



# **Dementie**

## **Het (h)erkennen van symptomen**

Verslag Provinciale ontmoetingsdag Surinaamse ouderen  
28 november 2009



# **Dementie**

## **Het (h)erkennen van symptomen**

### **Provinciale ontmoetingsdag Surinaamse ouderen**

Zaal “Aan de Meet”, Amazonenlaan 4 te Eindhoven

28 november 2009

### **Georganiseerd door:**

Stichting Provinciaal Platform Surinaamse Ouderen Organisaties in  
Noord-Brabant (PSOB)

### *Colofon*

© 2009 : Stichting PSOB  
Verslag/layout : Hilda van der Plaats  
Beeldmateriaal : Milton Sampono  
Eindredactie/layout : Leo Wouter



## **Programma**

- 12.30 uur    Ontvangst
- 13.30 uur    Opening en toespraken
- 14.00 uur    In dialoog met gastsprekerster mevr. drs. N. van Wezel, medewerker Belangenbehartiging en Zorgvernieuwing Alzheimer Nederland, ondersteund door een panel van PSOB leden
- 15.45 uur    Optreden Jeritza Toney
- 16.15 uur    Gezellig samenzijn onder het genot van een maaltijd en drankje en muziek van DJ Frank van der Plas
- 17.45 uur    Afsluiting

## Opening en welkom door dagvoorzitter Harry Ching



Harry Ching heet alle aanwezigen welkom, in het bijzonder de vertegenwoordigers van het VBOB, het Verenigde Bonden Overleg Brabant van ouderenbonden, waar het PSOB ook zitting in heeft. Deze themadag staat in het teken van dementie. De stichting Alzheimer Nederland zet zich al 25 jaar in voor informatie over en het bestrijden van deze ziekte. Ook een bijzonder woord van welkom voor mevrouw Nienke van Wezel van deze stichting, die zal worden

ondersteund door een aantal personen van het PSOB die via Alzheimer Nederland een cursus hebben gevolgd en nu deskundig zijn op het gebied van dementievoorlichting. De heer Ching gaat verder in het kort in op het programma van deze dag en geeft het woord aan de vicevoorzitter van het PSOB, de heer Leo Wouter.



Normaal gesproken wordt het welkomstwoord verricht door de voorzitter van het PSOB. Aangezien de stichting momenteel geen voorzitter heeft, wellicht wel op korte termijn, spreekt de heer Wouter de aanwezigen toe.

Hij vertelt dat het PSOB al meer dan tien jaar een jaarlijkse ontmoetingsdag met een actueel thema organiseert. Het PSOB is blij dat ze destijds aansluiting heeft gevonden bij het VBOB, de gesprekspartner voor de overheid cq. de Provincie op het terrein van 'ouderenzaken' in Brabant. Aldus wordt samengewerkt met sterke partners als het gaat om de belangenbehartiging voor ouderen richting overheden. Hij is blij dat een aantal vertegenwoordigers van het VBOB

aanwezig zijn, evenals de ongeveer 150 Surinaamse ouderen en andere belangstellenden die het slechte weer hebben getrotseerd. Hij is ook blij met de komst van mevrouw Van Wezel, die eigenlijk vandaag op een studiedag aanwezig moest zijn. Ze heeft het echter zo kunnen regelen dat ze alleen 's ochtends bij de studiedag aanwezig hoefde te zijn, waardoor ze hier naartoe kon komen om het thema dementie in het brede kader van het PSOB te bespreken.

Het PSOB is, samen met Alzheimer Nederland, bezig een informatieve dvd te ontwikkelen gericht op Surinamers. De doelgroep betreft niet alleen ouderen, dementie komt in alle leeftijdsgroepen voor en moet binnen al deze groepen onder de aandacht worden gebracht, zodat er snel kan worden ingegrepen. Jammer genoeg moeten in dit opzicht nog veel taboes die leven bij Surinaamse mensen, worden doorbroken. Hopelijk kan de dvd hier een bijdrage aan leveren.

