 60.

Ondersteuning en zorg voor mensen met dementie en hun mantelzorgers in Altena

Voor mensen met (beginnende) dementie die thuis wonen zijn er veel mogelijkheden voor opvang, activiteiten, zorg en ondersteuning. Denk bijvoorbeeld aan dagopvang, ontmoetingsplekken of logeeropvang.

Luistertip podcast: 'Door met dementie'

via uw favoriete podcast-app, via Spotify of YouTube
Of ga naar www.dementie.nl/podcast

Casemanager Dementie geeft persoonlijke hulp

In Altena werken zeven casemanagers Dementie. Zij hebben hiervoor een speciale opleiding gevolgd na hun hbo-verpleegkunde of maatschappelijk werk en zorgen voor persoonlijke hulp van de zorgvrager met dementie en de naaste.

Foto: Jennie Dalm (l) en Grieteke Poorter (r)

"De overheid wil dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen en dat betekent dat mensen met dementie thuis mogelijkheden en middelen krijgen aangeboden om dat ook te kunnen. Zie ons maar als ondersteuners en wegwijzers", vertellen Jennie Dalm en Grieteke Poorter tijdens een gesprek over de casemanager Dementie.

Het aantal mensen met dementie neemt de laatste jaren enorm toe. Dat komt o.a. door vroegere diagnoses van dementie en de toenemende vergrijzing, met ook meer hoogbejaarden. Bij dementie wordt vaak aan vergeetachtigheid als bekendste symptoom gedacht. Maar vergeetachtigheid kan ook veroorzaakt worden door een depressie, een slecht werkende schildklier of mineraaltekorten.

Iedereen die twijfelt of hij/zij, hun partner of ouder, enz. misschien een vorm van dementie aan het ontwikkelen is - het 'niet-pluisgevoel' - kan contact opnemen met een dementiecoach. "We plannen dan een huisbezoek in en kijken samen wat nodig is. Verder werken we nauw samen met alle huisartsen in Altena.
We geven voorlichting over het belang van gezonde voeding, actief blijven en het blijven deelnemen aan de maatschappij." De casemanagers ondersteunen, stimuleren en zoeken ook naar mogelijkheden om zo goed mogelijk mee te blijven doen in de maatschappij, samen met de persoon met dementie en samen met de mantelzorger. "Kijk niet naar wat niet meer gaat, maar naar wat nog wel goed gaat."

Jennie haalt het voorbeeld aan van een mevrouw die nog zelf haar boodschappen deed, maar moeite had met betalen. Afgesproken werd met de winkelier - ons kent ons in veel dorpen - dat de mevrouw niet hoefde te betalen en dat de winkelier de bonnetjes zou bewaren die de dochter iedere maand kwam afrekenen. Of neem de tennismaten die een lid met dementie lieten meespelen en hem telkens hielpen in het goede vak te gaan staan. "Omkijken naar elkaar, mensen meenemen naar een koor of andere activiteit waar ze sociaal mee kunnen doen, dat is wat helpt om dementie te vertragen en waar mogelijk draaglijk te maken." Ontloop degene die dementie heeft niet, maar laat merken dat hij of zij er nog toe doet.

Omkijken naar elkaar is iets wat ook geldt voor de mantelzorger die soms jaren dag en nacht klaarstaat voor iemand met dementie. "Wij zijn er ook voor hen. Door de zorgvrager iets leuks elders te kunnen laten doen, is de mantelzorger even ontlast. Ook is het mogelijk om gebruik te maken van logeerzorg, zodat de mantelzorger even kan opladen." En er is ook nog de mantelzorgwaardering; zie hiervoor de website van gemeente Altena: www.gemeentealtena.nl/mantelzorgwaardering

"Kijk niet naar wat niet meer gaat, maar naar wat nog wel goed gaat."

Wat willen Jennie en Grieteke meegeven aan iedereen die twijfelt of hijzelf of de naaste alleen maar wat vergeetachtig is of toch beginnende dementie heeft? "Bel ons! Het is gratis en hoort bij de basiszorg." Telefoon: 06 - 132 623 92 (Grieteke) en 06 - 207 699 42 (Jennie). Bij alle huisartsen en in de bibliotheek van Woudrichem liggen veel folders over dementie en alles wat daarbij komt kijken. Of loop op woensdag even binnen. Van 11.00-12.00 uur zit een van de zeven casemanagers Dementie in de bibliotheek van Woudrichem om vragen te beantwoorden.

Waar vindt u hulp en advies?

