



Nieuwsbrief MAART 2020

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en nog meer wetenswaardigheden)

- Benader mensen met dementie als mens en niet als zielige patiënt
- Wonen en zorgzaamheid voor en door ouderen (ook mensen met dementie)
- Wat is jouw grote idee voor de toekomst van Groningen?
- Maak de mens weer uitgangspunt voor ouderenbeleid
- Waardig Wonen - Kleinschalig wonen voor mensen met dementie in eigen wijk of dorp
- Bouwen voor ouderen is niet sexy genoeg – Over het Thuishuis van nu en het spookbeeld van het bejaardentehuis in 1958
- Gezocht deelnemer voor de ontwikkeling geheugentraining
- Kleine woonvorm kan angst bij mensen met dementie verminderen
- Tip.....Het lezen waard – “Hardverwarrend” en “Het 50+ brein”
- Opening Breinbieb in Bibliotheek Bedum - info en ontmoeting
- Heeft Yasmina dementie of niet? Voorbereiding op bezoek geheugenpoli
- Praktijkvoorbeelden Wet Zorg en Dwang – afdelingsdeur of voordeur niet vanuit automatisme afgesloten - Quasir voor cliëntenondersteuning
- Informatie over Mantelzorg tijdens de Palliatieve fase (laatste levensfase) en hoe organiseer je daar een bijeenkomst over ?
- Cultuurspecifieke zorg en welzijn - Alzheimer Indonesia Nederland
- Stoelyoga kan levenskwaliteit van mensen met dementie bevorderen
- Week van hoogbegaafdheid 7 – 15 maart 2020 : Hoogbegaafde ouderen houden niet van bingo
- Tips en ondersteuning rondom voeding en dementie
- “Voor Hierna Box” – alles wat jij belangrijk vindt rondom de dood
- Collegereeks Vitaal en betekenisvol leven - Iedereen wil oud worden, niemand wil zich oud voelen
- Agenda – Maart 2020

Het langer thuis kunnen blijven wonen of kleinschalig in eigen wijk of dorp is nog steeds actueel. In deze nieuwsbrief het thuishuis in de wijk voor ouderen en mensen met dementie. Mantelzorg en palliatieve zorg hoe organiseer je een bijeenkomst? De Wet Zorg en Dwang en diverse bijeenkomst uitgelicht (meer in de Agenda op de laatste pagina's).

Thuis wonen als het thuis niet meer gaat

Bij dementie is er Waardig Wonen met THUISHUIS namelijk een gewoon huis waar 4 a 5 mensen met dementie net als in een gezin samenwonen (zie pagina 4)

Het “THUISHUIS” is er voor oudere mensen als een mogelijkheid samen te gaan wonen en te leven (zie pagina 5)

Beide organisaties bieden zeer kleinschalig een aanbod in de keten van thuis wonen tot het verpleeghuis. Waarom niet in elke wijk of dorp?

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.



Benader mensen met dementie als mens en niet als zielige patiënt

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden:

In de zorg voor mensen met dementie is niet meer zórg, maar meer menselijkheid noodzakelijk.

stellen Simone Kukenheim (wethouder Zorg in Amsterdam) en Anne-Mei The (hoogleraar langdurige zorg en dementie aan de UvA).

Mensen worden steeds ouder, steeds meer ouderen blijven langer zelfstandig wonen en steeds meer mensen krijgen de diagnose dementie.

Dit is een recept voor een groot maatschappelijk probleem.

En het onderstreept ook de noodzaak voor een radicaal andere kijk op dementie. Pas, als wij mensen met dementie meer als mensen benaderen, in plaats van als zielige patiënten, dan kunnen we het verschil maken.

Schrik niet van onbegrepen gedrag, dat vaak een heel basale, menselijke oorzaak heeft.

Vraag wat vaker of en vooral ook hóe je iemand kunt helpen.

Pas als we elkaar met een meer menselijke blik bekijken, krijgen we een samenleving die vriendelijk is voor mensen met dementie.

Lees meer in **Benader mensen met dementie als mens en niet als zielige patiënt**

Meer over visie op dementie en de samenleving op [http://](http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/visie/)

www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/visie/

De positie en betekenis van kleinschaligheid in de zorg

Er komen steeds meer: kleine organisaties die aan mensen met dementie verzorgd wonen bieden, kleinschalig en vanuit een eigen mens- en zorgvisie.

Wat is de achtergrond ervan, wat is het eigene en wat zijn de ontwikkelingen?

Arno Terra maakte er een studie van, als bedrijfskundige gespecialiseerd in kleinschalige zorg.

Lees meer in zijn white paper **De positie en betekenis van kleinschaligheid in de zorg – Arno Terra – 2019**

Er zijn veel voorbeelden van kleinschalig wonen; lees meer op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/kleinschalig-wonen-en-verpleeghuizen/>

Toukomst: Wonen en zorgzaamheid voor en door ouderen (ook mensen met dementie) - Wat is jouw grote idee voor de toekomst van Groningen?

Hallo Groninger! Wij zijn Toukomst; een initiatief van Nationaal Programma Groningen. Zo opent de website <https://www.toukomst.nl/>

U kunt zelf een idee insturen en ook de al ingediende ideeën liken als u vindt dat het een goed idee is en gerealiseerd behoort te worden. Een aantal ideeën van en voor ouderen (ook dementie) als inspiratie maar ook om uw mening te geven door deze te liken.

Een woonplek voor ouderen in Muntendam

<https://www.toukomst.nl/ideeen/woonzorgvoorziening-voor-ouderen-in-muntendam/>

Waardig Wonen – een thuis voor mensen met dementie

<https://www.toukomst.nl/ideeen/waardig-wonen-thuishuis-voor-mensen-met-dementie/>

Samen ouder worden in grote boerderijen

<https://www.toukomst.nl/ideeen/samen-ouder-worden-in-grote-boerderijen/>

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.



Luister

luister eens naar me
luister alsjeblieft eens écht
zonder mening of advies
wijs me niet terecht

ik wil gewoon gehoord worden
begrip, een arm om me heen
luister eens naar wat ik wil
want ik voel me zo alleen

dus luister naar me
luister alsjeblieft eens écht
erken mijn gevoel
en zie dat ik vecht

<https://veraschrijftpuur.wordpress.com>

Maak de mens weer uitgangspunt voor ouderenbeleid

Gepensioneerden en ouderen kunnen het wel vergeten om rustig van hun welverdiende oude dag te genieten. Ze moeten actief blijven, zelfs als ze er de energie niet meer voor hebben en de samenleving hen heeft uitgerangeerd.

Hoogleraar epidemiologie van de veroudering Dorly Deeg wil de mens weer als uitgangspunt van beleid.

De ouderen van nu hebben tijdens hun leven meer welvaart gekend dan ooit in de geschiedenis is voorgekomen. Velen van ons hebben een hogere opleiding genoten en mentaal stimulerend werk gedaan. Onze cognitieve reserve is groter. Ons gevoel van regie is sterker. Wij hebben een gevarieerder persoonlijk netwerk en zijn sociaal actiever. Maar ook: we leven langer na het optreden van een ziekte en hebben dus meer met beperkingen te maken.

Haar kanttekening hierbij:

Voor de vooruitgang in de geneeskunde geldt hetzelfde als voor de technologische ontwikkeling in het algemeen: er wordt te weinig uitgegaan van de behoeften van mensen die met ziekten en beperkingen moeten leven.

De overheid kan niet alles op de burgers afwentelen. Er moeten altijd regelingen zijn voor degenen die de regie over hun leven verliezen, of nooit hebben gehad. De overheid legt veel nadruk op 'actief ouder worden'. Dit motto kan een morele druk op ouderen leggen.

Willen we naar Mars of willen we een fatsoenlijke samenleving die al haar burgers een zo goed mogelijk leven biedt?

Als we aan de tweede optie de voorkeur geven, dan moeten we snel af van onrealistische beelden van ouderen en ouderdom.

Het uitgangspunt is en moet zijn wat mensen – nog – kunnen en willen.

