

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Nieuwsbrief Januari 2019

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@mensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud

- Tips, trucs, oplossingen en ideeën van mensen met dementie en hun mantelzorgers
- Onafhankelijke clientondersteuning in langdurige zorg
- Ouderen adviseren over ouderenzorg—Raad van Ouderen voor Friesland en Groningen
- De uitdagingen van intensieve mantelzorg bij dementie op jonge leeftijd
- Zorgverzekering 2019 – Stapt u wel of niet over?
- Stadskanaal – Lening ouderen om langer thuis te wonen
- Sociaal Werk De Schans in het Westerkwartier
- Stichting Netwerk Dementie Groningen opgericht op maandag 10 december 2018
- WMO - Wat verandert er in 2019? — LEEF – inspirerend magazine.
- SCP Rapportage sociaal domein: eenzaamheid WMO-gebruikers toegenomen
- Mooie voorbeelden innovatieve dagactiviteiten
- Expertiseprofiel casemanager dementie sociaal werk zorg
- Nieuw onderwijs over dementie voor zorg en welzijn
- Ontmoetingen en Alzheimer Café jan -febr. 2019
- Passende zorg, hoe dan – Symposium 23 januari 2019
- Zorgzame en dementievriendelijke wijken en dorpen in Groningen
- Tips over dementie en vitaal ouder worden - Geheugenpoli's in de provincie Groningen
- Masterscripties over onderzoek in dementieveld
- Groningen Plus is een organisatie van actieve plussers in stad en provincie.
- Hoe gaat het met de mantelzorgers voor mensen met dementie in de provincie Groningen?
- Hoe zat het ook al weer met de aantallen mensen met dementie?
- (G)Oud Gezond helpt ook bij dementievriendelijke gemeenschap en gemeente op 7 februari
- Gezonde leefstijl en mensen met dementie - De Demin studie geeft inzicht in uw (hersens) gezondheid met op-maat-gemaakt leefstijladvies.
- De Kerstdagen zijn voorbij – wat gaan we in 2019 doen voor kwetsbare ouderen



Een gezond en gelukkig 2019 !!

Samen zorgen we er voor

dat ook mensen met dementie

mens kunnen blijven in 2019.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Tips, trucs, oplossingen en ideeën van mensen met dementie en hun mantelzorgers

Op de website is sinds 1 november 2018 een nieuwe rubriek.

Hier vindt u tips en trucs voor allerlei ogenschijnlijk niet zo belangrijke punten in het dagelijks leven maar die juist voor mensen met dementie belangrijk kunnen zijn.



Het zijn de tips en trucs van mensen met dementie en hun mantelzorgers zelf en de bij hen betrokken mensen die hen ondersteunen zoals verpleegkundigen, casemanagers dementie en anderen uit de Provincie Groningen.

Kortom, "Groningse ervaringen". Als zij aangeven dat zij met naam en contactadres vermeld willen worden, dan worden deze vermeld.

Heeft u zelf praktische oplossingen gevonden? Mail die informatie naar [in-fo@mensenmetdementiegroningen.nl](mailto:info@mensenmetdementiegroningen.nl) en vermeld daarbij of uw naam en contactadres vermeld mag worden.

Bij de inzenders van elk maand "verloten" we een presentje.

Lees meer op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/praktijktips>

In deze Nieuwsbrief ook drie voorbeelden op blz. 5 en 13 en 14.

Ervaringen van mensen zelf

Harry komt niet meer op en uit zijn woorden

Harry was vroeger een kei in het schrijven van Sinterklaasgedichten. "Ellenlange versjes", aldus zijn vrouw Marianne. Door zijn fronto-temporale dementie heeft Harry in toenemende mate moeite om op woorden te komen.

Luut - Die ene letter maakt een groot verschil

"De mens en dement
Een letter verschil
Je raakt nooit gewend
't Gebeurt tegen je wil"

Meer en andere verhalen van mensen met dementie op "Dementieweb is het platform voor leven met dementie"

<https://www.dementieweb.nl/>

en

<http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/verhalen-van-mensen-zelf/>

Dementievriendelijk aan Zet op LinkedIn

Sinds enige tijd heeft Dementievriendelijk Brabant een eigen LinkedIn pagina. Via deze pagina blijf je op de hoogte van het laatste nieuws, bijeenkomsten, informatie en mooie initiatieven. Zij nodigen ook u uit om Dementievriendelijk te volgen op LinkedIn.

Mocht u zelf input hebben voor de pagina, dan is die info welkom. <https://www.linkedin.com/company/dementievriendelijk/>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

CLIËNTONDERSTEUNING



Lastig als je niet thuis bent in de regelgeving.

Clientondersteuners helpen op een onafhankelijk wijze samen met u de weg te vinden. In de Provincie Groningen o.a.

<https://www.zorgbelang-groningen.nl/> en <https://www.meegroningen.nl/> of vraag bij uw gemeente



De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Ouderen adviseren over ouderenzorg—Raad van Ouderen voor Friesland en Groningen

Niet praten óver ouderen, maar mét ouderen, dat is een belangrijk uitgangspunt van het Pact voor de Ouderenzorg. Om daar invulling aan te geven is de Raad van Ouderen opgericht. De Raad van Ouderen adviseert het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en andere partijen die actief zijn in de ouderenzorg en vraagt aandacht voor relevante thema's. De raad is 10 oktober 2018 gepresenteerd tijdens een congres van deelnemende partijen in het Pact.

Raad van Ouderen

De Raad van Ouderen bestaat uit 11 betrokken leden van regionale ouderendelegaties en landelijke ouderenorganisaties die een breed netwerk van ouderen vertegenwoordigen. De Raad van Ouderen heeft als hoofddoel om met de betrokkenen van het Pact voor de Ouderenzorg, waaronder VWS, mee te denken over hoe ondersteuning en zorg voor ouderen.

Noord Nederland - Raad van Ouderen voor Friesland en Groningen

In Noord-Nederland is er één Raad van Ouderen voor de provincies Groningen en Friesland. Deze Raad voor Ouderen Friesland/Groningen is in de afgelopen maanden begonnen met het zoeken van leden. De samenstelling bestaat uit een 8 a 10 leden (een 4 a 5 uit elke provincie) waarbij de voorzitter ook lid is van de Landelijke Raad van Ouderen. Op 6 december 2018 heeft de Raad voor Ouderen Friesland/Groningen afgesproken dat er in december 2018 en januari nagegaan wordt wat nodig is voor de ouderen in Friesland en Groningen.

De thema's zijn:

1. Langer Thuis (Programma Langer Thuis van VWS 18 juni 2018)
2. Verpleeghuizen (Programma Thuis in het Verpleeghuis VWS-april 2018)
3. Eenzaamheid.

