



# Nieuwsbrief

Uitgave van Alzheimer Delft- Westland - Oostland (DWO)

Februari 2024 - Jaargang 10 - Nummer 115

a

alzheimer  
nederland

Delft-  
Westland-  
Oostland

# Colofon

**Redactie nieuwsbrief:**  
Jacques van den Berg  
info@alzheimerdwo.nl

## Bestuur DWO

**Voorzitter:**  
Bert van der Lende

**Secretaris en relatiebeheer:**  
Cäthy Droppert  
06 - 30 59 46 95  
info@alzheimerdwo.nl

**Penningmeester:**  
Dick Brouwer  
NL39 RABO 0150 6711 99  
t.n.v. St. Alzheimer Nederland Delft Westland-  
Oostland

**Belangenbehartiger Delft en bezoekdienst Delft:**  
Mieke van Gorcom

**Belangenbehartiger Lansingerland:**  
Paul van der Zanden

**Belangenbehartiger Midden-  
Delfland, Alzheimercafé's:**  
Joska van den Beukel

**Belangenbehartiger Pijnacker-Nootdorp:**  
Lies Rutten

**Projecten en Belangenbehartiger Westland:**  
Vacature

**PR & Communicatie, webbeheer en videogroep:**  
Jacques van den Berg

**Voorlichting:**  
Vacature

**Bezoekdienst:**  
Mirona van der Linde  
bezoekdienst@alzheimerdwo.nl  
06 - 45 71 21 49

**Ondersteuning vanuit Alzheimer Nederland:**  
Heleen van Dongen

Contact  
Afdeling Delft-Westland-Oostland  
Secretariaat  
Van Bleyswijkstraat 91  
2613 RR Delft

**Ere-lid:**  
Arthur de Groot

**Leden van verdienste:**  
Bart Beck  
Marien van den Berg  
Riet Geerling  
Ada van Bergen  
Joop Vonk

### DWO, februari 2024.

Beste lezer,

Hierbij Nieuwsbrief 115 met ook deze keer weer veel nieuws. Veel informatie van Pieter van Foreest over de Mantelzorg ondersteuning.

Ook veel andere nieuwtjes en een oproep om de buurthuizen en wijkcentra dementievriendelijk te maken en natuurlijk de kookclub en Alzheimercafés. Veel leesplezier met onze Nieuwsbrief 115

Als u wat te melden heeft wat belangrijk is voor onze doelgroep, u weet ons mailadres:

**info@alzheimerdwo.nl**

*Jacques van den Berg*



# Nieuwsbrief

## INHOUD nr. 115

- 01 - Delft - Leeuwebrug
- 02 - Colofon - Voorwoord
- 03 - Inhoud - Campagne Herken jij dementie ?
- 04 - Mantelzotg ondersteuning PvF
- 07 - Gehoorschade - Noodzakelijke zorg mislopen
- 08 - Nationaal Dementie Congres 2024
- 09 - Buurtzorg Informele zorg - Betere voorbereiding op dubbele vergrijzing
- 10 - Mantelzorg blijft zwaar na de verhuizing naar het verpleegtehuis
- 11 - Maak jouw buurthuis of wijkcentrum dementievriendelijk
- 12 - Ongezond leven en de kans op dementie voor je 65e
- 13 - Vernieuwde traing "Houd je brein gezond"
- 14 - Zes belangrijke ontwikkelingen in dementieonderzoek 2023
- 15 - Kookclub
- 16 - Alzheimercafé Delft
- 17 - Alzheimertrefpunt Nootdorp
- 18 - Alzheimercafé Lansingerland
- 19 - Alzheimercafé Westland
- 20 - DWO Adressen kookclub, café's en trefpunt

Zie ook onze [www.alzheimerdwo.nl](http://www.alzheimerdwo.nl)

[info@alzheimerdwo.nl](mailto:info@alzheimerdwo.nl)

## Campagne Herken jij dementie?

Samen dementievriendelijk lanceerde de landelijke campagne 'Herken jij dementie?' Het doel van de campagne was de bewustwording te vergroten voor het groeiende aantal mensen met dementie, waarbij het merendeel thuis woont en deel uitmaakt van de maatschappij. Met een beetje hulp van de samenleving kunnen mensen met dementie langer meedoen en voelen mantelzorgers zich meer ondersteund. Het helpt daarom als mensen de verschillende signalen van dementie kunnen herkennen en vervolgens weten hoe om te gaan met iemand met dementie.

Tijdens deze campagneperiode zette het landelijke bureau diverse communicatiemiddelen in. Nieuw is dat je een radiocommercial hoort. Hierin worden een aantal signalen benoemd én wat je vervolgens kunt doen om te helpen.

### Hoe reageer jij?

Willem staat bij de bakker en weet zijn pincode niet meer. Je zegt:

A: "Meneer, lukt het betalen niet? Is ook lastig hoor."

B: "Ach, geef uw pasje maar even, dan doe ik het wel voor u."

C: Kijk de man vriendelijk aan en zeg: "Kan ik u helpen met betalen?"

De meeste mensen willen best helpen, maar weten niet hoe. Daar helpen we graag bij door middel van deze campagne van Samen dementievriendelijk. Heb jij de online training op [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl) al gedaan?

**Informatie en hulp bij  
Dementie in uw regio**

**Daar zorgen wij voor**

[info@alzheimerdwo.nl](mailto:info@alzheimerdwo.nl)







## MANTELZORG ONDERSTEUNING AANBOD 2024

### DELFT, PIJNACKER EN NOOTDORP

Zorgt u voor iemand met dementie? Dat zorgen kan een zware belasting zijn. Ondersteuning hierin kan helpen om de dagelijkse praktijk wat te verlichten. Onze ontmoetingscentra bieden verschillende vormen van ondersteuning. Hieronder leest u meer over de mogelijkheden. We bieden bijvoorbeeld gespreksgroepen. Tijdens de gespreksgroepen ontmoet u lotgenoten en krijgt u tips.

