

# dementie

met andere ogen bekeken





# Introductie

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom) waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Het is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. Wereldwijd wordt elke 3 seconden iemand gediagnosticeerd met een vorm van dementie. In totaal hebben we het over 46,8 miljoen mensen en naar verwachting in 2030 maar liefste 75 miljoen. Ons land telt momenteel zo'n 260.000 mensen met Alzheimer.

**Iedere tien minuten komt er iemand met dementie bij.**

Als groep studenten van NHL Stenden Hogeschool stelden we samen met de gemeente Heerenveen, Alzheimer Friesland en lokale professionals dit 'witboek dementie' op. Het bestaat uit verhalen van mensen die leven met – en betrokken zijn bij – een vorm van deze ziekte. Van de patiënten zelf en mantelzorgers tot professionals en vrijwilligers. Om begrip en bewustzijn te creëren hebben wij niet alleen hun ervaringen opgetekend, maar ook de positieve elementen belicht.

Met deze verhalen laten we zien dat kleine gebaren veel voor patiënten en mantelzorgers kunnen betekenen. We kunnen allemaal ons steentje bijdragen aan behoud van zelfredzaamheid en deelname aan de samenleving. En daarmee aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun naasten. Dat wil toch iedereen!

Dit is een van de projecten waarmee Heerenveen de gemeente dementievriendelijk(er) wil maken. In zo'n gemeente worden mensen met dementie betrokken en gerespecteerd. Bewoners, organisaties en bedrijven werken samen om drempels te verlagen en participatie te vergroten.

*Aeltke, Corrine, Hein Jouke, Lieke, Lisanne, Minke, Pearl, Remie, Winnie*

In de afgelopen jaren steeg in onze gemeente het aantal mensen met dementie. Dementie is een ingrijpende ziekte, voor de patiënt zelf en voor zijn of haar omgeving. Als gemeente vinden we het een uitdaging om de ondersteuning zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij onze inwoners, met en zonder dementie. Want vergeet niet dat de ziekte ook van partners veel vraagt. Het mantelzorgwerk mogen we niet vergeten.

Om alle inwoners van onze gemeente bewust te maken van de impact van de ziekte, zijn onze casemanagers dementie met Alzheimer Friesland en NHL Stenden Hogeschool gaan samenwerken aan een dementievriendelijke samenleving in onze gemeente. Dat kan door het geven van voorlichting en training in dorpen, wijken en bij bedrijven.

Het gaat er dan vooral om dat mensen dementie herkennen en erkennen. En zorg hebben voor patiënten. Als gemeente Heerenveen ondersteunen we de komende jaren Alzheimer Friesland bij het organiseren van deze trainingen en het geven van voorlichting. Deze uitgave sluit daarbij aan.

Ook ons eigen baliepersoneel is getraind in het omgaan met de doelgroep. In de ondersteuning die we bieden, sluiten we zo goed mogelijk bij de wensen van patiënten en mantelzorgers. Bijvoorbeeld als het gaat over dagbesteding of wmo-vervoer.

In de toekomst zult u waarschijnlijk meer en meer in aanraking komen met mensen met dementie. U en ik, iedereen, kan zich daar op voorbereiden. Bijvoorbeeld via de online-training op [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl). Ook deze uitgave kan u daarbij helpen. Zo maken we samen onze samenleving dementievriendelijk.

Jelle Zoetendal,  
wethouder gemeente Heerenveen

Heerenveen  
**dementievriendelijk**



# “Ik heb dementie, *maar dementie heeft mij niet*”

Dit zei één van de sprekers tijdens het **Alzheimer Europe Congres 2017**. Daarmee sloeg hij de spijker op zijn kop.

Dementie is een hersenaandoening die ingrijpende gevolgen heeft voor het dagelijks functioneren. Door de achteruitgang van het geheugen ontstaan problemen. Bijvoorbeeld bij het doen van boodschappen, het omgaan met geld, reizen met het openbaar vervoer, het koken, in sociaal contact, huishoudelijk werk, zelfzorg, oriëntatie en communicatie.

Door de vergrijzing neemt het aantal mensen met dementie toe. Gezien het explosief groeiend aantal patiënten noemt men het wel ‘de epidemie van de 21e eeuw’. Het rapport World Alzheimer 2010 omschrijft dementie als de meest ingrijpende sociale- en gezondheids crisis van de 21e eeuw. In Nederland hebben we het inmiddels over 270.000 patiënten. Naar verwachting stijgt dit aantal naar 690.000 in 2055.