### **Presentatie mevr. drs. Nienke van Wezel**

(medewerker Belangenbehartiging en Zorgvernieuwing Alzheimer Nederland)

Mevrouw Van Wezel vertelt dat de stichting Alzheimer Nederland al jarenlang lobbywerk verricht bij de Haagse politiek en elders in het land, om aandacht te vragen voor het bestrijden van dementie door er meer bekendheid aan te geven.

Enkele jaren geleden is het project “Weten over Vergeten” gestart, speciaal gericht op mensen van Surinaamse, Turkse, Chinese en Marokkaanse afkomst. Op diverse plaatsen is al voorlichting gegeven. In 2009 is gestart met het project in Brabant en door de cursisten uit de diverse taalgroepen werd het mogelijk om gericht in de eigen taal voorlichting te geven aan mensen. Nienke noemt ze ‘professionele voorlichters voor dementie’.

Vandaag wordt ze bijgestaan door een panel van mensen die de cursus hebben doorlopen,



waarbij ze deskundig zijn gemaakt op het gebied van voorlichting over dementie: mevrouw Lygia Pinas, de heer Humphrey Djadoenath en mevrouw Anne Nandoe.

### **Wat is Alzheimer Nederland?**

Een patiëntenorganisatie die zich inzet voor mensen met dementie en hun naasten. Alzheimer Nederland bestaat al 25 jaar en dat is niet iets om te vieren. “We willen ons vijftigste jubileumjaar niet meemaken”, zegt mevrouw Van Wezel. Toch kan geconstateerd worden dat er voortgang is geboekt. Er is nog geen genezing mogelijk, maar de patiënt en de omgeving kunnen leren om ermee om te gaan en er zijn in sommige gevallen medicijnen die het proces kunnen vertragen. Daarom willen we actief voorlichting geven. Het maakt deze ziekte makkelijker te dragen als je ermee geconfronteerd wordt.



Mevrouw Van Wezel vervolgt haar verhaal aan de hand van een PowerPoint presentatie. Eerst gaat het over oorzaken en kenmerken van dementie. Hoe weet je of je aan vergeetachtigheid of aan dementie lijdt? Als je ouder wordt dan stelt men al snel de

vraag of je niet dement aan het worden bent. Maar dat hoeft niet, 8% van de mensen boven de 65 krijgt dementie. De anderen zijn gewoon wat meer vergeetachtig.

### **Vergeetachtigheid en dementie**

Vergeetachtigheid slaat alleen op het geheugen. Het kan lastig zijn, maar het verstoort je dagelijkse leven niet.



Bij vergeetachtigheid kun je je vooral de details niet goed herinneren. Je weet het wel, maar kunt er niet opkomen. Je kunt wel nieuwe informatie opslaan.

### **Wat kun je doen bij normale vergeetachtigheid?**

Er zijn veel trucjes te leren om een normale vergeetachtigheid de baas te worden:

- Herhaal dingen in je hoofd, concentreer je op één ding tegelijk.
- Blijf actief, gebruik een agenda of kalender, ga naar een geheugentraining.
- Maar vooral: schaam je er niet voor. Iedereen die ouder wordt krijgt ermee te maken.

Daarna gaat mevrouw Van Wezel in op het dementiesyndroom en noemt de oorzaken van dementie, evenals aandoeningen die ook dementie kunnen veroorzaken.

### **Het dementiesyndroom**

Dementie is een syndroom, een verzamelnaam (kapstok) voor een aantal samenhangende verschijnselen die zich tegelijk voordoen. Algemene criteria van dementie: sterke achteruitgang van het verstandelijk functioneren, ernstige vergeetachtigheid en een verstoring van iemands dagelijks leven.

Ongeveer 75% van de dementie patiënten lijdt aan Alzheimer en vasculaire dementie, er zijn ongeveer 65 vormen. Alois Alzheimer was een Duitse arts die de ziekte heeft ontdekt. Vasculaire dementie is een verstopping van bloedvaten en hersenen.

Vanuit de zaal wordt gegrapt: “Als iemand geld van je leent en het vergeet terug te geven. Is dat een vorm van dementie?”

Nienke zegt dat vergeetachtigheid inderdaad lastig kan zijn, maar dat het je dagelijkse leven niet verstoort.

