



Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Trefpunt: een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun naasten en andere belangstellenden. Ook in Zuilen is er om de maand in Zorgrecht een bijeenkomst.

Nasrin Yari (links) naast haar ouders, mevrouw en meneer Yari

TEKST GERJANNE VAN OORT FOTO'S BORIS SCHMIDT

Rouwen om iemand die er nog is. Bij dementie neem je afscheid van een deel van je naaste. Hoe ga je hiermee om? En welke hulp is er? Wie met deze vragen zit, is welkom bij het Alzheimer Trefpunt, een tweemaandelijks bijeenkomst voor tips en informatie over dementie. Vrijwilligers Nynke Kok (27) en Ineke van Veenendaal (67) vertellen erover. En we spreken Nasrin Yari (61). Nasrins beide ouders hebben dementie: 'De rollen zijn omgedraaid: ik zorg nu voor hen.'

'Met het Alzheimer Trefpunt bieden we mensen herkenning en ondersteuning', vertelt Nynke. 'Mensen delen hier ervaringen met elkaar. Elke keer staat een ander thema centraal en aan de hand daarvan nodigen we gast-sprekers uit. Laatst was het thema bijvoorbeeld muziektherapie.

Dat is dan de insteek, maar het mag ook ergens anders over gaan. Als iemand vertelt dat zijn vrouw in de war is en steeds wegloopt van huis, gaan we het daarover hebben. Mensen op deze manier ondersteunen is heel waardevol.' De bijeenkomsten vinden plaats bij Zorgrecht. Het is een van 260 Alzheimer Trefpunten en Cafés verspreid door het land, georganiseerd door Alzheimer Nederland.

Een verstoord wegennet

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziekten waarbij de hersenen informatie niet goed meer verwerken. 'Vergelijk het met een groot wegennet met snelwegen, N-wegen en tussen-doorweggetjes', verduidelijkt Nynke. 'Sluit je een weg af, dan kom je lastiger van a naar b. Sommige gebieden worden zelfs helemaal onbereikbaar. Vaak komen bij de-

mentie primaire reacties terug, je wordt weer kind. Hoe de ziekte zich uit, verschilt enorm per type. De naam Alzheimer Trefpunt kan verwarrend zijn, omdat Alzheimer een van de vormen van dementie is, maar het maakt bij ons niet uit met welke vorm van dementie je te maken hebt', benadrukt ze. 'Iedereen is welkom.'

Nynke: 'Mensen komen naar het Trefpunt om ervaringen uit te wisselen, maar krijgen ook concrete tips en informatie. Zo ging het laatst over een zogenaamde mantelzorgmakelaar, iemand die mantelzorgers ondersteunt bij het regelen van allerlei zaken die komen kijken bij de zorg voor een van je naasten, zoals PGB of een WMO-aanvraag. Het is een totaal onbekende wereld waar je in terecht komt.'



Ineke van Veenendaal (links) en Nynke Kok (rechts)

Zorgen tot het eind

Vooral mensen met een migratieachtergrond weten vaak niet welke ondersteuning er allemaal is, merkt Nynke. 'Zij vangen het binnen de familie op en zorgen net zo lang voor hun naaste met dementie totdat het niet meer gaat. Wij proberen als boodschap mee te geven: heel mooi dat je wilt blijven zorgen tot het eind, maar denk ook aan jezelf.' Ineke knikt en vult haar collega aan: 'Laatst kwam hier een ouder Marokkaans stel. Hij heeft dementie. Zij heeft veel lichamelijke problemen maar wil per se voor haar man blijven zorgen. Dat kan ze eigenlijk niet meer opbrengen.'

Mensen met een migratieachtergrond aantrekken is een uitdaging, vindt Ineke. 'Ons team bestaat uit zes mensen met een Nederlandse achtergrond, dat maakt het lastig om bijvoorbeeld mensen uit de Turkse of Marok-

kanse gemeenschap te bereiken. Nieuwe vrijwilligers zijn dus welkom!' Toch ziet Ineke een steeds diverser publiek sinds ze een jaar geleden vrijwilliger werd. 'We nodigen regelmatig tweetalige gastsprekers uit. En sinds we het Alzheimer Trefpunt noemen in plaats van Alzheimer Café, komen er ook meer mensen. Het woord café gaf soms een verkeerde indruk.' Ineke is blij op deze manier iets te kunnen betekenen. 'Dementie is een trieste ziekte. Als naaste zit je in een rouwproces, je moet afscheid nemen van iemand die er nog is.'

'Het blijven je ouders'

Dat verdrietige proces is voor Nasrin de realiteit. Haar beide ouders hebben dementie. 'Mijn vader heeft het al een paar jaar, bij mijn moeder is het pas net geconstateerd. Zij gaat snel achteruit. Mijn ouders wonen nog zelfstandig, maar we durven hen

niet meer alleen te laten. Met mijn broers en zussen verdelen we de zorg, elke nacht slaapt er iemand bij ze. Sinds ze een paar maanden geleden verhuisden, is mijn moeder helemaal de weg kwijt. In haar hoofd is ze teruggegaan naar haar ouderlijk huis in Afghanistan. Ze heeft het bijvoorbeeld over de kelder, maar die hebben ze helemaal niet. En ze verdwaalt in huis.' Zolang ze de energie heeft, blijft Nasrin voor haar ouders zorgen.

'Ik wil niet dat ze naar een verpleegtehuis gaan, alleen als het echt niet anders kan. Soms vind ik het eng. Dan denk ik: wat gaat er allemaal gebeuren? Hiernaast heb ik nog twee banen, daarom heb ik het te druk om naar het Alzheimer Trefpunt te gaan. Ik zou er graag met anderen over praten. Het is zwaar. De rollen zijn volledig omgedraaid, ik zorg nu voor hen. Maar het blijven toch je ouders.'

Het volgende Alzheimer Trefpunt is op maandag 12 juni van 19.30 - 21.00 uur.

Zorgrecht, Pr. Irenelaan 14, 3554 HE Utrecht
Geef je even op bij: ac.zuilen@alzheimerwilligers.nl

www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht/alzheimer-trefpunt-zuilen-en-overvecht