**De meeste mensen met dementie wonen thuis.** Ze willen zo lang mogelijk de dingen blijven doen die ze ook deden voordat ze de aandoening kregen. Ze willen deel blijven uitmaken van de maatschappij. Daar een bijdrage aan leveren. Vaak wordt dit belemmerd door angst voor stigmatisering, sociale afwijzing en discriminatie.

Vanuit het belang van een samenleving waarin iedereen kan meedoen, wordt in heel Europa aandacht besteed aan

**dementievriendelijke gemeentes, steden en dorpen.** In een dementievriendelijke samenleving worden mensen met dementie niet buitengesloten, maar gerespecteerd. Burgers, organisaties en bedrijven nemen samen belemmeringen weg die hen verhinderen deel te nemen aan de samenleving.

De gemeente Heerenveen is zo’n organisatie die zich inzet voor het realiseren van een dementievriendelijke samenleving. Ze werkt hierbij samen met Alzheimer Friesland, regionale zorg- en welzijnsorganisaties en NHL Stenden Hogeschool. Studenten van de NHL Stenden opleidingen Social Work en Verpleegkunde droegen de afgelopen periode hun steentje bij aan het gemeente-initiatief. Een van de resultaten ligt voor u.

Onder het motto ‘**niets over ons, zonder ons**’ kwam dit witboek ‘*Dementie met andere ogen bekeken*’ tot stand. Het is het resultaat van gesprekken die studenten voerden met inwoners van de gemeente over hun leven met dementie. Niet vanuit belemmeringen en problemen, maar vanuit een positieve kijk op wat nog wel kan en wat levensgeluk brengt. Daarmee geeft deze uitgave een inkijk in het leven van deze mensen en hun omgeving. Een waardevol document voor iedereen. Dementie heb je immers niet alleen.

Dr. Evelyn Finnema, lector Wonen, Welzijn en Zorg op hoge leeftijd NHL Stenden Hogeschool Leeuwarden, 8 januari 2018









## Frijheid yn'e bûtenloft

*Vrijheid in de  
buitenlucht*

André Rijnbeek, 75 jaar

**Toen bij mij dementie werd vastgesteld, zorgde mijn vrouw voor zoveel mogelijk structuur en overzicht in mijn leven zodat de dagelijkse gang van zaken en de personen in mijn leven duidelijk en herkenbaar voor me waren. Na haar overlijden, bijna zes jaar geleden, viel dit plotseling weg.**

Sindsdien weet ik met heel veel moeite enige structuur in mijn dagelijks leven aan te brengen. Bijvoorbeeld met behulp van briefjes, lijstjes én een agenda. Eén van de dingen die me in sociaal opzicht enorm heeft geholpen, is het vrijwilligerswerk dat ik doe. In de natuur. Dat doe ik graag. Bovendien leverde het me sociale contacten op die me levenszin bezorgen. Nog steeds.

Ik blijf dit werk doen zo lang mijn dementie dat toelaat. Ik kan iedereen met deze, of een andere, ziekte aanraden vrijwilligerswerk te gaan doen. Het geeft een fijn gevoel erbij te horen en nuttig te zijn. Bovendien geeft het je dagen structuur en inhoud.

Dan hoef je je ook niet eenzaam te voelen. Contact met lotgenoten zorgt ook voor wederzijds begrip. Anders gezegd: blijf bezig en in contact met andere mensen. En doe wat je leuk vindt.

Het maakt je bestaan zinvol en je eigen 'zijn' waardig. Ik vind namelijk dat je nooit je ziekte zelf bent. Of zo moet worden gezien door anderen. Je hebt helaas een ziekte, maar je BENT de ziekte niet. Zolang je nog kunt deelnemen aan de fijne dingen en bezigheden in het leven, samen met anderen, zeg ik: doen!

*“Je hebt helaas een ziekte,  
maar je bent de ziekte niet”*



## **Ik meitsje d'r it beste fan**

*Ik maak er het  
beste van*

**Dochter over haar vader**

## **Ik ben Ellen. Mijn vader heeft Alzheimer en is in juli 2017 opgenomen in een verpleeghuis. Hij is nu 74 en leeft inmiddels zeven jaar met deze ziekte.**

Voordat Alzheimer werd vastgesteld, was mijn vader heel actief. Hij houdt van wandelen, werkte bij een transportbedrijf en later bij Staatsbosbeheer. Ook deed hij vrijwilligerswerk bij sportverenigingen en het plaatselijke dorpshuis.

