



De Kopgroep in Nieuwegein en Houten

Praten over en omgaan met uw dementie



"In het begin vond ik het eng", vertelt Pieter.

"Nu zeg ik het gewoon tegen iedereen: Ik heb Alzheimer."

Omgaan met dementie

Sinds de diagnose dementie bij u gesteld werd, is er heel wat op u afgekomen. De schrik, de bevestiging van een bang vermoeden, veel vragen en mogelijk ook verdriet. Hoe ziet de toekomst er nu uit? Hoe accepteert u dat uw hersens niet meer dat doen wat u gewend was, hoe accepteert u dat u "geestelijk achteruit gaat"? Wat betekent dit voor het contact met uw vrienden? Wat betekent het voor de relatie met uw partner? Aan wie vertelt u dat u dementie hebt en hoe vertelt u dat? Hoe kunt u zich staande houden en het leven zo leven als u zou willen?

Er is lang vanuit gegaan dat mensen met dementie geen goed besef meer hebben van wat er met hen gebeurt. Dit is niet het geval. Mensen met dementie blijven zich wel degelijk bewust van wat er met hun hoofd en lichaam gebeurt. Dit besef kan als een zware last voelen, zeker als u het gevoel hebt het alleen te moeten dragen. Het kan daarom helpen om met mensen te praten die weten wat er in u omgaat, mensen die herkennen wat u vertelt en voelt. Praten met mensen die weten wat het betekent om met dementie te moeten leven omdat zij zelf ook dementie hebben. Praten met lotgenoten.

Wat en voor wie is De Kopgroep?

Door ZorgSpectrum is in Nieuwegein en Houten De Kopgroep georganiseerd. Deze groep wordt zo genoemd omdat de deelnemers zich vaak zorgen maken om veranderingen in hun hoofd. Deze veranderingen in het hoofd worden de 'kop'zorgen genoemd.

Deelnemers van De Kopgroep staan midden in het sociale leven en hebben dementie. De Kopgroep biedt u de gelegenheid te praten over uw beleving als u door de dementie veranderingen ervaart en het moeilijker wordt om het gewone dagelijkse leven vorm te geven. Dit kunnen veranderingen zijn op allerlei gebieden, zoals het onthouden, denken, vinden van de goede woorden, het regelen van uw dagelijkse zaken of het maken van nieuwe plannen.

Dementie kan uw zelfvertrouwen aantasten doordat het u niet meer lukt die dingen te doen die u altijd deed op de manier die u gewoon was. Als het zelfvertrouwen minder wordt kan ook de zelfwaardering minder worden met als gevolg: schaamte, schuldgevoelens en angst voor de toekomst. Het doel van De Kopgroep is te leren



omgaan met het verlies van de dingen die u kon en het geloof en de waardering in uzelf te behouden.

Er zijn verschillende vormen van dementie, bijvoorbeeld de Ziekte van Alzheimer, Lewy Body Dementie, Vasculaire Dementie, Dementie bij Ziekte van Parkinson en Fronto Temporale Dementie. Het maakt niet uit welke vorm van dementie u heeft, u bent bij De Kopgroep van harte welkom.

Wat staat er op het programma?

De deelnemers van De Kopgroep komen wekelijks bij elkaar onder begeleiding van een psycholoog en een fysiotherapeut. Zij praten met elkaar over wat de ziekte voor hen betekent, wat zij beleven en wat de gevolgen ervan zijn voor hun dagelijks leven. U en de andere deelnemers bepalen zelf de onderwerpen. Vaak zult u zich herkennen in de problemen die anderen meemaken. Het kan prettig zijn om te horen hoe andere deelnemers omgaan met deze problemen, de veranderingen.

"Er moet meer aandacht zijn voor wat dementie met je doet. Dit soort gesprekken is heel belangrijk. Ik heb Alzheimer, ik verlies een heleboel, maar toch blijf ik doorgaan."

Het wekelijks gesprek over de beleving van dementie wordt vooraf gegaan door het onderdeel beweging, waarin oefeningen en lichamelijke activiteit centraal staan. Bewegen is niet alleen belangrijk om de conditie op peil te houden, het blijkt ook een goede manier om het omgaan met uw ervaringen op gang te brengen en om de hersenen actief te houden. Ook zorgt bewegen er voor dat u zich prettig en vertrouwd blijft voelen in uw eigen lichaam en u zich makkelijker kunt ontspannen.

