

Met alzheimer op tocht?

Stappen in de Himalaya spreekt tot de verbeelding. Bulderende berggrivieren, bruisende watervallen, ijle lucht en een landschap met achtduizenders, bergen die hoger dan 8000 meter zijn. In dit decor verlegden we met dertien sportievelingen onze grenzen. Onder meer Luc (53), Henk (62) en Christophe (61) die allen zo'n vier jaar geleden te horen kregen dat ze alzheimer hadden, waren van de partij. Onder begeleiding van een medisch team en met de steun van zanger/dichter/schrijver Rick de Leeuw ondernamen we een zevendaagse trektocht in het gebied van de Annapurna. Een beproeving voor de groep. Zeker als je weet dat een dergelijke expeditie niet voor iedereen is weggelegd, ook niet als je helemaal gezond bent. Tussen het wandelen door zou de ploeg voldoende tijd nemen om te praten over wat hen verbindt. Drie echtparen die elkaar voordien niet kenden, wilden hun verhaal kwijt over de dingen des levens, over werk en vrije tijd en over alzheimer, hun gemeenschappelijke levensgenoot al ruim vier jaar.

Maar met deze tocht wilden we vooral tonen waartoe mensen met dementie nog in staat zijn, ondanks hun aandoening.



Met Nepal wilden we een 'statement' maken: in dit land staan de hoogste bergen op aarde en die symboliseren de inspanningen die aan de persoon met dementie en zijn omgeving worden gevraagd om met de aanpak te leven.

De begeleiders dompelden zich ook onder in een vreemde cultuur en in een taal die ze niet verstonden, noch konden lezen. Dat maakte de be-

leving nog intenser. Natuurlijk kun je een dergelijke tocht ook doen in de Alpen, mits de nodige voorbereiding. In dit boekje bij de documentaire *Waar Gaan We Naartoe* staan we stil bij de persoonlijke ervaring van mensen met dementie en hun partners en begeleiders. Hoe kijken zij terug op deze expeditie? En vooral: wat leren wij uit hun verhalen? Maar ook: is het verstandig om met dementie nog op reis te gaan en welke mogelijkheden zijn er nog op dat vlak?