

# Expertisenetwerk Dementie Zuid van start

In Amsterdam willen we dat mensen met dementie zo lang en zo prettig mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen en mee kunnen blijven doen in de buurt. Dat vraagt om goede samenwerking: zorgverleners, hulpverleners, vrijwilligers, buurtgenoten samen met

mensen met dementie en hun naasten. Daarvoor heeft stadsdeel Zuid een Expertisenetwerk Dementie opgezet. Met elkaar zetten we ons in voor een dementievriendelijk Amsterdam.



*“Ik zou niet stil kunnen zitten, ik ben een doener”*

35 jaar lang had Peter een stoffenkraam op de Albert Cuyp, erna werkte hij jaren in de catering. Hij houdt van een babbeltje en een geintje. Nu hij Alzheimer heeft en als vrijwilliger werkt in de keuken van ontmoetingscentrum De Edelsteen, neemt hij dat stuk van zijn persoonlijkheid mee. “Ik maak makkelijk contact”, zegt Peter. “Ik ben heel blij met het werk dat ik doe.” Zijn vrouw Mirza had in het begin meer moeite met de diagnose die Peter kreeg. En dus heeft zij ook ondersteuning via De Edelsteen.

Peter is min of meer opgegroeid op de markt. “Ik stond met mijn grootmoeder en mijn moeder op de markt op de Lindengracht en later op de Albert Cuyp”, vertelt hij. “We verkochten stoffen. Dansers van het Nederlands Dans Theater kochten bij ons, maar ook dames van de Wallen. Die hadden maar kleine stukjes stof nodig, hoor.” Toen de stoffenleverancier ermee stopte, stopte Peter ook. Zowel hij als zijn vrouw Mirza gingen toen in de catering aan het werk. Tot dat niet meer ging.



“Er gebeurde steeds meer vreemde dingen”, vertelt Mirza. “Peter kon bijvoorbeeld de thermostaat van de kachel niet meer vinden. Of hij deed in de rij voor de kassa alvast de boodschappen in de tas. Anderen zagen het niet zo, maar ik merkte het wel.” Peter weet niet meer goed hoe dat was in die beginperiode. “Ik ben me nu meer bewust van wat er aan de hand is dan toen”, zegt hij. “Ik heb Alzheimer, in 2018 heb ik de diagnose gekregen.”

## Zoeken naar hulp

“Ik heb het er in het begin heel moeilijk mee gehad”, vertelt Mirza. “Het kwam als een zwarte bal op me af, ik dacht dat ik erin ging verdwijnen. Peter had het er minder moeilijk mee dan ik. Na diagnose zijn we hulp gaan zoeken - dagbesteding voor Peter en hulp voor mantelzorgers voor mij. Zo kwamen we bij De Edelsteen, een ontmoetingscentrum in De Pijp. Peter mocht er meteen vier keer in de week komen werken in de keuken.”

In De Edelsteen is een dagbesteding voor mensen met dementie. Peter zorgt er voor de koffie en hij helpt bij de lunch. “Eerst maakte ik de broodjes, maar dat doe ik nu niet meer.

Ik moest te veel denken aan wat er allemaal moest gebeuren. Nu dek ik de tafels en zorg ik dat alles schoon is. Ik heb het heel gezellig, het is mijn wereldje geworden. En als ik geen zin heb, dan ga ik niet.” Mirza lacht naar hem: “Dat is nog nooit voorgekomen. Op de dag dat je niet gaat, zit je min of meer verloren om je heen te kijken.”

*“Ik heb het heel gezellig, het is mijn wereldje geworden.”*



zij dementie krijgt”, aldus Mirza. “Maar ik betrek Peter bij alles, hij brengt vuilnis weg en doet af en toe een boodschap. Mensen moeten gewoon mee blijven doen, dat is het allerbelangrijkste.” Peter is het daar helemaal mee eens. “Ik wil bezig blijven. En als ik iets niet goed doe, dan moeten ze het maar zeggen. We zijn allemaal maar mensen.”