### GESPREKSGROEP PARTNERS

#### **Gespreksgroep partners Ontmoetingscentrum Mozartlaan**

15 ,22 , 29 februari en 7 maart van 10.30 tot 12.00 uur

#### **Gespreksgroep partners Ontmoetingscentrum Vermeertoren**

21, 28 mei, 4 en 1 juni van 10.30 tot 12.00 uur

#### **Gespreksgroep partners Ontmoetingscentrum Pijnacker**

5, 12, 19 en 26 november van 14.00 tot 15.30 uur

#### **Gespreksgroep partners jonge mensen met dementie**

8, 22 februari, 7, 21 maart en 4 april

van 19.00 tot 21.00 uur in Ontmoetingscentrum Dock van Delft

### GESPREKSGROEP KINDEREN EN NAASTEN

#### **Gespreksgroep kinderen Ontmoetingscentrum Mozartlaan**

13 ,27 februari, 12 en 26 maart van 19.30 tot 21.00 uur

#### **Gespreksgroep kinderen Ontmoetingscentrum Vermeertoren**

22 ,29 mei , 5 en 12 juni van 19.30 tot 21.00 uur

#### **Gespreksgroep kinderen Ontmoetingscentrum Pijnacker**

4, 11, 18 en 25 november van 19.30 tot 21.00 uur.

### Inhoud van bijeenkomsten

- Wat is dementie? De dagelijkse werkelijkheid.
- Hoe ga je om met het verlies van contact?
- Hoe houd ik het zorgen vol?
- Praktische tips & ondersteuningsmogelijkheden.

*Er zitten geen kosten aan verbonden.  
Opgeven kan via het ontmoetingscentrum*



## INFORMATIEVE BIJENKOMSTEN

Deze bijeenkomsten zijn voor alle geïnteresseerden. Hier wordt door een deskundige informatie gegeven over verschillende thema's rond het onderwerp dementie, zoals bijvoorbeeld 'Wat is dementie?', 'Hoe ga je ermee om?', 'Laatste onderzoeken',

### **Ontmoetingscentrum Dock van Delft : Partner in balans**

Dinsdag 19 maart van 14.00 uur tot 15.30 uur

### **Ontmoetingscentrum Vermeertoren: reminiscentie**

Donderdag 28 maart van 10.30 tot 12.00 uur

### **Ontmoetingscentrum Pijnacker :Belang van bewegen**

Dinsdag 28 mei van 14.00 tot 15.30 uur.

### **Ontmoetingscentrum Vermeertoren Zorg en techniek:**

Maandag 17 juni van 10.30 tot 12.00 uur

### **Ontmoetingscentrum Dock van Delft : Partner in balans**

Dinsdag 17 september van 14.00 uur tot 15.30 uur.

### **Ontmoetingscentrum Mozartlaan : veranderend gedrag bij dementie**

Dinsdag 19 november van 14.30 tot 15.30 uur.

*Er zitten geen kosten aan verbonden.  
Opgeven kan via het ontmoetingscentrum*

## LOTGENOTEN GROEP

Praten met mensen die hetzelfde meemaken. Ervaringen en tips delen. Een professional zal erbij zijn om het gesprek te leiden.

Opgeven kan via het ontmoetingscentrum.

*Er zitten geen kosten aan verbonden.  
Opgeven kan via het ontmoetingscentrum*

## SPREEKUR INFORMATIE CENTRUM DEMENTIE (TELEFONISCH EN INLOOP)

Telefonisch spreekuur: elke werkdag van 10.00 tot 16 uur. Het spreekuur is voor iedereen die vragen heeft over dementie, beantwoord door een professional. Te bereiken via 088-1668823.

*Er zitten geen kosten aan verbonden.*

## VR BRILLEN SPREEKUR

Ervaren hoe het is om dementie te hebben d.m.v. een virtual reality Bril. Na de film van 15 minuten is er ruimte tot vragen stellen aan een professional.

De eerste donderdag van de maand, Wilt u de VR bril bekijken is het maken van een afspraak fijn zodat we de tijd hebben om eventuele vragen te beantwoorden.

Ontmoetingscentrum Mozartlaan

Mozartlaan 422, 2625CS Delft

0155158400

*Er zitten geen kosten aan verbonden.*

## DEMENTELCOACH

Persoonlijke telefonische begeleiding van 10 gesprekken door een professional, elke 2 weken een gesprek van 45 minuten. Kosten: gratis. Aanmelden bij een van de ontmoetingscentra

## STAR E-LEARNING

Mantelzorger zijn voor iemand met dementie kan zwaar zijn. Goede informatie zorgt

voor meer begrip en een beter inlevingsvermogen. Bovendien worden gevoelens van overbelasting, die de mantelzorger kan ervaren, erdoor verminderd. De STAR e-learning is een internetcursus (STAR staat voor Skills Training and Reskilling) en is thuis te volgen. De cursus biedt mantelzorgersinformatie over de begeleiding en zorg voor mensen met dementie. Hoe je daarbij ook goed voor jezelf kan zorgen als zorgverlener komt eveneens aan bod. De cursus bestaat uit 8 modules. De modules zijn opgebouwd uit een combinatie van voorlichting over dementie, achtergrondinformatie, theorie, video's, interactieve oefeningen en kennistests. De cursus kost 25 euro en is te betalen via PayPal.

## Onvergetelijke kookclub

De Onvergetelijke Kookclub in Delft wordt iedere 2e dinsdag van de maand georganiseerd, speciaal voor jonge mensen met dementie. U wordt om 16.30 uur verwacht in ontmoetingscentrum Dock van Delft, Ezelsveldlaan 276. De avond eindigt om ca. 19.30 uur.

Aanmelden kan door een mail te sturen naar [ocdockvandelft@pietervanforeest.nl](mailto:ocdockvandelft@pietervanforeest.nl).

Vermeld daarbij dat het om de 'Onvergetelijke Kookclub' gaat. Bellen kan natuurlijk ook. Van maandag t/m vrijdag zijn we tussen 8.30 en 17 uur bereikbaar op 015-5158100.

