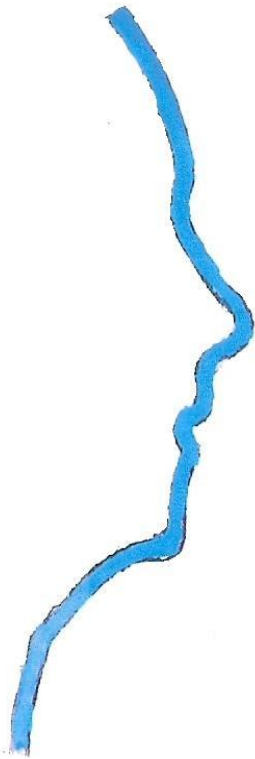
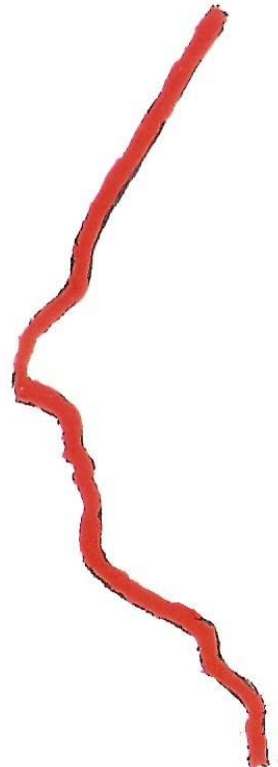


alzheimer voor beginners



wat nu



voor u om te weten

voor mensen die beginnen te vergeten

voor mensen die heel erg vergeten

De vreemde titel “**alzheimer voor beginners**” heb ik gekozen, omdat het voor mensen die vergeetachtig worden niet eenvoudig is hun weg te vinden. Voor velen is het ook heel moeilijk om met een website om te gaan, vandaar deze brochure.

Leo FM van Dijk ben ik, geboren 1933.

al sinds 2007 bezig met behoorlijke geheugenproblemen en ben geïndiceerd.

U en mezelf wil ik helpen om goed om te gaan met deze problemen.

Ik ging op zoek naar mogelijkheden om m'n leven en dat van m'n partner aangenaam te houden.

Door de zorg voor anderen en met behulp van begeleiders, ben ik redelijk op de hoogte gekomen, wat zo'n ziekte betekent.

Op m'n intuïtieve zoektocht ben ik een aantal ingrediënten tegen gekomen, die ik met U wil delen. **Waarom ?omdat ik redelijk lekker ga.**

Deze ingrediënten heb ik door een aantal deskundigen laten beoordelen.

Wie deze mensen zijn en nog veel meer vindt U op blad 12.

hier mijn ontdekking

- tijdig
- vrijheid
- optimistisch
- acceptatie
- inzet
- ritme
- natuur
- bewegen
- aanbod

als u wilt gaan we op weg

tijdig niet volgend jaar

neem eens de rust om de grote teksten
en tekeningen in je op te nemen,
zij hebben je wat te vertellen

Uitgelegd heb ik nog niet waarom ik verder ga met U, JE te noemen, opvoeding had ik ook, maar ik weet zeker, op deze manier ben ik dicht bij je.

tijdig is bijna niemand bezig

Veel mensen wachten tot zij niet meer weten wanneer, wat, hoe, naar wie.

Niet wachten tot je begint te veel te vergeten.

Het is bekend dat veel mensen het heel moeilijk vinden aan zichzelf toe te geven, dat ze teveel vergeten en dat blijven ontkennen, maar dat heeft wel tot gevolg dat ze in een te laat stadium de mogelijkheden gaan oppakken die hen kan helpen.

Ho niet te vlug, want in gesprek met vrienden kwam ik met hun vragen er achter, dat het voor meerdere mensen niet eenvoudig is te bepalen, wanneer de normale vergeetgrens wordt overschreden.

Ik zou zeggen, als je twijfelt, wacht dan niet maanden, maar ga inderdaad naar je huisarts, die kan je verder helpen en bepalen wat voor jou noodzakelijk is.

Als je wilt, begin dan alvast met de inhoud van deze brochure te werken.

Voor mij blijft overeind, dat als je tijdig actie onderneemt, je kunt nog van alles aanpakken en ga je langer mee. Je kunt afspraken maken wat je wel of niet in de toekomst persé wilt, voor als de tijd is gekomen, dat je niet meer goed zelf je inzicht kunt bepalen.

