

**Nieuwsbrief april 2020**

Dit is een speciale nieuwsbrief van Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg.

In deze nieuwsbrief special leest u informatie over:

hoe kan ik verspreiding van het coronavirus voorkomen ? wat doet Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg: stand van zaken. U leest diverse activiteiten voor mensen met dementie thuis en hun partners / mantelzorgers / naasten, maar ook zijn wij er voor hen waarvan de dierbare in het verpleeghuis woont. Ook geven we opnieuw aandacht voor de Dementiemonitor Mantelzorg 2020. Tot slot nog enige informatie over ‘Het coronavirus en dementie” en de actie: “Wij vergeten jullie niet “.

**Voorwoord**

Beste mensen,

Voor velen zijn het zware tijden. Het corona-virus dat vooral ouderen treft zet de wereld op de kop.

Dierbaren zijn ziek, verblijven in het ziekenhuis, verpleeghuizen of zijn misschien wel overleden. Anderen hebben veel last van het isolement en missen de contacten. Veel mensen maken zich zorgen over hun toekomst.

Zo hadden wij ons deze lente niet voorgesteld. Toen ons de eerste berichten, over het corona-virus ook wel COVID 19 genoemd, bereikten dachten wij nog dat het onschuldig was, misschien slechts een stevige griep. Nu weten wij beter.

Ongeveer 100 jaar geleden, begin 1918 startte de uitbraak van de Spaanse griep. De Spaanse griep trof niet de ouderen of kinderen maar de jong volwassenen. Tussen de 20 en 40 miljoen mensen overleden toen aan deze griep. Eind 1919 was de griep plotseling voorbij.

Door de vele maatregelen en de mogelijkheden die de gezondheidszorg nu heeft, kunnen wij voorkomen dat heel veel mensen tegelijk besmet raken en kunnen wij mensen behandelen.

Maar wij moeten zelf de ziekte overwinnen en hebben dan vaak nog veel tijd nodig om volledig te herstellen.

De maatregelen hebben er voor gezorgd dat de verspreiding geremd wordt, maar hebben ook invloed op ons sociaal leven.

Ook de Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg heeft veel geplande activiteiten moeten stoppen/afzeggen.

Dat spijt ons zeer ! Als wij de activiteiten weer kunnen starten zullen wij dat zeker doen.

In deze nieuwsbrief leest u ook hoe u met deskundigen van Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg in gesprek kunt gaan.

Ik wens u goede gezondheid toe en zorg goed voor je zelf en elkaar !

Math Gulpers (voorzitter Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg)

**Algemeen Nieuws**

**Wat kan ik doen om verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen?**

* **Blijf zoveel mogelijk thuis.**
	+ **Ontvang zo min mogelijk bezoek (maximaal 3 bezoekers) en**
	+ **Houd dan 1,5 meter afstand tot elkaar.**
* **Ga alleen naar buiten als dat nodig is.**
	+ **Voor werk wanneer je niet thuis kunt werken, voor boodschappen, een frisse neus of om iets voor een ander te doen.**
* **Ga niet op bezoek bij mensen van 70 jaar of ouder en mensen met een kwetsbare gezondheid.**
	+ **Ga zeker niet op bezoek als je verkoudheidsklachten hebt.**
* **Verpleeghuizen zijn gesloten voor bezoek.**
* **Als u naar buiten gaat, houd dan tenminste 1,5 meter afstand tot anderen (uitgezonderd gezinnen/huishoudens en kinderen tot en met 12 jaar).**
* **Tegen groepen van meer dan 2 personen die niet 1,5 meter afstand tot elkaar houden, kan worden opgetreden.**
* **Zorg voor goede hygiënemaatregelen:**
	+ **Was je handen**
		- **20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen**
		- **Voordat je naar buiten gaat, als je weer thuis komt, als je je neus hebt gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat je naar de wc bent geweest.**
	+ **Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog**
	+ **Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg**
	+ **Was daarna je handen**
	+ **Schud geen handen**
	+ **Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen**
		- **Dit geldt voor iedereen, bijvoorbeeld op straat, in winkels, met collega’s, behalve thuis en binnen het gezin/huishouden.**

**Door 1,5 meter afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.**

**Voor meer uitgebreide informatie, zie :** **https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19**

**Nieuws uit afdeling Alzheimer Parkstad Limburg**

**Activiteiten van Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg en het coronavirus**

Nu de bijeenkomsten van het Alzheimer Café en andere geplande activiteiten niet door gaan (zie verder in deze nieuwsbrief) wil het bestuur waar mogelijk zich actief blijven inzetten voor alle abonnees, bezoekers en belangstellenden van de afdeling, het Alzheimer Café en de Nieuwsbrief.

Onze afdeling Alzheimer Parkstad Limburg blijft ook nu bezig met de voorbereidingen van bijeenkomsten en acties voor mensen met dementie in de thuissituatie met hun partners en mantelzorgers.