Deelname en bijdrage

De bijdrage is € 7,50 per persoon per avond. Dit is inclusief 3-gangen diner, welkomstdrankje en koffie of thee na afloop.



# Gehoorschade

Gehoorschade maakt risico dementie op jonge leeftijd groter. Sociale isolatie, gehoorschade en tekort aan vitamine D zijn factoren die het risico op dementie bij jonge mensen vergroten. Onderzoekers van de Universiteit Maastricht hebben geconstateerd dat niet alleen genen de ziekte veroorzaken en dat de risico's mogelijk te beïnvloeden zijn.

Bij dementie gaat het vaak over ouderen, maar in Nederland hebben ook 14.000 tot 17.000 mensen jonger dan 65 jaar de ziekte. Elk jaar komen daar zo'n 1250 patiënten bij. „Voor die mensen heeft dementie een andere impact dan voor ouderen. Ze werken vaak nog, hebben jongere kinderen”, zegt Stevie Hendriks, onderzoeker van het Alzheimer Centrum Limburg aan de Universiteit Maastricht.

10 tot 20 procent van die jonge patiënten heeft een genetische aanleg voor dementie. Maar wat bij de overige 80 procent de ziekte veroorzaakt, is niet bekend. Daarom analyseerde Universiteit Maastricht veertig andere factoren die het risico op dementie kunnen vergroten.

Uit het onderzoek blijkt dat een deel van dat risico mogelijk te beïnvloeden is. Zo is er een verband tussen de ziekte en sociale isolatie. „We weten niet precies hoe dat komt. Maar voor een deel van deze mensen kan het helpen om meer sociale interactie te hebben, bijvoorbeeld door zich bij een vereniging aan te sluiten”, geeft Hendriks aan.

Ook kan een depressie in verband staan met dementie op jonge leeftijd. „Een depressie doet natuurlijk iets in het brein. Het kan zijn dat daarmee ook het risico op dementie groter wordt, maar dat moeten we verder onderzoeken.”

## Vitamine D

De onderzoekers ontdekten ook dat zowel een tekort aan vitamine D als gehoorschade een verband hebben met een verhoogd risico op dementie. Bovendien krijgen mensen die snel licht in het hoofd worden, vaker de ziekte. „Van dat laatste weten we dat het soms een eerste kenmerk van Parkinson is. Dat heeft te maken met de doorbloeding naar het hoofd toe”, verklaart Hendriks.

Overigens valt ook op dat een slechte leefstijl met ongezonde voeding en weinig beweging juist níét per se tot meer dementie op lagere leeftijd leidt. Dat zijn bij ouderen wél belangrijke risicofactoren voor de ziekte. Hendriks: „Leefstijl heeft kennelijk meer tijd nodig voordat die een rol gaat spelen bij dementie.”

ELLEN VAN GAALEN

# Noodzakelijke zorg mislopen door digitale hel

„Hoewel ik gezien mijn leeftijd (81) best aardig overweg kan met de computer, moet ik soms ook passen”, schrijft Rien Brongers uit Eleveld in de Volkskrant.

„Dat overkwam mij deze dagen meerdere malen ook bij mijn huisarts die gebruikmaakt van ZorgMail Secure. Ondanks diverse pogingen lukt het mij niet een simpel labformulier aan het systeem te ontfutselen. Ik heb gevraagd het per gewone mail te sturen, zonder succes. Kan niet, mag niet, of wat zit er achter? Uiteindelijk heb ik maar besloten om het af te halen bij de praktijk.”

## Voor elk wissewasje naar de bieb?

„Ik ben dan nog redelijk computervaardig”, aldus Brongers in de Volkskrant, „maar hoe moet het met al die ouderen, laaggeletterden en migranten die dat niet zijn? Moeten die voor elk wissewasje naar de bibliotheek hobbelen (als er nog een in de buurt is), en dan wel op het tijdstip dat het computersteunpunt bemand is? Ik ben bang dat veel mensen noodzakelijke zorg mislopen.”

## Dan maar good old Tante Pos

Volgens Brongers schiet de overheid haar doel voorbij met al die beveiligde omgevingen in het kader van de privacywetgeving. „Veel van wat uitgewisseld wordt in zo'n omgeving heeft helemaal niets geheim. Ik bestel bijvoorbeeld bij de huisarts een tube vaseline. Wat is daar geheim aan? Als een instantie vindt dat informatie beveiligd moet worden, dan is er altijd nog good old 'Tante Pos', al dan niet aangetekend. Ook omslachtig, maar in ieder geval veilig en beter dan die hel van beveiligde omgevingen.”



**Informatie en hulp bij Dementie in uw regio**

**Daar zorgen wij voor**

**info@alzheimerdwo.nl**

**alzheimer nederland**  
Delft  
Westland  
Oostland

## **-Save the date-**

Nationaal Dementie Congres 2024  
Dementie onder de loep - Van wetenschappelijk  
onderzoek naar praktijk  
Maandag 15 april van 13.00 tot 17:00 uur  
NBC Congrescentrum Nieuwegein (én online)

Dementie ontwikkelt zich op dit moment tot de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland. De kans is 1 op 5 dat u de ziekte in uw leven krijgt. Dat maakt het cruciaal dat we blijven inzetten op wetenschappelijk onderzoek naar preventie, genezing, behandeling en goede zorg en ondersteuning. Met als stip op de horizon om dementie de wereld uit te krijgen. En om de kwaliteit van leven voor mensen met dementie te verbeteren.

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport nodigt u uit voor het Nationaal Dementie Congres 2024 - Dementie onder de loep - Van wetenschappelijk onderzoek naar praktijk op maandag 15 april 2024 (13.00 – 17:00). Het congres wordt georganiseerd in samenwerking met ZonMw en Alzheimer Nederland.

We starten om 12.00 uur met de inloop en lunch in NBC congrescentrum in Nieuwegein. Ook online kunt u deelnemen aan het congres. De middag kent een breed programma waarin onderzoekers en andere experts u meenemen in de laatste ontwikkelingen op het gebied van dementieonderzoek. Samen verkennen we wat deze nieuwe inzichten betekenen voor mensen met dementie en hun naasten en voor zorgprofessionals, nu en in de toekomst.