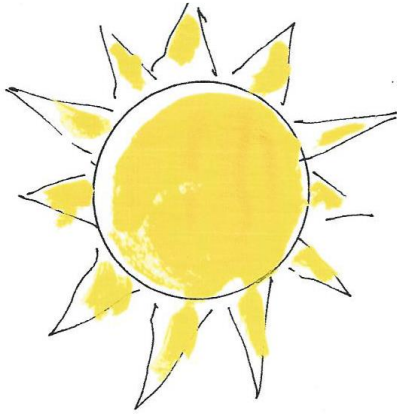
Die keus is niet zo moeilijk, want bij uitstel, gaat een ander jouw leven invullen, dat werkt echt wederzijds heel benauwend.

tijdig is zo belangrijk, je kunt zelf nog goed overleggen met je partner of je naasten en met jezelf: dat maakt accepteren veel makkelijker en is goed voor de verhouding met degene die zorg voor je heeft.

VRIJHEID, IN VRIJHEID

Merk je dat als je ouder wordt, je meer durft, je vrijer wordt, vrijer met mensen, opener en ook meer van vrijheid houdt.

Zou het kunnen zijn dat als je wat kwijt raakt er iets voor terug komt,



optimisme
en
acceptatie
en
inzet

optimisme is een prachtige medicijn

als je overal de zon bij betreft fleurt alles op

Als je tegen jezelf kunt zeggen; ik ben 'n optimist dan bof je.

Ben je dat niet, dan mis je een prachtig natuurlijk medicijn.

Wat blijft je dan te doen? Voor mij duidelijk, werken aan dat geweldige middel.

Mensen stralend tegemoet treden, 't menen van binnen.

Proberen van mensen te houden.

Iedere keer opnieuw kiezen, tussen zeuren en de zon,

Er blijft je niets anders over: **kiezen, kiezen, kiezen**, omdat

je nog een tijd wil meegaan, mens bent en dat wilt blijven.

Overigens, over kiezen, ik beperk sterk in overleg m 'n huisarts het gebruik van van medicijnen, ik zeg dan tegen haar:

“mag ik wat minder gebruiken”, ze frons haar wenkbrauwen, denkt na, zegt nu en dan: “probeer dat maar uit”.

Ook kun je specialisten die je bezoekt vragen:

“kunnen er wat medicijnen worden afgebouwd, zijn ze nog allemaal nodig”.

Ik doe dat omdat ik geloof dat je lichaam en geest heel veel zelf repareert.

acceptatie

helpt je overal bij

Kies je voor “ik accepteer wat me overkomt”, dan is alles veel makkelijker voor je en heb je grote kans dat je veel minder problemen hebt.

Kies je niet, dan heb je 't veel moeilijker.

Wat blijft er over:..... oefenen in accepteren. Je wordt beloond.

Merk je dat je iedere keer kunt kiezen? Je kunt zelf kiezen of je er bij blijft.

inzet

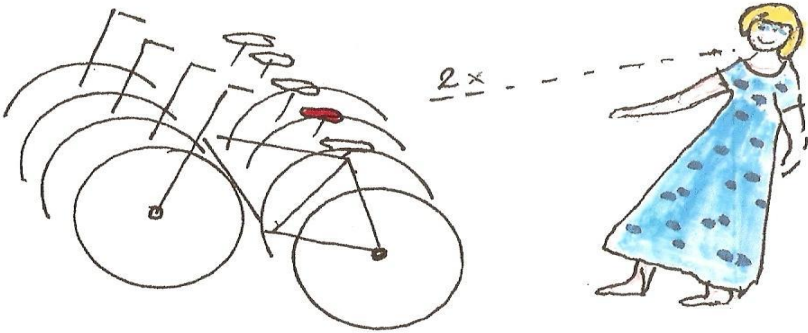
hoort erbij

benadrukken wil ik dat al die inzet misschien wel valt te vergelijken valt met het afleren van roken, nee schrik nou niet, je krijgt er zoveel voor terug.

Steeds weer inzetten, werken, een wakkere manier van leven.