Door de ziekte kon hij niet meer werken. Ook was het niet langer mogelijk een bondig gesprek met hem te voeren, zoals vroeger. Ondanks dat bleef mijn vader positief. Zelfs toen hij zijn rijbewijs moest inleveren. Hij was klaar om verder te gaan met het leven zoals het was. Hij zei altijd: "Ik maak er het beste van." Hij ging zelfs door met zingen in het koor. Zijn vrienden haalden hem elke donderdag op en brachten hem terug. Hij beleefde daar altijd heel veel plezier aan.

Mijn ouders vertelden hun verhaal ook in het programma 'Geef om je hersenen'. Zanger Stef Bos schreef het lied 'Onzichtbaar dichtbij' voor mijn vader. Met als boodschap dat mijn moeder als het ware een weduwe is, maar ondertussen nog wel samen is en leeft met haar man. Mijn vader vond

het fantastisch dat hij zijn verhaal mocht vertellen en dat dit nummer voor hem werd geschreven. Hij genoot ook van de aandacht die hij hierdoor kreeg.

Toen de ziekte werd vastgesteld, lichtte mijn moeder de omgeving al vrij snel in. Vrienden en familie toonden empathie. Dat gaf het gevoel gesteund en begrepen te worden.

Nu mijn vader is opgenomen, heeft mijn moeder veel baat bij het sociale netwerk dat ze opbouwde. We zullen nooit vergeten dat het zwaar kan zijn om altijd klaar te staan en positief te blijven.

Mijn vader is echter altijd positief en actief gebleven. Ook in het tehuis wandelt hij nog altijd, samen met begeleiders. Of als mijn moeder hem bezoekt. Ik ga er zo veel mogelijk met mijn vader op uit en geniet dan van de momenten samen. Bijvoorbeeld als wij gaan fietsen en naar muziek luisteren. Hij vindt het ook erg fijn als we hem komen opzoeken, met zijn allen.



“Hij was klaar  
om verder te gaan

**met het leven  
zoals het was”**

## It paad werom

### De terugweg

“Een vrouw, met een vorm van dementie, maakt regelmatig een wandeling door het bos hier vlakbij. Op zekere dag kon zij echter de weg naar het nabijgelegen verpleeghuis, waar zij woont, niet meer terugvinden. Ze liep beduusd rond en vroeg aan een buurtbewoonster, die ze tegenkwam, of zij haar de weg konden wijzen. De buurtbewoonster bracht haar weer veilig naar huis.

Op den duur wisten veel buurtbewoners dat deze mevrouw regelmatig de weg kwijt was. Ze brachten haar dan naar huis. Op verzoek van de mevrouw werd er soms nog een kopje thee bij haar thuis gedronken.

Zo zie je maar weer. Met een beetje hulp kan iemand toch haar wandeling maken!”

Buurtbewoner



# It werom fine fan struktuer

## Het terugvinden van structuur

Dochter vertelt over  
haar moeder van 79 jaar

*Het is drie uur 's nachts en mijn moeder ligt te piekeren in haar bed.*

Dit gebeurde tot voor kort. Als gevolg van dementie verloor mijn moeder namelijk alle structuur in haar leven. Ze raakte verward, vermoeid en haar dag-nacht-ritme veranderde. Overdag sliep en doezelde ze veel. 's Nachts lag ze malend in haar bed. Een vicieuze cirkel.

Sinds kort neemt ze drie dagdelen in de week deel aan de dagbesteding in Akkrum. Dit zorgt zichtbaar voor meer structuur, sociale contacten en een gezonder dag- en nachtritme.

Omdat sociale contacten haar goed doen, en een sociaal netwerk belangrijk is, heb ik het initiatief genomen om een groepsapp aan te maken. Samen met (nabije) buurtbewoners en familie.

Zelf woon ik verder weg, maar door deze app krijg ook ik meer zicht op de behoeftes van mijn moeder en kunnen we haar samen beter ondersteunen. Ma ervaart hier zichtbaar de voordelen van.



