

ALZ HER

Sleutels tot geluksmomenten bij dementie

Gids naar hoop en inspiratie

Voorwoord

Een diagnose dementie krijgen, is ingrijpend. Misschien voel je je vandaag bang, boos, verdrietig of verward. Misschien weet je even niet wat je moet denken of voelen. Dat is normaal. Iedereen reageert anders op zo'n nieuws.

Wat we je met deze brochure willen meegeven, is dit: **het leven stopt niet na een diagnose dementie**. Het is geen gemakkelijk bericht, maar het betekent niet dat alles wat volgt alleen maar moeilijk of somber zal zijn. Integendeel. In je leven ligt nog veel moois op je te wachten.

Je kan focussen op wat je misschien zal verliezen. Maar je kan ook kijken naar wat er vandaag nog is – en dat is vaak veel. De mensen die je graag ziet. De dingen die je plezier geven. Kleine momenten van warmte, humor of verbondenheid. Dat alles is er nog. Je bent het niet kwijt.

Misschien vraagt het leven voortaan wat meer voorbereiding. Misschien moet je dingen anders aanpakken of hulp aanvaarden. Maar **jij blijft zoveel mogelijk zelf aan het stuur**. Jij mag keuzes maken, op jouw tempo, op jouw manier. Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Neem op wat voor jou goed voelt.

Deze brochure wil je hoop en inspiratie geven. Ze reikt ideeën aan om actief te blijven, te genieten, verbonden te blijven met anderen en tegelijk rust te creëren rond je zorg en ondersteuning. Zelfstandig waar het kan, samen waar het nodig is.

Het leven stopt niet na een diagnose dementie.

Hartelijke groet,

*De Vlaamse werkgroep van mensen met dementie
Alzheimer Liga Vlaanderen*

Deze brochure kwam tot stand dankzij de ervaringsdeskundige inbreng van de Vlaamse werkgroep van mensen met dementie, onderdeel van Alzheimer Liga Vlaanderen. Hiermee wil de werkgroep een hart onder de riem steken van mensen die pas een diagnose dementie kregen.

De werkgroep wil mensen met dementie en hun naasten in Vlaanderen een krachtige stem geven en de samenleving aanmoedigen om de autonomie van mensen met dementie en hun mantelzorgers te versterken.

Meer weten?

alzheimerliga.be/vlaamse-werkgroepen

de Dementielijn

Behoeftte aan een luisterend oor?

Een team van ervaringsdeskundigen staat voor je klaar.

0800 15 225

hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be

Blijf zoveel mogelijk actief	6
Kom uit je kot	8
Aan het werk – betaald of als vrijwilliger	10
Mobiel blijven kan anders	13
Sporten is gezond genieten	14
Prikkel je geest met kunst en cultuur	17
Pak je koffers	19
Geniet van de kleine gelukjes	20
Zorg voor je gemoedsrust: regel en plan je zorg	23
Alzheimer Liga Vlaanderen ondersteunt je	25
Football Memories	26
Nuttige informatiebronnen	27

Blijf zoveel mogelijk actief

Actief blijven helpt om je goed te voelen. Dat betekent niet dat je alles moet blijven doen zoals vroeger. Het betekent wel: **betrokken blijven bij het leven**, op een manier die bij jou past.



Kom uit je kot

Contact met andere mensen is belangrijk. Het geeft warmte, afleiding en het gevoel dat je erbij hoort. Toch is dat niet altijd vanzelfsprekend. Misschien schaam je je. Misschien ben je bang om iets te vergeten of om niet mee te kunnen volgen.

Weet dan dit: je hoeft niet altijd iets te zeggen of te bewijzen. **Samen zijn is vaak genoeg.**

Sociaal contact kan heel klein zijn:

- samen koffiedrinken
- een korte wandeling maken
- iemand bellen of een berichtje sturen
- naar een vaste plek gaan waar je mensen kent

Kies mensen bij wie je jezelf mag zijn. Je hoeft je diagnose niet aan iedereen uit te leggen. Vertrouw op je gevoel. En onthoud: ook anderen zijn vaak blij dat je contact zoekt.