Hoe kunnen we mensen met dementie ondersteunen om zo goed mogelijk op een waardige manier deel te blijven nemen aan de samenleving? Is er al een medicijn naar de ziekte in zicht? Welke veelbelovende methoden worden er ontwikkeld om dementie op te sporen? Hoe kunnen we onze leefstijl aanpassen om het risico op dementie te verkleinen of de ziekte te vertragen? En hoe kunnen we met elkaar profiteren van alle kennis die volgt uit het Onderzoeksprogramma Dementie. Samen slaan we een brug tussen de wetenschap, het beleid, de zorgwereld en het dagelijks leven van mensen met dementie en hun naasten.

### **Voor wie?**

Het congres is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met dementie: mensen met dementie zelf, naasten, mantelzorgers, zorgprofessionals, onderzoekers en beleidsmakers. Zo gauw het programma bekend is, zullen we u verder informeren en kunt u zich gratis aanmelden. Mis het niet en noteer het congres nu alvast in uw agenda!

### **Vertel het door**

Wij vragen u dit congres verder onder de aandacht te brengen bij uw relaties. Dit kunt u doen door deze mail door te sturen en/of op te nemen in een nieuwsbrief. Mocht u of een communicatieadviseur hierover nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met het organisatieteam via [dementiestrategie@minvws.nl](mailto:dementiestrategie@minvws.nl).

Laten we er samen voor zorgen dat zoveel mogelijk mensen in actie komen.

Met vriendelijke groet,  
Organisatieteam Nationaal Dementie Congres 2024

**dementie.nl**

platform van Alzheimer Nederland



## Meer informele zorg nodig

Buurtzorg heeft samen met vijftien andere aanbieders van wijkverpleging bij de zorgverzekeraars een plan ingediend (kosten €200 miljoen). “We willen wijkverpleging nog meer vanuit de buurt organiseren en informelere zorg een prominentere rol geven. Zo wordt ook een deel van het personeelstekort opgelost”, zegt bestuurder Jos de Blok van Buurtzorg in de Telegraaf.

“Ik roep al jaren dat er meer gebruik moet worden gemaakt van informele netwerken rond ouderen die zelfstandig thuis wonen en dat er meer aandacht moet zijn voor preventie. Ik heb in veel opzichten gelijk gekregen. Ons gedachtegoed wordt op veel plekken gekopieerd.”

### Jos de Blok stapje opzij

Over Buurtzorg meldt de Telegraaf dat Jos de Blok, ‘Mister Buurtzorg’, een stapje opzij doet om ruimte te maken voor zijn zoon Joost. Samen vormen ze nu het bestuur van Stichting Buurtzorg Nederland, de grootste aanbieder van thuiszorg en wijkverpleging in ons land. Joost zal hem opvolgen, maar aan stoppen denk Jos (63) nog niet. “We gaan het voorlopig samen doen.”



## Beter voorbereiden op dubbele vergrijzing

Nederland moet actief beleid voeren voor een „gematigde bevolkingsgroei” tot maximaal 19 tot 20 miljoen inwoners in 2050 om brede welvaart” te behouden. Dit adviseert volgens NRC de Staatscommissie Demografische Ontwikkelingen 2050 in een rapport.

De onafhankelijke commissie onder leiding van Richard van Zwol, staatsraad bij de Raad van State, is ingesteld om te onderzoeken wat gevolgen van bevolkingsontwikkeling kunnen zijn en welk beleid de regering het best kan voeren.

Bij een sterke bevolkingsgroei, tot het hoogste scenario van 22,8 miljoen inwoners in 2050, is er „schaarste, hinder en ergernis”. De sociale ongelijkheid groeit, wat het vertrouwen in de rechtsstaat kan schaden. Grotere verschillen kunnen ook de solidariteit in de samenleving aantasten, het fundament voor het sociale zekerheidsstelsel.

### Betaalbaarheid zorg onder druk

Nederland moet zich ook beter voorbereiden op de ‘dubbele vergrijzing’, meldt NRC uit het rapport: er komen meer ouderen, en meer 80-plussers. Meer ouderen betekent een groter beroep op de zorg, terwijl die sector blijft kampen met personeelstekorten. Ook komt de betaalbaarheid van de zorg onder druk, omdat de beroepsbevolking zal stagneren.

### Flexibele bouwcultuur

De bevolkingsontwikkeling vraagt om een flexibele „bouwcultuur” richting 2050. Door de vergrijzing zijn er meer gelijkvloerse appartementen nodig, en woningen met zorg en winkels in de buurt. Maar na tien, vijftien jaar zal de vergrijzing stagneren of licht afnemen als de babyboom-generatie uitsterft, en zal de vraag veranderen.

### Sterk opschalen

Als het aantal alleenstaande ouderen weer afneemt, vlakt ook de totale vraag naar eenpersoonshuisvesting (geraamd op 3,2 tot 4,5 miljoen in 2050) af. Voor de woningbouw kan dit „verregaande gevolgen” hebben. De productie moet eerst sterk opgeschaald worden naar een decennium van 100.000 woningen per jaar.

### Schrik over grote ongelijkheid

Wat bij commissievoorzitter van Zwol “toch hard binnen kwam”, zegt hij in een interview in NRC, is “bijvoorbeeld de ongelijkheid in de vergrijzing. We worden gemiddeld ouder en zijn langer productief, dat is goed nieuws. Maar dat de levensverwachting in goede gezondheid in Rotterdam-Zuid tot veertien jaar lager kan zijn dan in Amsterdam-Zuid, daar schrik ik toch van.”



## Mantelzorg blijft zwaar na de verhuizing naar het verpleeghuis

Ruim een kwart (27%) van de mantelzorgers zorgt voor een naaste die in een verpleeghuis woont. Uit de Dementiemonitor 2022 blijkt dat deze groep zich steeds zwaarder belast voelt. Wat zijn de oorzaken hiervan? We vroegen het 436 mantelzorgers én 307 zorgprofessionals.