Maar …. juist nu de thuiszorg, huishoudelijke hulp of vrijwilliger wegvalt of minder frequent bezoek brengt heeft u misschien behoefte aan “ een praatje “ of heeft u vragen over de ontstane situatie.

**Telefonisch contact met Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg:**

Wij staan voor u paraat:

U kunt met ons **telefonisch contact** opnemen als u even wilt praten, of een vraag wilt stellen of  uw hart even wilt luchten.

Dit kan met de volgende vrijwilligers – bestuursleden:
Thera Pasmans-Claessen (bestuurslid belangenbehartiging) tel. 045-5416497; Lyan Senden (bestuurslid voorlichting) tel. 045-5256777, Leon Pieters (secretaris) tel 0613365008 en Math Gulpers (voorzitter, van 18.00 – 22.00 uur) ) tel. 045-5416984.

Wij willen u ook wijzen op de gratis brochure van Alzheimer Nederland **“100 activiteiten voor mensen met dementie, samen of op afstand”.**In deze brochure vindt u ruim honderd activiteiten, als inspiratie om (samen) activiteiten te ondernemen. Veel activiteiten zijn makkelijk aan te passen aan de mogelijkheden van de persoon met dementie. Zorg ervoor dat de activiteiten niet te zwaar, te moeilijk of juist te licht of te makkelijk zijn. Het belangrijkste is dat u er samen met degene met dementie plezier aan beleeft.



Zie**:** **https://doneren.alzheimer-nederland.nl/brochure-pdf-100-activiteiten**

Indien u deze gratis brochure zelf niet kunt downloaden of uitprinten, kunt u **deze brochure ook aanvragen** **via het secretariaat** (Leon Pieters, tel. 0613365008, alzheimerparkstadlimburg@gmail.com) en zal deze, in A4-formaat afgedrukt, aan u worden toegezonden. Vergeet niet uw huisadres te vermelden.

**Annulering activiteiten van Alzheimer Afdeling Parkstad Limburg**

De bijeenkomsten van het ***Alzheimer Café Parkstad Limburg*** **van 14 april en van 12 mei a.s. gaan NIET door !** Over de bijeenkomst van 8 juni wordt u in de volgende nieuwsbrief van mei of per email nog geïnformeerd.

De ***Geheugentafels*** in de diverse locaties van de Schunck\* bibliotheken, bibliotheek Landgraaf en Schinveld en de HUB bibliotheek in Kerkrade **gaan NIET door tot aan de zomervakantie !** De opening in het multifunctioneel centrum A Gene Bek te Heerlen is uitgesteld. Indien er hierin een wijziging komt, krijgt u bericht.

Ook werd de ***Bloesemtocht voor mensen met dementie*** geannuleerdwegens het coronavirus. Het is dan ook jammer dat wij verschillende mensen die zich hadden aangemeld helaas moesten teleurstellen, maar het kon niet anders. Onze afdeling is op zoek naar een alternatief evenement in dit jaar.

**Mededelingen van het secretariaat**

**Dementiemonitor Mantelzorg 2020**

Ook in deze nieuwsbrief is aandacht voor de Dementiemonitor Mantelzorg.

Dit is het tweejaarlijkse onderzoek van Alzheimer Nederland onder mantelzorgers van een naaste met dementie. Hoe gaat het met hen, welke zorg en ondersteuning gebruiken zij en voldoet die aan hun behoeften? Alzheimer Nederland voert het onderzoek uit in samenwerking met het Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (Nivel). De resultaten worden opnieuw gebruikt om landelijk en regionaal aandacht te vragen voor de problematiek en behoeften van mensen met dementie thuis en in een zorginstelling, en hun mantelzorgers. De vorige keer (2018) vulden bijna 4.500 in Nederland mantelzorgers de vragenlijst in, door jullie hulp!

De dementie monitor is bedoeld voor naasten van mensen met dementie die thuis of in het verpleeghuis wonen.

Als meer mensen de monitor invullen, dan neemt de betrouwbaarheid van de conclusies toe waardoor ook de inzet van het beleid zorgvuldiger kan plaatsvinden. Dan kunnen wij dit beleid en adviezen ook naar de bestuurders en naar de cliënten organisaties / cliëntenraden zenden.

**In verband met de corona-crisis kunt u de Dementiemonitor nog invullen tot september 2020 !!!**

**Doet u weer mee ? Ga dan naar:** **www.dementiemonitor.nl**

**Nieuwe brochures van Alzheimer Nederland.**

Vanaf 2020 zijn er diverse nieuwe brochures gratis te bestellen bij Alzheimer Nederland, zie foto hiernaast. Dit is de digitale versie, deze is gemakkelijk door te sturen naar familie, vrienden, buren en bekenden.