## Dementie is krekt as it waar. It is net altyd moai, mar gelokkich skynt de sinne ek faak.

*Dementie is net als het weer. Het is niet altijd mooi,  
maar gelukkig schijnt de zon ook vaak.*

Ik ben gespreksleidster en coördinator bij Alzheimer Café Heerenveen. Hier kunnen mantelzorgers, professionals en mensen met dementie zich laten informeren, met elkaar in gesprek gaan en ervaringen delen. Vaak confronterend, maar ook heel fijn omdat er erkenning en herkenning is. Het is vooral genieten van wat wel goed gaat, in plaats van wat niet meer lukt. Ik zie zo de beelden voor me.

Wandelen langs de Van Engelenvaart met een alleenwonende dame die in haar leven heel wat kilometers heeft afgelegd. Haar man, de mantelzorger, kan hierdoor 's morgens even met zijn vrienden tennissen. Als hij thuiskomt zit een stralende vrouw op de bank die ook een leuke ochtend heeft gehad.

Een dame over de drempel helpen om weer iets buiten de deur te gaan doen. Haar zien genieten van het sjoelen op de woensdagmiddag. De vraag krijgen wanneer het weer woensdagmiddag is, want ze kan niet wachten.

Met een alleenwonende mevrouw naar het graf van haar dochter gaan. Ze is zich heel bewust van haar verlies en er komen mooie verhalen en herinneringen boven.

De herinneringskoffer op tafel zetten met muziek en liedjes uit de oude doos. Of juist niet aansluiten bij het verleden, maar 't hebben over wat hem of haar nu bezighoudt.

Samen muziek maken, terwijl zij dacht dat ze geen accordeon meer kon bespelen.

Samen kan veel meer! Dementie is een vervelende ziekte. Gaat gepaard met gevoelens van boosheid, verdriet en verlies. Gelukkig kun je ook lachen en plezier hebben met elkaar. Tijd en ruimte voor fijne, goede en mooie momenten.

**Een glimlach op een gezicht is en blijft een groot cadeau. Die glimlach zie ik gelukkig vaak.**

*Klaasje Peters, coördinator Alzheimer Café*

# Werom yn'e tiid

## Terug in de tiid

Vrijwilligster  
museum  
Belvédère

**Als kunsthistorica werk ik sinds 2005 als vrijwilligster in Museum Belvédère. Ik geef rondleidingen en ben sinds drie jaar ook bestuurslid.**

We leiden ook mensen met dementie en hun mantelzorgers rond in het museum. Zo'n rondleiding duurt ongeveer anderhalf uur en start bij voorkeur 's morgens om tien uur, als het museum nog niet is geopend. Dit garandeert rust en exclusiviteit. Bovendien zorgen we er voor dat er voldoende begeleiders aanwezig zijn.

Eerst drinken we samen een kopje koffie en maken we kennis. Bij grotere aantallen gebruiken we ook wel naamstickers, zodat we de bezoekers persoonlijk kunnen aanspreken. De gasten bepalen wat we gaan zien. Een paar kunstwerken worden er

altijd uitgelicht. Het kijken naar en het beleven van kunst, in welke vorm dan ook, biedt vaak een ingang naar een 'vergeten' verleden. Na afloop mogen de bezoekers een ansichtkaart uitzoeken en meenemen; meestal van een besproken kunstwerk.

Ik vind het altijd ontzettend mooi om te zien hoe de gezichten oplichten van vreugde en herkenning bij het aanschouwen van bepaalde schilderijen en de herinneringen die ze vaak oproepen. Het geeft veel voldoening om mensen daarvan te zien genieten!



Het kijken naar en het  
beleven van kunst,  
in welke vorm dan ook,

**biedt vaak een ingang naar  
een 'vergeten' verleden**



## It belang fan in goede diagnoaze

*Het belang  
van de juiste  
diagnose*

Man (77) met  
Lewy Body dementie

## Samen met mijn vrouw woon ik in Heerenveen. Na een periode waarin ik alleen maar het gevoel had in te moeten leveren, kan ik mezelf nu weer wat beter redden.