### De belangrijkste uitkomsten op een rij:

De belasting van mantelzorgers blijft hoog na verhuizing van de naaste: vier op de tien heeft evenveel of zelfs meer zorgtaken. Gemiddeld besteden mantelzorgers 13 uur per week aan de zorg van hun naaste. Zorgprofessionals schatten dit een stuk lager in met gemiddeld 4,5 uur per

week.

Vier op de tien mantelzorgers voelen zich evenveel of zelfs zwaarder belast met de zorg voor hun dierbare na de verhuizing naar het verpleeghuis. Ook dit wordt door zorgprofessionals onderschat: slechts een kwart van de professionals denkt dat mantelzorgers zich evenveel of zwaarder belast voelen na de verhuizing.

Een derde (32%) van de mantelzorgers draagt de zorg alleen. Dit maakt het extra zwaar

Mantelzorgers ervaren een gebrek aan ondersteuning: na de verhuizing naar het verpleeghuis valt alle ondersteuning weg: de casemanager, huishoudelijke hulp, en ook de dagactiviteiten van de naaste. Er komt niets voor in de plaats.

Een op de drie mantelzorgers én zorgprofessionals vindt dat er onvoldoende activiteiten worden georganiseerd voor de bewoners met dementie

Maar liefst 70% van de zorgprofessionals geeft aan dat zij onvoldoende tijd hebben om de zorg te leveren die de bewoners met dementie nodig hebben. De helft zegt dat er een tekort is aan vast personeel én invalkrachten.

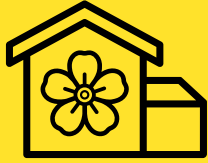
Alzheimer Nederland gebruikt deze uitkomsten om de belangen te behartigen van de mensen met dementie en hun mantelzorgers. Wij pleiten ervoor dat mantelzorgers meer aandacht en ondersteuning krijgen van het verpleeghuis. En dat er vanuit het verpleeghuis meer (passende) activiteiten voor mensen met dementie worden georganiseerd.

## Wat is een dementievriendelijke gemeente?

Een dementievriendelijke gemeente zet zich actief in om mensen met dementie en hun mantelzorgers zo lang mogelijk mee te laten doen in de samenleving.



**a**  
alzheimer  
nederland



## Maak jouw buurthuis of wijkcentrum dementievriendelijk



Werk je in een buurthuis of wijkcentrum en wil je ook toegankelijk zijn voor mensen met beginnende dementie? Met een handig startpakket, inclusief een eenmalige financiële sponsoring, helpt Alzheimer Nederland ontmoetingsplekken. Zo wordt het nog makkelijker. Doe je ook mee?



### Voor wie?

Buurthuizen, wijkcentra en dorpshuizen, ontmoetingsplekken binnen seniorenwooncomplexen en bibliotheken.

### Hoe wordt jouw buurthuis of wijkcentrum dementievriendelijk?

Jouw buurthuis of wijkcentrum kan ook dementievriendelijk worden. Alzheimer Nederland biedt een handig startpakket met tips en informatie. Bijvoorbeeld over een dementievriendelijke ruimte, zinvolle activiteiten en de training *GOED omgaan met dementie*. Zo wordt het nog makkelijker.

### Een fijne ontmoetingsplek voor iedereen

Een dementievriendelijke ontmoetingsplek is een fijne plek in de buurt om mensen te ontmoeten en actief te blijven. Samen gezellige activiteiten ondernemen in een veilige en vertrouwde omgeving. Een plek, waar iedereen welkom is, ook mensen met geheugenproblemen of beginnende dementie.

### Waarom een dementievriendelijke ontmoetingsplek?

1 op de 5 mensen krijgt dementie. In 2030 zijn er 700 tot 1.000 ontmoetingsplekken nodig voor mensen met (beginnende) dementie. Alzheimer Nederland ondersteunt bestaande plekken, zoals buurthuizen, zodat deze ook toegankelijk zijn voor mensen met geheugenproblemen en beginnende dementie. Samen zorgen we voor meer ontmoetingsplekken. Zodat iedereen actief kan blijven.



### Wil je je aanmelden?

Neem contact met ons op via [ontmoetingsplek@alzheimer-nederland.nl](mailto:ontmoetingsplek@alzheimer-nederland.nl)  
Voor meer informatie kijk op [alzheimer-nederland.nl/ontmoetingsplek](https://alzheimer-nederland.nl/ontmoetingsplek)

Bekijk  
onze video!







## Ongezonder leven en de kans op dementie voor je 65e

Nederlandse onderzoekers van Alzheimer Centrum Limburg hebben deze maand een nieuw onderzoek gepubliceerd over het risico op dementie op jonge leeftijd. Via onder andere Het Parool en RTL nieuws kun je lezen dat sociale isolatie, depressie en een tekort aan vitamine D je kans op dementie op jonge leeftijd vergroten. Dat klinkt eng en roept veel vragen op. Alzheimer Nederland ziet veel jonge mensen die gezond leven, maar toch dementie krijgen. Om uit te zoeken hoe groot de rol van leefstijl precies is, spraken we met dr. Stevie Hendriks die het onderzoek uitvoerde. "Mensen moeten zeker niet denken dat bijvoorbeeld een depressie dementie veroorzaakt. En al helemaal niet dat mensen dementie aan zichzelf te danken hebben."

**[Gezonde leefstijl]** In een groot bevolkingsonderzoek keek Hendriks naar het gedrag en de leefstijl van meer dan 350.000 mensen. Deze mensen werden daarna gemiddeld 8 tot 12 jaar gevolgd of totdat ze 65 werden. Hendriks: "Dementie op jonge leeftijd komt gelukkig zelden voor. In deze studie kregen nog geen 500 mensen dementie. Dat betekent dat 1 op de 750 deelnemers van 37 jaar en ouder dementie kreeg tijdens het onderzoek."

