

## MEEDOEN MET DEMENTIE

Samenvattingen lezingen

### Yvette Nijssen – wat is dementie?

Dementie is een hersenziekte die tot op heden niet te genezen is. Het gehele geestelijke functioneren gaat zodanig achteruit dat dit problemen kan opleveren bij de dagelijkse activiteiten en in het sociale leven. Met name hier ligt een belangrijk verschil met de gewone vergeetachtigheid.

Symptomen zijn onder andere vergeetachtigheid, met name korte termijn, problemen met dagelijkse handelingen, vergissingen met tijd, persoon en plaats, taalproblemen en terugtrekken uit sociale activiteiten.

Er kunnen veranderingen ontstaan in gedrag en karakter, zoals moeite met beslissingen nemen, een gesprek volgen en interesseverlies.

Wat kunt u betekenen voor iemand met een dementie? Belangrijk is om je in te leven in degene, hem/haar serieus te nemen, het tempo aanpassen, aansluiten bij vroegere gewoonten, niet corrigeren, humor en speelse benadering.



## Het dansende brein

### Waarom is dansen zo goed voor je brein, voor je hersenen?

- Het verbetert de stemming, waardoor je je fijn voelt.
- Dansen is plezier beleven, contact maken, gezelligheid. En het mooie daarbij is: iedereen kan het en je verleert het nooit.
- Het is een effectief middel tegen stress en het kan angst en depressies verminderen.

Wist je dat met dansen zelfs het proces van ouder worden kan worden vertraagd? Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Ook hebben mensen die tijdens hun leven veel bewegen een kleinere kans om dementie te krijgen.

### Dansen als vervanging van fitness.

Met fitness focus je je op drie punten afzonderlijk: kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen.

Met dansen focus je je op alle drie de punten tegelijk. Je traint niet één of twee spiergroepen, maar meerdere in een keer ( buik, rug, billen, benen, voeten enz.)

Dat dansen gezond is geldt zeker voor mensen met dementie. Het is vaak moeilijk om contact te maken, waardoor het isolement dreigt.

Dansen op herkenbare muziek van vroeger heeft ongetwijfeld een positief effect op negatieve symptomen bij ouderen. Samen genieten van muziek, van samen liedjes zingen en dus ook van samen dansen. Dansen doet je even vergeten wat je mist. Dat geldt zeker voor de persoon met dementie, maar ook voor zijn of haar begeleider, partner of mantelzorger.

### Dansen maakt gelukkig

Je hebt vast wel eens meegemaakt, zodra je een lekker muziekje opzet en je een beetje begint te bewegen, je je meteen beter voelt. Je voelt je lekkerder, fitter. Door ritmisch te bewegen en creatief bezig te zijn, wordt je hoofd leeg en kun je je beter ontspannen.

### Nu naar de danssalon

Onder het motto ' Dans met mij ' wordt er elke 2e donderdag van de maand van 14.00 – 16.30 een dans-salon georganiseerd in gemeenschapshuis ' In Kepèl ' in Panningen. Samen dansen op romantische herkenbare muziek van vroeger met herinneringen aan de goeie oude tijd.

### Entree

De entree is € 5 incl. een kop koffie/thee met iets lekkers. Voor mantelzorgers en begeleiders is het gratis.

Mag ik deze dans van U ?

info: Jo Basten coördinator danssalon Peel & Maas tel. 06-24675612

## Dag van de ouderen 11 oktober 2024

### ***Verlies en rouw in het levensverhaal***

Janny Teeuwen, geestelijk begeleider Stichting Leven rond de dood

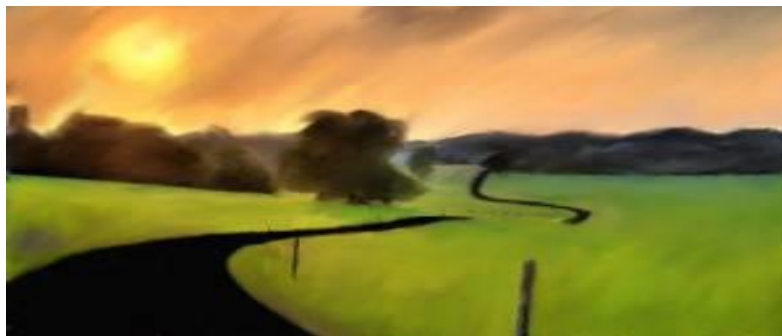
De stichting houdt zich bezig met de ondersteuning en begeleiding van mensen en gezinnen waar ernstige ziekte, overlijden, rouw en de spanningen rond verlieservaring aan de orde zijn. Zowel ter verlichting van de mantelzorgers als begeleiding van stervenden en hun omgeving.