Aanvankelijk werd de ziekte van Alzheimer bij mij vastgesteld. Ondanks de medicatie die ik kreeg, bleef mijn gezondheid achteruit gaan. Ik begon mensen en beesten te zien die er niet waren. Ik zag objecten bewegen die stilstonden. Op een gegeven moment werd mijn lichaam zo stijf, dat ik mij niet meer goed kon bewegen. Ook lukte het niet om bepaalde handelingen uit te voeren. Toen ik niet meer wist hoe ik de trap af moest lopen, greep mijn vrouw in.

Na contact en overleg met een casemanager, besloten we nogmaals naar de geriater te gaan. Uit alle onderzoeken kwam naar voren dat ik niet leed aan de ziekte van Alzheimer, maar aan Lewy Body dementie. De

medicatie werd aangepast en we behaalden daarmee enkele kleine successen. Zo krijg ik dagelijks een pleister die het verloop van de ziekte afremt. Mijn vrouw noemt het een 'wonderpleister', gelet op de positieve invloed op mijn gezondheid.

Inmiddels krijg ik thuishulp en ga ik twee keer per week naar een zorgboerderij. Daar doe ik aan verschillende activiteiten mee, zodat ik bezig blijf. Het is ook een plek waar ik met lotgenoten kan praten. Thuis krijg ik veel hulp van mijn vrouw. Waar zij in de zwaardere periode alles van mij over moest nemen, hoeft zij mij nu alleen nog te ondersteunen. Haar steun en humor hebben ons door de moeilijke momenten heen geholpen.

**We behaalden enkele  
kleine successen**



**Ik ben gespecialiseerd in het begeleiden van verhuizingen en alles wat daarbij komt kijken. Ik help bijvoorbeeld met het sorteren van spullen, in- en uitpakken, bijbehorende administratie en het opleveren van de oude woning voor verkoop of verhuur.**

*Vertrouwen en goed contact is buitengewoon belangrijk*

Nynke Schootstra

In dit werk kom ik regelmatig in contact met mensen met een vorm van dementie. Ik schat in dat ongeveer de helft van mijn klanten is gediagnosticeerd. Door de jaren heen heb ik dan ook veel ervaring opgedaan in de omgang met mensen die in deze situatie verkeren. Ik bedacht manieren om dat beetje extra zorg en aandacht te geven dat nodig is. Ik heb het dan over een goed contact opbouwen, rust brengen en de vertrouwde woonsituatie – voor zover mogelijk – meenemen naar de nieuwe woonomgeving.

Om de veranderingen te beperken, maak ik bijvoorbeeld foto's van de bestaande inrichting en spullen. Zo kan ik de nieuwe woning grotendeels hetzelfde inrichten en zal de oudere zich sneller vertrouwd en thuis voelen in de nieuwe omgeving. Dat is voor hen heel belangrijk.

Met wat extra aandacht en een relatief kleine handeling kun je veel betekenen.

# Krekt as eartiids

*Net als  
vroeger*

# Help mei in waarm hert *Hulp met een warm hart*

Ontzettend dankbaar  
dat we nog zo  
lang samen  
konden zijn

De heer Ruiter, 71 jaar

**Ongeveer vijftien jaar geleden kregen wij het vermoeden dat Hanneke wellicht aan Alzheimer zou lijden. Uit heel veel kleine dingen bleek dat haar geheugen minder werd. Zoals die keer dat ze de weg naar de camping niet kon terugvinden. Terwijl we die al veel vaker hadden gereden.**

Dat was indertijd niet bespreekbaar. Ze camoufleerde het of zei dat ze nog niet goed wakker was. In 2007, op haar 61e, werd de ziekte echter vastgesteld. Dat kwam voor haar als een donderslag bij heldere hemel. Voor ons was het een bevestiging van ons vermoeden. Niet minder erg, maar de kinderen en ik konden er nu wel met haar over praten. Confronterend, maar ook nodig.

Beetje bij beetje moest ze de dagelijkse bezigheden aan mij overlaten. Boodschappen doen, autorijden, koken, de was doen en uiteindelijk ook zichzelf verzorgen. Draagkracht kwam toen ook aan de orde: hoe houden we elkaar sterk en iedereen overeind?

