

WORKSHOPS OVER OMGAAN MET DEMENTIE

'Het brein met dementie werkt trager'

Bij ZGAO zijn binnenkort workshops te volgen over omgaan met dementie. Wie de ziekte van dichtbij meemaakt, weet dat dit niet altijd makkelijk is. De workshop biedt handvatten voor mooie momenten samen. De eerste is op 8 maart.

Door Linda van den Dobbelsteen

Zonder dat we het doorhebben, vragen we vaak naar feiten. Voor iemand met dementie voelt dit als een test, dat kan onprettig zijn. Tijdens de interactieve workshops – bedoeld voor mantelzorgers, familie en vrijwilligers betrokken bij zorg – leer je aan de hand van thema's hoe je op een andere manier kunt communiceren. Het doel: samen mooie momenten hebben.



Annemarie Bolder: "Voor iemand met dementie voelt elke vraag als een test."

Annemarie Bolder, ergotherapeut bij ZGAO, geeft de workshops. Zij doet dit samen

met ervaringsdeskundige en psycholoog Ernst Buning. Er valt van alles te leren, zegt ze,

bijvoorbeeld over non-verbale communicatie. "We proberen deelnemers bewust te maken van de wereld buiten woorden. Als je iemand met dementie van achteren benadert, kan dat een schrikreactie veroorzaken; het brein met dementie werkt trager. Als je eerst rustig voor iemand gaat staan, misschien even de arm

aanraakt en dan pas iets zegt, werkt dat vaak beter. Het is een eenvoudige tip, maar je hebt er echt iets aan."

Bolder heeft nog veel meer voorbeelden, ze geniet zichtbaar van haar werk. "Het zit hem in hele kleine dingen." Je moet blijven zoeken, knikt ze, durven zoeken. "Als je vraagt: 'Ken je nog een versje, dan moet iemand met dementie het antwoord vaak schuldig blijven. Maar als je vertelt: 'Ik hoorde laatst nog een versje, het ging ongeveer zo', dan kan iemand aanhaken. Of niet, dat is ook niet erg, dan heb je gewoon een verhaaltje verteld."

Er is meer begeleiding bij ZGAO. Zo zijn er casemanagers dementie die alle zorg rondom personen met dementie coördineren. En overdag zijn de mensen welkom in de dagcentra, waar ze door gezelschap, begeleiding en activiteiten een fijne tijd kunnen beleven. Wil je meer weten? Neem contact op met het cliënt service bureau via 020 592 54 20 / csb@zgao.nl.

Advertorial

VIJF THEMA'S

De workshops vinden plaats op woensdagavond om 19.30 uur (data: 8, 15, 22 en 29 maart en 5 april) in de Flevopoort, Kramatplantsoen 263. Deelname is gratis. Aanmelden (vereist) en meer informatie via a.bolder@zgao.nl / 06-12600165.

Thema's zijn 'De kracht van herinneringen', 'Non-verbale communicatie', 'De kracht van muziek', 'De nieuwe realiteit' en 'Goed voor jezelf zorgen'. De workshops worden georganiseerd door ZGAO en Civic.

Sporten en afvallen zonder moeite!

Al jaren jojo'de ik tussen verschillende gewichten die mij altijd onzeker over mijzelf lieten voelen, nooit eens lekker in je vel zitten! Moedeloos werd ik er van en ik ging mijzelf eigenlijk verstoppen met altijd oversized kleding zodat het niet zo opviel dat ik echt wel die vetrandjes en blubberbuik had.

Dat had eigenlijk meer invloed op mijn vrolijkheid dat dat ik

zelf doorhad, ik was minder vrolijk en opgeruimd dan

vroeger en niet meer blij met mijzelf. De "onzin"-reclames vliegen je dan links en rechts om de oren, iedereen kan afvallen en strakker worden, tuurlijk! Nou ben ik iemand van toch eens een keertje stiekem zelf proberen en even kijken of mijn omgeving iets ziet. Dus via een mooie advertentie met een super-aanbieding van Easyslim.nu in Amsterdam heb ik de stoute schoenen aangetrokken en ben gewoon gegaan.

En wat er dan gebeurt? Niemand die met een wijzend vingertje mijn onzekerheid nog eens vergroot, maar begrip en een luisterend oor in een warme en hartelijke omgeving. Eerst maar eens de proefbehandeling, eerst zien dan geloven toch? BAM! 11 centimeter in totaal van m'n omvang af na

één behandeling! Het is dat ik er bij was (haha) anders had ik het echt nooit geloofd! Ik ben doorggegaan en heb nu 8 behandelingen gehad, eerst heb ik niets gezegd tegen niemand niet! Maar ik kreeg opmerkingen dat ik er anders en beter uit ging zien, zo ontzettend blij mee! Ik vertel nu ook aan iedereen hoe of dat komt, zo'n kans gun je anderen toch ook? Ik ben weer een stuk "blijer" dan vroeger én een heel stuk strakker en slanker!

Nieuwsgierig geworden en wil je het ook ervaren? Ga naar www.easyslim.nu en boek online je afspraak in! Kun je niet via de website boeken? Mail, app of bel: 06-21165480!

Thea de P. uit Amsterdam

Advertorial

Niet voor watjes

DiemerCross in het Diemerbos

Hardlopen door de blubber en over onverharde paden: onder hardlopers geldt de DiemerCross als een van de zwaarste wedstrijden die in Nederland worden gehouden. Op zondag 26 februari gaan de hardlopers zich er weer aan wagen, de inschrijving is inmiddels geopend. De DiemerCross wordt ook dit jaar georganiseerd door atletiekvereniging AV'23 uit de Watergraafmeer, in samenwerking met Staatsbosbeheer, de gemeente Diemen, Brandweer Amsterdam-Amstelland en Scouting Diemen. De jeugdcross voor kinderen tot en met twaalf jaar gaat over een parcours van 1900 meter. Verder is er de Gaaspcross van 4850 meter of de Veeneikcross over het vertrouwde parcours van 9100 meter. De organisatie geeft deelnemers alvast een nuttige tip mee: strik je veters goed strak, anders mag je je schoen uit de modder trekken! Inschrijven via www.diemercross.nl.