Beide programma's staan ook op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wet-en-regelgeving-en-beleid/beleid>

In 2019 zal ook meer informatie daarover bekend zijn (ook het contactadres e.d.).

Pact voor de Ouderenzorg

Samen met zo'n 40 andere partijen sloot minister Hugo de Jonge in maart van dit jaar een Pact voor de Ouderenzorg, een samenwerkingsverband waarin iedereen die voor en met ouderen werkt de krachten bundelt. Met het pact komen de deelnemers samen in actie om eenzaamheid bij ouderen te signaleren en te doorbreken, goede zorg en ondersteuning thuis te organiseren en de kwaliteit van de verpleeghuiszorg te verbeteren. Inmiddels is het aantal deelnemende partijen gegroeid tot ruim 170.

Bron Ministerie VWS <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2018/10/11/ouderen-adviseren-over-ouderenzorg>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



*Tips, trucs, oplossingen en ideeën
2019- nr 1*

Kookworkshops voor mensen met dementie en hun kleinkinderen – 2019 nr – 1

Een voorbeeld uit Brabant; kan vast ook in onze Provincie Groningen. Het initiatief Groen & Grijs, dat bestaat uit kookworkshops voor mensen met dementie en hun kleinkinderen, is uitgeroepen tot het beste dementie-idee van Nederland tijdens het Jaar-event Deltaplan Dementie op 19 november 2018.

Groen & Grijs bevordert de avondmaaltijd voor alleenstaande mensen met dementie door hun en hun adolescenten kleinkinderen kookworkshops te geven. De kracht van het concept blijkt ook uit de betrokkenheid van de lokale horeca.

Elise Boone : 'Zelf eten en geheugenproblemen hebben: dat gaat vaak niet samen. Je hoort en leest er steeds meer over in de landelijke media. Hoe los je het op? We kunnen wél signaleren en zoeken naar laagdrempelige, creatieve oplossingen. Zoals Groen & Grijs.'

Bron Vilans en andere organisaties (december 2018). Meer informatie op <https://www.brabantseproeftuindementie.nl/>

De uitdagingen van intensieve mantelzorg bij dementie op jonge leeftijd

'Ik ben Hanneke. Mijn moeder woont bij mij in met Q-koorts. Mijn man heeft een herseninfarct gehad. Op twee uur rijden woont mijn schoonmoeder, zij heeft Parkinson, en mijn schoonzus, zij heeft dementie op jonge leeftijd.' Zo begint het filmpje waarin Hanneke vertelt over de zorgintensieve situaties waar ze mee te maken heeft.

Movisie onderzoekt wat de impact is op iemands leven, als sprake is van intensieve mantelzorg. Sluit de huidige ondersteuning goed aan? Of kan het anders en beter? Waar lopen zij tegenaan bij een leven dat sterk in het teken staat van zorgen voor die ander? Wat kunnen beleidsmakers, bestuurders en professionals doen?

We vragen het aan Ton van Elst, die de casus van Hanneke onderzocht en het filmpje aandachtig bekeek.

Zij weet heel goed wat er nodig is en wat er kan

'Wat mij vooral opvalt is de enorme veerkracht die Hanneke laat zien. Als mantelzorgster komt er veel op je af. Overigens herkennen veel mantelzorgers zich niet in de term 'mantelzorg' omdat ze vaak een zo normaal mogelijk leven willen leiden. Dat hoor je Hanneke ook bijna letterlijk zeggen: 'Probeer op je werk te blijven wie je bent'. Het is voor mantelzorgers in dergelijke situaties een hele uitdaging om een balans te vinden tussen werk, privé, andere verplichtingen en sociale activiteiten. Iedereen heeft er baat bij dat de mantelzorgster in balans blijft – de cliënt allereerst, maar de werkgever ook.'

In het onderzoek komt vaak naar voren dat de systeem- en leefwereld onvoldoende op elkaar aansluiten. 'Ook bij Hanneke zie je dat terug. De gemeente wil een afspraak maken voor een zogenaamd keukentafelgesprek, terwijl ze al meerdere van die gesprekken heeft gehad. Hanneke weet heel goed wat er nodig is en wat er kan. Ga als professional en beleidsmaker daarvan uit. Neem de leefwereld als uitgangspunt en zoek naar oplossingen passend bij de behoeften en wensen van de cliënt en diens naasten.'

Bron Movisie december 2018 <https://www.movisie.nl/> en kijk en luister op

<https://youtu.be/NBvY74gTEfk>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

Zorgverzekering 2019 – Stapt u wel of niet over?

Het is weer de tijd van het jaar om kritisch naar uw zorgverzekering te kijken. Wordt alles vergoed wat u en/of uw naaste met dementie aan ondersteuning en zorg nodig heeft? Is het verstandig om over te stappen? Er zijn meerdere websites die tips geven bij het maken van een keuze. Hierna een drietal organisaties die belangrijk zijn voor mantelzorgers en kwetsbare ouderen waaronder mensen met dementie. U heeft de mogelijkheid om tot 31 januari 2019 een nieuwe zorgverzekering af te sluiten. NB. Uiterlijk 31 december 2018 heeft u uw huidige zorgverzekering op moeten zeggen.

Mezzo en Independer- Vergoeding zorgverzekering mantelzorg in 2019

Ruim 4 miljoen Nederlanders zorgen voor een naaste. Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende uit de directe sociale omgeving. Mantelzorg is van grote waarde voor onze samenleving en verdient erkenning en waardering. Om te voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken, is het belangrijk dat zij de zorg én hun zorgen kunnen delen met anderen. Maak je gebruik van mantelzorg? Er zijn meerdere zorgverzekeraars die een vergoeding voor mantelzorg bieden vanuit de aanvullende zorgverzekering. De vergoedingen lopen erg uiteen. Sommige verzekeraars vergoeden een vast bedrag, andere vergoeden weer een bepaald aantal dagen.

Meer informatie op <https://www.independer.nl/zorgverzekering/vergoedingen/mantelzorg.aspx> en <https://www.mezzo.nl/>

Zorgvergelijker van Per Saldo weer beschikbaar

Zoals velen inmiddels van ons gewend zijn, heeft Per Saldo ook dit jaar weer een vergelijkend onderzoek onder zorgverzekeraars gedaan wat betreft het pgb. Welke zorgverzekeraar is het meest pgb-vriendelijk? Dat wil zeggen: wie scoort hoog op onderwerpen die voor budgethouders met een pgb uit de zorgverzekeringswet belangrijk zijn? U kunt daarbij denken aan acceptabele tarieven, bestedingsvrijheid, desgewenst kunnen schuiven tussen zorgfuncties en het combineren van een pgb met zorg in natura.