Je valt minder in slaap. Je krijgt zelfs energie. Je wordt blijer.

ritme



ritme

eindelijk iets dat weinig moeite kost, maar veel geeft
ritme is iets heel bijzonders, het helpt je veel terug te vinden

Maar ritme is veel meer:

Je hele leven ben je al bezig met ritme, lopen, wassen, sport, koken, lezen.

Dat geeft je ook de mogelijkheid, als je nog redelijk kunt denken, diverse dingen een ander ritme te geven, **of wel hetzelfde ritme te geven.**

Als je de dingen steeds op dezelfde manier gaat doen, bijv. wassen, opruimen, kleding en toiletartikelen klaarzetten, dan helpt ritme je als je vergeetachtig gaat worden.

Als je niets onderneemt en je komt in een later stadium, kunnen dagelijkse dingen door elkaar beginnen te lopen, je kunt behoorlijk boos worden op jezelf, of op 'n ander om niets, je wordt onnodig ongelukkig.

voorbeeld: sleutels en iPhone steeds op dezelfde veilige plaats, je vind ze terug.

Trouwens als je je iPhone aanstaat, kan je 'm met een andere tel. bellen en: rrrrr

voorbeeld: zet je fiets in een grote stalling, je loopt weg, dan denk ik dat je hem alleen maar met heel veel ergernis terug vindt. Kijk je 2 of 3 keer om, bij welk pad- nr , welke kolom. Ga je later je fiets halen, dan vindt je 'm zo terug.

voorbeeld: je loopt naar de schuur en daar aangekomen weet je niet wat je ging halen. Loop je terug naar de plek waar je vandaan kwam, dan weet je 't weer.

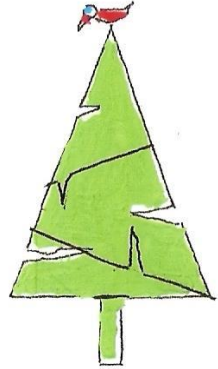
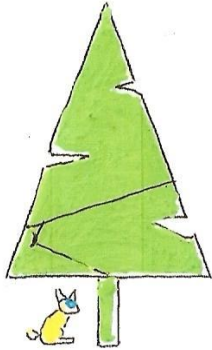
Je kunt een gedachte die je vergeet vergelijken met een hele bijzondere ketting; ontbreekt er plotseling een schakel en je pakt de ketting weer op naast de schakel die weg is, dan zorgt de ketting zelf dat die schakel weer terug komt.

Voor mij werkt dat allemaal zo, maar weet ook goed dat ik geen dokter ben.

Ik doe veel op m 'n intuïtie en overleg veel. Ik geloof dat m 'n lichaam en geest heel veel kan helen of vervangen.

helemaal het tegenovergestelde van al je inspanningen zijn de gevolgen van stress, zij doen alles teniet wat je aan het opbouwen bent.....dus probeer stress te vermijden , geen stressssssssss. vergelijk je **vacantieperiode** maar 'ns met een stressige tijd. heb ik ook lang niet altijd goed in de hand.....'t is moeilijk

natuur en bewegen



natuur

niet alleen mooi maar ook helend

Er zijn zoveel voorbeelden van, dat mensen die met de natuur om gaan, er van opknappen doordat ze genieten, doordat ze in stilte iets bijzonders ervaren met bomen, vogels, dieren, bloemen of sneeuw, regen brengt mij wat minder. We worden zo gelukkiger. Ook om op te knappen, als je het moeilijk hebt. Natuur gaat perfect samen met bewegen.

Ook om op te knappen als je het moeilijk hebt.

Of je nou fietst of wandelt, de natuur doet iets met je, maakt je rustiger, ordent iets aan je, geeft je iets, maakt je tevreden. Met een rondje in de duinen bij Overveen, knap ik helemaal op. Zo wordt m 'n staren omgezet in bewustzijn, ik leef.

BEWEGEN geeft je veel

Er zijn natuurlijk heel veel vormen van bewegen.

- Je kunt het beste zelf bepalen welke sport je nog aankunt. Je wordt wel moe, maar ook tevreden en dat is al heel wat.
- Heel bijzonder zijn Meditatie- en Yoga- scholen; bewegen in je mind.
- Regelmatig mediteer ik bij FHL Nederland, mij geeft dat veel energie.
- Helemaal ben ik onder de indruk van Eckhart Tolle, die je goed kan vertellen hoe positief **stilte** voor je is en hoe je dat kunt bereiken. het boekje "De stilte spreekt" kan je in zowat iedere boekhandel bestellen.

als je maar regelmatig beweegt, ook van binnen, weer dat ritme.