Stichting leven rond de dood

<b>VPTZ:</b>	<b>LPZ:</b>
Vrijwillige	Levensbeschouwelijke
Palliatieve	Psychosociale
Terminale	Zorg
Zorg	



Als je je hebt verbonden en je moet weer loslaten dan kan dat niet zonder rouw. Rouw is de prijs die je betaalt voor gehechtheid, verbondenheid en liefde. Rouw is echter niet alleen aan de orde bij verlies van een geliefde. Alles waarmee een mens verbonden is, wat betekenisvol is in het leven kan bij verlies diepe sporen en rouw tot gevolg hebben. Zoals een scheiding, verlies van een baan, een verhuizing en noem maar op. De pijn van de rouw kan verborgen blijven als er geen ruimte is om naar buiten te brengen. Ingrijpende ziekte en rouw roepen vaak spanning, onmacht en vragen op. Dat zijn geen gewone vragen van alledag, maar vragen die gericht zijn op het hele bestaan. Het is de moeite waard om die vragen te verkennen, zodat er weer nieuwe ruimte kan ontstaan om het leven aan te gaan.



**We hebben het leven allemaal cadeau gekregen, ongevraagd en zonder dat er een gebruiksaanwijzing bij zat. Maar hoe doe je dat eigenlijk, leven?**

**Heeft het leven zin? Of is dat onzin? Is een mens verantwoordelijk voor zijn eigen geluk? Hoe ga je om met tegenslag? En waar put je troost uit als het tegenzit?**

**Wat maakt het leven, ondanks alles, de moeite waard?**

*\*Coen Verbraak in "Over Leven"*

Dit zijn vragen die stil onder de oppervlakte kunnen spelen en waar in begeleiding aandacht aan gegeven kan worden door in rust en in compassie aanwezig te zijn. Juist in de thuissituatie kan in alle veiligheid gezocht worden naar wat inzicht, rust en aanvaarding kan brengen.

De volgende uitspraak is maar al te waar:

*'Het leven kan alleen maar achterwaarts worden begrepen, terwijl we het voorwaarts moeten leven'.* filosoof Sören Kierkegaard

Maar wie ben je als je je dierbare herinneringen niet meer hebt? Die zijn namelijk bepalend voor je identiteit, voor je welzijn, ze brengen je geluk en levensvreugde.

Mensen met dementie raken hun herinneringen langzaamaan kwijt en daarmee verliezen ze ook steeds meer een stukje van zichzelf. Een op de vijf mensen krijgt met deze hersenziekte te maken en voor vrouwen is dat zelfs een op de drie. Dat betekent dat er veel mensen zijn die allerlei spanningen en onmacht kunnen ervaren waar soms moeilijk een weg in te vinden is.

Normaal gesproken kun je zeggen: "Je hébt een ziekte, maar je bént niet je ziekte".

Helaas lijkt bij dementie een mens samen te vallen met de ziekte.

Anne-Mei Thé hoogleraar langdurige zorg en [dementie](#) zegt: "Eigenlijk is de hele zorg ingericht op rationele patiënten. Dat is grote pech voor mensen met dementie." Voor de meeste mensen is het ontzettend moeilijk te begrijpen wat dementie nu echt is.

Soms is er helaas ook veel onbegrip en weten mensen niet hoe ze op de ziekte moeten reageren. Niet kwaad bedoeld, is het toch vaak ingewikkeld voor de omgeving. Bijvoorbeeld dat mensen je ontlopen of negeren. Niet vragen hoe het met je gaat; met de patiënt zelf en de partner of kinderen. Mensen zijn bang dat het verdriet teveel wordt aangeraakt. Probeer er open en eerlijk over te praten en niet alle energie te stoppen in het negeren en wegstoppen. Daar los je het probleem niet mee op. Ga gewoon het gesprek aan, een praatje maken en erbij willen blijven horen.

### **Verborgene expressie**

*Kom, vertel me, leg eens uit  
wat er in je omgaat.*

*Want anders als je ziel alleen is, zal je ziel huilen.*

*Men moet de dingen naar buiten brengen, net als de lente.*

*Niemand wil, dat er vanbinnen dingen dood gaan.*

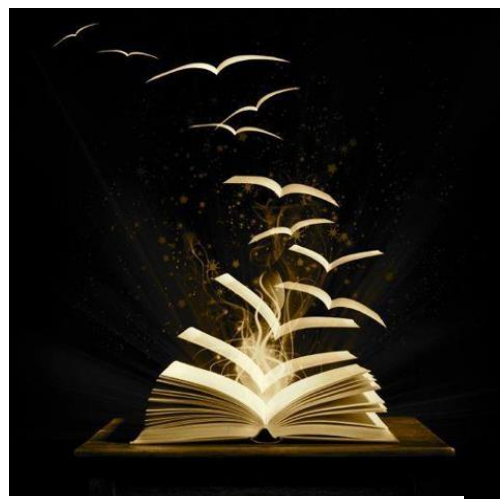
*Praten, terwijl we elkaar in de ogen kijken,*

*naar buiten brengen zoveel we kunnen.*

*Zodat er binnen weer ruimte ontstaat*

*en nieuwe dingen geboren kunnen worden.*

*Mercedes Sosa*



Het verliezen van een dierbare kan veel stress veroorzaken bij degenen die ermee worden geconfronteerd. Het maakt dat het gevoel van zekerheid wegvalt. Je kunt het vergelijken met een emotionele aardbeving, je ervaart chaos.