Meer informatie op <https://www.pgb.nl/zorgvergelijker-van-per-saldo-weer-beschikbaar/>

Alzheimer Nederland - Vergelijk uw zorgverzekering voor 2019

Welke zorg bij dementie wordt vergoed in 2019? Alzheimer Nederland geeft u een aantal tips bij het maken van een keuze.

In een overzicht op hun website ziet u welk begeleiding en zorg in uw zorgverzekering.

Meer informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/zorgverzekering-2019>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Stadskanaal – Lening ouderen om langer thuis te wonen

De gemeente Stadskanaal heeft met ingang van 1 januari 2019 een zogenaamde blijverslening voor ouderen.

Via de lening kunnen huiseigenaren met een zorgvraag aanpassingen realiseren om langer thuis te kunnen blijven wonen.

De blijverslening is mogelijk door de samenwerking met het Stimuleringsfonds Volkshuisvesting Nederland.

De aanvraagformulieren zijn te verkrijgen op de website van de gemeente en bij het bezoekersloket (Bron Dagblad van het Noorden 7 december 2018)



Vanaf 1 januari 2019 zet Sociaal Werk De Schans zich lokaal en dichtbij in voor het welzijn van inwoners van de gemeente Westerkwartier. De Schans is er voor vragen over bijvoorbeeld gezondheid, geld, de leefbaarheid in je wijk of dorp, (vrijwilligers)werk & participatie en mantelzorg. Sociaal Werk De Schans heeft vier gebiedsteams: Grootegast, Leek, Marum en Zuidhorn. Meer info op <https://www.sociaalwerkdeschans.nl/>

Stichting Netwerk Dementie Groningen opgericht op maandag 10 december 2018

Het Netwerk Dementie Groningen (NDG) bestaat sinds 2008 en is een samenwerkingsverband van partijen die zich bezighouden met het verbeteren van dementiezorg. Het netwerk wil bereiken dat mensen met dementie en hun naasten zich gekend en erkend voelen als volwaardig lid van de maatschappij. Hun wensen en behoeften zijn uitgangspunt.



Het netwerk streeft naar goede en samenhangende informatie, begeleiding en zorg voor mensen met dementie en hun naasten. In eerste instantie waren vooral zorgaanbieders bij het netwerk aangesloten. De laatste jaren worden gemeenten, welzijnsinstellingen, huisartsen en ziekenhuizen actief betrokken. Om de samenwerking te formaliseren en om daadkrachtig te kunnen opereren is besloten tot het oprichten van een Stichting.

In Hoogkerk hebben het bestuur de coördinator zich voorgesteld; het provinciale netwerk gaat aan de slag om de Zorgstandaard Dementie in de gemeenten te implementeren. Het netwerk wil daarmee door middel van samenwerking een dementieketen tot stand brengen met als kernpunten volledigheid, vindbaarheid en optimale kwaliteit. Het netwerk wil graag alle betrokken partijen aan zich binden zoals zorgaanbieders, gemeenten, welzijnsinstellingen, huisartsen en ziekenhuizen.

Meer informatie op <http://www.dementiegroningen.nl/netwerk>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



WMO - Wat verandert er in 2019?

Vanaf 2019 verandert de eigen bijdrage voor hulp en ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo):

We kijken niet meer naar inkomen of vermogen bij de berekening van de eigen bijdrage.

Iedereen betaalt een eigen bijdrage van **maximaal** € 17,50 per 4 weken.

Bent u getrouwd of heeft u een partner? En is minimaal één van u nog geen 66 jaar en 4 maanden (AOW-leeftijd)? Dan hoeft u geen eigen bijdrage te betalen.

Bron en meer informatie op <https://www.hetcak.nl/>

LEEF – inspirerend magazine. De nieuwe 'LEEF! met dementie' is uit: een inspirerend magazine voor mensen met dementie en hun naasten! In het magazine 'LEEF! Met dementie' lees je persoonlijke en inspirerende verhalen over mensen met dementie en hun naasten, waarin ze vertellen over de mogelijkheden die er nog wél zijn!

Meer info op <https://www.dementievriendelijk.nl/leef-met-dementie>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

SCP Rapportage sociaal domein: eenzaamheid WMO-gebruikers toegenomen

In 2017 voelde 20% van de mensen in de WMO zich zeer eenzaam. Bij mensen die daarnaast nog van een voorziening in de Participatiewet of de Jeugdwet gebruik maakten (multi-gebruikhuishoudens) was dat 22%. Dit blijkt uit de derde SCP-rapportage over de ontwikkelingen in het sociaal domein.



Een ander zorgpunt is dat steeds minder mensen verwachten een beroep te kunnen doen op hun netwerk. Slechts 15% van de mensen in de Wmo verwacht hulp te krijgen.

Ook denkt ongeveer 20% van de mensen die geen voorziening gebruiken dat zij bij problemen geen hulp kunnen krijgen van hun netwerk.

De beleidsaanneme dat mensen juist een groter beroep op hun netwerk kunnen doen, wordt door deze cijfers dus niet ondersteund.

U kunt het nalezen in de SCP Overall rapportage sociaal domein 2017 - Wisselend bewolkt en in de Infographic - Burgers geholpen en ook meer informatie over beleid voor kwetsbare ouderen en mensen met dementie op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wet-en-regelgeving-en-beleid/beleid/>

Meer informatie op de SCP website <https://www.scp.nl> (Bron SCP december 2018).



Mooie voorbeelden innovatieve dag-activiteiten

Dingen blijven doen die toen en nu belangrijk zijn. Voor veel ouderen zijn dag-activiteiten een goede manier om zin te blijven geven aan hun leven.

BeterOud wil laten zien welke vernieuwende concepten er zijn voor dagactiviteiten voor ouderen.

Daarvoor maakten zij een aantal korte video's om professionals en beleidsmakers te inspireren en te motiveren om (met elkaar) aan de slag te gaan. De eigen wensen en mogelijkheden van ouderen staan centraal.

Bij **de sportclub Onze Gezellen** in Haarlem komen ouderen uit de wijk wettelijk bij elkaar om te voetballen en voor andere beweegactiviteiten. 'Sporten is leuk en daarom heb ik het gedaan', zegt een deelnemer.

In **ontmoetingskamer Vergeet-me-niet in Tilburg** nemen oudere mensen met geheugenproblemen enkele malen per week deel aan activiteiten, van koffie drinken tot spelletjes en naar het winkelcentrum gaan.

Een **rockband, salsa-les en de Verhalenogst** werden eerder besproken tijdens een bijeenkomst van de leergemeenschap Innovatie in dagbesteding. Bron en informatie d.d. december 2018 Beter Oud <https://www.beteroud.nl>

Expertiseprofiel casemanager dementie sociaal werk zorg

De BPSW (Beroepsvereniging van maatschappelijk werkers, jeugd- en gezinsprofessionals en sociaal agogisch werkers) en het werkveld hebben samen het Expertiseprofiel casemanager dementie sociaal werk zorg ontwikkeld.



