

Vraag & antwoord – Wereld Alzheimer Week

Waarom is er in Roermond een Wereld Alzheimer Week, terwijl de rest van de wereld genoeg neemt met een Wereld Alzheimerdag?

Roermond is in 2015 begonnen met haar burgers beter toe te rusten op de omgang met mensen met dementie. Aanvankelijk bleek er veel behoefte aan informatie. Daarop werd een eenvoudige voorlichting ontwikkeld, die inmiddels bij tien tot twintig bedrijven en instanties is gegeven. In de behoefte aan verdieping wordt inmiddels ook voorzien door de training Samen Dementievriendelijk. Altijd al werd er informatie gegeven door instellingen voor de zorg voor dementie en het Alzheimercafé. Landelijk staat tijdens Wereld Alzheimer Dag het twintigjarige bestaan van die Alzheimercafé's op het programma, maar in Roermond is vorig jaar al uitgebreid aandacht besteed aan het derde lustrum van haar Café.

Een logische stap in Roermond is nu het verleggen van de aandacht naar de persoon met dementie zelf. Daarvoor organiseerden we een groot aantal activiteiten, die allemaal niet in één dag pasten.

Wie zijn de organisatoren van de activiteiten in de Wereld Alzheimer Week?

In het netwerk Dementievriendelijk Roermond participeren allerlei sectoren uit de samenleving. De leden hebben hun best gedaan om een gevarieerd programma samen te stellen. Daarin mocht informatie niet ontbreken, vandaar de diverse boekentafels in bibliotheek en boekhandel, een lezing over beïnvloeding van je vergeetachtigheid en een heuse informatiemarkt in de Graasj. Maar voor mensen met dementie is iets actiefs doen zo belangrijk en daarom kan men in die week onder begeleiding een maaltijd bereiden bij Maximina, Schinderhannes zingen in 't Paradies, een open dag bezoeken bij SGL aan de Markt in Swalmen en bij de Middelhof, maar ook meedoen aan een voorleesmiddag en een gezellige muziekmiddag. Voor sportief ingestelde mensen met dementie en hun mantelzorgers of begeleiders is er een wandelactiviteit in Herten en Swalmen, maar ook gymnastiek aldaar, Zumba Gold in de Donderie, en ook tafeltennissen bij Destatec. De IVN gaat met u de natuur in en past het tempo aan voor wie oog heeft voor allerlei kleine of bijzondere dingen, die anderen voorbijlopen. Meer zin in cultuur? Dan kunt u meedoen aan een speciale rondleiding in het Cuypershuis die u terugvoert naar vroeger. Of u bezoekt de kunsttentoonstelling met het thema dementie. En onderuitgezakt naar een mooie film kijken is ook een activiteit, die door iedereen wel bezocht kan worden!

Waarom is actief zijn zo belangrijk?

De laatste jaren komt er steeds meer wetenschappelijk bewijs dat het verloop van dementie mede afhankelijk is van leefstijlfactoren. Hoe we eten en hoe we de dag met bezigheden vullen, kan van invloed zijn op het ontstaan van dementie en op het verloop van die ziekte. Een belangrijk kenmerk van dementie is initiatiefverlies. Wanneer de activiteiten die van een leien dakje gingen als kaarten of een fietstocht niet meer lukken, dan stop je daar vanzelf mee. Dat doe je ook, wanneer je merkt dat je een slecht figuur slaat, wanneer je onder de mensen komt. Er blijven echter voldoende activiteiten die je wel nog goed afgaan. Door een week lang allerlei voorbeeldactiviteiten te organiseren, hoopt Dementievriendelijk Roermond dat mensen minder gedesillusioneerd achter de geraniums blijven zitten. Deze week kunnen mensen die tegen mentale beperkingen aan lopen hun grenzen verleggen,

omdat iedereen bij de aangesloten activiteiten oog heeft voor die tekortkomingen en je het gevoel geeft dat je er wel degelijk nog toe doet.

Kunnen alleen mensen met dementie aan de activiteiten meedoen?