Iemand zei het als volgt: "Ik voel geen grond meer onder mijn voeten, mijn bescherming is weg en de automatische piloot werkt niet meer".

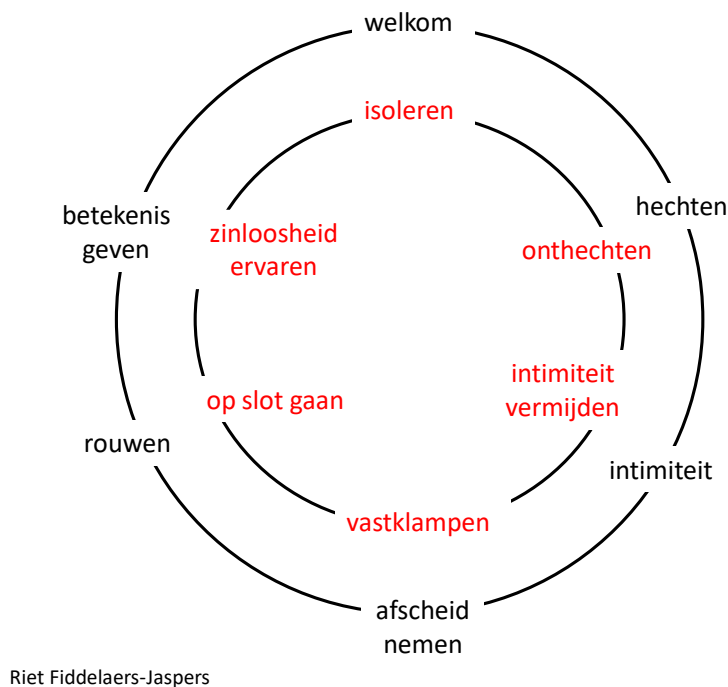
Je hebt het gevoel dat je helemaal opnieuw moet beginnen, je begint opnieuw met het vinden van jezelf maar ook hoe je je verhoudt tot mensen om je heen. De ene persoon wil er juist veel over praten terwijl de ander zich afsluit. Ook verschil in beleving zorgt er vaak voor dat er onbegrip is over het gedrag of de behoeften van de ander. Boosheid die te hoog oploopt wordt door verdriet verkleind en verdriet dat te overweldigend is, wordt gedempt door boosheid.

Het laatste wat je wilt is spanning door onbegrip tijdens een periode van verlies.

Daarom hieronder een aantal tips.

1. **Erken elkaars verdriet.** Door elkaars verdriet te erkennen voorkom je dat er een discussie ontstaat over wie er het hardst getroffen is door het overlijden, het verlies. Een strijd over wie het meest lijdt zorgt er juist voor dat het rouwproces extra zwaar wordt. ("Elk verdriet is het érgste verdriet", zegt zelfs een overlevende van de Holocaust.)
2. **Blijf met elkaar in gesprek.** Onbegrip is de grootste aanleiding tot spanning en stress. Door met elkaar in gesprek te blijven over ieders gevoelens zorgt dit ervoor dat je elkaar beter kunt begrijpen en spanningen worden verminderd.
3. **Geef elkaar de ruimte om het op de eigen manier te doen.** Iedereen gaat anders om met verlies en vaak willen we dingen benaderen vanuit onze eigen beleving. Probeer naar de ander te luisteren zonder te vergelijken maar de ander het gevoel te geven dat er ruimte is.
4. **Zoek hulp.** Mocht de spanning al te zeer oplopen? Zoek dan hulp van een begeleider die wellicht meer inzichten kan geven over de verschillende vormen en reacties van rouw.

## Cirkel van verlies en van **gestolde rouw**



Bent u geïnteresseerd geraakt in de Stichting leven rond de dood?  
 Het zou fijn zijn als er mensen zijn die een bijdrage zouden willen of kunnen leveren in de begeleidingen of in het meedenken in het bestuur.  
 Neem gerust contact met ons op.  
 lrdd.peelenmaas@gmail.com  
 VPTZ 06-51 21 34 43      LPZ 06-22 98 51 19