Hierin staan de competenties voor de casemanager dementie sociaal werk zorg beschreven. Uitgangspunt van het profiel is dat casemanagement bij moet dragen aan de best mogelijke zorg, ondersteuning en begeleiding voor mensen met dementie en hun cliëntsysteem.

Expertiseprofiel Casemanager Dementie Sociaal Werk Zorg



Op 19 november 2018 is het Expertiseprofiel casemanager dementie sociaal werk zorg tijdens het Jaarevent Deltaplan Dementie gepresenteerd. Onderdeel van het Deltaplan Dementie is de inzet op een meer sociale benadering van dementie. Onder meer om mensen langer thuis te kunnen laten wonen.

Casemanagers dementie sociaal werk zorg zijn opgeleid en toegerust voor de essentiële zorg die hierbij nodig is. Zij zijn bij uitstek in staat integrale en persoonsgerichte zorg te bieden, met oog voor de continuïteit van die zorg.

Dit nieuwe expertiseprofiel draagt bij aan nog betere kwaliteit van zorg voor mensen met dementie en hun naasten. Daarnaast versterkt het de professionalisering en positionering van de casemanager dementie, en specifiek die van casemanagers sociaal werk zorg.

Om de kwaliteit van zorg te borgen wordt een kwaliteitsregister voor casemanagers dementie sociaal werk zorg ingericht.

Meer info over dit profiel op <https://www.bpsw.nl> en informatie over casemanagement dementie op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/casemanagement-dementie/>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

maar papa,
opa heet toch helemaal
niet Alzheimer?



Nieuw onderwijs over dementie voor zorg en welzijn

De zorg voor mensen met dementie is erg complex: zeker nu zij langer thuis blijven wonen. Dit vraagt om de inzet van hbo-professionals op het gebied van zorg en welzijn. Kenniscentrum Zorginnovatie heeft daarom nieuwe onderwijsmaterialen over dementie ontwikkeld. Deze materialen kunnen gebruikt worden door docenten van hbo-opleidingen in de gezondheidszorg en de opleiding 'social work' en door opleiders in het werkveld. De ontwikkeling van nieuw onderwijs is noodzakelijk om studenten te enthousiasmeren en te inspireren voor een baan in de dementiezorg.

Gratis download van alle onderdelen

Er zijn verschillende onderwijsvormen beschikbaar. Denk hierbij aan kennisclips met begeleidende PowerPoint-presentaties, inspiratieworkshops, opdrachten op hbo-niveau, debatten en literatuuroverzichten. Ook worden alternatieve toetsvormen besproken. Alle onderdelen zijn gratis te downloaden via de <https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/zorginnovatie/samenhang-in-zorg/dementieonderwijs/project/>. Docenten kunnen met deze onderdelen zelf een lespakket over dementie samenstellen of alleen een los onderdeel gebruiken.

Thema's

Kenniscentrum Zorginnovatie heeft thema's: 'Algemeen', 'Voeding en dementie', 'Migrantenouderen met dementie', 'Sociaal netwerk' en 'Mogelijkheden van mensen met dementie'. Voorbeelden van de materialen zijn een kennisclip 'Informatieverwerking bij dementie', inspiratieworkshops bij het thema 'Voeding en dementie', een vierluik met literatuuroverzicht en opdrachten bij het thema 'Migrantenouderen met dementie' en een cursus 'Creatief denken bij dementie.' Deze producten zijn slechts een kleine greep uit het totale aanbod.

Samenwerking

Alle materialen zijn tot stand gekomen in samenwerking met Alzheimer Nederland afdeling Rotterdam, Genero en platform Ouderen en mantelzorgers van Genero, Gemeente Rotterdam, Conforte, Van Kleef Instituut, en Welzijnsinstelling Dock. Het project werd gesubsidieerd door het Nationaal Programma Ouderen en ZonMw programma Memorabel.

Bron en informatie d.d. december 2018 Hogeschool Rotterdam <https://www.hogeschoolrotterdam.nl/>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Ontmoetingen en Alzheimer Café jan – febr. 2019

Een Alzheimer Café is een maandelijks trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, kinderen, familie en vrienden.

8 januari 2019 - AC Oldambt

De film 'Ger. Mijn hoofd in eigen hand.' Een indringend beeld van een aantal mensen met dementie en hun mantelzorgers.

10 januari 2019 - AC Zuidhorn

Het thema dementie en voeding.

14 januari 2019 - AC Bedum

Een mantelzorger vertelt over wat hij tegengekomen is in het hele proces van beginnend geheugenverlies van de partner, inschakelen van de huisarts, onderzoeken en het verdere verloop.

15 januari 2019 - AC Groningen

De film 'Mijn hoofd in jouw handen'. Een indringend beeld van een aantal mensen met dementie en hun mantelzorgers.

16 januari 2019 - AC Veendam

Het verhaal van een mantelzorger.

16 januari 2019 - AC Hoogezand-Sappemeer

Het thema 'zelfgekozen levenseinde en dementie'.

6 februari 2019 - AC Haren

Het thema is 'hoe wordt de diagnose dementie gesteld'.

7 februari 2019 - AC Zuidhorn

Op 7 februari is er een boekbespreking.

12 februari 2019- AC Oldambt

De dementievriendelijke gemeente Oldambt.

19 februari 2019 AC Groningen

Het thema 'onbegrepen gedrag/gedragsverandering: hoe ga je hiermee om?'.

20 februari 2019 - AC Hoogezand-Sappemeer

Het thema 'koffer met herinneringen'.

20 februari 2019 AC Veendam

De belangrijke beslissingen voor later: de laatste levensfase

Actuele informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/groningen>

Het AEDES-ACTIZ KENNISCENTRUM WONEN-ZORG stopt 31 DECEMBER 2018

De brancheorganisaties AEDES en ACTIZ geven vanaf 2019 hun samenwerking op het vlak van wonen, zorg en welzijn op een andere basis vorm. Voor vragen en actuele informatie over wonen en zorg kunt u vanaf half december 2018 terecht bij deze brancheorganisa-

Passende zorg, hoe dan – Symposium 23 januari 2019

Iedereen is uniek, dé oudere bestaat niet. Hoe krijg je zicht op behoeften en wensen van elke cliënt? En hoe ga je daar in de praktijk mee om? Passende zorg, hoe dan? Dat is thema van dit symposium van het Universitair Netwerk Ouderenzorg UMCG (UNO-UMCG).