Lees meer in [Maak mens weer uitgangspunt voor ouderenbeleid](#)

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

stichting
Waardig wonen

Waardig Wonen - Kleinschalig wonen voor mensen met dementie in eigen wijk of dorp

Ruim twee jaar geleden begon Evelien Bax met Waardig Wonen. Een stichting die zich sterk maakt voor de huisvesting van mensen met dementie met vestigingen in Groningen en Wagenborgen. Dankzij de juiste insteek heeft Waardig Wonen haar sporen ondertussen ruimschoots verdiend.

Tegenwoordig gaat het de goede kant op met Waardig Wonen. Dat komt vooral omdat er steeds meer belangstelling ontstaat voor alternatieve vormen

van wonen dan een verpleeghuis als het niet langer mogelijk is thuis te blijven wonen.

Het vertrouwen waard - Vier of vijf personen met dementie huren samen een huis en kopen samen zorg in. Stichting Waardig Wonen begeleidt families, bewoners en verzorgenden in deze huiselijke woon- en zorg oplossing.

Kleinschaliger dan kleinschalig

„Wij zijn kleinschaliger dan kleinschalig. Je zou denken dat dit onmogelijk is, maar toch maken wij het in de praktijk waar door mensen de persoonlijke aandacht en zorg te geven die ze echt verdienen.” Stichting Waardig Wonen biedt kleinschalige, huiselijke woonoplossingen voor mensen met dementie. Huizen voor vier tot vijf bewoners en een liefdevol zorgteam dat 24 uur per dag voor ze klaar staat. Met tijd voor een spelletje, een wandeling of een afspraak buiten de deur. Want waarom zou je je huiskamer niet meer uitkomen als je dementie hebt?

Geen wachtlijst – In Wagenborgen is er plek

Waardig Wonen is druk bezig om in meer wijken en dorpen deze mogelijkheid te realiseren, omdat het past in de keten van voorzieningen voor mensen met dementie. „Er zijn nu in Groningen en Wagenborgen woningen. In Wagenborgen is nu plaats voor twee nieuwe bewoners (actuele gegevens 24 februari 2020). Wij merken dat we nog te weinig bekend zijn. We hebben ook geen wachtlijst, omdat het maar incidenteel voorkomt dat er een plek vrij komt. Iedereen is dolenthousiast over ons concept, maar ze moeten het wellicht nog leren kennen. Iedereen die interesse heeft mag altijd eens vrijblijvend contact zoeken.”

Bron en informatie en het nemen van initiatieven

Meer info op <http://www.waardigwonen.nl/over-waardig-wonen/> of mail naar info@waardigwonen.nl

Mogelijk ook iets voor u in uw eigen wijk of dorp? Neem dan contact op met Waardig Wonen.

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

Bouwen voor ouderen is niet sexy genoeg – Over het Thuishuis van nu en het spookbeeld van het bejaardentehuis in 1958

En wéér rapporteerde een commissie over het gebrek aan woningen voor zelfstandige ouderen. Terwijl de oplossingen van het probleem er eigenlijk al zijn zoals bijvoorbeeld het Thuishuis, een soort studentenhuis (zonder lawaai) voor senioren.

Anbo zelf voorspelde al in 2005 dat met de verdwijning van de aloude 'bejaardenhuizen' een grote behoefte zou ontstaan aan woningen voor ouderen die niet meer zelfstandig kunnen (of willen) wonen, en die ook niet in aanmerking komen voor opname in een verpleeghuis.



Dat is ook de ervaring bij het concept 'Thuishuis': een soort studentenhuis voor ouderen 'op pantoffelafstand van winkels en andere publieke voorzieningen'. De bewoners – idealiter niet meer dan vijf of zes – hebben elk een eigen kamer, en maken gezamenlijk gebruik van een keuken, een hobbykamer, een tuin, een washok en andere faciliteiten. In collectieve zelfstandigheid.

Waardig ouder worden was de betrokkenen in het verleden overigens ook niet vergund. In de 19de eeuw woonde ruim 20 procent van de 'ouden van dagen' in een gesticht of instelling.

In de jaren vijftig werden ouderen aangemoedigd om, ter leniging van de woningnood, naar bejaardenhuizen te verkasen. Deze woonvorm is echter nooit geliefd geweest. 'Bij de meesten waart, als een spookbeeld, het woord 'tehuis' door de gedachten', schreef de Nationale Raad voor Maatschappelijk werk in 1958.

Lees meer in [Bouwen voor ouderen is niet sexy genoeg – Over het Thuishuis van nu en het spookbeeld van het bejaardentehuis in 1958](#) en over het thuishuis op <https://www.thuishuis.org/>

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.



Gezocht deelnemer voor de ontwikkeling van een geheugentraining

U vindt aandacht voor het geheugen toch ook belangrijk? Studenten besteden in hun opleiding daar ook aandacht aan. Dat doen zij graag samen met de mensen zelf. Kortom, u leert er van en u helpt de studenten! De aanmelding kan tot 5 maart 2020.

Informatie: Als onderdeel van de studierichting Neuropsychologie van de opleiding Toegepaste Psychologie bij de Hanzehogeschool gaan derdejaars studenten een geheugenstrategietraining aanbieden aan een doelgroep van relatief gezonde ouderen.

Ook jongeren voor wie een geheugentraining zinvol is kunnen aan deze training deelnemen. De deelnemer zal in 8 bijeenkomsten meer leren over de werking van het geheugen en diverse technieken leren om informatie beter te verwerken. De studenten kunnen in dit modulair hun trainersvaardigheden verbeteren.

Overkomt het u weleens dat u de naam van de nieuwe buurman of de fysiotherapeut vergeet? Dat u net naar het acht-uur journaal heeft gekeken, maar niet goed kunt na vertellen welke onderwerpen aan bod kwamen? Dat u belangrijke informatie uit het omroepbericht op het station mist? Of dat er onverwacht wordt aangebeld als u staat te koken. En terwijl u naar de deur loopt vergeet u de pannen die op het gas staan?

Meer informatie in <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/gezocht-deelnemer-voor-een-geheugentraining/> en aanmelding kan naar s.hofstede@st.hanze.nl (Sanne Hofstede, Student Toegepaste Psychologie)

Snel aan de slag met woonvoorzieningen voor ouderen – De meerwaarde onderzocht

Woonvoorzieningen voor ouderen waar ook zorg wordt geboden hebben grote meerwaarde. Voor bewoners, voor zorgorganisaties en voor de samenleving. Dat blijkt uit onderzoek van HHM opdracht van ActiZ, branchevereniging van zorgorganisaties. De behoefte aan passende woonvormen voor ouderen is groot. Beschikbaarheid van zorg is daarbij een belangrijke randvoorwaarde. De druk op verpleeghuizen is hoog, er wachten bijna 20.000 mensen op een plek en de vastzittende woningmarkt maakt dat verhuizen voor senioren haast onmogelijk is. Woonvormen tussen thuis en het verpleeghuis zijn broodnodig.

Bron ActiZ 20 februari 2020. Lees meer in [Meerwaarde van woonvoorzieningen met zorg voor ouderen – HHM – december 2019](#)

Kleine woonvorm kan angst bij mensen met dementie verminderen – Wonen in grotere huizen leidt bij veel ouderen met dementie tot meer agitatie en depressie

Ouderen die dementen zijn vaak beter af in kleinschalige woonvormen binnen de zorg. Zij zijn beduidend minder angstig dan lotgenoten die in grootschalige huizen wonen. Dat blijkt uit het promotieonderzoek van klinisch neuropsycholoog Jeroen Kok. Uit eerdere studies was al bekend dat wonen in grotere huizen leidt tot meer agitatie, agressie en depressie. Kok bepleit daarom meerdere woonvormen. "Vroeger woonde iedereen in een grootschalige voorziening, wat goedkoper is. Tegenwoordig leeft bijna iedereen in een kleine woonvorm. We zouden meer variatie moeten aanbieden, meer kijken naar de behoefte van de persoon."

Lees meer in [Kleine woonvorm kan angst bij mensen met dementie verminderen](#)

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.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

HardVERWARREND

Een authentiek verslag van beginnende dementie,
eerlijk, informatief, direct, met humor.