Bewegen doe ik heel regelmatig, eigenlijk iedere morgen, ook Tái Chi, maar dan knabbelt Alzheimer ook steeds 'n heel klein stukje van m 'n oefeningen af, ik merk dat, ik blijf doorgaan, kan dat goed accepteren: life goes on.

Wat moet je eigenlijk een boel doen, of misschien, wat is er een prachtig aanbod, om bij de les te blijven. Zou het luisteren naar jouw muziek, ook energie geven?

aanbod

wat is er een prachtig aanbod speciaal voor mensen die zeer vergeetachtig zijn, mogelijk kunnen cliëntadviseurs je helpen met kiezen.

Voor de Grote Zorg-instellingen zie:

- Stichting SHDH.
contact: 023 5149500 , e-mail: info@shdh.nl
bezoekadres Jansstraat 27 2011RS Haarlem
- Stichting ST JACOB.
contact: tel. 023 892 2980 , e-mail: info@sinjacob.nl
- Stichting Zorgbalans. www.zorgbalans.nl
contact: tel.023 8 918 918 ,
e-mail: info@zorgbalans.nl
bezoekadres: Schipholpoort 100 2034 MC Haarlem
postadres: Zorgbalans Postbus 6166 2001 HD Haarlem

Zo zijn er diverse zorg- boerderijen door de lande, waar heel veel kan en mag en mensen graag komen.

Je kunt daarvoor bellen Federatie Landbouw en Zorg 0342-475417

Als je goed goed met de computer of iPad kunt werken, komt er een prima nieuwe website, net als dit boekje.

- www.alzheimervoorbeginners.nl
natuurlijk ook interessant zijn:
- www.ikvergeet.nl
- www.alzheimerexperience.nl
- www.landbouwzorg.nl
- www.tandemmantelzorg.nl
- www.alzheimer nederland.nl
hieronder Alzheimer Zuid Kennemerland
- www.info@fhl.nu

geïnspireerd ?

Heel blij met je zal ik zijn ,als deze brochure jou iets heeft gebracht, waar door je wat meer kunt, mogelijkheden ziet, waar je je gelukkiger door voelt.

Voor mensen die beginnen met vergeten is er niet zoveel, maar is wel nodig.

Natuurlijk zie je hier en daar wat opbloeien, maar de Zorg- Aandacht is vooral traditioneel en gericht op voorlopig niet bruikbare Medicijnen.

Er zijn en komen voorzichtig lichtpunten, wat opvalt:

- aparte rondleidingen voor Alzheimer- patiënten in Musea.
- Odense- Huizen waar je zo maar binnen kan vallen.
- Oppeppers, die met 'n groep wandelen in de Natuur, naar Musea , Film gaan en vriendschap beleven.
- Hoogleraren die aangeven dat bewegen in de natuur belangrijk is.
- HANDEN IN HUIS, vooral voor mantelzorgers.
- Speciale tuintjes met hulp en advies.

Zorg- boerderijen, waar heel veel kan en mag, dus waar mensen graag komen.

Over al die zaken kunnen cliëntenadviseurs van de Zorginstellingen je advies geven.

mij heeft het in ieder geval geïnspireerd , om op niet wetenschappelijke wijze, met deze brochure een bijdrage te leveren.

deze brochure is met plezier gemaakt in samenspel met velen.

ik draag het op aan jullie allen, maar vooral aan m 'n nel en al die anderen hieronder genoemd

met hulp en beoordeling van:

marjolein eijking	begeleidster oppeppers shdh
sanne bührmann	cliëntadviseur
jan hoogervorst	verzending/drukwerk
drs. leny haaring psych.	alzheimer Nederland
drs. ellorene westerhout	arts
drs. n m van der veen	huisarts
xandra hilgers	casemanager draagnet
casper van tuijl	osteopaat/opzet website
	freek van dijk
	teamleider jeugdpsychiatrie
pascal paquot- servais	beleidsmedewerker zorg
leo f m van dijk	concept en illustraties

sponsor