Na enkele inleidingen onder meer naar keuze voor twee sessies zoals:

Mag het een pilletje minder?; Ethische en spirituele vragen in de palliatieve zorg; Pijn herkennen bij ouderen met dementie; Veilig toedienen van medicatie: share & get inspired!; De SO komt bij u thuis; Mag vader zijn borreltje blijven drinken?; Een liedje in je hoofd: effecten van muziek bij dementie; Cliëntparticipatie in onderzoek: wat, waarom, hoe?; Betere zorg dankzij Database Dementie (MDS) ; Themacafé UNO-UMCG

'Passende zorg, hoe dan?' is een symposium van het Universitair Netwerk Ouderenzorg (UNO-UMCG), een samenwerkingsverband van zeventien ouderenzorgorganisaties en het UMCG. Het UNO-UMCG is onderdeel van de afdeling Huisartsgeneeskunde-Ouderengeneeskunde van het UMCG.

Meer info

Universitair Netwerk Ouderenzorg UMCG (UNO-UMCG) op <https://huisartsgeneeskunde-umcg.nl/uno-umcg>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Zorgzame en dementievriendelijke wijken en dorpen in Groningen

Ouderen in het dorp

We zien dat ouderen steeds langer zelfstandig blijven wonen in hun dorp. Dit komt zowel door veranderingen in de zorg waardoor zorg(voorzieningen) op afstand raken als door de veranderende opvattingen over wonen bij ouderen zelf.

In 2016 heeft Stichting Groningen Plus in twee wijken in de stad Groningen met het project "Ouderen in de wijk" doorlopen. Afgelopen jaar is in Ten Boer het project "Ouderen in het dorp" gestart.

Op basis van deze ervaringen wil Groningen Plus samen met de Groninger Dorpen, het project "Ouderen in het dorp" ook in een aantal andere Groningse dorpen tot stand brengen.

De kern van het project Ouderen in het dorp

Ouderen in het dorp geven zelf een beeld van hun ervaringen en toekomstverwachtingen nu zij zelfstandig in het dorp wonen. Zonder dat zij er – zoals vroeger – van uitgaan dat ze wel in het verzorgingshuis gaan wonen als het zelfstandig wonen moeilijker wordt. Ouderen willen op hun manier maar ook afgestemd met groepen in hun dorp, deel blijven uitmaken van hun dorp (inclusieve samenleving).



Handen ineem

Groninger Dorpen komt op voor de belangen van dorpsbewoners in Groningen. Zij richten zich op een aantal thema's waaronder zorgen voor elkaar. Zij onderhouden o.a. het netwerk Zorgzame Dorpen Groningen. Stichting Groningen Plus is een groep actieve ouderen die als motto hebben: het heft in eigen hand! Zij inspireren, initiëren en verbinden burgers en hun initiatieven om van elkaar te leren en elkaar te stimuleren (waar kan ook intergenerationeel). Dat doen ze via de seniorenkrant door bijeenkomsten, activiteiten en www.groningenplus.net.

Informatie over de Groninger Dorpen op <https://groningerdorpen.nl/zorgen-voor-elkaar/>. In de provincie Groningen zijn al meer dan 100 zorgzame initiatieven.

SAVE-THE-DATE 14 februari 2019 De Dorpsondersteuner

Op donderdag 14 februari 2019 organiseert Groninger Dorpen voor de dorpen een informatieve, inspirerende en interactieve bijeenkomst over 'De Dorpsondersteuner'. We doen dit in samenwerking met enkele dorpen, met [Nederland Zorgt Voor Elkaar](#) en de [Regiegroep Personalized and Customized Health](#).

De bijeenkomst start om 17.00 uur (met een verrukkelijk stamppotje) en eindigt rond 20.00 uur. Locatie en programma volgen later. Houd de website, nieuwsbrief en sociale media in de gaten. Info op <https://groningerdorpen.nl/zorgen-voor-elkaar/>.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

Tips over dementie en vitaal ouder worden

BeterOud geeft regelmatig informatie voor ouderen en mantelzorgers Deze informatie is interessant voor thuiswonende ouderen en hun mantelzorgers.

Voeding en beweging

Bij het ouder worden is een goede voeding, samen met beweging, belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie. Op de website <https://www.goedgevoedouderworden.nl/> krijgen thuiswonende ouderen en mantelzorgers informatie over de risico's op ondervoeding. Want dit ligt snel op de loer als eten moeilijker gaat. Ook staan hier tips om dit tegen te gaan.

Gezond en vitaal ouder worden

Met het dossier Gezond en Vitaal ouder worden wil het RIVM de preventieve zorg voor ouderen stimuleren. Dit doen ze door het delen van onderzoek, interventies, actuele ontwikkelingen, goede voorbeelden en praktische materialen. Zo vindt u in dit dossier informatie over hoe u concreet aan de slag kunt gaan met preventieve zorg voor ouderen. Wat u kunt doen aan vroegopsporing? Hoe houdt u rekening met kwetsbare groepen? Lees meer op <https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/themadossiers/gezond-en-vitaal-ouder-worden>

Sprekend over vergeten, voor mensen met beginnende dementie

Voor mensen met beginnende dementie is het belangrijk om na te denken en te spreken over het leven en hun wensen, op een moment dat zij dat nog kunnen doen. Dat helpt, juist ook mensen met dementie en hun naasten, om het leven voort te zetten zoals zij dat wensen. Er zijn nogal wat mantelzorgers die in latere stadia van de ziekte beslissingen moeten nemen over ingewikkelde zaken waarover zij nooit met hun naaste hebben gesproken. Dat levert veel stress op. 'Spreken over vergeten' is een hulpmiddel voor wensen en beslissingen in een later stadium.

Lees meer over dit boekje op <https://www.dementiezorgvoorelkaar.nl/actueel/nieuws/sprekend-over-vergeten-boekje-mensen-beginnende-dementie/>

Veder methode voor mensen met dementie

Bij mensen met dementie is het langetermijngeheugen nog het langst intact. Door middel van theater, liedjes en poëzie halen de verzorgenden die de Veder Methode toepassen herinneringen op van vroeger. Het gevoel voor eigenwaarde en zelfvertrouwen nemen toe. Zo helpt deze methode bij het verminderen van apathie en heeft het een positief effect op hun kwaliteit van leven. De Veder methode is een erkende interventie. Lees meer hierover op <https://www.vilans.nl/artikelen/het-voordeel-van-meedoen-aan-ons-erkenningstraject-voor-interventies>

Bron en informatie Beter Oud (december 2018) <https://www.beteroud.nl>

Meer informatie ook op de website <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Masterscripties over onderzoek in dementieveld

In de periode november 2017 – augustus 2018 hebben 10 masterstudenten van de Rotterdamse EUR- Master Health (Zorgmanagement) hun thesis/scriptie-onderzoek uitgevoerd in de Nederlandse dementiezorg. Omdat Dementiezorg voor Elkaar verspreiding van kennis als een van haar doelen ziet, staan er korte samenvattingen van alle scripties en ook de gehele scriptie op de website <https://www.dementiezorgvoorelkaar.nl> (Bron en informatie 1 december 2018)

Een vijftal als voorbeeld

1.Samenwerking casemanagers en huisartsen

Onderzoek van Bert Pater naar de samenwerking tussen casemanagers dementie en huisartsen in de regio's Zoetermeer en Noordelijke Maasvallei. Welke factoren bevorderen of belemmeren de samenwerking en hoe kan deze samenwerking in de toekomst beter worden vormgegeven?