Als je blijft bewegen, lopen of dansen dan komt er extra zuurstof in de hersenen en krijgen de cellen goede vitamines binnen, waardoor ze beter bestand zijn tegen dementie. Voor wat betreft geheugentraining licht ze toe dat de Nintendo spelletjes om je geheugen te trainen een leuk tijdverdrijf zijn, maar ze helpen niet echt. Daarentegen kan het wel helpen om eens iets anders te doen, zoals een nieuw recept uitproberen met koken om je hersenen te prikkelen, of een ingewikkelde puzzel proberen op te lossen. Verder zijn er 's morgens geheugenspelletjes op de TV.

*“De kans op dementie neemt toe met het ouder worden.”*

Er komt een vraag uit de zaal of dementie te maken heeft met ouder worden. Het panel beantwoordt de vraag:

De kans op dementie neemt toe met het ouder worden. Als je 150 zou worden dan heb je heel veel kans. Er zijn percentages bekend van de kansen, bijvoorbeeld in de leeftijdsgroep van 55-65 jaar zal 6 tot 9% van de mensen dement worden. Bij mensen van 80 is de kans 10 tot 15% en als je 110 tot 120 wordt dan zou 75% van de mensen dement zijn.

Er komen ook bezorgde vragen uit de zaal. Over een moeder die nog alleen woont en soms het vuur vergeet uit te doen, maar die ontkent dat ze hulp nodig heeft.

Dat is een lastig probleem. Dementie verhoogt de kans op ongelukken naarmate men meer dement raakt. Meestal gaan de mensen die een indicatie moeten stellen uit van wat iemand zelf zegt.

Er komt een vraag of het gebruik van een PC goed is. Nienke antwoordt dat daar in ieder geval een agenda op zit.

Leo Wouter grijpt de gelegenheid aan om te wijzen op het PC project van het PSOB, waarvoor mensen zich kunnen aanmelden bij hun stichting die is aangesloten bij het PSOB.

Nienke gaat verder met het uitleggen van waar dementie aan te herkennen is:

- Een sterke achteruitgang van het geheugen
- Taalgebruik, moeite hebben met woorden
- Langzame motoriek en moeite met fijne motoriek
- De herkenning verandert
- Besef van plaats en tijd raakt verstoord
- Plannen en organiseren wordt lastig
- Schoolse vaardigheden worden moeilijker
- Normen en waarden worden vergeten.

### **Oorzaken en andere aandoeningen**

Twee plaatjes van een hersenscan van iemand die dement is geworden laten duidelijk zien wat er aan de hand is. In een paar jaar tijd zijn er ‘zwarte gaten’ gevallen in de hersenen, het hersenvocht is verminderd en daardoor werd het contact tussen de hersenhelften bemoeilijkt en later geblokkeerd door eiwitten, waardoor delen van de hersenen

afsterven.

Iemand vraagt of je kunt voelen dat je dement wordt.

Het panel antwoordt dat dit niet het geval is.

Anderen zien het aan je, maar je hebt het zelf nauwelijks in de gaten.



## Een aantal oorzaken

De eerste paar jaar weet je heel goed dat je vergeet en dat je dingen niet meer kunt onthouden, maar je voelt het niet in lichamelijke zin.

Mensen proberen het te verbergen. Dat zou niet moeten gebeuren. Want als de dokter de diagnose stelt kan er iets gedaan worden. De mensen in de directe omgeving kunnen nu nog een mening vragen aan de patiënt en afhankelijk van de vorm zijn er soms medicijnen om het proces te vertragen. De bijwerkingen van de medicijnen zijn echter groot en herstel is niet mogelijk.

Een volgende vraag is of dementie erfelijk is. De vraag is moeilijk te beantwoorden. Er zijn veel studies naar gedaan, maar de resultaten spreken elkaar tegen. Voorzichtig kan gezegd worden dat bij mensen die vanaf 34 jaar dement worden, een erfelijke component in het spel kan zijn. Maar om te stellen dat er een verhoogde kans is omdat moeder en tante dement zijn geworden, gaat veel te ver.

Omdat de gang naar de dokter voor veel mensen een hoge drempel is, is aan het thema van deze dag een ondertitel gegeven: “Het (h)erkennen van symptomen”. Mensen hebben aanwijzingen nodig om de stap te zetten.

