

2

STEUNPUNT MANTELZORG

3

LEREN LEVEN MET REUMA

4

HULPMIDDELEN BIJ REUMA

5

HANS VAN BREUKELLEN: 'VOOR
WINNEN IS STRESS NODIG'

7

KALK TIJDENS DE GROEI

7

PROF. DR. MIA DUUNSTEE:
'PARTNERS IN ZORG'

8

LEREN OMGAAN MET DEMENTIE

9

VERGEETACHTIG OF EEN BEGIN VAN
DEMENTIE?

10

AANBIEDINGEN EN KORTE BERICHTEN

13

OUDEREN BEZOEKEN OUDEREN

14

CONDITIETESTPROGRAMMA

16

WAT BIET KRAAMZORG?

WAAR MENSEN HELPEN, WILLEN WIJ HELPEN

Steunpunt Mantelzorg

Eén op de twaalf Nederlanders zorgt voor iemand met een ziekte of handicap. Mensen waarvoor deze zorg weleens te zwaar wordt, kunnen voor hulp aankloppen bij het Steunpunt Mantelzorg, dat als motto heeft: waar mensen helpen, willen wij helpen.

Nog nooit leefden mensen zo lang als tegenwoordig. Voor deze vooruitgang betalen we een prijs: sommigen van ons krijgen een chronische ziekte. Dementie bijvoorbeeld. Het belangrijkste kenmerk van dementie is een zodanige vergeetachtigheid, dat het dagelijkse doen en laten er volledig door ontgeld wordt. Veel mensen op leeftijd, die eens wat vaker iets vergeten dan in hun jongere jaren, zijn bang dat ze de gevreesde ouderdomsziekte krijgen. Gelukkig is vergeetachtigheid iets anders dan dementie. Het merendeel van de mensen die zich zorgen maken over hun geheugen, mankeert niets. Als ze een geheugentraining volgen, blijkt dat ze zich simpelweg te weinig concentreren. En bij sommigen scheelt het al als ze

wat minder hoge eisen stellen aan hun geheugen.

Als er wel sprake is van dementie, lijdt de omgevende meestal meer dan de betrokkene. Deze vergeet namelijk dat hij vergeet. Maar bij zorgende familieleden, ook wel 'mantelzorgers' genaamd, kan de stress hoog oplopen. Zij kunnen terecht bij het Steunpunt Mantelzorg, dat speciaal in het leven is geroepen om mensen, die voor een hulpbehoevende naaste zorgen, te ondersteunen. Het motto van het steunpunt is immers: waar mensen helpen en het hen teveel wordt, willen wij helpen. Een last die samen wordt gedragen, is immers gemakkelijker te dragen.

Huib Buijssen
psychogerontoloog

Redactie en realisatie:

Bakker/Groenink b.v., Utrecht: 030-33 22 03

Aan dit nummer werken mee:

Jeanne Roefs, Els van Thiel, Wil Vrencken, Rogier Wiercx;

Art Direction: Karin Lopulalan;

Vormgeving: Marie-Louise Folkerts,

Peter Huurdeman;

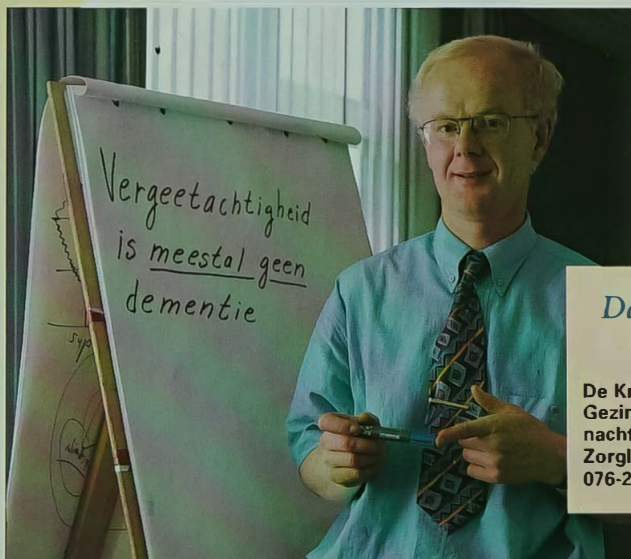
Fotografie: Henk Schuurmans, Eltjo Thijs;

Advertentie-explicitie:

Schraders & Partners, Naarden, 02159-4 75 56

Uitgeverij: H.E.B., Capelle a/d IJssel;

Druk: Thijsen, Buren



Meer informatie over vergeetachtigheid, dementie en steun aan zorgende familieleden, vindt u op pagina 8 en 9. En natuurlijk bij de Kruisvereniging Breda, telefoon 076-26 55 55.

*Dag en nacht bereikbaar
via Zorgloket Breda*

De Kruisvereniging Breda en de Gezinsverzorging Breda zijn dag en nacht bereikbaar via het gezamenlijke Zorgloket Breda met telefoonnummer 076-26 55 55.

Huib Buijssen