Tip.....Het lezen waard

Hardverwarrend

Een authentiek verslag van Henk Langbroek over
beginnende dementie, eerlijk, informatief, direct,

met humor.

Henk Langbroek : "In Hardverwarrend vertel ik over mijn dementie. Zo heb je niets zo heb je iets. Van docent informatica naar "ik heb jong dement". Omdat ik over mezelf schrijf hoef ik mij niet in te houden, ik bepaal zelf welke bloopers ik beschrijf en kan er ook grappen over maken. Het kenmerk van Alzheimer is een combinatie van probleempjes en verwarring. Geheugen verlies is niet eens het ergste probleem. In tien paragrafen komen mijn problemen voorbij. Bijzonder verhelderend.

Alzheimer komt vaak in het nieuws. In dit boek reageer ik hier op. Bijvoorbeeld een demente man voor de rechtbank of een vrouw die een boek over haar moeder schrijft. Ook worden er boeken en films besproken. Maar ook het gedoe met het CBR en voer ik een hilarische strijd tegen onzin verhalen en clichés".

Jonge mensen met dementie

Bij dementie gaat het niet alleen om ouderen maar ook om jongere mensen. Dementie op Jonge Leeftijd is er als een vorm van dementie wordt vastgesteld bij iemand die jonger is dan de (voormalig) pensioengerechtigde leeftijd van 65 jaar. Iemand kan veertig jaar zijn, vijftig, maar ook achtentwintig. Naar schatting gaat het om 12.000 mensen in Nederland; een 4 a 5 pct. (stel 4,5 pct.). Bron: Dementiezorg voor Elkaar en Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd. Lees meer op <https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/>. Meer info ook in <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/aantal-mensen/> en <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/vermoeden-en-diagnose/>

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.



Tip.....Het lezen waard

"Het 50+ brein"

Hersenen takelen niet af - Vitaliteitsschijf van Vijf

Wat u zelf kunt doen om vitaal oud te worden



In het boek "Het 50+ brein" laat hoogleraar klinische neuropsychologie Margriet Sitskoorn (53) aan de hand van nieuw onderzoek zien dat ouder wordende hersenen minder snel uitgeput raken dan tot nu toe werd gedacht.

Zij heeft het volgende lijstje samengesteld van hoe je vitaal op leeftijd komt.

De "Vitaliteitsschijf van vijf" (samengevat)

1.Verrijk uw omgeving

Sta open voor een onbekende of krijg dat nieuwe computerprogramma onder de knie. Gun je hersenen wel even de tijd, naarmate je meer nieuwe dingen doet, leer je ook weer iets gemakkelijker vaardigheden.

2.Verhoog uw hartslag

Begin vandaag met bewegen, als u dat nog niet deed. Het houdt onder meer de doorbloeding van de hersenen langer goed, beschermt tegen ontstekingen en houdt ook de cognitieve hersencircuits langer op peil - de geheugen en uitvoerende vaardigheden.

3.Verbind u met anderen

Contacten aangaan en onderhouden beperkt niet alleen het verval van het brein, het zorgt ook voor een groter gevoel van welzijn.

4.Voed uw hersenen

Er is nog veel onderzoek nodig voordat er bewijs ligt welke voedingsmiddelen helpen vitaal oud te worden. Antioxidanten hebben inmiddels wel een goede naam opgebouwd.

5.Voorkom ziektes

Gewoonten als roken, drinken, zitten, te vet en te zout eten ondermijnen het lichaam.

Lees meer in haar "Vitaliteitsschijf van vijf" om vitaal ouder te kunnen worden

en te blijven in : **Vitaliteitsschijf van Vijf**

Meer informatie over preventie (met ook links naar andere informatiebronnen) vindt u op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/preventie-en-onderzoek/>

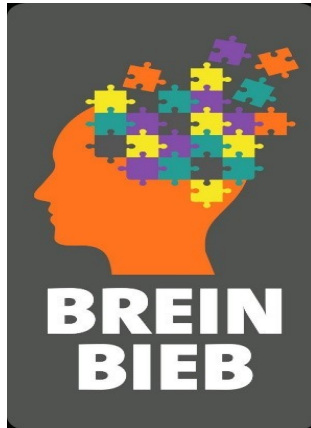
De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt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

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

Opening Breinbieb - 26 februari 2020 - Bibliotheek Bedum - Weer een stap naar dementievriendelijk Het Hogeland



Biblionet Groningen opende op 26 februari in Bedum de Breinbieb. Na Delfzijl, Hoogezand en Groningen weer een plek waar mensen terecht kunnen in de bibliotheek met extra aandacht voor het brein, geheugenproblemen en dementie.

De Breinbieb is een plek in de bibliotheek met nuttige en leuke materialen over het brein. Van het thema onthouden en vergeten tot het onderwerp dementie en mantelzorg. Naast het aanbieden van deze materialen, zijn er samen met andere organisaties ook interessante activiteiten.

Iedereen kan hier terecht om meer te leren over het geheugen. Meer informatie op <https://biblionetgroningen.nl/breinbieb>

Tijdens de opening gaf kunstenaar Herman van Hoogdalem een korte lezing over zijn werk. Hij schilderde onder meer een serie portretten genaamd 'Gezichten van dementie'. Daarbij maakte hij samen met Gijs Wanders korte documentaires over de invloed van dementie op het leven van mensen en hun omgeving. De wethouder Eltjo Dijkhuis onderstreepte het belang van een Breinbieb in de gemeente Het Hogeland: een info- en ontmoetingspunt waar mensen met en zonder dementie elkaar ontmoeten.

Heeft Yasmina dementie of niet?

Het ErasmusMC heeft in samenwerking met Pharos een beeldverhaal gemaakt.

Het beeldverhaal gaat over Yasmina. Zij moet naar de geheugenpoli in het ziekenhuis. Daar onderzoeken doktoren of zij dementie heeft of niet.

In het beeldverhaal wordt uitgelegd hoe dat onderzoek eruit ziet. Zo kunnen mensen zoals Yasmina zich voorbereiden op hun bezoek aan de geheugenpoli.

Meer info op <https://www.pharos.nl/kennisbank/heeft-yasmina-dementie-of-niet/> of bekijk het beeldverhaal [Heeft-Yasmina-dementie-of-niet-DWD](#)



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.



Praktijkvoorbeelden Wet Zorg en Dwang – afdelingsdeur of voordeur niet vanuit automatisme afgesloten

De Wet Zorg en Dwang is sinds 1 januari van kracht. Het doel van deze nieuwe wet is om de rechtspositie van de cliënt bij onvrijwillige zorg te versterken en borgen. Ook ondersteunt de wet de cultuuromslag naar meer persoonsgerichte zorg die al geruime tijd in e zorg op gang is gekomen. Van onvrijwillige zorg mag alleen sprake zijn wanneer het niet anders kan. Op de website Dwangindezorg.nl <https://www.dwangindezorg.nl/wzd/praktijkvoorbeelden/onvrijwillige-zorg> staan antwoorden op concrete vragen.

Bijvoorbeeld:

Moet voor het afsluiten van de voordeur of afdelingsdeur het stappenplan van de Wzd gevolgd worden?

Er is sprake van beperking van de bewegingsvrijheid als een cliënt op een gesloten afdeling of achter een gesloten voordeur moet verblijven, of als hij een locatie niet zelfstandig mag verlaten, omdat de voordeur op slot zit, of dat hij altijd eerst toestemming moet vragen om naar buiten te mogen.

Ook als een cliënt in het kader van zijn zorgplan (dus niet vanwege huisregels) niet in een bepaalde ruimte mag komen. Als in de huisregels wordt opgenomen dat de voordeur bijvoorbeeld 's avonds na tien uur op slot gaat, geldt dit niet als beperking van de bewegingsvrijheid. Als de maatregel logisch, noodzakelijk en algemeen maatschappelijk aanvaardbaar is en voor iedereen binnen de locatie geldt, kan deze worden opgenomen in de huisregels. Het afsluiten van de huisdeur na tien uur 's avonds zal immers bedoeld zijn met het oog op de veiligheid en ordelijke gang van zaken binnen de accommodatie. Huisregels mogen niet worden gebruikt om onvrijwillige zorg in op te nemen.