Wilt u wekelijks:

- in een prettige sfeer ervaringen uitwisselen met lotgenoten, waarbij u, met elkaar, zelf het onderwerp bepaalt;
 - met anderen de mogelijkheden ontdekken die er zijn om om te gaan met de 'kop'zorgen;
 - informatie krijgen over dementie, veranderingen in de hersenen en de gevolgen voor u in uw dagelijks leven;
 - handvatten vinden en voorbeelden zien hoe om te gaan met uw gevoelens en dementie in uw dagelijks leven, begeleid worden door deskundigen;
 - fysieke oefeningen doen die het contact met uw eigen lichaam verbeteren onder begeleiding van een fysiotherapeut;
 - bewegen en spelvormen doen met de groep;
- meldt u dan aan voor De Kopgroep.



Informatie en aanmelden

De groep komt bij elkaar in:

- ZorgSpectrum locatie Vreeswijk in Nieuwegein (Lekboulevard 10)
De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats op *woensdagochtend* van 10.00 tot ca. 13.15 uur.
- ZorgSpectrum locatie Het Houtens Erf in Houten (Stationserf 82)
De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats op *maandagochtend* van 10.00 tot ca. 13.15 uur.

De bijeenkomsten worden steeds afgesloten met een gezamenlijke maaltijd. De groep heeft een doorlopend karakter; u kunt op elk moment beginnen en blijven deelnemen zolang u er baat bij hebt ervaringen te delen met lotgenoten.

Als u zich wilt aanmelden kunt u contact opnemen met de casemanager van het Mobiel Geriatriesch Team (MGT) of afdeling Klantadvies van ZorgSpectrum, telefoonnummer 030-6575045. Klantadvies is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 16.30 uur. Ook kunt u afdeling Klantadvies bereiken via e-mail: klantadvies@ZorgSpectrum.nl.

Als u zich aanmeldt vindt er een intakegesprek plaats met de psycholoog die begeleider van De Kopgroep is. Doel is om samen met u te kijken of deze groep aan zal sluiten bij uw verwachtingen en behoeftes en u zich prettig zal voelen in deze groep.

Vervoer

U bent zelf verantwoordelijk voor het vervoer van en naar De Kopgroep. De casemanager of het Servicebureau van ZorgSpectrum kunnen u meer vertellen over wat mogelijk is op het gebied van financiële vergoedingen in uw geval.

Indicatie

U kunt deelnemen aan De Kopgroep als u dementie heeft. Ook is een geldige indicatie van het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) nodig. Daarnaast betaalt u dan een eigen bijdrage in het kader van de AWBZ. U kunt ook voor eigen rekening of vanuit uw Persoonsgebonden Budget (PGB) deelnemen aan De Kopgroep. Dit kunt u bespreken met de casemanager of afdeling Klantadvies van ZorgSpectrum. ■



Bezoek ook eens het Alzheimer Café

Een Alzheimer Café is een maandelijkse informele bijeenkomst voor mensen met dementie, partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden. Tijdens ieder Alzheimer Café staat een thema centraal. Na een inleiding door een deskundige kunnen de bezoekers ideeën, informatie en ervaringen uitwisselen. Iedereen is welkom. U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is gratis.

De maandelijkse Alzheimer Cafés in onze regio:

Bunnik: 2^e donderdag van de maand om 19.30 uur

Houten: 2^e maandag van de maand om 19.00 uur

Nieuwegein: 4^e donderdag van de maand om 19.30 uur

Vianen: 1^e maandag van de maand om 19.30 uur

Voor meer informatie kunt u kijken op:

www.zorgspectrum.nl

ZorgSpectrum richt zich op het welbevinden van ouderen. We doen dat met een brede dienstverlening variërend van gemak en advies, tot therapie en intensieve zorg. Bij u thuis en in onze woonvoorzieningen in Nieuwegein, Houten of Vianen.

www.alzheimer nederland.nl

Alzheimer Nederland zet zich al bijna 25 jaar in voor mensen met dementie en hun naaste omgeving. Alzheimer Nederland werkt nauw samen met ZorgSpectrum in het organiseren van de Alzheimer Cafés in deze regio.

www.ciz.nl

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt aanvragen voor voorzieningen op het gebied van zorg, wonen of welzijn, zoals De Kopgroep. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer 088-7891500.