Na verloop van tijd moesten we verhuizen van onze vrijstaande woning naar een kleinere in Heerenveen; met de badkamer en slaapkamer gelijkvloers. Op vijf minuutjes lopen van onze dochter, Myra. Zij was het die in 2014 thuiszorg regelde. Dat

vond ik moeilijk, maar bleek wel nodig. Hetzelfde geldt voor het regelen van dagbesteding op de zorgboerderij. Ook dat hield ik lang af. Je wilt het zelf doen, maar mijn zoon en dochter overtuigden me ervan dat dit voor iedereen het beste was. Het is mooi dat je dergelijke, noodzakelijk beslissingen niet alleen hoeft te nemen.

Na onze verhuizing moesten we ook een andere huisarts zoeken; dat werd een homeopathische huisarts die Hanneke enkele jaren begeleidde. Wij denken dat die behandeling het verloop van de ziekte heeft vertraagd. Zo hebben we nog een paar jaar samen fijne dingen kunnen doen. Caravanvakanties, winters in Portugal doorbrengen en veel fietsen en wandelen.

Toen het steeds moeilijker werd, zijn we ons - op aanraden van de casemanager - gaan oriënteren op een verpleeghuis. Uiteindelijk werd dat Mariënbosch. We zijn ontzettend dankbaar dat we zo lang nog samen konden zijn. En dat we kunnen vertrouwen op de mensen die dichtbij ons staan. Ik wil onze casemanager niet onvermeld laten. Die heeft veel voor elkaar gekregen. Ik ben het trouwens ook niet eens met de vele kritiek op verpleeghuizen. Hanneke wordt er heel goed opgevangen; liefdevol en met zorg.

Petje af voor de verpleging.





## Sinds viereneenhalf jaar ben ik vrijwilligster in een zorgboerderij die dagbesteding biedt aan mensen die in geestelijke en/of sociale onbalans verkeren.

Na het overlijden van mijn man, wilde ik mij graag als vrijwilligster gaan inzetten. Ik zocht iets waarin ik mijn creativiteit kwijt kon. Zodoende kwam ik in contact met de leidinggevende van de zorgboerderij. Ik mocht gelijk een halve dag meelopen. Ruim vier jaar later doe ik dit werk nog steeds met veel plezier en voldoening.

Saamhorigheid en respect voor elkaar zijn typerend voor deze zorgboerderij. De bezoekers doen veel activiteiten samen, zoals koken, zingen, dansen, dieren verzorgen en de groentetuin onderhouden. Ze zijn veel met elkaar bezig en er heerst een fijne sfeer. Ze

met een brede glimlach naar huis zien gaan, verwarmt mijn hart. Hier doe ik het voor!

De bezoekers krijgen elke dag een geprint dagoverzicht, vaak voorzien van een leuke actiefoto, in een boekje mee naar huis. Daarin staat wat er die dag is gegeten, welke activiteiten er zijn gedaan en of er nog bijzonderheden waren. Zo weet het thuisfront wat er die dag is beleefd. Bovendien gaan de mooie herinneringen nooit verloren.

*Vrijwilligster zorgboerderij*

## Mei-inoar binne wy ien

*Met elkaar  
zijn wij één*

Bezoekers met

*een glimlach*

naar huis zien gaan,

*verwarmt*

*mijn hart*



Ik werk inmiddels zo'n acht jaar als casemanager dementie in de regio Heerenveen. In die functie ondersteun ik zowel patiënten als mantelzorgers. Dat gebeurt in de eigen omgeving en vanaf het moment dat de diagnose bekend is tot aan het moment van eventuele opname. De ondersteuning die we als casemanagers bieden varieert van informeren tot adviseren en begeleiden. Daarbij ligt de focus op het zo lang en goed mogelijk functioneren in de eigen, vertrouwde omgeving.

Als casemanager moet je beschikken over een helicopterview, het netwerk goed kennen en korte lijnen hebben met bijvoorbeeld huisartsen, wijkverpleegkundigen en natuurlijk zorgaanbieders in de gemeente. En natuurlijk kennis hebben van de ziekte. Zelf ben ik gespecialiseerd in geheugenverlies en dementie.

Een goed contact met zowel de patiënt als de mantelzorgers is minstens zo belangrijk. Net zo goed als betrokkenheid en inlevingsvermogen. Elke situatie is anders en vraagt om een persoonlijke aanpak en dito begeleiding. Daar ben ik me terdege van bewust. Ik wil mensen in hun thuissituatie zoveel mogelijk ontlasten. Dat het goed met hen gaat, voor zover deze verschrikkelijke ziekte dat toelaat.