NB. Een opname indicatie van het CIZ, een RM of een IBS biedt geen voldoende grondslag om de afdelingsdeur gesloten te houden bij een PG afdeling.

Quasir is vanwege de Wet zorg en dwang uitvoerder van cliëntenondersteuning voor de provincies Friesland, Groningen en Drenthe

Indien iemand volgens de Wet zorg en dwang (Wzd) onvrijwillige zorg ontvangt, bestaat er vanaf 1 januari 2020 het recht om als cliënt desgewenst ondersteuning te krijgen van een cliëntenvertrouwenspersoon Wzd.

Quasir is door de Zorgkantoren aangesteld om cliëntenvertrouwenspersonen Wet zorg en dwang (CVP Wzd) beschikbaar te stellen in de provincies Friesland, Groningen, Drenthe.

Meer informatie over de werkwijze van de cliëntenvertrouwenspersonen Wet zorg en dwang staat op

<https://quasir.nl/clientenvertrouwenspersoon-wet-zorg-en-dwang/>

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.



Twitterberichtje

MrsScheepstra heeft getweet

Bewoonster pg afdeling verzorgingstehuis:

Zuster, ik wil u iets vragen maar ik denk dat ik het antwoord al weet.

Mag mijn man een nachtje blijven logeren? Ik mis hem zo.

Zuster: Dat kan niet mevrouw, het spijt me verschrikkelijk.

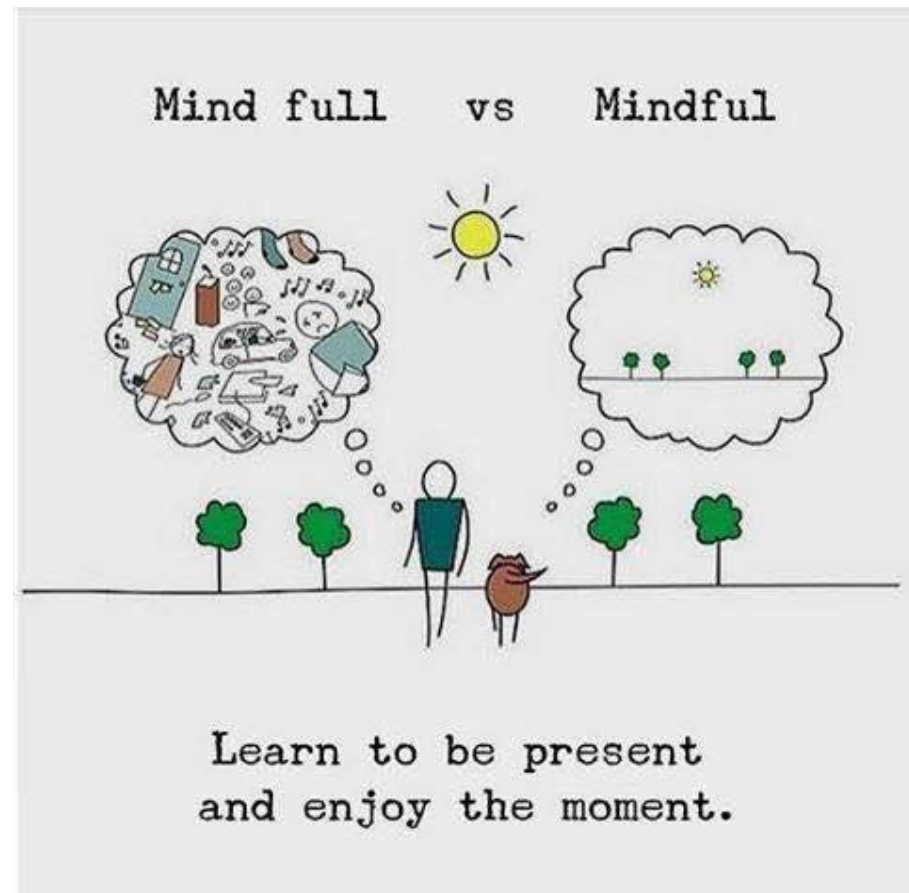
Echtgenoot huult.

Gaaf land hè ??!!

Mantelzorgstelling:



**“Mantelzorg wordt niet genoeg
gewaardeerd.”**



Mensen met dementie ... maar ook voor ons allemaal. Focus in een gesprek en ontmoeting op 1 onderwerp i.p.v. veel te veel onderwerpen tegelijk.

Verwarde mensen maken wij te vaak nog verwarder door ons eigen gedrag.

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.



Informatie over Mantelzorg tijdens de Palliatieve fase (laatste levensfase) en hoe organiseer je daar een bijeenkomst over ?



Wat is en wat betekent mantelzorg in de palliatieve fase? Drie mantelzorgers over hun ervaringen met tips die het zorgen voor iemand in de palliatieve fase (laatste levensfase) lichter kunnen maken. Lees meer in [Tips die het mantelzorgers lichter maken in laatste levensfase](#), in het onderzoek [Pallium – Zorgnetwerken Wie zorgt voor thuiswonende ouderen aan het levenseinde](#) en het [Artkel tips en adviezen van projectleider Palliatieve Zorg MantelzorgNL](#)

Voorstelling 'De Mantelzorgmonologen'

In deze theatervoorstelling maakt u op indringende wijze kennis met een jonge, een werkende en een oudere mantelzorger. De monologen zijn gebaseerd op werkelijke verhalen van mantelzorgers in de palliatieve fase. De voorstelling biedt een intensieve beleving waarbij u in de huid kruipt van een mantelzorger en ervaart wat het betekent om mantelzorger te zijn. Op 12 februari 2020 in Groningen waren er een 150-tal aanwezigen. Meer informatie op <http://cedertrainingen.nl/mantelzorg/mantelzorgmonologen/>

"Graphic Novel Naasten" - Waarom dit boek, de expositie en workshop ?

Als iemand niet meer beter wordt en binnenkort zal overlijden, wil hij of zij vaak graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dan is zorg van mensen dichtbij nodig, bijvoorbeeld van iemands partner, ouder of kind. Met een onderzoeksproject bij het RadboudUMC wordt geprobeerd de mantelzorg in de laatste levensfase letterlijk zichtbaar maken. Gebaseerd op interviewonderzoek is daarom de graphic novel (ofwel het beeldverhaal) 'Naasten' ontwikkeld. Met dit boek, maar ook via trainingen en exposities, hopen de onderzoekers meer zichtbaar en bespreekbaar te maken wat het voor mantelzorgers betekent om te zorgen voor een ernstig zieke naaste.

Meer informatie over de mogelijkheden voor de expositie en workshops op <https://www.radboudumc.nl/onderzoeksprojecten/de-mantel-der-liefde-verbeeld> en email graphicnovel.igh@radboudumc.nl of Maaïke Haan mail - Maaïke.Haan@radboudumc.nl

Toolkit - Hoe houdt je een bijeenkomst om mantelzorgondersteuning en palliatieve zorg bekend te maken ?

In een toolkit vindt je informatie over mantelzorg en palliatieve fase maar ook informatie om een bijeenkomst te houden voor mantelzorgers en hun betrokken zoals een presentatie en informatie over de Graphic novel 'Naasten' van de onderzoeker Maaïke Haan en tekenaars Melanie Kranenburg en Niek van Ooijen die de graphic novel maakten over zorgen voor een naaste wanneer deze ernstig ziek is.

Meer info op <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-professionals/kennisbank/specifieke-doelgroepen/mantelzorg-in-de-palliatieve-fase/toolkit-palliatieve-mantelzorg>

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



Uit: 'Naasten' (2019)
© Melanie Kranenburg, Niek van Ooijen en Maaïke Haan



Uit: 'Naasten' (2019)
© Melanie Kranenburg, Niek van Ooijen en Maaïke Haan

De graphic novel "Naasten" geeft inzicht in wat betekent om te zorgen voor een ernstig zieke naaste.