Huisarts
De huisarts kan vaak de diagnose dementie stellen. Soms verwijst hij daarvoor naar een specialist in het ziekenhuis.

Casemanager dementie
www.dementiezorg.nl/casemanagers-dementie

Ondersteuning via de gemeente
Bij de gemeente kunt u ondersteuning krijgen op basis van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Denk hierbij aan voorzieningen als huishoudelijke ondersteuning, rolstoel, vervoer, woningaanpassing, dagbesteding en individuele begeleiding.
Bel: 0183 - 51 60 60
Mail: ons@gemeentealtena.nl
Meer informatie: www.gemeentealtena.nl/onsaltena

Mantelzorg
Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg die iemand geeft aan naasten, bijvoorbeeld aan een partner of ouder met dementie.
www.mantelzorg.nl
www.dementieonline.nl
www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg

Voor informatie over:

- Thuiszorgorganisatie
- Dagopvang
- Logeerzorg
- Welzijnsdiensten zoals mantelzorgondersteuning, ouderenadviseurs, personenalarmering
- Alzheimer café
- Ontmoetingscentrum De Hoofdzaak
- Dementheek van Bibliotheek Cultuurpunt Altena
- Max Vitaal
- Sociale kaart
- Dementievriendelijke gemeente Altena

Zie onze website www.gemeentealtena.nl/voorzieningen-en-ondersteuning/dementievriendelijke-gemeente

Mantelzorgers over dementie

Ze zit midden in de verhuizing van haar dementerende moeder. Het leven van José van Pelt draait het laatste jaar, en zeker de laatste weken, helemaal om de zorg voor haar moeder, mevrouw Corstjens (91). Dat geldt ook voor haar schoonzus Henny Verhoeven. Samen proberen ze hun (schoon)moeder zo goed mogelijk te verzorgen. Maar de ziekte schrijdt voort en de zorg wordt steeds zwaarder. De verhuizing naar zorglocatie De Lemmenskamp in Woudrichem komt precies op tijd, want zo ging het niet langer.

Foto: José (rechts) en Henny

José en Henny zijn eigenlijk geen echte schoonzussen, maar dat is een verhaal apart. Ze voelen zich zelfs zussen van elkaar, zo zijn hun levens met elkaar verweven. José vertelt hoe ze merkte dat het niet goed ging met haar moeder. "Moeder kan het voor de buitenwereld goed verbloemen, maar wij merkten dat ze zich niet meer verschoonde en niet meer douchte. Ze nam haar medicijnen niet in of juist allemaal tegelijk. Ook vergat ze te eten en te drinken. Zo deed ze bijvoorbeeld losse koffie in de Senseo in plaats van een koffiepad. Henny vult aan: "Ze was juist een statige vrouw die zich goed verzorgde en er altijd netjes uitzag. Nu droeg ze van alles door elkaar." Hoewel de schoonzussen ook kunnen lachen om de soms grappige acties van hun moeder, is het vooral ook zwaar. Zowel praktisch als emotioneel. José heeft haar baan ervoor opgezegd en een weekend weg of vakantie gaat niet meer. "Mijn moeder belt me heel vaak op en heeft me nodig. Dan ga ik ernaar toe om het op te lossen, maar meestal moet ik haar alleen maar geruststellen."

Dementietest

José en Henny schakelden vorig jaar al hulp in toen moeder thuiskwam uit het ziekenhuis. Hun eerste stap was naar de huisarts en hij vroeg een dementietest aan.
De test was duidelijk, er werd inderdaad dementie vastgesteld. Daarna kwam een casemanager dementie praten en er werd enige zorg geregeld. Die bestond uit een huishoudelijke hulp en iemand die aantal keren per week samen met mevrouw Corstjens eet. "Moeder zou ook enkele dagen naar de dagopvang gaan, maar volgens een dame van de Wmo was er een lange wachttijd. We kwamen daar niet verder en toen heb ik een lange brief geschreven naar de burgemeester. Toen was het in één dag geregeld", vertelt Henny. "Nu gaat moeder twee keer per week naar de dagopvang."