Mariecke Mooi,  
casemanager dementie bij TinZ

Eltse  
situaasje is  
oars

**Elke  
situatie  
is anders**

**Een goed  
contact met  
zowel de  
patiënt als de  
mantelzorgers  
in minstens zo  
belangrijk**

# Naschrift

**Studenten van de minor Happy & Healthy Ageing van NHL Stenden Hogeschool gingen op zoek naar positieve verhalen van zowel mensen met dementie als betrokken mantelzorgers en zorgaanbieders in de gemeente Heerenveen.**

Alzheimer Nederland afdeling Friesland zet zich in om de gemeente Heerenveen dementievriendelijk te maken, zodat mensen met dementie zo lang mogelijk mee kunnen blijven doen in de samenleving.

Zij en mantelzorgers kunnen bijvoorbeeld rekenen op voldoende begeleiding op maat. Door het aanbieden van trainingen over het omgaan met dementie, kan er ook een gemeenschap ontstaan waarin de ziekte wordt herkend en geaccepteerd. Door de bakker, de buurman, de sportclub en de wijkagent. Mensen kunnen dan gewoon hun boodschappen blijven doen, hun bankzaken regelen of de bibliotheek en het museum bezoeken. We reiken ze de helpende hand wanneer ze het even niet meer weten.

Bij de start van dementievriendelijk Heerenveen vroegen we Falko Zandstra ambassadeur te worden. Hij reageerde meteen positief. Bij zijn moeder is Alzheimer gediagnosticeerd. Hij merkt hoeveel impact deze ziekte heeft op zijn moeder én zijn vader.

Dit witboek is een verzameling van mooie verhalen. Ik hoop dat het gebruikt wordt als bron voor positieve veranderingen in het helpen en ondersteunen van mensen met dementie én hun mantelzorgers.

*Jelte Pasma,  
bestuurslid Alzheimer Nederland, afdeling Friesland*



## Woord van dank

Met dit boekje hopen wij u te inspireren om van Heerenveen samen een dementievriendelijke gemeente te maken. Daarbij willen we de volgende organisaties bedanken voor hun medewerking:

*Alzheimer Nederland, Alzheimer Café, Boerenblij, Buurtzorg regio Heerenveen, Caleidoscoop, Foar Elkoar, Gemeente Heerenveen, Have & Goed huisdiensten, Meriant, TinZ, Trinitas, Wijkcentrum 'de As'.*

En in het bijzonder de volgende personen:

*André Rijnbeek, Annemarie Boonstra, Annie Spinder, Bart de Jager, Bokko-Jan Huitema, Cassy van den Bosch, Evelyn Finnema, Froukje Dijkstra, Hugo Bos, Ieta Berghuis, Jelte Pasma, Johan Oosterwold, Joop van Dam, Klaasje Peters, Loek Punt, Mariecke Mooi, Mariken Oving, Nynke Schootstra, Petra Huizenga-De Jong, Tineke Pierik van Geffen, Trijntje de Lange, Truus de Bruijn.*

En alle anderen die meewerkten aan de totstandkoming van deze inspirerende uitgave.

**Hartelijk bedankt!**



“We zijn toch op de wereld  
om mekaar te helpen,  
nieuwjaar”

#### Colofon & disclaimer

##### Contact

*Talmalectoraat Wonen, Welzijn en Zorg op hoge leeftijd*

*T. 058 251 31 56*

*E. bart.jager@nhl.nl*

*evelyn.finnema@nhl.nl*

*I. <https://onderzoek.nhl.nl/lectoraten/talmalectoraat>*

*© Werkplaats Sociaal Domein Friesland, januari 2018*

*De informatie mag worden gebruikt, mits de juiste bronvermelding plaatsvindt.*

*Bij de totstandkoming van deze uitgave is de grootst mogelijke zorgvuldigheid betracht. Desalniettemin kan de uitgever geen verantwoordelijkheid nemen of aansprakelijk worden gesteld voor mogelijk verkeerde informatie.*

##### Concept en coördinatie

*Bart de Jager, Froukje Dijkstra, Johan Oosterwold, Ieta Berghuis en Evelyn Finnema*

##### Eindredactie en coördinatie

*Schrijfburo Terwisscha & Wagenaar, Leeuwarden*

##### Ontwerp en productie

*TWonline*

##### Druk

*Dekker Creatieve Media & Druk*