### Verschillende risicofactoren ontdekt

De kleine kans op dementie werd iets hoger bij mensen met een tekort aan vitamine-D, ontstekingen, depressie, hart- en vaatziekten, suikerziekte, hersenbloeding, gehoorschade, sociale isolatie, alcoholmisbruik, een lager opleidingsniveau en orthostatische lage bloeddruk. Orthostatische lage bloeddruk betekent dat je bloeddruk daalt bij het opstaan. Deze mensen zijn altijd licht in hun hoofd als ze opstaan.

### Kleine kans op dementie wordt iets groter

De grootste risicofactor was 'orthostatische lage bloeddruk'. In het onderzoek hadden mensen met deze zeldzame vorm van lage bloeddruk een 4x hoger risico op dementie. Hendriks: 'Dat risico lijkt enorm en klinkt beangstigend, maar het gaat hier om een hele kleine groep. Van de 184 mensen met deze zeldzame vorm van lage bloeddruk, kregen 'slechts' 3 mensen dementie op jonge leeftijd. Dus zelfs binnen de groep mensen met deze risicofactor, kregen er 181 van de 184 geen dementie op jonge leeftijd.'

### Risicofactor of vroeg kenmerk van dementie?

Bevolkingsonderzoek kan een goed beeld geven van verbanden, maar heeft ook een aantal nadelen. Zo ontwikkelt dementie zich heel langzaam, vaak over tientallen jaren. Het kan daardoor zijn dat een eerste symptoom van dementie als risicofactor wordt gevonden. Een depressie is hier een goed voorbeeld van. Hendriks: "Het kan zijn dat dementie niet een gevolg is van een depressie, maar dat een depressie een vroeg kenmerk is van de ziekte. En ook voor een depressie vonden we maar een kleine verhoging van de kans op dementie. Van de 3307 mensen met een depressie in onze studie, kregen er 34 dementie op jonge leeftijd."

### Dementie voorkomen

Het onderzoek van Hendriks is erg belangrijk. Ook al is er nog geen risicofactor gevonden die een zeer grote rol speelt, de studie zorgt ervoor dat we steeds beter snappen wie dementie krijgt en waarom. Dementie op jonge leeftijd voorkomen is nu nog heel moeilijk, omdat leefstijl maar een hele kleine rol speelt. Hendriks: "In de toekomst hopen we dat we leefstijladvies op maat kunnen geven, bijvoorbeeld om de ziekte uit te stellen bij mensen met een erfelijk risico op dementie op jonge leeftijd. Uiteindelijk hopen we de ziekte zo goed te begrijpen dat we het zelfs kunnen voorkomen."

alzheimer  
nederland

Delft-  
Westland-  
Oostland



# Vernieuwde training 'Houd je brein gezond'

De succesvolle 'houd je brein gezond' training van Alzheimer Nederland is nog verder verbeterd én uitgebreid. Samen met wetenschappers van het Alzheimer Centrum Limburg hebben we de laatste wetenschappelijke inzichten in de training verwerkt. Naast alle kennistesten, weetjes en inspirerende tips over gezond leven, bevat de training nu ook verhelderende uitlegvideo's over de effecten van gezond leven op je brein. Bovendien zijn de wetenschappers van Alzheimer Centrum Limburg een onderzoek gestart naar de effecten van de training. Want deelnemers geven aan heel tevreden te zijn over de training, maar hebben ze na de training ook meer kennis over een gezonde leefstijl? En passen ze hun gedrag daadwerkelijk aan?

## [Training Houd je brein gezond]

Volgens onderzoek zouden we, als iedereen gezonder gaat leven, in 30% van de gevallen dementie kunnen voorkomen. Voor Alzheimer Nederland een belangrijke reden om meer bewustzijn te vragen voor een gezonde manier van leven. In de training leer je wat je zelf kunt doen om de kans op dementie te verkleinen. Helaas kun je het niet altijd voorkomen, ook als je gezond leeft kun je dementie krijgen.

## De zin én onzin over een gezond brein

Olijfolie, elke dag wandelen, kruiswoordpuzzels, allemaal onderwerpen die in de media terugkomen als wondermiddelen voor een gezond brein. In de training leer je waar wetenschappelijk bewijs voor is en waarvoor niet. In

de video's krijg je nog meer verdiepende informatie over je brein en waarom iets wel of niet werkt. Daarnaast ontvang je praktische tips hoe je zelf gezonde gewoontes kunt aanleren. Zo is iets nieuws leren bijvoorbeeld heel goed voor je brein, maar is elke dag dezelfde soort kruiswoordpuzzel geen uitdaging meer. Alles over gezond eten, fysiek en sociaal actief zijn en nieuwsgierig blijven komt terug in de training.

## Wat goed is voor je brein, is goed voor je hart

De laatste jaren is er steeds meer bekend over de verbinding tussen het hart en je brein. De training is dan ook uitgebreid met dit belangrijke thema. Je brein heeft veel zuurstof en voedingsstoffen nodig en die komen via het bloed in de hersenen terecht. Daarom zijn een gezond hart en goede bloedsomloop zo belangrijk voor je brein. In de training leer je hoe je goed voor je hart kunt zorgen, bijvoorbeeld door voldoende te bewegen en weinig zout en verzadigd vet te eten. Zo zie je gelijk al: alle factoren van een gezond leven hangen met elkaar samen.

## Wetenschappelijk onderzoek: hoe goed werkt de training?

De inhoud van de hele training is verbeterd, samen met wetenschappers van het Alzheimer Centrum Limburg. Zij doen op dit moment een wetenschappelijk onderzoek naar de werking van de training. Het centrum zoekt uit of deelnemers na de training meer kennis hebben over een gezond leven en of ze hun leefstijl hebben aangepast. Zo willen de wetenschappers erachter komen hoe we het bewustzijn over een gezond leven bij mensen kunnen verbeteren. Deze kennis kunnen zij vervolgens ook weer inzetten bij de ontwikkeling van andere trainingen over (hersenen)gezondheid. De resultaten van het onderzoek verwachten de onderzoekers eind 2024.