Verhuizing

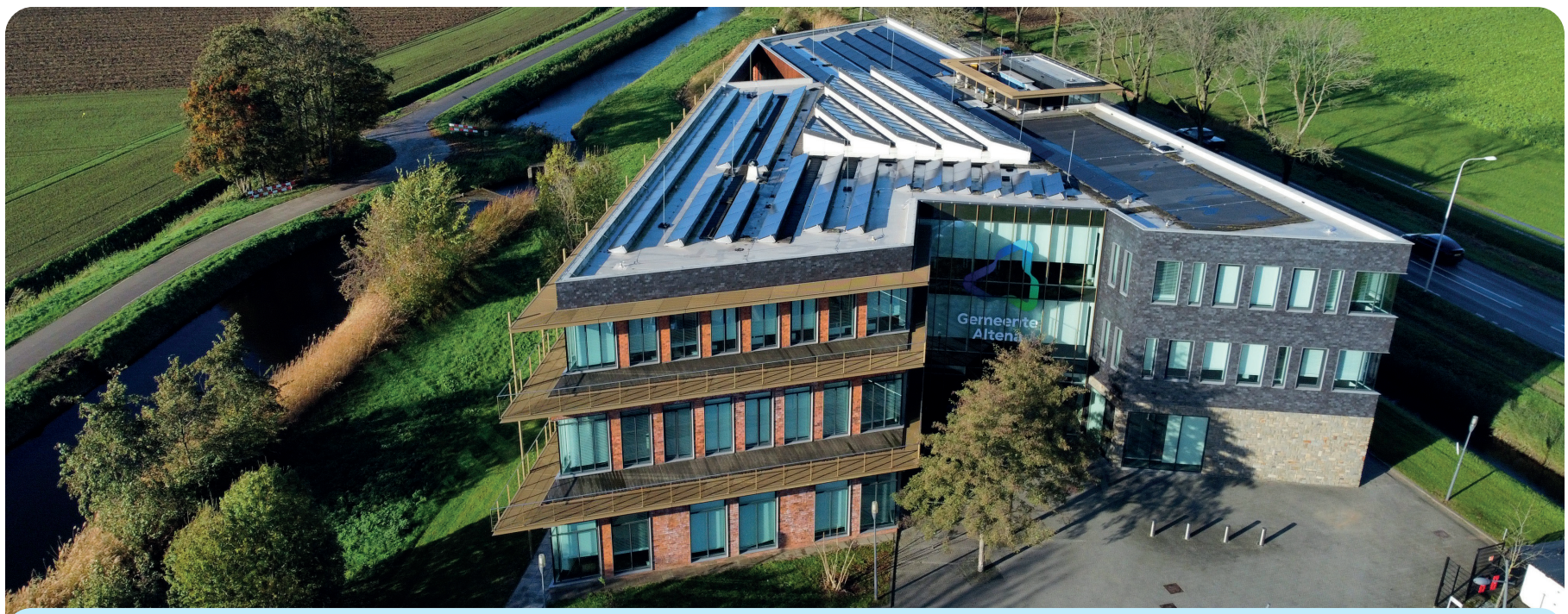
Toch is alle zorg niet meer voldoende om mevrouw Corstjens zelfstandig te laten wonen in haar seniorenwoning in Rijswijk. "Moeder is nogal angstig en ze heeft 24 uur per dag toezicht nodig. Het is voor haar het beste dat ze naar De Lemmenskamp gaat. Alleen is ze nogal tegendraads en ze wilde beslist niet naar een verzorgingshuis. Gelukkig mochten we met moeder eerst een kijkje komen nemen. Ze werd door het personeel heel vriendelijk ontvangen en toen draaide ze bij", vertellen de schoonzussen. Beide vrouwen willen graag zo goed mogelijk omgaan met hun dementerende moeder en ze bezoeken lezingen, gaan naar het Alzheimercafé en lezen erover. Onlangs waren ze in Leerdam voor een training met een Virtual Reality-bril. Zo konden ze de wereld van mensen met dementie ervaren en daar leerden ze van.

"We doen het samen"

Er wordt veel van mantelzorgers voor mensen met dementie gevraagd, dat vinden José en Henny ook. Hun advies voor mensen in dezelfde situatie luidt: "Laat je niet afschepen en volg je gevoel." De verhuizing van moeder naar De Lemmenskamp geeft een dubbel gevoel. "Het is afscheid nemen van 'thuis', moeder heeft veel bewaard en dat moet allemaal worden uitgezocht. Aan de andere kant zijn we ook opgelucht. Zo kon het niet langer en het is voor haarzelf het beste." De 'zussen' hebben veel steun aan elkaar. "We doen het samen."

scan de QR-code of ga naar:

www.gemeentealtena.nl/voorzieningen-en-ondersteuning/dementievriendelijke-gemeente



Info & Contact

Bezoekadres:
Sportlaan 170, 4286 ET Almkerk

Postadres:
Postbus 5, 4286 ZG Almkerk

Telefoon: (0183) 516100
Fax: (0183) 660397

E-mail: info@gemeentealtena.nl
Website: www.gemeentealtena.nl