

Het Dementie-Event

VOOR en DOOR mensen met dementie

Op 5 september organiseerden Alzheimer Nederland en zorginnovatiebureau DAZ het eerste Dementie-Event van Nederland. Een bijeenkomst VOOR en DOOR mensen met dementie zelf. Er waren 215 mensen met dementie. Eén van de hoofdsprekers was Dick Rijksen. Dick heeft de ziekte van Alzheimer. Hieronder treft u de tekst die Dick heeft uitgesproken. Dick zat ook in de programmacommissie van dit event.

Intro: Wat is dat mooi om te zien: allemaal mensen met Dementie.

Dat doet me goed en maakt me trots!

Ik ben Dick Rijksen en ik ben 65 jaar. Ik heb Alzheimer en ik schaam me niet voor mijn ziekte. En ik heb heel veel plezier in mijn leven.

- Mijn ervaringen met meneer Alzheimer. In 2014 ben ik naar de huisarts geweest vanwege vergeten en haperen. Was niet zorgelijk. Twee jaar later was ik weer bij hem en stuurde hij me naar de Geheugenpoli. En de diagnose was inderdaad Alzheimer. Ik heb al snel kennisgemaakt met meneer Alzheimer. Zo noem ik hem. Ik zei hem 's ochtends 'goede morgen', we spraken af en toe met elkaar. Ik heb twee maanden een moeilijke tijd gehad en het heeft me ook *verzoend* met de ziekte. Ik ben sterker geworden, open, direct, positief. Meneer Alzheimer en ik hebben vriendschap gesloten en ach, we hebben contact. Soms is hij vlakbij en een andere keer is ie een paar straten verder. Hij is in mijn leven.

- Ik ben veel vrijwilligerswerk gaan doen om mensen te informeren over de ziekte (op scholen, bedrijven, Alzheimer Cafés en zo). Ik deed al aan hardlopen en dat doe ik nu 3 maal in de week. Heel goed voor mijn hoofd en heel goed om contacten te krijgen. De trainers, met wie ik loop, weten allemaal van mijn Alzheimer (in verband met mijn oriëntatie). Ik praat er vrij over. Een hardlooptvriend van me met de ziekte Parkinson en ik vertellen graag over onze combinatie in de toekomst. "Dan til ik hem op mijn nek en draag hem en hij vertelt me, wanneer ik rechts (of links) moet afslaan". Mooi toch!

- Ik woon zelfstandig in een appartement. Ik heb de regie over mijn leven. Dat is heel belangrijk voor mij. Ik heb gelukkig ook ondersteuning van m'n casemanager, bij huishoudelijk werk, bij bankzaken of familie zaken en iemand om mee te praten. Het alleen wonen valt me regelmatig zwaar. Dan ben ik blij, dat ik kan hardlopen. Ook mijn vrijwilligerswerk voedt me. Dan voel ik me goed en kan ik genieten van het leven, ondanks de Alzheimer.

-Pijnlijk is regelmatig, hoe bot mensen in een winkel soms reageren, als ik hulp om vraag. Ik kwam bij een grote drogist en vroeg de filiaalchef, (die ik onderhand wel ken) waar de opzetborstels voor mijn elektrische tandenborstel lagen. Hij wees vaag richting een hoek. Ik kon het niet vinden. Gevraagd of hij even mee kon lopen, liep hij met een boos gezicht voor me uit. Op de plek aangekomen kon hij het zelf ook niet vinden, nota bene.

Gewoon volgende keer weer hulp vragen. En er zijn gelukkig ook andere mensen, die wel even helpen.

(en dan is er ook altijd de angst, dat ik bij de kassa mijn pincode vergeet...)

-Er was vorige week een bijeenkomst bij mij in de buurt. De bedoeling was om buurtgenoten te informeren, dat er een nieuwe vorm van zorg was gekomen. Er werd gevraagd, of iemand wist, dat er nieuwe bewoners met dementie waren en wat dat inhield. Ik reageerde niet. Hield me even stil. Ik dacht "Acht laat mij er maar even buiten". Wat er achter zat, was mijn angst om zomaar in het midden van de aandacht te staan als enige patiënt. Ik durfde niet me bloot te geven. Ik heb in een zaal gezeten tijdens een voorlichting met 400 leerlingen van een ROC, die wonder boven wonder ook nog eens heel stil waren. Maar nu.. Ik ben maar niet te streng voor mezelf. Ik praat er met anderen over, en dat maakt het zachter voor me. Ik vraag om hulp, of het nu hulp van boven is of van een vriend of vriendin.

- Wat ik me voor houd en probeer, is me níet terug te trekken en wél vol te houden. Dat is soms een worsteling, mijn worsteling. Ik praat veel. Dat weet ik wel. Het is voor mij een manier om het te verwerken en mijn sterke punten weer te vinden. Dan weet ik weer, dat ik anderen wat te bieden heb. Dan speel ik even kiekeboe met een kleintje in de buggy of ik sta bij de kassa met een paar klanten gewoon lol te maken. Of ik loop op straat even naar iemand, die lijkt me, ook dementie heeft. Gewoon even gedag zeggen.

Dan kunnen kleine dingen ineens groot voelen en groot zijn.

-En hoe dan verder?

Ik ben een optimist. Ik kijk naar de positieve kant. En ik heb vertrouwen. Wat mij helpt, is de deur uit blijven gaan. Praten met anderen, met je burens. Na het hardlopen niet meteen naar huis, maar samen met de anderen koffie drinken o.i.d. en elkaar spreken. En volhouden. Samen wandelen of nordic walking doen. Desnoods ga je zingen! ***Doe je niets, dan zak je in.***

Ik heb een fietsmaatje, met wie ik eens in de week fiets. Zo'n 30 á 40 km. Hij is vrijwilliger en hij kiest de route. En ik betaal de koffie met gebak en slagroom. En we zijn vrienden geworden. Prachtig toch. Hier moet ik het van hebben. **Neem jezelf serieus! We zijn het waard!**

Blijf in beweging en blijf in contact. Dat is mijn verhaal.

Ik hoop, dat ik iets heb overgebracht, van wat ik belangrijk vind.