## Mee blijven doen

Het is duidelijk: Peter blijft het liefst zo veel mogelijk bezig. “Er zijn mantelzorgers die alles uit handen nemen van hun partner als hij of

*“Als ik iets niet goed doe, dan moeten ze het maar zeggen. We zijn allemaal maar mensen.”*



# Positieve Gezondheid geeft woorden om het gesprek aan te gaan

## LICHAAMS-FUNCTIES

### Ik voel me gezond en fit

Bewegen is goed voor jong en oud. Met bewegen verbeter je het denkvermogen en de doorbloeding. Fietsen of wandelen is voor mensen met dementie niet altijd haalbaar. Wat dan helpt zijn simpele dingen als een bal naar elkaar rollen over de tafel. Zo breng je meer beweging in de dag.

Kijk voor tips op: [www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie](http://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie)

Voor sportactiviteiten kijk op: [www.amsterdam.nl/sport/sportactiviteiten-en-lessen/sporten-volwassenen](http://www.amsterdam.nl/sport/sportactiviteiten-en-lessen/sporten-volwassenen)

## MENTAAL WELBEVINDEN

### Ik voel me vrolijk

Muziek en foto's van vroeger zijn belangrijk voor mensen met dementie. Ze maken vaak veel los en prikkelen het brein. De app Dementie en Herinneringen zit vol met foto's van herkenbare situaties. Meer apps vindt u via <https://findmyapps.onderzoek.io>. Het zoekprogramma bevat 250 apps, speciaal voor mensen met dementie.

Een andere manier om het brein actief te houden is met geheugenspellen. Dit kan thuis, met een gezelschapsspel, maar ook online, bijvoorbeeld met Wordfeud. SeniorWeb geeft een mooi overzicht van diverse online spellen, zoals online Rummikub en Tetris.

Meer tips? Kijk op [www.beteroud.nl/nieuws/tips-om-je-brein-gezond-te-houden](http://www.beteroud.nl/nieuws/tips-om-je-brein-gezond-te-houden) of op [www.alzheimer-nederland.nl/training-houd-uw-brein-gezond](http://www.alzheimer-nederland.nl/training-houd-uw-brein-gezond).

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Zelf het spinnenweb invullen?  
Kijk op [www.positievegezondheid.nl](http://www.positievegezondheid.nl).

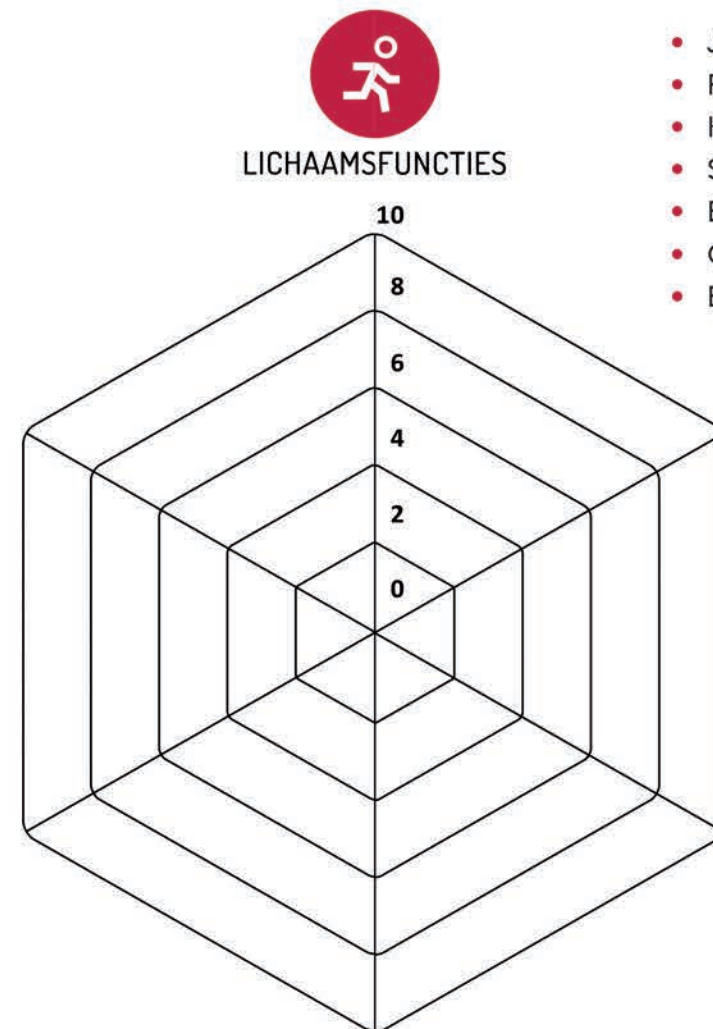
- Zorgen voor jezelf
  - Je grenzen kennen
  - Kennis van gezondheid
  - Omgaan met tijd
  - Omgaan met geld
  - Kunnen werken
  - Hulp kunnen vragen
- Sociale contacten
  - Serieus genomen worden
  - Samen leuke dingen doen
  - Steun van anderen
  - Erbij horen
  - Zinnige dingen doen
  - Interesse in de maatschappij