# Zes belangrijke ontwikkelingen in dementieonderzoek 2023

In 2023 is er veel gebeurd in het dementieonderzoek. Wereldwijd werken wetenschappers hard om deze complexe ziekte beter te begrijpen. Samen zorgen de onderzoekers voor veel kennis en brengen ze ons steeds dichterbij een oplossing voor dementie. We kijken terug op een aantal belangrijke ontwikkelingen uit het onderzoeksveld van afgelopen jaar.

## [Onderzoeker]

### 1. Nieuwe alzheimermedicijnen

De afgelopen twee jaar hebben wetenschappers belangrijke resultaten geboekt wat betreft nieuwe alzheimermedicijnen. Wetenschappelijk gezien een doorbraak, omdat de medicijnen voor het eerst echt aangrijpen op de ziekte in de hersenen. Het effect op geheugentesten is helaas nog erg klein en de bijwerkingen kunnen ernstig zijn. Lees meer over deze nieuwe medicijnen en wat we de komende jaren kunnen verwachten.

### 2. Innovatieve behandelingen

We weten door onderzoek steeds beter wat er gebeurt in het brein bij dementie. Onderzoekers willen met innovatieve behandelingen de ziekteprocessen verminderen of zelfs voorkomen. Ze richten zich niet alleen op het opruimen van schadelijke alzheimereiwitten, maar zetten op nog veel meer strategieën in. Bijvoorbeeld op het remmen van de ontstekingsreactie, het in balans houden van de cholesterolhuishouding, bescherming van de bloedvaten of met gentherapie het medicijn op de juiste plek in het brein te krijgen.

### 3. Nieuwe manieren diagnostiek

Wetenschappers proberen nieuwe manieren te vinden om te ontdekken of iemand dementie heeft. Ook willen ze dementie eerder aantonen, zodat mensen op tijd de juiste zorg en ondersteuning kunnen krijgen. Zo kijken wetenschappers bijvoorbeeld of er stoffen in het bloed of op het netvlies in de ogen aanwezig zijn die wijzen op dementie. Voor frontotemporale dementie (FTD) kijken onderzoekers of veranderingen in spraak of muzikaal gedrag iets kunnen zeggen of iemand FTD ontwikkelt.

### 4. Bescherming en ondersteuning van mensen met dementie

Met dementie ben je kwetsbaarder voor mensen die misbruik willen maken van je situatie. Ook kan het zijn dat



goedbedoelde zorg of beïnvloeding van mensen met dementie niet past bij de wensen van de persoon. Alzheimer Nederland vindt de bescherming en ondersteuning van mensen met dementie van groot belang. Wij steunden de bijzondere leerstoel rechtsgeleerdheid van Kees Blankman. Hij houdt zich bezig met onderzoek naar wetgeving en juridische praktijken, onder andere door onze wet- en regelgeving te vergelijken met die van andere Europese landen. Wij continueren zijn bijzondere leerstoel rechtsgeleerdheid in 2024.

### 5. Vernieuwde training houd je brein gezond

Hoe een gezonde leefstijl bijdraagt aan het voorkomen van dementie wordt door verschillende onderzoeken bevestigd. Voor Alzheimer Nederland een belangrijke reden om meer aandacht te vragen voor een gezonde manier van leven. Samen met wetenschappers van het Alzheimer Centrum Limburg hebben we de laatste wetenschappelijke inzichten in onze succesvolle 'houd je brein gezond' training verwerkt. Naast alle kennistesten, weetjes en inspirerende tips over gezond leven, bevat de training nu ook verhelderende uitlegvideo's over de effecten van gezond leven op je brein.

### 6. Onderzoekstalenten stimuleren

Onderzoekstalenten zijn onmisbaar in dementieonderzoek, zij versterken het dementieveld met nieuwe energie en ideeën. Het afgelopen jaar heeft Alzheimer Nederland jonge onderzoekers met 2,5 miljoen euro gesteund. Dit doen we met speciale onderzoeksbeurzen en prijzen. Zo won in 2023 dr. Lize Jiskoot de 'Young Outstanding Researcher' award van 100.000 euro voor haar onderzoek naar betere diagnostiek bij Frontotemporale dementie. Dr. Willem Eikelboom won de 'Proefschriftprijs' voor zijn mooie publiekssamenvatting 'Alzheimer is meer dan vergeetachtigheid'. Hij ontving 2.500 euro voor zijn loopbaanontwikkeling.

### Dankbaar voor de steun aan alzheimer Nederland

We zijn heel dankbaar voor de steun van onze donateurs. Door jullie kunnen wij belangrijke onderzoeken mogelijk maken. In 2023 hebben wij hierdoor 10 miljoen euro aan meer dan 50 onderzoeksprojecten kunnen besteden en wij blijven hiermee doorgaan in 2024.



# Kookclub



Elke tweede dinsdag van de maand kunnen mensen met dementie samen met een naaste genieten van een heerlijk avondje uit. Onder begeleiding kookt, serveert en eet u een heerlijke maaltijd voor een klein bedrag per persoon per avond.

Aanmelden? Bel 015-51 58 100 of mail [ocdockvandelft@pietervanforeest.nl](mailto:ocdockvandelft@pietervanforeest.nl)

# Alzheimercafé Delft

## Wet en regelgeving bij zorgvragen bij de WMO? wat is er mogelijk, hoe kan je dit organiseren

Tijdens deze bijeenkomst komen 2 medewerkers van Delft Support uitleg geven over wat er mogelijk is voor mensen met dementie binnen de WMO

**Maandag 12 februari 2024**

Locatie:  
Open  
Vesteplein 100  
2611 WG Delft

Inloop vanaf 19.00 uur  
Programma begin 19.30 uur  
Sluiting 21.00 uur

**Er is een gratis uitrijkaart voor de parkeergarage aanwezig.**

Voor meer informatie:  
Alzheimer Nederland, afdeling Delft-Westland-Oostland  
Telefoon: 06 - 30 59 46 95  
[www.alzheimerdwo.nl](http://www.alzheimerdwo.nl)

Het Alzheimercafé is er voor mensen met dementie en hun naaste omgeving



# Alzheimer trefpunt Nootdorp

## Rechtsbescherming en dementie

Welke financieel/juridische zaken moet ik regelen? Wanneer kan ik het nog zelf regelen? Moeten we meer regelen dan een bankmachtiging? Moet ik een testament hebben? Wat als de mantelzorger iets overkomt? Wat is een levenstestament? Wat zijn uw ervaringen?  
In gesprek met een adviseur van Hereditas.