Zie: https://www.alzheimer-nederland.nl/informatie-brochure

Het zijn de volgende brochures:

- Diagnose dementie, en nu? voor iedereen die met dementie te maken heeft.

- Leven met dementie, omgaan met de ziekte en de veranderingen.

- Als thuiswonen niet meer gaat.

- Regelen bij dementie, jij bepaalt wat er gebeurt.

- Veilig thuis met dementie.

- Laat een toekomst zonder dementie na.

- Wet zorg en dwang bij dementie. Wat betekent de nieuwe wet voor jou en je naaste?

Deze brochures zijn altijd verkrijgbaar bij de informatiestand tijdens de bijeenkomsten in het Alzheimer Café Parkstad Limburg. Wegens de beperkende maatregelingen door het coronavirus is een brochure ( in onderling overleg ) aan te vragen bij het secretariaat.

**Nieuws uit de regio en het land**

**Hoe ga je om met de corona-maatregelen als je naaste dementie heeft?**

Door de corona-maatregelen kunnen een heleboel activiteiten niet doorgaan. Organisaties die dagbesteding aanbieden zijn gesloten, net als horeca, musea en zwembaden. Ook wordt het afgeraden om natuurgebieden te bezoeken en moet je contact met anderen vermijden. Maar wat kunt je dan nog wél doen? Laat je inspireren door onderstaande tips.

Het is belangrijk om bezig te blijven, voor iedereen. Als je ’s ochtends opstaat, is het fijn om wat te doen te hebben. Ook als je dagindeling anders is dan je gewend bent. Bijvoorbeeld omdat je niet meer dagelijks een boodschap kan doen, de dagbesteding dicht is of zomaar niet bij iemand op de koffie kan.

**Wat kun je doen?**

Je vindt verschillende tips op de website www.dementie.nl/dementie-en-corona : het coronavirus en dementie.

Deel tips en ervaringen en stel vragen aan anderen.

Of lees: **100 activiteiten voor mensen met dementie**, https://www.alzheimer-nederland.nl/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie
Zorg dat de activiteiten onderdeel zijn van dagelijkse routine. Dat geeft houvast en structuur. Gebruik een van de hulpmiddelen voor het maken en onthouden van afspraken (website) zodat de persoon weet wat de dag haar brengt.
Er zijn verschillende boeken die tips en inspiratie bieden voor activiteiten. Zowel buiten als binnen. Blader door de boekentips met activiteiten.

Probeer of je naaste met dementie (nog) plezier beleeft aan het gebruik van tablet of smartphone. Ook als ze hiervoor geen enkele ervaring met computers had. Een tablet is erg intuïtief. Bekijk de lijst met geschikte apps bij dementie voor ontspanning, spelletjes, maar ook het bevorderen van veiligheid.

Gelukkig kun je veel activiteiten aanpassen aan de mogelijkheden en wensen van je naaste. Als ze van muziek houdt en pianospelen niet meer lukt, is zingen wellicht een alternatief.

## Wat kun jij op dit moment zelf doen voor iemand met dementie?

Veel mensen met dementie (en hun naaste/mantelzorger) zijn kwetsbaar en ontvangen nu geen of veel minder bezoek. En dat terwijl ze vaak afhankelijk zijn van het contact met anderen. Wat kun jij doen voor je buurvrouw, tante, opa, oma of vriend met dementie?

Lees het op: https://www.samendementievriendelijk.nl/nieuws/tips-omgaan-met-dementie-tijdens-corona

**Doe jij ook mee?
Alleen samen kunnen we ervoor zorgen dat niemand er alleen voor staat in deze crisistijd.
Ik denk aan je!** Misschien ken je iemand die op dit moment extra aandacht goed kan gebruiken? Laat weten met een kaart dat je aan hem/haar denkt. Ook een bloemetje laten bezorgen of even vrolijk zwaaien als je voorbij loopt. Ook nu zijn het vaak de kleine dingen die het doen.

Zie: https://www.oranjefonds.nl/doejemee

Misschien heb je behoefte aan meer **informatie**, kijk dan even op:

https://dementie.nl/nieuws/veelgestelde-vragen-over-corona-dementie-en-gezondheid

Door het coronavirus zijn veel mensen met **vragen over de gezondheid** van henzelf of hun naaste met dementie. Alzheimer Nederland verzamelde een aantal veel gestelde vragen. Klinisch geriater Arend Arends geeft antwoord. Hij is voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Klinisch Geriaters. De komende weken zal de lijst met veel gestelde vragen worden aangevuld.

# Voorbeeld: “Ik kan door corona niet bij mijn moeder op bezoek. Wat kan ik doen?”Lees het op: https://dementie.nl/nieuws/veelgestelde-vragen-over-corona-dementie-en-gezondheid?