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN



MEEDOEN



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL  
WELBEVINDEN



ZINGEVING



KWALITEIT VAN  
LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

© Institute for Positive Health (IPH) | [iph.nl](http://iph.nl) | Gespreksinstrument 1.0



## KWALITEIT VAN LEVEN

### Ik geniet van mijn leven

Het Stedelijk Museum maakt sinds 2013 kunst toegankelijk voor mensen met dementie en hun naasten. Tijdens een Onvergetelijk-rondleiding bekijk je een aantal werken en ga je daarover in gesprek. Elke maand is er een ander thema. Kijk op de website van het Stedelijk Museum.

Ook de natuur geeft veel positieve prikkels voor mensen met dementie. Een dementievriendelijke tuin is goed onderhouden, overzichtelijk en goed toegankelijk voor mensen in een rolstoel of met rollator. Natuurlijk is er een prettige plek om te zitten.

## DAGELIJKS FUNCTIONEREN

### Ik kan goed voor mezelf zorgen

Tablets en iPads kunnen mensen met dementie op verschillende manieren helpen. Ze kunnen bijvoorbeeld beeldbellen via Skype of Facetime. Dat stimuleert het contact met kinderen, kleinkinderen en vrienden. Verder kunnen tablets helpen bij de dagindeling. Iemand die op een tablet kan zien wat hij of zij moet doen op een dag, kan beter voor zichzelf zorgen. Via zorgaanbieders als Compaan zijn tablets te verkrijgen. Lees verder op <https://hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/tablet-voor-mensen-met-milde-dementie>

Voor mensen met (beginnende) dementie die nog thuis wonen, is niet alleen de woning maar ook de directe omgeving van belang, zodat ze na een boodschap of wandeling makkelijk hun huis terugvinden. Hang of plaats iets opvallends bij voordeur of verf de deur in een speciale kleur.

**Wat kun je doen als jijzelf of een oudere in je omgeving geheugenproblemen krijgt of de diagnose dementie? Het is waardevol om gesprekken te voeren, adviseert Hilda Brouwer, coördinator ouderenzorg en programmamanager wijkgericht samenwerken bij huisartsencoöperatie CHAGZ. "Het spinnenwebmodel van Positieve Gezondheid kan daarbij helpen. Het geeft woorden en richting om een gesprek aan te gaan. Zonder accent op de ziekte, maar op de mensen zelf."**

In de zorg voor ouderen zijn we snel geneigd te kijken naar de problemen die het ouder worden met zich meebrengt. Positieve Gezondheid legt het accent juist op de veerkracht van mensen. Gezondheid wordt hierbij gezien als het vermogen je aan te passen aan sociale, lichamelijke en emotionele uitdagingen. Hilda Brouwer onderschrijft de visie. "Ik heb als verpleegkundige altijd ervaren dat klachten naast een medische oorzaak ook verband kunnen houden met deze uitdagingen. Lichamelijke, emotionele en sociale aspecten kun je niet scheiden van elkaar."

### Spinnenweb invullen

Het spinnenwebmodel van Positieve Gezondheid helpt om over die verschillende aspecten te praten, met naasten of met een hulpverlener. "Je kunt het model zelf invullen of met iemand anders. Het spinnenweb laat zien dat het niet raar is om over zingeving te praten of om te vertellen dat je buikpijn hebt van de spanning. Als je dat met elkaar kunt benoemen, ben je al een heel eind."