**Maandag 12 februari 2024**

Locatie:  
Huis van Rie  
Koningin Wilhelminastraat 5  
2631 CW Nootdorp

Inloop vanaf 19.00 uur  
Programma begint om 19.30 uur  
en eindigt om 21.00 uur

Telefoon: 06 - 20 20 31 11  
[josita.woesthuis@swop.nl](mailto:josita.woesthuis@swop.nl)

Voor meer informatie:  
Alzheimer Nederland, afdeling Delft-Westland-Oostland  
Telefoon: 06 - 20 20 31 11  
[josita.woesthuis@swop.nl](mailto:josita.woesthuis@swop.nl)  
[www.alzheimerdwo.nl](http://www.alzheimerdwo.nl)

Het Alzheimer trefpunt is er voor mensen met dementie en hun naaste omgeving

# Alzheimer café Lansingerland



alzheimer  
nederland

alzheimer  
café

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen die te maken hebben met dementie. Elke 2<sup>e</sup> woensdag van de maand wordt een bijeenkomst georganiseerd over relevante thema's. De locatie wisselt per maand.

**Woensdag 14 februari 2024**

Inloop vanaf 19:00, programma 19:30 – 21:00

**"Ontmoet!" – Wilhelminastraat 1a – Bergschenhoek**

## Verschillende vormen van dementie

Dementie is een verzamelnaam van verschillende ziektes die de hersenen aantasten en zorgen voor een achteruitgang van iemands geestelijke gezondheid. De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm, maar er zijn meer, zoals vasculaire dementie, fronto-temporale dementie en Lewy-Body dementie. Een klinisch geriater licht toe welke vormen van dementie er zijn en waarin ze verschillen qua symptomen en verloop.

Er is een informatie stand van Alzheimer Nederland aanwezig waar u met al uw vragen terecht kunt. Zie ook [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

Mocht u nog vragen hebben, neem dan tijdens kantooruren contact op met Welzijn Lansingerland, Steunpunt Mantelzorg, 010-5225545.

# Alzheimercafé Westland



## Onbegrepen gedrag bij dementie

We nodigen u uit op:

# 19 februari 2024

Bij dementie is er naast geheugenverlies ook sprake van veranderend gedrag. Waar komt dit door en hoe maak je dit bespreekbaar? Een deskundige komt deze avond met informatie, ook is er ruimte om zelf vragen te stellen waar je tegenaan loopt.

### Van harte welkom

Voor meer informatie:  
j.vandenbeukel-  
v.d.akker@alzheimerwilligers.nl  
telefoon nr: 06 12864010

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie en hun naaste omgeving.

**Hof van Heden**  
**Dijkweg 20 te Naaldwijk**

aanmelden is niet nodig  
Inloop vanaf 19:00 uur  
Programma 19:30 uur  
Einde programma 21:00 uur

### Alzheimer Delft - Westland - Oostland

www.alzheimerdwo.nl  
https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/dwo  
06 - 30 59 46 95  
info@alzheimerdwo.nl

### De onvergetelijke kookclub

Elke 2e dinsdag van de maand  
Van 16.30 - 19.30 uur  
Ezelsveldlaan 276 te Delft  
Vooraf aanmelden via de mail:  
ocdockvandelft@pietervanforeest.nl  
of een telefoontje naar: 015 - 51 58 100  
€ 7,50 per persoon incl. drie-gangen-diner, een drankje en  
koffie/thee

### Maximaal 10 koppels

### Alzheimer Trefpunt Pijnacker - Nootdorp

Locatie Pijnacker: Swop Keijzershof  
Floralaan 102  
2643 HD Pijnacker  
Locatie Nootdorp: Huis van Rie  
Kon. Wilhelminastraat 5  
2631 CW Nootdorp  
Elke tweede maandag van de maand, behalve juli en  
augustus.  
Inloop vanaf 19.00 uur,  
programma 19.30 - 21.00 uur.  
Info: 06 - 20 14 46 10

### Alzheimer Café Lansingerland

Locatie: ruimte "Ontmoet" in gebouw de Stander  
Wilhelminastraat 1a  
2661 ET Bergschenhoek  
Elke tweede woensdag van de maand,  
behalve juli en augustus.  
Inloop vanaf 19.00 uur,  
Programma 19.30 - 21.00 uur.  
Info: 010 - 522 55 45mt naar u toe" organiseert de afdeling  
Lansingerland een rondreizend cafe:  
Bergschenhoek: "Ontmoet!", Wilhelminastraat 1a.  
Bleiswijk: "De Leeuwerik", Leeuwerikstraat 2.  
Berkel en Rodenrijs: "Oudelandsehof", Oudelandse laan 226.  
Voor meer informatie: Welzijn Lansingerland, 010- 522 55 45  
en mantelzorg@welzijnlansingerland.nl

### Alzheimer Café Westland

Locatie: Hof van Heden  
Dijkweg 20  
2671 GB Naaldwijk  
Elke derde maandag van de maand, behalve juli en  
augustus.  
Inloop vanaf 19.00 uur,  
programma 19.30 - 21.00 uur.  
Info: 06 - 12 86 40 10

### Alzheimer Café Delft

Locatie: Bibliotheek OPEN  
Vesteplein 100  
2611 WG Delft  
Elke tweede maandag van de maand, behalve juli en  
augustus.  
inloop vanaf 19.00 uur, programma 19.30 - 21.00 uur.  
Info: 06 - 41 86 06 77