2.Gespecialiseerd casemanagement voor jonge mensen met dementie

Onderzoek van Maria Hoogvliet. Voor jonge mensen met dementie wordt niet op voorhand een gespecialiseerde casemanager ingezet. Wat is de betekenis van een JD-gespecialiseerde casemanager ten opzichte van een algemeen casemanager in de zorg rondom jonge mensen met dementie? JD-gespecialiseerde casemanagers geven aan dat de intensiteit van werken met deze doelgroep hoger ligt dan bij ouderen en daarom een lagere caseload vergt.

3.Samenwerking dementienetwerken en netwerken palliatieve zorg

Onderzoek van Marit Bravenboer. Vraag: hoe ziet de huidige en toekomstige samenwerking eruit tussen regionale netwerken voor dementie en palliatieve zorg. Onderzoek in twee regio's, met elk een eigen netwerk voor dementie en palliatieve zorg. Financieringswijzen en interpersoonlijke samenwerkingsfactoren kunnen samenwerking belemmeren, maar intensievere samenwerking is mogelijk en wenselijk.

Zoeken naar beter bereik dementienetwerken

Onderzoek van Nadine Groenenboom. Een grote groep mensen met dementie is niet in zicht van zorgverleners of huisartsen. Dit onderzoek gaat in op factoren die maken dat cliënten met dementie en hun mantelzorgers (geen) gebruik maken van zorg en ondersteuning en wat het netwerk kan doen om beter aan te sluiten bij die doelgroep.

4.Samenwerking binnen dementienetwerken

Onderzoek van Tim Hartman naar de samenwerking binnen dementienetwerken aan de hand van de succes- en faalfactoren en de rol van de financiering van de dementienetwerken. Hoe ervaren de verschillende partijen de samenwerking binnen de dementienetwerken en hoe kan dit eventueel verbeterd worden met behulp van onder andere de meerjarenplannen? Onderzoek bij drie verschillende dementienetwerken.

5.Samenwerking tussen dementienetwerken en netwerken kwetsbare ouderen

Derkje Andréé Wiltens deed scriptieonderzoek naar de samenwerking tussen dementienetwerken en netwerken voor kwetsbare ouderen. Hoe is die nu en hoe gaat die worden? Zij deed onderzoek in Eindhoven en Zoetermeer, waar al langer intensief wordt samengewerkt. Het onderzoek doet aanbevelingen voor verdere integratie, meer wijkgerichtheid, meer kennisdeling en maatwerk voor casemanagement, met meer regie.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



GRONINGEN



Groningen Plus is een organisatie van actieve plussers in stad en provincie Groningen.

Onder plussers verstaan zij geëngageerde ouderen; mensen bepalen zelf of zij daarbij willen horen. De ouderen zelf blijven hun rol in de samenleving spelen vanuit hun eigen positie, met hun kennis, ervaring en energie.

Groningen Plus wil een beweging onder ouderen in gang zetten om het heft in eigen hand te houden. Zij dragen zelf bij aan de leefbaarheid van de samenleving. Samen sta je sterker. Groningen Plus investeert in het vormen en onderhouden van een netwerk tussen plussers, hun organisaties en burgerinitiatieven.

Groningen Plus biedt de website en Seniorenkrant Groningen aan als digitaal platform voor andere initiatieven en netwerken.

Meer informatie op
<http://www.groningenplus.net>

Tips, trucs, oplossingen en ideeën 2019- nr 2

Zorg dat mensen met dementie zelf kunnen kiezen.

Regelmatig is de bewering dat mensen met dementie niet meer kunnen kiezen. Dat leren de experts ons zo, zeggen ze. Gelukkig ligt dat heel wat genuanceerder: het *niet kunnen kiezen* heeft vooral te maken met *hoe wij* aan mensen met dementie *die keus geven*, dus het ligt vooral aan *ons!*

Boterham met kaas

Zo was de instructie in het verpleeghuis dat meneer Pietersen een boterham met kaas moest eten want, zo was de uitleg, door zijn dementie kan meneer Pietersen niet meer kiezen wat hij op zijn boterham wil. Kijk maar: "Meneer Pietersen, wilt u ham of kaas op uw boterham?" en inderdaad, er gebeurt niets. Meneer Pietersen zwijgt. Dus krijgt hij een boterham met kaas. Elke dag...Op mijn verzoek werd de volgende dag de keus toch aan meneer Pietersen gelaten.

Keuze laten maken

Niet door hem opnieuw die keuzevraag te stellen maar door de keus voor zijn beleg letterlijk voor hem neer te zetten: een schaaltje met zowel ham als kaas. De verpleegkundige zat vandaag naast meneer Pietersen en deed haar eigen keus voor haar eigen boterham door die keus zelf te pakken. En meneer Pietersen volgde het goede voorbeeld en pakte zelf *zijn* eigen keus. Over de keuze was geen woord gesproken maar die was wel gegeven, en gemaakt. En zo gaat dat tegenwoordig met meneer Pietersen. Elke dag.

Op een *creatieve* manier omgaan met de uitdagingen van dementie, dat is de *kunst*. Ofwel: wat kan ik anders doen om het de ander met dementie mogelijk te maken zijn of haar eigen regie te blijven voeren. Bijvoorbeeld door de keuze op een manier te brengen die wordt begrepen.

Bron <http://dementiewijs.nl/> (december 2018).

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Hoe gaat het met de mantelzorgers voor mensen met dementie in de provincie Groningen? De antwoorden vindt u in de Dementiemonitor Mantelzorg 2018 van de regio Groningen en Infographic Dementiemonitor Mantelzorg 2018 – Provincie Groningen – 22 december 2018

Alzheimer Nederland heeft er samen met de belangenbehartigers van de afdeling Groningen, het Netwerk Dementie Groningen, de Alzheimer Cafe's, de Steunpunten Mantelzorg, de gemeenten en veel andere organisaties veel werk van gemaakt om een hoge respons te krijgen.

Het aantal ingevulde vragenlijsten is niet meer dan 44 geworden vanuit de gehele Provincie Groningen. De enquête is geen doel op zich. Toch valt wel op dat er een zeer lage respons is waarbij de reacties ook niet per gemeente te herleiden zijn.