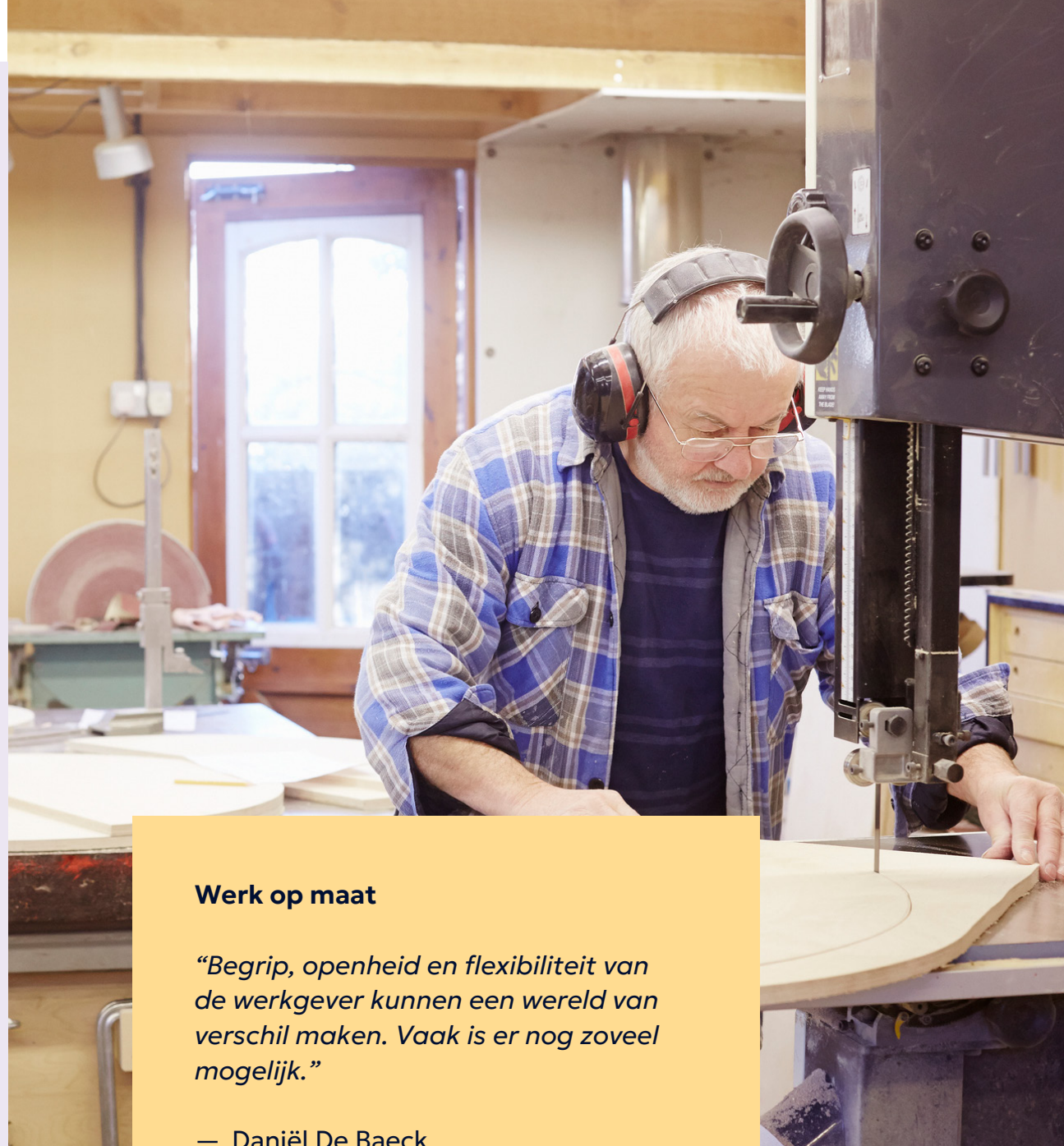


Aan het werk – betaald of als vrijwilliger

Dementie kan beginnen op een leeftijd waarop je nog werkt. Als dat voor jou zo is, kan het helpend zijn om je job nog een tijd verder te zetten, zolang dat haalbaar en zinvol voelt.

Bespreek samen met je werkgever of collega's welke aanpassingen mogelijk zijn. Soms volstaan kleine veranderingen om je werk werkbaar te houden. Blijven werken kan bijdragen aan je zelfvertrouwen, je sociale contacten en je gevoel van betekenis.

Is werken niet (meer) mogelijk? Dan zijn er andere manieren om actief te blijven. Vrijwilligerswerk of werk op maat laat je toe om je ervaring en talenten te blijven inzetten, op een ritme dat bij je past.



Werk op maat

“Begrip, openheid en flexibiliteit van de werkgever kunnen een wereld van verschil maken. Vaak is er nog zoveel mogelijk.”

— Daniël De Baeck
Vlaamse werkgroep van mensen met dementie



Mobiel blijven kan anders

Je verplaatsen met de wagen betekent vrijheid. Misschien verandert dat met de tijd, maar er blijven altijd alternatieven. Soms betekent mobiel blijven: anders onderweg zijn.

Vraag advies aan je arts over autorijden. Indien nodig kan CARA je rijgeschiktheid beoordelen. Kan autorijden niet meer, dan zijn er andere oplossingen: openbaar vervoer, vrijwilligersvervoer, taxi's of diensten aan huis.

Het belangrijkste is: **je wereld hoeft niet kleiner te worden.**

Lees meer

alzheimerliga.be/autorijden-en-mobiliteit

Sporten is gezond genieten

Bewegen doet goed. Voor je lichaam én voor je hoofd. Sport kan ontspanning geven, plezier brengen en mensen samenbrengen.

Je hoeft geen topsporter te zijn. Wandelen, zwemmen, fietsen of bewegen in groep: alles telt. Steeds meer sportclubs bieden een dementievriendelijk aanbod aan, aangepast aan tempo en noden.