De activiteiten zijn allemaal bedoeld voor mensen die merken dat ze niet goed meer mee kunnen komen bij de activiteiten die ze normaal gesproken ondernamen. Ook niet meer wanneer hun vrienden of mede-actievoelingen zich aan jouw mogelijkheden of tempo hadden aangepast. Maar laat u vooral verrassen wat er allemaal wel nog kan! Tijdens de wandel tweedaagse wandelt u mee met de andere inwoners van Herten en het zorgcentrum. Mogelijk merkt u dat u tafeltennissen eigenlijk toch wel heel leuk vindt, of ontdekt u dat u kunt zingen. Daar bent u gewoon te midden van andere zangers of tafeltennissers van uw niveau. Neem natuurlijk uw partner of vertrouweling mee naar een activiteit van de Wereld Alzheimer Week. Bij slechts een enkele activiteit is er buiten deze week een indicatie nodig, zoals voor de zorgboerderij of de dagbesteding. Bij de meeste activiteiten geldt dat u ook na deze week welkom bent.

Iedereen is welkom bij bijvoorbeeld de lezing over Vergeetachtigheid en hoe u die kunt beïnvloeden (maximaal 50 deelnemers), bij de Film "Iris" in de ECI (vol is vol), bij de voorlichting over brandveiligheid, de gezellige muziekmiddag et cetera. Iedereen kan 's zondags naar de mis, maar de verwenmiddag met hand- of voetmassage, de open middagen en het samen koken bijvoorbeeld zijn vooral bedoeld voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Loop vooral binnen tijdens de infomarkt of bezoek ergens door de week eens de expositie!

Het zoemt door de stad dat er veel vrijwilligers nodig zijn! Hoe zit dat?

Bij diverse horecagelegenheden verbonden met Dementievriendelijk Roermond zie je deze week het drankje gepresenteerd worden op een bierviltje van Dementievriendelijk Roermond met een oproep om je te melden als vrijwilliger. Dementie kan niet zonder vrijwilligers. Die zijn vooral nodig om de mantelzorgers te verlichten in hun zorg voor hun partner, vader of moeder met dementie. Dat kan simpelweg door een boodschap voor hen te doen, een wandeling te maken met de persoon met dementie, of hen beiden eens uit te nodigen op de koffie. Of gewoon eens tweewekelijks op bezoek te gaan bij de man of vrouw met dementie, zodat de mantelzorger eens vrij de stad in kan of naar een clubje. De vrijwilliger hoeft niet zelf op zoek naar iemand voor wie hij wat kan betekenen, daarvoor is al een ander georganiseerd. Lei Janssens van Dementievriendelijk Roermond kun je deze dagen bellen (06 1216 1718) en met haar bespreken wat je zou kunnen doen.

Het motto van de Wereld Alzheimer Week is: "En wat doe jij?" Kan inderdaad iedereen – hoe weinig ook – wat doen?

Iedereen kent wel een ouder iemand in de buurt, die wat geholpen zou kunnen worden om het thuis wonen vol te houden. De Wereld Alzheimer Week (WAW) leent zich bij uitstek om met deze persoon één van de activiteiten te bezoeken. Daarom heeft de flyer met het programma een waardebon op de achterkant. Zet daarop je eigen naam en de activiteit, die je met die ander zou willen ondernemen (of laat het open, zodat je gast kan kiezen) en bied hem of haar dan die flyer met waardebon aan. De waardebon maar ook alle informatie over de WAW is ook te vinden op

www.dementievriendelijkroermond.nl

De bon kun je ook gebruiken voor een zelfbedachte activiteit of dienst die je de ander zou willen verlenen. Zo maar, omdat het Wereld Alzheimerdag is.
Losse waardebonnen kun je uitprinten vanaf de site van Dementievriendelijk Roermond.

Wanneer en waar is de Wereld Alzheimer Week precies?

We beginnen op maandag 18 september met Samen koken bij Maximina en eindigen op zondagmiddag 24 september met de gezellige muziekmiddag in Herte. De activiteiten worden op de eigen locaties van de organisatoren en meestal overdag aangeboden.

Waar vind ik het programma?

Op www.dementievriendelijkroermond.nl en in de VIA Roermond van woensdag 6 september <http://www.prepresskelpen.nl/VIA/edities/roermond.html>

Wat kost een bezoek aan de activiteiten?

Dankzij de vrijwillige inzet van alle partners deze week en sponsoring van de gemeente en van Cox & Co kan iedere activiteit gratis aangeboden worden. Eventuele consumpties zijn doorgaans voor eigen rekening.

Bij wie kan ik informatie inwinnen?

Het programma vind je op www.dementievriendelijk.nl. Wil je meer informatie, dan kun je bellen met de coördinator van de Wereld Alzheimer Week: Kees Spapens 06 1610 6069.