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.



Jonge mantelzorgers

1 op de 10 kinderen groeit op met een zorgsituatie binnen een gezin. Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek, gehandicapt is of een psychische aandoening heeft.

Deze kinderen en jongeren hebben extra zorgtaken, maken zij zich zorgen of ervaren een zorgtekort in het gezin. Deze situatie kan een grote impact hebben op hun leven.

De gevolgen zijn voor ieder kind verschillend. Dit hangt af van de plek die de jonge mantelzorger heeft in het gezin, het type ziekte of aandoening van hun naaste en het sociale netwerk van het gezin.

Hoe kun je jonge mantelzorgers ondersteunen?

Alle professionals in zorg, welzijn en onderwijs hebben een belangrijke rol in het tijdig herkennen, erkennen en ondersteunen van jonge mantelzorgers en hun ouders. Je kunt gebruikmaken van de volgende 5 stappen.

1. Herkennen en erkennen: zie en hoor jonge mantelzorgers
2. Inventariseren: breng de opgroeisituatie in kaart
3. Signaleren: heb oog voor signalen dat het niet goed gaat
4. Informeren: geef informatie over hulp aan jonge mantelzorgers en hun ouder(s)
5. Doorverwijzen: zorg voor een warme overdracht naar hulp

Werk jij in zorg, welzijn of onderwijs? Dan kom jij ook dagelijks jonge mantelzorgers tegen! Ook jij kunt iets voor hen doen.

Lees meer op <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-professionals/kennisbank/specifieke-doelgroepen/jonge-mantelzorgers-ondersteunen>

Info over dementie en mantelzorg met links naar andere organisaties zoals de Steunpunten Mantelzorg vindt u ook op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/mantelzorg-ondersteuning-mantelzorgers/mantelzorg-ondersteuning/>

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.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Technologie Tip

Mantelzorgondersteuning door domotica en technologie

Of het nu gaat om apps die zorg op afstand mogelijk maken of een zorgrobot. De technologie ontwikkelt zich razend snel. Dit maakt het ook mogelijk dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen.

Wat zijn de ontwikkelingen en wat kun je hier als mantelzorger mee?



Domotica

Met domotica worden technologische hulpmiddelen in en om huis bedoeld. Deze kunnen bijdragen aan het langer zelfstandig thuis wonen.

Denk bijvoorbeeld aan bewegingsmelders of leefstijlmonitoring.

Kijk bijv. op het filmpje https://youtu.be/S5Hg0mQ4a_M

Zorgrobots

Een zorgrobot kan helpen bij het uitvoeren van taken in de zorg maar kan ook een sociale functie vervullen.

Kijk bijv. op het filmpje <https://youtu.be/H99F6QSeR5g>

Lees ook meer over mantelzorg ondersteuning op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/mantelzorg-ondersteuning-mantelzorgers/mantelzorg-ondersteuning/>

TO&HENK

paul kusters
toosenhenk.nl @ f

ONLINE OPZEGGEN VAAK MOEILIK GEMAAKT



We zouden levensjaren 'levels'
moeten noemen.

"Ik zit op level 84" klinkt veel
toffer dan gewoon "oud" zijn.

OM
DENKEN

via BrightVibes

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.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

Cultuurspecifieke zorg en welzijn. Stichting (Foundation) Alzheimer Indonesia Nederland is een non-profit organisatie die tot doel heeft de kwaliteit van leven van mensen met dementie / Alzheimer, hun familie en verzorgers met Indonesische achtergrond in Nederland en ook in Indonesië door middel van Alzheimer Indonesia uit Nederland te verbeteren. Meer info op <https://alzined.org/about/>



Alzheimer's Indonesia

10 Tips Penanganan ODD



Stichting Alzheimer Indonesia Nederland

- 10 Terbuka tentang penyakit
- 9 Perhatikan di tiap situasi, apa yang terbaik, yang bisa Anda lakukan.
- 8 Jangan menyimpan secara pribadi kemarahan dan ketidakpercayaan
- 7 Tekankan pada hal-hal yang berjalan dengan baik
- 1 Tetap ramah dan sabar
- 2 Bicara dengan tenang, jelas dan perlahan
- 3 Lakukan kontak mata dan bahasa tubuh.
- 4 Koreksi/perbaiki sesedikit mungkin.
- 5 Bicara dengan orang lain, dan tidak tentang orang lain
- 6 Katakan apa yang akan Anda lakukan



Alzheimer Indonesia Nederland bekerja sama dengan lebih dari 20 Korwil Daerah Alzheimer Indonesia dan Alzheimer Nederland untuk memberikan informasi seputar demensia, Orang Dengan Demensia (ODD), Caregiver dan Sahabat Demensia (lingkungan yang mendukung ODD). Semua aktivitas kami terselenggara berkat dukungan Anda.

Kunjungi kami di www.alzined.org dan www.alzi.or.id.

Anda juga bisa memberikan donasi ke Stichting Alzheimer Indonesia Nederland via IBAN: NL70 RABO 0325 4483 45

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.



Activiteiten Breinbieb in Groningen FORUMBIBLIOTHEEK DE WIJERT – maart – juni 2020

BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten. Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? En wat is dementie? Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb in de Forum Groningen bibliotheek De Wijert. Meer info op <https://forum.nl/nl/agenda/films/spreekuur/breinbieb>.

Kom je langs op de spelochtend of workshop? Stuur dan even je naam & aantal personen naar: m.hopma@forum.nl - binnenlopen zonder aanmelding is natuurlijk ook mogelijk.



Donderdag 19 maart, 16 april en 18 juni van 10.30 - 11.30 uur

Spelochtend - Hou je geheugen fit met spellen

Het is bekend dat het spelen van spellen zoals puzzels, quizzen en memory helpen het geheugen fit te houden en het haperende brein ondersteunen. En daarnaast is het ook leuk en gezellig. Kom kennismaken met verschillende spellen onder begeleiding van een spelleider. De toegang is gratis. Iedereen is welkom tijdens de spellenochtend, en in het bijzonder mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers.

Donderdag 5 maart 2020 - Workshop geheugentraining

Op donderdag 5 maart geven studenten en onderzoekers van Cognitieve Neurowetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) van 10.30-11.30 uur een workshop Geheugentraining. Wat kun je doen om je brein fit te houden? Hoe activeer je het geheugen? Tijdens deze ochtend krijgt men tips en worden oefeningen gegeven om het geheugen te ondersteunen. Ook is er aandacht voor het LangCog-project ('Leren om langer cognitief gezond te blijven'), een wetenschappelijk onderzoek van het UMCG en de Rijksuniversiteit Groningen. Voor meer informatie en om u aan te melden voor dit onderzoek kunt u terecht op langcog.umcg.nl.

Donderdag 2 april 2020 - Hoe houd ik mijn hersenen gezond?

De Hersenstichting geeft van 10.30-11.30 uur een lezing over het in goede conditie houden van de hersenen in Forum-bibliotheek De Wijert. Onze hersenen maken ons tot wie we zijn. Maar gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend. Gelukkig kun je veel zelf doen om je hersenen in een zo goed mogelijke conditie te houden, zoals voldoende slaap, regelmatig bewegen en gezonde voeding. Daarnaast is het belangrijk om de hersenen uit te blijven dagen. Tijdens deze lezing krijg je veel concrete en handige tips!

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.



StoelYOGA

Stoelyoga kan levenskwaliteit van mensen met dementie bevorderen

Uit onderzoek blijkt dat stoelyoga kan bijdragen aan de vermindering van klachten bij mensen met dementie, en dat de levenskwaliteit toeneemt.

Ademhalingstechnieken en meditatie zijn effectieve middelen tegen depressie. Het bevordert bijvoorbeeld de slaap, verlicht chronische hoofdpijn, en kan stress en angst verminderen. Bij mensen met dementie zijn dit veel voorkomende symptomen.



Stoelyoga is de veiligste vorm van yoga.

Met behulp van een stoel kan iedereen rekken, spieren aansterken en aan hun flexibiliteit werken zonder bang te zijn om te vallen.

