

Kop 25p kop 25p kop 25p kop

credit tag with dummy text.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

ris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Kop 25p kop 25p kop 25p

credit tag with dummy text.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

quip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Voorop

'Vriend, ook ik heb dementie'



Nancy Ubert
n.ubert@hollandmediacombinatie.nl

Haarlem * Er rust niet alleen een taboe op dementie, in onze samenleving overheerst ook een negatief beeld over de vergeetziekte. Bovendien praten we liever over de mensen met dementie dan dat we naar hen luisteren. Daarom hebben zorgvernieuwer Ruud Dirkse en klinisch geriater Marcel Olde Rikkert (beiden hebben een rijtje boeken over dementie op hun naam staan) patiënten uitgedaagd zelf eens het woord te nemen.

Ronald Reagan deed het ook. Zes jaar na afloop van zijn tweede termijn als president (1994) publiceerde The Washington Post zijn brief die begon met: 'Ik heb recentelijk vernomen dat ik een van de miljoenen Amerikanen ben die is getroffen door de ziekte van Alzheimer'. Met zijn openheid wilde hij een taboe doorbreken. 'Hopelijk stimuleert het tot een beter begrip voor de mensen en families die er ook door getroffen worden', schreef hij onder meer.

De moedige briefschrijvers in het boek 'Ik heb dementie' breken, ieder op hun eigen manier, ook een lans. Om de mensen die de diagnose hebben gekregen te helpen bij de acceptatie van hun ziekte. En om familie en professionals een kijkje te gunnen in de belevingswereld van mensen die geconfronteerd worden met hun beperkingen.

Ria (81) uit Blaricum: „Het verleden is passé; de toekomst is iets waar ik liever niet aan denk. In het nu te leven is een goed hulpmiddel. Ik geniet van de kleine mooie momenten - de tuin, de vogels, de liefde van de mensen om mij heen, mijn wandelingen in de natuur. Geen negatieve aandacht via tv of kranten, zodat schoonheid, rust en liefde mij in positieve zin kunnen voeden.”

China

Doen wat je het liefste doet, dat is de rode draad in de brieven. Zo schrijft Sylvia Komijn (71) uit Hoorn: „Ook gaan we vaak met vakantie. Daar genieten we intens van. We hebben nu zelfs een reis naar China geboekt! Het lijkt mij geweldig en we oefenen om met stokjes te eten. Ze hebben ons gezegd: doe wat je kunt, zo lang je het kunt. Dat hebben we in onze oren geknoopt en daar hebben we geen spijt van.”

Ze vindt dat je open moet zijn over de ziekte: „Vertel mensen dat je dementerend bent, want anderen kunnen het niet zien en daardoor kunnen ze je ook niet helpen.”

Ook plaatsgenoot Chris Lammers (74) denkt daar zo over: „Openheid naar je vrienden en bekenden is heel belangrijk en maakt het voor jezelf en voor anderen een stuk gemakkelijker. De ervaring die ik



Patrick de Jaegere: „Ik, die zoveel dingen niet meer kon, stond daar op de top van die duivelse Ventoux.”

EIGEN FOTO.

'Openheid maakt het een stuk gemakkelijker'

met deze manier van doen heb, is goed. En neemt ook de kou uit de lucht.”

Daarnaast vindt hij dat je rekening met je partner moet houden. Omdat zij of hij extra veel op zijn schouders krijgt. Als er een dagopvang in de buurt is, moet je daarvan zeker gebruik van maken,

adviseert hij dan ook. „Als je getrouwd bent, heeft je vrouw het ook, dat moet je je wel realiseren.” Poppenspelers, docenten, theologen; in het boek maken zij stuk voor stuk duidelijk hoe 'frustrerend' het is dat de ziekte je kennis, talenten en verworvenheden aantast. Uiteindelijk is het schrijven van zulke brieven ook niet meer mogelijk. Vandaar dat een aantal hulp kreeg van een familielid of bekende. Een ander schreef op wat er verteld moest worden. Zorgvernieuwer Ruud Dirkse deed eerder in deze krant een oproep voor briefschrijvers. Toen rekende hij af met het fabeltje dat mensen met dementie een prikkelarme

omgeving nodig hebben. Hij is van mening dat ze zelfs nog steeds nieuwe dingen kunnen aanleren. Hij vindt ook dat je ze de kans moet geven iets wezenlijks bij te dragen aan de maatschappij. Leo van Dijk (83) uit Overveen geeft wat dat betreft het goede voorbeeld. Hij geeft voorlichting aan lotgenoten en schreef een brochure. En van zijn belangrijkste tips: „Doe zo veel mogelijk vanuit je hart. Weet je, een mens kan diverse kanten op. Goed, dat houdt je blij. Boos, dat maakt je uiteindelijk bang en angstig. Kies zelf maar.”

Duivelse Ventoux

Vlaming Patrick de Jaegere die 50

Kijken naar wat ze nog wel kunnen

Vijftig mensen met dementie werkten mee aan een bijzonder project: ze schreven allemaal een openhartige brief vol steun en suggesties over hoe het leven na de diagnose absoluut nog de moeite waard kan zijn.

De brieven werden verzameld door dementiedeskundigen Ruud Dirkse en Marcel Olde Rikkert die daarvan het boek 'Ik heb dementie' maakten. Het eerste exemplaar wordt vandaag aangeboden aan staatssecretaris Martin van Rijn.

Volgens zorgvernieuwer Ruud Dirkse uit Hilversum maakt het project duidelijk dat mensen met dementie veel vaker aan het woord gelaten moeten worden. „Het beeld dat óver ze wordt gecreëerd is vaak veel te negatief.

In 'Ik heb dementie' staan brieven van mensen die nog steeds les geven of prachtige gedichten schrijven. „We moeten vooral kijken naar wat ze nog wel kunnen.” Ook Marcel Olde Rikkert, hoogleraar geriatrie en directeur van het Radboudumc Alzheimercentrum, gelooft in „de individuele kracht en mogelijkheden van mensen met dementie.”

→ www.ikhebdementie.nl

Boek

Ik heb dementie, 50 openhartige brieven met tips voor een beter leven.

Auteurs: Ruud Dirkse en Marcel Olde Rikkert
ISBN 9789078342175



was toen „dat vreselijke monster dat mijn eigen ik afpakt” toesloeg, is aanvankelijk vooral heel kwaad en onredelijk geweest, blikt hij terug. Ondanks zijn gemis aan ervaring als wielrenner ging hij, gestimuleerd door zijn vrouw, met lotgenoten fietsen in Frankrijk. Daarna veranderde zijn leven. „Ik, die zoveel dingen niet meer kon, stond daar op de top van die duivelse Ventoux. Daar kwam het besef dat ik wél nog iets kon, dat ik iets kon wat ik vroeger nog nooit gedaan had, dat ik iets kon wat velen me nooit na zouden doen.” De foto, waarop hij op de bergtop staat, is uiteindelijk de cover van het boek geworden.