De resultaten zijn ook niet nieuw. Immers, in de Provincie Groningen worden al regelmatig onderzoeken gehouden naar de inzet en belasting van mantelzorg. Ook zijn er landelijke onderzoeken zoals van het SCP. Vrijwel alle gemeenten zijn al bezig met mantelzorgbeleid of ondersteuning. Gaat het dan altijd goed. Neen, incidenten – hoe vervelend ook – zullen blijven bestaan.

Door op lokaal gemeentelijk niveau met elkaar in gesprek te blijven over de vragen die mensen met dementie en hun mantelzorgers hebben, is maatwerk mogelijk en is ook het echte verhaal achter de “getalletjes en cijfertjes” van een enquête duidelijk. We wisten al dat mensen met dementie behoefte hebben aan ondersteuning en dat goede voorlichting nodig blijft. Ook dat mantelzorgers behoefte hebben aan goede ondersteuning en respijtzorg. Wat dan nodig is? Op lokaal gemeentelijk of wijk- of dorpsniveau met elkaar in gesprek blijven.

Meer informatie over mantelzorg in de Provincie Groningen op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/mantelzorg-ondersteuning-mantelzorgers/mantelzorg-ondersteuning/> waar ook de resultaten van de Dementiemonitor 2016 en 2018 staan.

Meer informatie in het [Rapport Dementiemonitor Mantelzorg 2018 – Regio Groningen \(provincie\)](#) en de [Infographic Dementiemonitor 2018 – Regio Groningen \(provincie\)](#)

Hoe zat het ook al weer met de aantallen mensen met dementie?

We lezen in de pers en horen op TV dat er 1 op de 5 mensen uiteindelijk dementie krijgt (Geef om je hersenen – Hersenstichting, december 2018 in haar acties om donaties te krijgen) of Alzheimer Nederland: “**maar liefst 1 op de 5 mensen krijgt dementie**”.

Maar toch is enige nuance hierbij nodig. Dementie komt op jongere leeftijd voor maar is vooral een ziekte die samenhangt met ouderdom: delen van de hersenen vallen uit. Maar ook roken, overgewicht, alcoholgebruik en te weinig bewegen spelen een belangrijke rol.

De Groninger onderzoekers – waaronder de epidemioloog Nynke Smidt - : **Vier op de 10 Nederlanders boven de 90 jaar hebben dementie en 1 op de 4 80-plussers.**

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@ensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Pekela Stadskanaal en Veendam – (G)Oud Gezond helpt ook bij dementievriendelijke gemeenschap en gemeente op 7 februari 2019

Onder de titel (G)oud Gezond organiseren de welzijnsorganisaties Compaen, Welstad en de Badde op 7 februari 2019 een informatie- en doedag voor alle 75 plussers in de gemeenten Veendam, Stadskanaal en Pekela. In opdracht van de gemeenten geven de welzijnsorganisaties hiermee inhoud aan een programma rond gezond ouder worden in het kader van zelfmanagementsupport en preventie.

Dit sluit aan bij de zogenaamde 'SamenOud-dagen' welke in de gemeenten Veendam, Stadskanaal en Pekela van 2012 tot en met juli 2017 zijn uitgevoerd. Menig oudere heeft daaraan veel plezier en nut beleefd. Voorheen waren de dagen van het project beperkt toegankelijk voor alleen patiënten van de deelnemende huisartsen aan SamenOud. Vanaf 2019 zijn (G)oud Gezond-dagen toegankelijk voor alle 75 plussers in de betrokken gemeenten.

Wij zijn ons ervan bewust dat niet iedereen zijn hele leven zelfstandig kan blijven wonen, maar we kunnen wel handvaten bieden om dit zo lang mogelijk te blijven doen. Hoe word ik gezond ouder, op welke manieren kan ik meer bewegen, hoe maak ik gemakkelijk gebruik van de sociale media, hoe beschrijf ik wat ik graag wil. Kortom, hoe blijf ik door aangenam en bewust te leven een vitale oudere. En dus een nieuw begin met een nieuwe naam: (G)oud Gezond!

Dit persbericht vanuit de welzijnsorganisaties en gemeenten is een uitnodiging aan alle mensen van 75 jaar en ouder in Pekela, om al vast de datum, 7 februari 2019, vast te leggen.

Het voorlopige programma ziet er als volgt uit:

09.00 uur : Inloop

09.30-10.00 uur : Waarom zou u nog leren omgaan met een lap-top? Ipad al dat soort moderne technieken?

10.00-10.15 uur : Koffie drinken

10.15-11.00 uur : Samen bewegen

11.00-11.30 uur : Samen Zingen

11.30-12.00 uur : Pijlers voor een positieve Gezondheid

12.00 uur : Er zal geprobeerd worden om af te sluiten met een gezamenlijke lunch

Tijdens de ochtend zal er ook een informatie markt zijn.

Locatie

De Binding, Sportlaan 4, Oude Pekela / Eigen bijdrage € 3,50 per persoon.

Nadere informatie volgt in de huis-aan-huisbladen.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Gezonde leefstijl en mensen met dementie

Loketgezondleven.nl biedt professionals kennis, tips en praktische handvatten bij hun werk aan de gezonde leefstijl van burgers.

Lees meer in op de website <https://www.loketgezondleven.nl/>

Als goed eten en bewegen moeilijker wordt

Bij het ouder worden is een goede voeding, samen met beweging, belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie. Misschien merkt u dat u minder ver kunt lopen dan voorheen, of dat u meer moeite krijgt met dagelijkse dingen?



Dit kan te maken hebben met uw voeding. Want als eten moeilijker wordt, kan dat leiden tot tekorten en uiteindelijk tot ondervoeding. Maar wat is nu een goede voeding? En hoe kunt u ervoor zorgen dat u in beweging blijft? Informatie en adviezen over zowel goede voeding, ondervoeding als beweging bij ouder worden.

Lees meer op

<https://www.goedgevoedouderworden.nl/>

Preventie en onderzoek bij dementie

Lees meer op

<http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/preventie-en-onderzoek/>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



De Demin studie is een proef-bevolkingsonderzoek die u inzicht kan geven in uw (hersens)gezondheid en u krijgt een online op-maat-gemaakt leefstijladvies.

Het onderzoek naar het risico op dementie is in volle gang. Daardoor wordt steeds duidelijker wat mensen kunnen doen om het risico op het ontwikkelen van dementie op latere leeftijd te verkleinen. Belangrijke risicofactoren voor dementie zijn: roken, alcoholgebruik, overgewicht, te weinig mentale uitdagingen, te weinig beweging en verschillende ziektes en aandoeningen. Helaas is er geen methode die garandeert dat u geen dementie krijgt.