**Landelijke campagne #wevergetenjullieniet**
Alzheimer Nederland heeft afgelopen maandag een speciale landelijke campagne gelanceerd. Onder de noemer We vergeten jullie niet worden op allerlei manieren vergeet-mij-nietjes gedeeld. Op internet worden allerlei ideeën aangereikt om daar ook zelf mee aan de slag te gaan. En er worden al veel foto’s van prachtige resultaten gedeeld. Ter inspiratie!

Nederland communiceert via het raam. Beertjes, hartjes en teksten zijn te zien voor iedereen die langsloopt. Het geeft een beetje hoop. Lees op onze site waarom we dit massaal doen en wat het met ons doet. … https://www.alzheimer-nederland.nl/wevergetenjullieniet

Tijdens de paasdagen is het extra moeilijk dat we niet bij onze dierbaren kunnen zijn. We missen elkaar, maar: we vergeten elkaar niet! Laten we dat met z’n allen tonen, met het vergeet-mij-nietje als symbool. Doe je ook mee?

Hang een raamposter op, teken een stoepkrijt bloemetje, stuur een vergeet-mij-niet fotokaart of verzin zelf een creatieve manier en deel je actie op sociale media met **#wevergetenjullieniet**

****

**Data bestuursvergadering en Alzheimer Café Parkstad Limburg in 2020**

Bestuursvergadering: 1e dinsdag van de maand, van 19.00 – 21.00 uur
7 januari, 4 februari, 3 maart, 7 april (DB-overleg), woensdag 6 mei, 2 juni, 7 juli, 1 september,
6 oktober, 3 november en 1 december 2020.
Alzheimer Café Parkstad Limburg: 2e dinsdag van de maand, van 19.30 – 21.30 uur
14 januari, 11 februari, 10 maart, ~~14 april~~, ~~12 mei~~, 9 juni ? , 8 september, 13 oktober, 10 november en
8 december 2020.

**Informatie afdelingsbestuur**

*Naam en adressen van de bestuursleden:*Voorzitter: Dhr.M. Gulpers, A gen Giesen 48, 6418 BJ Heerlen, +31(0)643364466
Penningmeester: Dhr. F. Schlösser, Akerstraat Noord 372, 6431 HX Hoensbroek, 045-5213455
Secretaris: Dhr. L. Pieters, Quaedvlieglaan 13, 6371 HA, Landgraaf, +31(0)613365008.
overige leden:
Mevr. Th. Pasmans-Claessen, De Wendelstraat 6, 6372 VW Landgraaf, tel. 045-5416497;
Mevr. L. Senden, Schubertstraat 7, 6444 BB Brunssum, 045-5256777
Mevr. G. Zelissen, Elbereveldstraat 426, 6466 KL Kerkrade, tel. 045-5410883;
Dhr. A. Ruis, Sikkelhof 17, 6418 JX Heerlen, tel. 06-42899864;
Dhr. W. Zeedzen, Sint Pietershof 11, 6411 KG Heerlen, tel. 045-5410794.
Mevr. M. Verhalle-Raemaekers (asp. Lid), Johannes XXIII-singel 62, 6416 HV Heerlen, tel. 045-5490086.

 **Secretariaat**:
Postadres: Quaedvlieglaan 13, 6371 HA Landgraaf
Telefoon: +31(0)613365008
Bankrekeningnr.: NL98RABO0150425503
e-mailadres 1:parkstadlimburg@alzheimer-nederland.nle-mailadres 2: alzheimerparkstadlimburg@gmail.com

*Onze regionale website*:
 www.alzheimer-nederland.nl/regios/parkstad-limburg en
via sites.google.com/site/alzheimerparkstad
*Op Facebook*: https://www.facebook.com/AlzheimerParkstad/

Oplage: ca. 250 drukwerk en 900 digitaal

Verspreiding: Parkstad Limburg

Eindredactie: Leon Pieters (secretaris)

Reproductie: secretariaat

Als u zich wilt uitschrijven, dan kunt u dat op ieder moment doen door een berichtje te sturen naar het secretariaat.  Als u meer wilt weten over hoe Alzheimer Nederland omgaat met persoonsgegevens, raadpleeg dan de privacyverklaring: www.alzheimer-nederland.nl/privacy.

**De activiteiten van het Alzheimer Café Parkstad Limburg worden ondersteund door:**

**Sevagram, MeanderGroep, Mondriaan divisie Ouderen, Verpleeghuis Bergweide, Privazorg Maas & Heide, Keten Hulp bij Dementie Parkstad, Steunpunt Mantelzorg Parkstad & Ruggesteun, Alcander, Impuls, Huisartsen OZL, Lionarons GGZ, Vitalis Parc Imstenrade, SGL, Zuydhogeschool faculteit Gezondheidszorg, NoviZorg, Buurtzorg Heerlen-Centrum.**