Daarnaast is het een sociale activiteit waarnaar uitgekeken kan worden.

Iedereen doet op zijn of haar eigen niveau mee en na de les kan er een bakje thee gedronken worden. Ook dit draagt bij aan een gevoel van welzijn en rust.

Zo lang er geen geneesmiddel voor dementie bestaat is het van groot belang dat de levenskwaliteit zo hoog mogelijk blijft. Gemiddeld leeft een persoon met dementie nog acht jaar.

Als stoelyoga eraan kan bijdragen dat deze jaren minder zwaar zijn, dan moeten we ons daarvoor inzetten.

Stoelyoga Nederland biedt tal van (online) lessen die thuis of in groepsverband gedaan kunnen worden.

Ook voor mensen met dementie zijn er een heleboel mogelijkheden!

Bron en meer informatie <https://www.stoelyoga-nederland.nl/stoelyoga-kan-levenskwaliteit-van-dementerende->

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.



Week van hoogbegaafdheid 7 – 15 maart 2020

Hoogbegaafde ouderen houden niet van bingo



7 - 15
maart
2020

Voor jongeren met een hoog IQ is er wel aandacht, maar hoe zit het met de ouderen?

Hoogbegaafdheid is een persoonskenmerk dat bij 2 à 3 % van de bevolking voorkomt, afhankelijk van de gehanteerde definitie. Intelligentie is een essentieel onderdeel, maar hoogbegaafdheid is méér dan alleen een hoog IQ. Gedrevenheid, autonomie, creativiteit, sensitiviteit zijn andere aspecten van hoogbegaafdheid.

Meer over de Week van de hoogbegaafdheid (in 2020 van 7 tot 15 maart) op <https://www.weekvandehoogbegaafdheid.nl/>.

Een voorbeeld: In 2019 konden zij in een Utrechts woonzorgcentrum colleges volgen. Lees meer in [**Hoogbegaafde ouderen houden niet van bingo**](#)

Hoger onderwijs voor ouderen zit in de lift. Steeds meer senioren willen doorleren.

Lees meer in [**Voor nieuwsgierige ouderen is college volgen net een snoepwinkel**](#)

Tips en ondersteuning rondom voeding en dementie

Bewoners van kleinschalige woonvormen van Sensire hebben hun eigen kookboek. Voor hun eigen recepten en verhalen. Het boek is meer dan een verzameling smakelijke maaltijd-ideeën: het helpt bewoners, zorgmedewerkers en familie om te gaan met dementie. De juiste voeding en het betrekken van bewoners bij het bereiden ervan is daarbij een belangrijk onderdeel.

Het kookboek is een initiatief van de cateringcoaches Catharina Hettinga, Karin Willemsen en Patrick Winkelman.



“Omdat eten zo belangrijk is, het is iets wat we iedere dag doen. Door middel van dit kookboek hopen we dat zorgprofessionals samen met bewoners en familie, en vrijwilligers het bereiden en eten van gerechten een hoogtepunt van de dag kunnen laten zijn.”

In het boek staan tips om eten te bereiden, de tafel te dekken, en samen op te eten, voor zorgprofessionals en familie van mensen met dementie.

Hoe geuren en kleuren bijvoorbeeld invloed hebben op het demente brein.

Ook heeft ergotherapie, logopedie en diëtetiek een mooie bijdrage geleverd aan het boek.

Bron en meer informatie op <https://sensire.nl/nieuws/2019/kookboek/>

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.



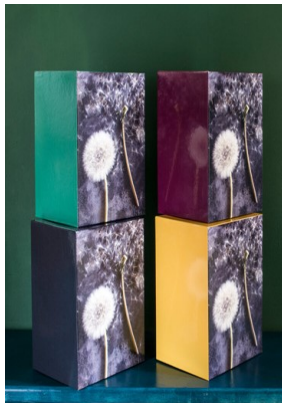
"Voor Hierna Box" – alles wat jij belangrijk vindt rondom de dood

Het Humanistisch Verbond lanceerde de "Voor Hierna-box", de verzamelplek voor alles wat jij belangrijk vindt rondom de dood.

De dood is een onderwerp dat we het liefst vermijden. Terwijl erover nadenken zinvol is – en inzichten biedt. Hoe wil jij dat je geliefden jou herinneren? Wat laat je na? Hoe wil je dat je uitvaart eruitziet?

"De box helpt. Je hebt een reden om over de dood te praten. (...) En als je plots overlijdt, heb je aan digitale dingen niets. Voordat mensen je computer inkomen, dan is het al te laat om erover te beslissen." Hersenonderzoeker prof. Dick Swaab

De Voor Hierna-box helpt je hierbij. Een fysieke verzamelplek voor alles wat jij belangrijk vindt rondom je laatste levensfase. Zoals:



- brieven aan je geliefden, om ze een hart onder de riem te steken of om ze te bedanken;
- een levensoverzicht, met jouw hoogte- en dieptepunten; een testament van herinneringen;
- belangrijke documentatie, zoals je uitvaartwensen of je donorcodicil
- spullen die voor jou belangrijk zijn en wil doorgeven, zoals foto's, sieraden of je favoriete boek.

Jij bedenkt het, je geliefden vinden het.

Meer info op <https://www.humanistischverbond.nl/voor-hiernabox/>

Collegereeks Vitaal en betekenisvol leven Iedereen wil oud worden, niemand wil zich oud voelen.

Door de toegenomen welvaart stijgt onze levensverwachting steeds verder.

Wat kun je zelf doen om ervoor te zorgen dat je dat lange leven op een vitale en plezierige manier leeft?

In de collegereeks 'Vitaal en betekenisvol leven' koppelt de Leyden Academy actuele wetenschappelijke inzichten over gezond en gelukkig ouder worden, aan praktische tips en adviezen.

Veel zogenoemde 'verouderingsziekten' zoals hart- en vaatziekten, artrose en ouderdomssuiker zijn welvaartsziekten die sterk aan onze leefstijl zijn gerelateerd. Door gezonde keuzes slim te integreren in onze dagelijkse omgeving en routines, kunnen we onze leefstijl duurzaam veranderen. Naast een vitaal leven is ook een lang gelukkig leven van groot belang.

Deze collegereeks staat open voor iedereen, maar is primair gericht op 55-plussers. Een vooropleiding of voorkennis is niet vereist.

"Ouder worden is sterker aan leefstijl gerelateerd dan ik had verwacht. Met preventie kan er veel gezondheid en welbevinden worden gewonnen en kosten worden bespaard." – deelnemer aan de collegereeks 'Vitaal verouderen' in 2019.

Op 10 maart – Biologie van veroudering en vitaal verouderen met minder pillen, door verouderingswetenschapper dr. David van Bodegom. Daarna volgt elke week een college.

Meer informatie en aanmelden op <https://www.leydenacademy.nl/collegereeks/>

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.



31 maart 2020 – Groningen – Dementietafel : Slaap en Dementie



Op 31 Maart 2020 zal de 11e editie van de Dementietafel Groningen plaatsvinden.

Deze avond gaat het over
“Slaap en Dementie”.

Arts verstandelijke gehandicapten en somnoloog Annelies Smits (de Zijlen en SEIN), Gedragsdeskundie Inge Zoethout (De Zijlen) en Egbert Troost (begeleider woonvorm Hoogezand) zullen gaan vertellen over slaap bij mensen met dementie, slaapproblemen, interventies en eigen ervaringen op de werkvloer.

Datum en tijdstip - 31 maart 2020 van 19:30 - 22:30

Locatie Van der Valk Hotel Groningen-Hoogkerk

Klik voor het volledige programma en aanmelding op
<https://sdtg.nl/wp-content/uploads/2020/02/Uitnodiging-Dementietafel-Groningen-31-Maart-2020.pdf>

Participatiemaatschappij in Nijmegen: Man vangt weggelopen dementerende vrouw op: 'Fijn dat mensen zich bekommeren om ouderen'

Een Nijmegenaar heeft zich ontfermd over een dementerende oudere vrouw. Zij was weggelopen uit een zorginstelling en had daar gezegd dat ze naar huis zou gaan.