Het concept van Positieve Gezondheid wordt steeds meer gebruikt. Huisartsen realiseren zich dat medische klachten een andere oorzaak kunnen hebben dan iets lichamelijks. En zorgverleners weten dat een vraag misschien via een ander levensgebied opgelost kan worden. "Als iemand drie keer per week gedoucht wil worden, kan het zijn dat het niet alleen om lichaamsverzorging gaat", aldus Hilda. "Wellicht heeft die persoon vooral behoefte aan sociaal contact. Als de zorgverlener dat weet, kunnen ze samen zoeken naar dagbesteding bijvoorbeeld, of een dans- of handwerkclub."

### Vroeg stadium

Positieve gezondheid is dus ook een mooie methode om te werken aan de kwaliteit van zorg voor kwetsbare ouderen. Daarvoor ga je met de oudere in gesprek voordat geheugenproblemen de overhand nemen. "De mensen die om die persoon heen staan kunnen het best in een vroeg stadium achterhalen wat deze oudere belangrijk vindt en plezier geeft, waardoor hij of zij zich rustig en veilig voelt. En schrijf vooral samen het levensverhaal op. Op die herinneringen kun je later met de oudere terugkomen."

De omgeving heeft dan ook een belangrijke rol in het leven van mensen met (beginnende) dementie. "Zorg voor een veilig huis, voorkom valpartijen door kleedjes weg te halen. Houd in de gaten of de ogen en het gehoor nog goed zijn. En laat de huisarts, praktijkondersteuner of wijkverpleegkundige regelmatig een medicijncheck doen. Verder is het belangrijk ouderen met geheugenproblemen te laten voelen dat ze erbij horen. Bedenk samen wat je die avond gaat eten, doe samen boodschappen, kook samen. Laat mensen meedenken en meedoen, dat draagt bij aan het mentaal welbevinden. Bovendien zorg je met samen koken en eten ook dat mensen voldoende gezonde voeding krijgen."

### Oproep aan Amsterdammers

De dimensie 'zingeving' is daarbij ook van belang. "Als iemand lichamelijk afhankelijk wordt, heeft dat invloed op het vertrouwen in zichzelf en de toekomst", vervolgt Hilda. "De oudere kan zich machteloos voelen, boos zijn of opstandig. Het is zo belangrijk om dat te bespreken. Vind je zo'n gesprek moeilijk? Vraag dan aan een hulpverlener of hij of zij het gesprek wil voeren. Als de oudere het fijn vindt, doe dan mee met het gesprek en luister. Dan kun je later er samen op terug komen. Ben je een buur van iemand met dementie? Vraag dan eens hoe het is en of je wat kunt doen. Het is fijn als we in de buurt een beetje naar elkaar omkijken. Ja, dit is een oproep aan alle Amsterdammers om op de mensen in hun omgeving te letten."





# “Alzheimer is een ziekte waarbij je telkens weer verlies moet verwerken”

## **M** MEEDOEN Ik heb goed contact met andere mensen

Sociaal contact is voor iedereen belangrijk en dus ook voor mensen met dementie. De Huizen van de Wijk zijn plekken waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten. In stadsdeel Zuid zijn er verschillende, zie [www.dehuizenvandewijk.nl](http://www.dehuizenvandewijk.nl). Verder zijn er in Zuid dagbestedings- en inloopplekken. Cordaan heeft meerdere plekken. Ook kunnen mensen met dementie en hun naasten terecht bij Combiwel, het Odensehuis, het Alzheimer Trefpunt en het Zonnehuis Menno Simons.

## **Z** ZINGEVING Ik heb vertrouwen in mijn toekomst

Als je te maken krijgt met dementie kan dat je vertrouwen in jezelf en je toekomst aantasten. Je kunt je gaan afvragen wat het leven de moeite waard maakt. Als je graag ondersteuning wilt bij deze vragen, kun je terecht bij het Centrum voor levensvragen.

Kijk op <https://centrumvoorlevensvragenamsterdam.nl>. Muzus biedt praatpakketten om met elkaar hierover te praten. Kijk op [muzus.nl](http://muzus.nl).