Het kan helpen om weinig vet te eten en te sporten, zodat de hersenen sneller goede vitaminen krijgen. Vasculaire dementie heeft niets met eiwitvorming te maken, maar met bloedvaten die worden geblokkeerd. Hierdoor is er te weinig doorbloeding in het hoofd met als gevolg beschadiging van de hersenen; 10 tot 15% van de mensen met dementie lijden aan deze vorm.

Naast bewegen en eten wordt humor genoemd als een medicijn. Dat zit bij de

*“... om te stellen dat er een verhoogde kans is omdat moeder en tante dement zijn geworden, gaat veel te ver.”*

meeste Surinaamse ouderen wel goed! Maar ook diabetes, welke in verhouding meer voorkomt bij de Surinamers, kan een risicofactor zijn als je de medicijnen niet op tijd inneemt.

Een vraag uit de zaal gaat over verlamming. Iemand heeft geconstateerd dat er de laatste tijd steeds meer mensen in een rolstoel zitten.


Nienke en het panel antwoorden dat dit niet door dementie gebeurt.

Het kan wel samenhangen met een TIA, waardoor een hersenblokkade ontstaat. Ook hoge bloeddruk is een factor van betekenis.

Op een opmerking dat de dokter de Surinaamse ouderen meer serieus moet nemen, is het antwoord dat ook Nederlandse patiënten vaak worden weggestuurd zonder dat er een diagnose is gesteld. Daarom is het zo belangrijk dat de omgeving weet wat de symptomen zijn, zodat zij de dokter gericht kunnen wijzen op de tekenen. Alzheimer Nederland wil ook huisartsen trainen om symptomen te zien bij mensen uit andere culturen.


### **Andere aandoeningen**

- Tekort aan vitaminen (o.a. B12)
- Vergif – onder andere uit chemische stoffen die in de bouw etc. worden gebruikt
- Depressie kan symptomen veroorzaken die gelijkenis vertonen met een beginnende dementie: men wordt teruggetrokken, wil geen dingen meer doen en is stil
- Te veel eten, eenzijdig eten of te veel alcohol.



**Andere aandoeningen die dementie kunnen veroorzaken**

- Tekort aan vitaminen
- Vergiftiging
- Depressie
- Lichamelijke aandoeningen (diabetes, schildklier, hart- nieren lever)



## Enkele verschijnselen waar de omgeving op kan letten

### *Geheugenverlies*

Het ophalen van informatie gaat niet meer. Als iemand informatie niet meer weet die al 25 jaar bekend is.

### *Ernstige vergeetachtigheid*

Als moeder niet meer weet wie ik ben.

### *Taalverlies*

Moelijke woorden ontbreken. Veel praten of juist niet meer praten en als men iets vertelt slaat het nergens op.

### *Motoriek*

Langzamer, voorover gebogen lopen, grove en fijne bewegingen worden lastig, de coördinatie ontbreekt (knoopjes vastmaken, veters strikken).



Alzheimer Nederland

### Verschijnselen van dementie

- Geheugen (ophalen van informatie)
- Taal (moeite met woorden)
- Motoriek (langzamere motoriek en moeite met fijne motoriek)
- Herkenning veranderd
- Besef van tijd en plaats raakt verstoord
- Plannen en organiseren wordt lastig
- Schoolse vaardigheden worden moeilijker
- Normen en waarden worden vergeten

### *Herkenning*

Seizoenen worden verward, dag en nacht omgedraaid. Herkenning van plaats, terugkeer naar de kindertijd. Gevoel dat men thuis op bezoek is, rusteloosheid, dwalen.

### *Verlies van tijdsbesef*

Het verlies van het tijdsbesef is met name voor de mantelzorgers heel lastig. Vaak komt men zelf niet meer aan slapen toe en dat is niet lang uit te houden.

### *Plannen en organiseren*

Worden moeilijker, afspraken kunnen niet worden gemaakt, het aankleden lukt niet meer door de verkeerde volgorde van aankleden – dat kan verholpen worden door de kledingstukken in de juiste volgorde klaar te leggen.