Daar begon de politie, die het verhaal deelt op Facebook, haar zoektocht. Een flatbewoner zei vervolgens dat de dame bij hem thuis zat. De vrouw had zich bevuild en hij had haar schoongemaakt.

Hij kent de dementerende vrouw, die verder geen familie heeft. Samen met zijn vrouw bezoekt hij haar regelmatig. Terwijl de politie zocht naar een instelling om de vrouw opnieuw te nemen, stelde de man zijn flat die avond ter beschikking, terwijl hij een nachtdienst had.

Om de man te bedanken heeft de politie hem een bos bloemen gegeven. 'Fijn dat er nog mensen zijn die zich bekommeren om de burens en ouderen', besluit de politie haar bericht. Dat is inmiddels al honderden keren geliked.

Februari 2020 - Nijmegen (Bron De Gelderlander). Opmerking: Het is een citaat; beter is te spreken over een vrouw met dementie; maar dat terzijde.

3 april 2020 - Zorg rondom het levenseinde - Ree-Horst - Ede

Zorg verlenen in de laatste levensfase kan heel indrukwekkend, bijzonder en waardevol zijn.

Je bestrijdt als verpleegkundige of verzorgende niet meer de ziekte, maar ziekteverschijnselen zoals pijn, benauwdheid of misselijkheid.

Daarnaast bied je emotionele ondersteuning aan de patiënt of cliënt en diens naasten.

Tijdens het congres Zorg rondom het levenseinde wordt ingegaan in op een aantal zaken waarmee je te maken krijgt in de palliatieve en terminale fase en krijg je antwoord bijvoorbeeld:

Hoe ga je tijdig een gesprek over het levenseinde aan?

Hoe kun je bewerkstelligen dat iemand ook spiritueel gezien goed sterft?

Meer vragen en het programma op <https://www.congressenmetzorg.nl/congres/zorgrondomhetlevenseinde-2020/>

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

Ezelsbruggen voor een
goed gesprek:

Laat Oma thuis, gebruik
LSD, neem ANNA, smeek
NIVEA, wees een OEN en
maak je niet DIK.

★ Laat OMA thuis:
Oordelen, Meningen,
Adviezen

★ Gebruik LSD:
Luisteren, Samenvatten,
Doelvragen

★ Neem ANNA mee:
Altijd Navragen, Nooit
Aannemen

★ Smeek NIVEA: Niet
Invullen Voor Een Ander

★ Wees een OEN: Open,
Eerlijk en Nieuwsgierig

★ Maak je niet DIK:
Denk in kwaliteiten



12 mei 2020 – Amersfoort - Masterclass innovatieve woonvormen voor ouderen

De masterclass innovatieve
woonvormen voor ouderen komt
er weer aan.

Op 12 mei 2020 vindt de eerst-
volgende editie van de master-
class plaats in Amersfoort.

De auteurs van het boek
'Bouwstenen voor de Toekomst'

blikken in de masterclass terug op de woonzorgconcepten van de afgelopen
15 jaar en kijken vooral ook naar welke lessen er geleerd kunnen worden
vanuit het verleden en welke woonzorgconcepten voor de toekomst centraal
komen te staan.

Voor wie

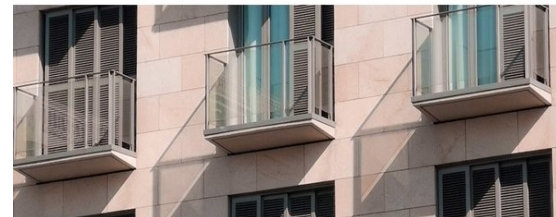
De masterclass is bestemd voor bestuurders, managers en projectleiders
van woningcorporaties en zorgorganisaties, gemeenten, welzijnsorganisa-
ties, patiënten- en consumentenorganisaties, actieve burgers, makelaars,
ondernemers, banken en fondsen.

Daarnaast is de masterclass ook zeer
geschikt voor architecten, stedenbouw-
kundigen en projectontwikkelaars; zij
bepalen mede wat er in de toekomst
gebouwd gaat worden voor
de toenemende groep ouderen.

Bent u erbij? Aanmeld URL

[https://bouwstenenvoordetoekomst.nl/
masterclass](https://bouwstenenvoordetoekomst.nl/masterclass)

GROEIEND TEKORT AAN GESCHIKTE WONINGEN VOOR OUDEREN



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 bevesti-
ging krijgt.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Dementia
in Cultural Mediation

Kick-off nieuw project in Noord-Nederland! Dementia in Cultural Mediation

Eind 2019 was er in de Deense stad Odense de kick-off bijeenkomst van het nieuwe Europese project 'Dementia in Cultural Mediation'.

Naast partners uit Denemarken, België en Spanje, gaat HANNN zich vanuit Nederland verdiepen in wat culturele activiteiten kunnen betekenen voor mensen met dementie en hoe zij deze activiteiten het beste kunnen organiseren.

Het project is gebaseerd op de gedachte dat het gebruik van cultuur en culturele activiteiten een goede aanpak kan zijn om sociale inclusie van mensen met dementie in lokale gemeenschappen te verbeteren.

Activiteiten met betrekking tot literatuur, kunst, creativiteit en cultuur kunnen de kwaliteit van leven en de perceptie van sociale inclusie voor mensen met dementie enorm vergroten.

In dit project willen zij dan ook een inspirerende toolkit en bijbehorend trainingsmateriaal creëren die de competenties en vaardigheden verbeteren van personen die vanuit culturele instellingen activiteiten organiseren voor mensen met dementie en hen handvatten te geven om dit op de best mogelijke manier te doen.

Meer info op <https://www.hannn.eu/nieuws/kick-off-nieuw-project-dementia-in-cultural-mediation>

Aanbevelingen voor het verbeteren van respijtzorg

Aanjager respijtzorg Clémence Ross onderzocht samen met gemeenten, zorgverzekeraars en zorgaanbieders te bekijken hoe het komt dat vraag en aanbod van respijtzorg onvoldoende op elkaar aansluiten.

Lees meer in haar [Eindrapport Respijtzorg landelijke aanjager Clemence Ross – Januari 2020](#). In de Waaier respijtzorg zijn goede voorbeelden uit de praktijk opgenomen: [Waaier van goede voorbeelden respijtzorg nav Rapport Clemence Ross – Januari 2020](#)

Voor veel gemeenten is slechte toegang tot respijtzorg bewust beleid. Gemeenten zijn bang voor een onbeheersbare vraag als de deur voor een adempauze voor mantelzorgers wijder wordt opengezet. Wachtlijsten en administratieve procedures zijn grote belemmeringen.

De complexiteit van de regelgeving vanuit vier wetten maakt het er ook niet makkelijker op. Het gaat om de Wmo, de Zorgverzekeringswet (Zvw), de Wet langdurige zorg (Wlz) en de Jeugdwet. Probleem is ook dat de mantelzorger zich vaak niet bewust van het feit dat hij/zij mantelzorger is. Gemeenten en beleidsbepalers zijn op hun beurt onvoldoende bewust van de mogelijkheden tot respijtzorg. Het wringt ook dat de mantelzorger geen positie heeft. Zodra een diagnose of zorgvraag van een cliënt wordt gesteld, moet er direct aandacht voor de mantelzorg zijn, luidt dan ook een van de aanbevelingen. Ook moet een brede variatie aan respijtzorg worden geboden: 'van logeervoorzieningen tot tijdelijke extra huishoudelijk ondersteuning of hulp van een vrijwilliger thuis'.

Lees meer in [Respijtzorg bewust niet goed door gemeenten geregeld](#)

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.



Agenda – Maart 2020

Op de AGENDA vindt u de bijeenkomsten die van belang zijn voor mensen met dementie in de Provincie Groningen voor de komende maanden.

Als u informatie stuurt, dan wordt dat ook opgenomen in de rubriek Actueel, de Nieuwsbrief Mensen met Dementie Groningen en bekend gemaakt op Twitter en mogelijk ook op Facebook e.d.