Ook buurtgenoten kunnen mensen met dementie en hun naasten ondersteunen. Daarvoor zijn er de 'Kan-ik-voor-jou-kaarten'. Daarmee laat je iemand met dementie én zijn of haar mantelzorger weten dat jij iets voor hen wilt doen. Lees verder op [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl).

De band tussen Joop Stam en zijn vrouw Lots bleef sterk, ook toen zij Alzheimer kreeg. “Gelukkig bleven haar gevoeligheid en gerichtheid op de ander intact, daarin bleef ze haar oude zelf”, vertelt Joop, negen maanden na haar overlijden. Contact met de buitenwereld zocht Lots ook via haar gedichten, die zij geregeld voordroeg en waarmee ze mensen aanzette tot een gesprek over dementie. “Daarin had ze echt een missie: praat met elkaar over dementie.”

Lots Stam is 79 jaar geworden. Op 4 oktober 2020 overleed ze in het verpleeghuis, waar ze tien maanden verbleef. “Ik heb haar leren kennen op een dansschool in Hoorn, we kwamen allebei uit dorpen in de buurt”, vertelt voormalig huisarts Joop Stam. “Ik was op slag verliefd. En zij op mij. Die liefde is 57 jaar lang gebleven, met drie kinderen als resultaat.”

Vanaf 2010 begon Joop dingen op te vallen. Lots vergat veel en kon soms niet op woorden komen. “Ik kan me herinneren dat een collega hier kwam eten. Twee maanden eerder was hij ook geweest, maar Lots wist het niet meer. ‘s Nachts lag ik wakker, ik was in paniek. ‘Dit is mis’, dacht ik. Tests bij de huisarts en de VU wezen niets uit, ze zeiden ze dat er geen sprake was van dementie. Maar Lots raakte steeds meer woorden kwijt en wist vaak niet meer wie mensen waren.”

### Elfjes schrijven

Na anderhalf jaar kregen Lots alsnog de diagnose Alzheimer. “De diagnose was een beetje mosterd na de maaltijd. Wij wisten het al, hadden het al een beetje verwerkt, met alle verdriet erbij. In de loop van de jaren verloor Lots steeds meer. Op een gegeven moment stond ze met een kam haar tanden te poetsen. Het was elke keer weer schrikken. Alzheimer is een ziekte waarbij je telkens weer verlies moet verwerken.”

Toen bij Lots de geheugenproblemen begonnen is ze ‘elfjes’ gaan schrijven, gedichten van elf woorden. “Lots dichtte om bij zichzelf na te gaan wat ze voelde en om met mij erover te praten. Zo bleven we met elkaar in verbinding.

Toen we de diagnose kregen, zei zij: ‘Als we onze band maar behouden.’ Dat is de mantra geworden voor de verdere acht jaar. Onze band werd alleen maar sterker.”



### Batterij aan steun

Joop en Lots kregen veel steun van hun kinderen en vrienden. Verder kregen ze professionele steun. “We zijn samen veel in het Odensehuis geweest, hebben er gezongen en muziek gemaakt. Lots ging eigenlijk nooit alleen, we waren altijd samen. En ik bezocht er een lotgenotengroep. Het Alzheimer Café vond ik ook heel fijn. Verder hadden we een paar jaar lang therapeutische gesprekken met een maatschappelijk werker. We hadden een batterij aan steun. Het was dan ook zwaar, zeker de laatste jaren.”

In de laatste jaren vielen steeds meer dingen weg voor Lots en haar taal verbrokkelde. “Wat overbleef was het samen zijn, samen dingen doen, dat is wat haar leven betekenisvol maakte”, aldus Joop. “In contact blijven met elkaar is zo belangrijk. Op de verschillende plekken waar Lots haar elfjes voorlas, was dat ook haar missie: praat met elkaar over dementie. Nu Lots er niet meer is, draag ik die boodschap uit. Iedereen krijgt in zijn omgeving wel een keer te maken met dementie. Je ontkomt er niet aan om een manier van vinden om met deze mensen om te gaan. Als je dat een beetje kan, maakt dat het leven makkelijker voor iedereen.”

“Ik zal zachtjes – wel of niet wordt mij niet gevraagd – uitdoven.”

**Expertisenetwerk Zuid  
Dementievriendelijk**