Lees meer

alzheimerliga.be/dementievriendelijke-activiteiten
alzheimerliga.be/dementievriendelijke-sportclubs



“Sporten is meer dan bewegen. Je beleeft, herinnert en verbindt.”

— Ivo Wauters
Vlaamse werkgroep van mensen met dementie



Prikkel je geest met kunst en cultuur

Kunst en cultuur prikkelen je zintuigen en je verbeelding. Muziek, schilderen, theater of film kunnen raken, ook als woorden soms moeilijker worden.

Samen cultuur beleven versterkt verbondenheid. Je hoeft niets te ‘begrijpen’ of te onthouden. **Ervaren is genoeg.**

Lees meer

alzheimerliga.be/cultuur

alzheimerliga.be/herschielderingen

“Kunst kent geen grenzen. Mooi toch hoe musea hun aanbod dementievriendelijk maken, of zelfs mensen met dementie uitnodigen tot creatie, zoals in het fantastische project Herschilderingen.”

— Gie Goossens
Vlaamse werkgroep van
mensen met dementie



Pak je koffers

Heb je zin om te reizen of er even tussenuit te gaan? Dat kan nog steeds. Met wat voorbereiding en duidelijke communicatie kan je ook met dementie genieten van kleine of grote reizen.

Vraag assistentie waar nodig en bespreek je noden openlijk. Er bestaan steeds meer dementievriendelijke verblijven waar extra aandacht is voor rust en ondersteuning.

Lees meer

alzheimerliga.be/op-reis

“Assistentie bij je reis, of een aangepast vakantieverblijf: er is een groeiend aanbod voor mensen met dementie en dat mag veel meer gepromoot worden.”

— Paul Goossens
Vlaamse werkgroep van
mensen met dementie

Geniet van de kleine gelukjes

Geluk zit vaak niet in grote plannen, maar in kleine momenten. In wat er vandaag is.

Dat kan zijn:

- samen aan tafel zitten
- de lach van een kind of kleinkind
- muziek die je raakt
- een hand die je vasthoudt
- een zonnestraal op je gezicht
- de aai of nabijheid van een dier

Misschien verandert je geheugen, maar **je vermogen om te voelen blijft**. Aandacht, nabijheid en intimiteit blijven belangrijk. Neem de tijd om stil te staan bij wat jou goed doet. Dat mag klein zijn. Dat is genoeg.





Zorg voor je gemoedsrust: regel en plan je zorg

Sommige zaken vragen vooruitdenken. Dat is niet altijd gemakkelijk, maar het kan rust geven. Je hoeft dit niet allemaal nu te doen, en zeker niet alleen.

Door op tijd stil te staan bij zorg, ondersteuning en afspraken, geef je jezelf en je naasten houvast voor later.

Vroegtijdige zorgplanning

Een vroegtijdige zorgplanning legt vast wat voor jou belangrijk is als je later moeilijker zelf beslissingen kan nemen. Je bespreekt je wensen met mensen die je vertrouwt, zodat ze weten wat jij belangrijk vindt.

Dat kan gaan over zorg, comfort, levenskwaliteit en wensen rond het levenseinde. Zo behoud je, ook voor later, zoveel mogelijk de regie.

Lees meer

alzheimerliga.be/regelen



“Een luisterend oor, maar evengoed een wegwijs in het ondersteuningsaanbod of een antwoord op je juridische vraag. Met de Dementielijn voel je: je staat er niet alleen voor.”

— Daniël De Baeck
Vlaamse werkgroep van
mensen met dementie

Alzheimer Liga Vlaanderen staat voor je klaar

Je hoeft dit pad niet alleen te bewandelen. Alzheimer Liga Vlaanderen ondersteunt je met informatie, een luisterend oor en ontmoetingsplaatsen.

- inloophuis in je regio
- familiegroep bij jou in de buurt
- divers aanbod met buddy
- aanbod voor jongeren
- leuke culturele of sportieve activiteiten

Ga langs of neem deel. Je bent welkom. Altijd.

Lees meer

alzheimerliga.be/ondersteuning

de Dementielijn

0800 15 225

hulpvragen@alzheimerligavlaanderen.be



Football Memories

In *Football Memories* halen mensen met dementie herinneringen op aan hun favoriete voetbalclub.

Diverse Belgische topclubs organiseren maandelijks een bijeenkomst. Ben je er ook graag bij?

Alle info

alzheimerliga.be/football-memories

Nuttige informatiebronnen

Op de website van Alzheimer Liga Vlaanderen vind je een wegwijs naar interessante informatiebronnen of verenigingen.

alzheimerliga.be/informatiebronnen

Help mee dementie draagbaar maken

Steun Alzheimer Liga Vlaanderen

Doe een gift of word lid.

alzheimerliga.be/doe-een-gift

Word vrijwilliger

alzheimerliga.be/vacatures



Alzheimer Liga Vlaanderen vzw
Rubensstraat 104/4, 2300 Turnhout
Ondernemingsnummer: 0456.804.573
RPR Antwerpen, afdeling Turnhout
v.u. Peter Van Houtven