De actuele agenda (met meer maanden) staat op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/agenda/>

2 maart 2020 – Groningen – Humanitas Activiteiten en cursussen voor mantelzorgers en dementie in de gemeente Groningen

Humanitas organiseert informatiebijeenkomsten, lotgenotenbijeenkomsten, ontspannende activiteiten, cursussen, Mindfulness en assertiviteitstrainingen voor mantelzorgers. De lotgenotengroep Mantelzorg en dementie vindt eenmaal per kwartaal plaats.

Meer informatie en aanmelding op https://www.humanitas.nl/afdeling/Groningen_Stad/mantelzorg/activiteiten-en-cursussen2/

4 maart 2020 – AC Haren – Bewegen op muziek

Myron Hamming is bewegingsagoog en vertelt u over de positieve effecten van bewegen op dementie. Het Alzheimer Café is bestemd voor mensen met dementie, hun partner, familie, vrienden, hulpverleners en belangstellenden. Meer informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

5 maart 2020 – GRONINGEN BREINBIEB – Workshop geheugentraining

BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten. Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? En wat is dementie?

Ook is er aandacht voor het LangCog-project ('Leren om langer cognitief gezond te blijven'), een wetenschappelijk onderzoek van het UMCG en de Rijksuniversiteit Groningen. Meer info over de Breinbieb en de aanmelding op <https://forum.nl/nl/agenda/films/spreekuur/breinbieb>

5 maart 2020 – Nijmegen – Symposium Mantelzorg in de palliatieve fase

Gemeenten en welzijnsorganisaties spelen een belangrijke rol in de ondersteuning van mantelzorgers, maar zij zijn nog niet altijd betrokken in de palliatieve fase. Wat is er nodig om mantelzorgers in de palliatieve fase goed bij te kunnen staan? Hoe kunnen beleid en werkprocessen van gemeente, zorg- en ondersteuningsorganisaties zo ingezet worden dat de mantelzorger zich gesteund voelt?

Meer informatie en aanmelden bij Movisie op <https://www.movisie.nl/agenda/symposium-mantelzorg-palliatieve-fase>

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.



6 maart 2020 – Zwolle – Symposium: OUD, je kunt het zomaar zijn!

Oud worden is normaal maar gelukkig en prettig oud worden, hoe doe je dat? De menselijke maat in het sociaal domein. Dokter en de oudere patiënt – samenwerking en regie, hoe doe je dat? Met inleidingen van: Dorly Deeg – hoogleraar epidemiologie van de veroudering aan de Amsterdam Universitaire Medische Centra – locatie VU medisch centrum; Barbara van Munster – hoogleraar geriatrie – UMC – Groningen; Yvonne Witter, sociaal gerontoloog – ZorgSaam-Wonen. Aanmelding en informatie met het programma: U kunt zich aanmelden tot vrijdag 28 februari 2020 via <https://www.andersoud2030.nl/agenda/anders-oud-conferentie-drenthe-overijssel>

10 maart 2020 – AC Oldambt – Juridische zaken rondom dementie

Op 10 maart worden de juridische zaken rondom dementie besproken. Het Alzheimer Café is bestemd voor mensen met dementie, hun partner, familie, vrienden, hulpverleners en belangstellenden. Meer informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

12 maart 2020 – Woerden – Workshop Zinvolheid en Zinloosheid bij het (nog) ouder worden

Wie werkt met ouderen kent ze, de vragen die zij stellen over de zin van nog ouder worden. Hoe het leven zo te leven dat je het als zinvol blijft ervaren? Vaak hoor je ouderen zeggen dat zij verlangen naar het einde en het leven als genoeg en 'voltooid' te beschouwen. Zij worstelen soms met levensmoeheid en zien geen uitweg. Hoe hiermee om te gaan? Bovenstaande vragen en thematiek komen uitgebreid aan bod in de workshop. Deelnemers krijgen inzicht, handvatten en tips hoe met deze thema's om te gaan. Meer informatie <https://www.zorgvoorbeter.nl/agenda/workshop-zinvolheid-zinloosheid-ouder-worden>

18 maart 2020 – AC Veendam – Herinneringen ophalen door muziek en bewegen

Op 18 maart is het onderwerp herinneringen ophalen door muziek en bewegen. Het Alzheimer Café is bestemd voor mensen met dementie, hun partner, familie, vrienden, hulpverleners en belangstellenden. Meer informatie op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

19 maart 2020 – AC Zuidhorn – Welke mogelijkheden voor welzijn en zorg zijn er voor mensen met dementie in de gemeente Westerkwartier

Een presentatie welke voorzieningen en mogelijkheden er zijn op het terrein van wonen, welzijn, zorg en financiën in de gemeente Westerkwartier. Vier professionals zijn uitgenodigd nl een consulent van de WMO van het team Mens en Gezondheid van de gemeente, een casemanager dementie, een praktijk ondersteuner huisarts en een sociaal werker tevens coördinator mantelzorg. Allen zijn werkzaam in de zorg, het welzijnswerk of bij de gemeente.

Tijd en locaties: Vanaf 19.30 uur. De zaal is vanaf 19.00 uur open; Alzheimer Café Zuidhorn, Sociaal Cultureel Centrum, Jellemaweg 3, 9801 CG Zuidhorn. Tel. 0594-745620. Meer info alzheimer.westerkwartier@alzheimerwilligers.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.



19 maart 2020 – Spellenochtend in Forum bibliotheek De Wijert in Groningen

Hou je geheugen fit met spellen. BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten. Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? En wat is dementie?

Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb in de Forum Groningen bibliotheek De Wijert. Het is bekend dat het spelen van spellen zoals puzzels, quizzen en memory helpen het geheugen fit te houden en het haperende brein ondersteunen. En daarnaast is het ook leuk en gezellig. Kom kennismaken met verschillende spellen onder begeleiding van een spelleider.

De toegang is gratis. Iedereen is welkom tijdens de spellenochtend, en in het bijzonder mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers. Meer info en aanmelding op <https://forum.nl/nl/agenda/films/spreekuur/breinbieb>

19 maart 2020 – Wierden – Symposium / Ontmoetingsmarkt – Technologie in de Zorg en Kennisoverdracht aan Ouderen

De Participatieraad Ouderen Overijssel (PROO) vraagt met dit symposium aandacht voor de positie van de senioren in de provincie Overijssel. Het symposium en de ontmoetingsmarkt is onderdeel van het PROO-project waarmee zij kennisoverdracht zorgtechnologieën aan senioren willen realiseren. Meer info op <https://www.proo-overijssel.nl/symposium/>

21 maart 2020 – Utrecht – Frontotemporale dementie: 50e FTD lotgenotendag

Onderwerpen zijn de verschillende vormen FTD, complexiteit en diversiteit. FTD is een overkoepelende term voor verschillende ziektes die gekenmerkt worden door gedragsveranderingen en taalstoornissen ten gevolge van een verschrompeling van de voorste delen van de hersenen. Meer info op <https://www.ftdlotgenoten.nl/index.php/nieuws>

24 maart 2020 – Amsterdam- Seminar Vitaal ouder worden in een vitale woonwijk

De verhuizing naar een levensloopbestendige woning uitstellen houdt je jong. En de stofzuiger is juist een mooi fitness-apparaat.

Deze en andere inzichten staan centraal in het seminar over vitaal ouder worden en het wonen. Hoe kun je woningen en wijken zodanig inrichten dat het bijdraagt aan vitaal ouder worden? Meer info op <https://www.duurzaamgebouwd.nl/agenda/20200324-seminar-vitaal-ouder-worden-in-een-vitale-woonwijk>

31 maart 2020 – Groningen/Hoogkerk – Dementietafel : Slaap en Dementie

Op 31 Maart 2020 zal de 11e editie van de Dementietafel Groningen plaatsvinden. Deze avond gaat het over "Slaap en Dementie". Aanmelden vooraf is verplicht.

Klik voor het volledige programma op <https://sdtg.nl/wp-content/uploads/2020/02/Uitnodiging-Dementietafel-Groningen-31-Maart-2020.pdf>

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.