*“Het verlies van normen en waarden wordt door de omgeving als een probleem ervaren.”*

### *Schoolse vaardigheden*

Reken- en taalvaardigheden worden duidelijk minder. Men gaat terug naar de taal van het land van oorsprong.

### *Verlies normen en waarden*

De ongeschreven regels kent men niet meer.

### **Reacties uit de omgeving**

Het verlies van normen en waarden wordt door de omgeving als een probleem ervaren. De demente patiënt heeft er geen weet van. Doordat mensen met dementie die uit een ander land en een andere cultuur komen, zich dingen uit hun jeugd herinneren, die anderen niet kunnen delen, lijkt de dementie soms ernstiger dan ze is. De hulpverlening moet daar rekening mee houden.

### **Voorkomen van dementie**

Deze ziekte is niet te voorkomen. Tot 2050 zal het aantal demente mensen verdubbeld zijn. Maar je kunt er wel iets aan doen om het risico te verkleinen, zoals al eerder is aangegeven:

- > Stoppen met roken
- > Gezond eten – veel groenten en fruit, niet te veel vet en suiker
- > Veel bewegen
- > Actief leven.

Op een vraag vanuit de zaal over meeroken, zegt Humphrey Djadoenath dat passief roken ook slecht is, maar de roker zelf loopt meer risico.

*“Met een flinke dosis humor is het thema goed bespreekbaar.”*

Bij te veel gebruik van alcohol wordt gewezen op de ziekte van Korsakov, door te veel inname van alcohol ontstaat ook verwarring en de afbraak van vitamine B12 maakt dat cellen in de hersenen gaan afsterven. Maar het is geen dementie.

### **Tot slot**

Er is zoveel belangstelling getoond vanuit de zaal, dat Nienke van Wezel niet aan het tweede deel van haar lezing – over de huisarts – is toegekomen. Ze heeft echter tal van folders meegenomen en ook het panel is paraat om vragen te beantwoorden.



Nienke gaat nog even in op de dvd die in voorbereiding is. In 2010 zal het PSOB samen met Alzheimer Nederland een voorlichtings-dvd uitbrengen voor Surinaamse mensen. Er is hiervoor een

subsidieaanvraag ingediend bij de provincie. Voor dit project worden mensen gezocht met een dementiepatiënt in hun omgeving of kennissenkring. “We hebben jullie hulp nodig”, zegt ze. Mensen die zich willen opgeven om mee te werken kunnen dat ook bij het PSOB doen.





Het thema van deze bijeenkomst was zwaar, maar zoals zo vaak bleek het in Surinaamse kring met een flinke dosis humor goed bespreekbaar. Zo was er de vraag van iemand of je, als je geen hersens hebt,

ook dement kan worden. Door zo nu en dan bulderend te kunnen lachen, blijft het onderwerp bespreekbaar. Leo Wouter dankt namens het PSOB zowel Nienke van Wezel als de panelleden met een bloemetje.

### **Optreden Jeritza Toney**

Hierna is er een korte pauze en een optreden van de inmiddels zeer vertrouwde Jeritza Toney, die evenals op andere PSOB-dagen actueel ingaat op het thema van deze bijeenkomst. Met hilarische sketches en het uitbeelden via muziek weet ze het publiek mee te krijgen.



## Ontmoeting en eten



Als de mensen elkaar nog niet hebben gesproken volgt nu de tijd om elkaar een brasa te geven en de laatste nieuwtjes uit te wisselen. De sfeer is prima en ook het eten is goed. Het is ook mogelijk om voor een zacht prijsje extra eten te kopen.

Om ongeveer 17.00 uur wordt het sein gegeven dat diverse bussen klaarstaan om de deelnemers naar huis terug te brengen. Net nu er een paar aan het dansen waren geslagen! Met zichtbare tegenzin neemt men afscheid van elkaar.



Nu maar wachten tot de volgende themadag van het PSOB!



**Contactgegevens PSOB**

Postadres  
Stichting PSOB  
Postbus 1187  
5602 BD Eindhoven

Internet  
<http://www.psob.org>

E-mail  
[info@psob.org](mailto:info@psob.org)