Hoge leeftijd: hoog risico op dementie

De gemiddelde Nederlander wordt steeds ouder. En leeftijd is de grootste risicofactor voor dementie. Van de mensen tussen de 65 en 69 jaar heeft ongeveer 1 procent dementie, maar van de mensen boven 90 jaar gemiddeld 40 procent. Als uw familieleden dus oud worden, is de kans groot dat er dementie in uw familie voorkomt.

| Leeftijd | Percentage mensen met dementie |
|----------|--------------------------------|
| 65-69 | 1 pct |
| 70-74 | 2 pct |
| 75-79 | 7 pct |
| 80-84 | 18 pct |
| 85-90 | 33 pct |
| 90-plus | 40 pct |

Wilt u weten wat u kunt doen om uw hersenen gezond te houden?

Is onlangs ook bij één van uw ouders dementie vastgesteld en wilt u meer weten over dementie? Zoals wat dementie is, wat de risico factoren voor dementie zijn, of dementie erfelijk is en of dementie kan worden voorkomen dan kunt u een vragenlijst invullen.

Doe dan mee aan de Demin studie. De Demin studie is een proef-bevolkingsonderzoek die u inzicht kan geven in uw (hersens)gezondheid en krijgt u een online op-maat-gemaakt leefstijladvies.

Bron (december 2018) en meer informatie op <https://www.demin.nl>

Geheugenpoli's in de provincie Groningen

U heeft de indruk dat uw geheugen of het geheugen van uw partner, oude of familielid minder goed werkt dan vroeger. U heeft meer moeite om dingen te onthouden.

Ook kan het zijn dat u niet meer weet hoe iets werkt, zoals de afstandsbediening van uw tv.

Misschien kunt u niet meer op woorden komen. U kunt dan terecht bij de geheugenpoli.

1.Martini Ziekenhuis in Groningen

<https://www.martiniziekenhuis.nl/Bezoek-het-ziekenhuis/Afdelingen/Polikliniek-Geriatrie/>

2.Ommelander Ziekenhuis Groningen in Scheemda

<https://www.ommelanderziekenhuis.nl>

3.Refaja Ziekenhuis in Stadskanaal

<https://www.treant.nl/ziekenhuiszorg/specialismes-afdelingen/geriatrie/contact-en-afpraak>

4.UMCG in Groningen

<https://www.umcg.nl/NL/Zorg/Volwassenen/zob2/Geheugenproblemen/Paginas/default.aspx>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



De Kerstdagen zijn voorbij – wat gaan we in 2019 doen voor kwetsbare ouderen die eenzaam zijn.

Er is natuurlijk een verschil tussen alleenstaand en eenzaam zijn. Tijdens de week van de eenzaamheid in het najaar 2018 extra aandacht. Bij de Kerstdagen zijn er ook veel mooie activiteiten; van ontmoetingen bij mensen zelf thuis, in verpleeghuizen die ook een buurtfunctie hebben of het Ouderenfonds die met Van der Valk 50.000 kwetsbare ouderen laat genieten van een kerstdiner.

Hoe gaan we duurzaam verder met de preventie van eenzaamheid?

Eenzaamheid

Eenzaamheid wordt beschouwd als een probleem in de vergrijzende samenleving. Het lijkt een hardnekkig verschijnsel waar geen eenvoudige oplossingen voor bestaan. Om vereenzaming van mensen in de samenleving te kunnen bestrijden, zullen we het verschijnsel eerst beter moeten leren kennen. Heeft eenzaamheid bijvoorbeeld met ouderdom te maken? Zijn mensen die hulp nodig hebben vatbaarder voor vereenzaming? Beschermst een grote vriendenkring tegen eenzaamheid? Maakt vereenzaming mensen ongelukkig?

Het SCP deed onderzoek. Deze studie biedt inzichten in de ontwikkeling van eenzaamheid in de samenleving en bij individuele burgers. In het bijzonder bij drie kwetsbare groepen, namelijk: ouderen, verpleeghuisbewoners en mensen die zich melden bij de WMO voor ondersteuning. Tevens verkent deze studie de achterliggende factoren die samen leiden tot sterke gevoelens van eenzaamheid. Lees meer in [Kwetsbaar en eenzaam – Risicos en bescherming in de ouder wordende bevolking SCP](#)

Meer informatie ook in de handreiking voor een lokale aanpak: [Lokale-aanpak-eenzaamheid-handreiking-coalitie-erbij-2018](#)

Hoe signaleer je eenzaamheid: [Signaleringskaart eenzaamheid coalitieerbij](#)

Wat is mogelijk zoals ontmoetingen: [Coalitie-erbij-2018-inspiratiebrochure Ontmoetingen](#)

Wat kun je verwachten van vrijwilligers: [Complexe verwachtingen Vrijwillige maatjes voor eenzame ouderen Movisie UVH](#)

Er is nog veel werk te verzetten: [Movisie – Buro Omlo 2017 Nog een wereld te winnen](#)

Ben je voldoende geschoold ? : [folder Verbinden met eenzaamheid Training Movisie](#)

Lees verder op de volgende bladzijde

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Coalitie Erbij

Omdat eenzaamheid zo veel voorkomt, is in 2008 Coalitie Erbij opgericht maar heeft haar werk per 1 januari 2019 beëindigd en het stokje overgedragen aan EEN-TEGEN-EEMZAAMHEID. Coalitie Erbij was een samenwerkingsverband van maatschappelijke organisaties, die ieder op eigen wijze een maatschappelijke rol spelen om eenzaamheid te bestrijden. Samen bundelden de coalitieleden hun krachten om mensen die zich eenzaam voelen of dreigen te vereenzamen te steunen.

Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid

De Nationale Coalitie is hét samenwerkingsverband tegen eenzaamheid. Er zijn landelijke organisaties en overheidsinstellingen bij aangesloten. Alle deelnemers aan de Coalitie komen direct in contact met ouderen; mogelijk zelfs achter hun voordeur. Ze zijn ook landelijk vertegenwoordigd en hierdoor bekend in alle provincies en gemeenten. Deelnemers zijn: bedrijven, culturele- en religieuze instellingen, gemeenten, zorg- en welzijnsinstellingen en maatschappelijke organisaties.

Het doel van de Coalitie is een brede beweging op gang brengen, die:

- **Maatschappelijke aandacht creëert voor eenzaamheid onder ouderen**
- **Het taboe op eenzaamheid doorbreekt en bespreekbaar maakt**
- **Een trendbreuk teweegbrengt zodanig dat wij in de samenleving meer- en meer vanzelfsprekend-naar elkaar omkijken.**

Meer informatie op <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>

Meer informatie over beleid voor kwetsbare ouderen en mensen met dementie ook op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wet-en-regelgeving-en-beleid/beleid/>

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.