



Nieuwsbrief APRIL 2020

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en meer wetenswaardigheden bijv. tips boeken en technologie)

- 4 tips voor psychosociale zorg bij dementie tijdens coronacrisis
- Handreiking voor familieleden en anderen die willen beeldbellen met mensen met dementie
- SET – Zorg en communicatie op afstand - Uitbreiding stimulering E-Health Thuis door coronavirus
- De Dagelijkse Doorkomer om de dag door te komen
- **Oproep voor onderzoek** – Hoe maak je een keuze voor zorg bij dementie
- Mantelzorg en het CORONA-virus
- Handreiking Langer thuis - werk in uitvoering - van onderzoek naar uitvoering
- Groningen – Vrolijk Verslijten houdt ouderen in contact met samenleving
- Het Deense model voor de ouderenzorg – In Nederland doorgaan zoals het nu is?
- Lokale trajecten Samen Ouder Worden
- Bejaardenhuis van de toekomst met brunch naar het verzorgingshuis 2.0
- Ebbingehof in Groningen – Woonvorm voor ouderen met omzien naar elkaar
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* – De PrinsHoeve in Musselkanaal en Valthermond
- Nederlander zwijgt over toekomst ouderenzorg
- Onderzoeksresultaat WE-Reliance – Van patiënt met de ziekte dementie naar de persoon. De spin in het web daarbij de casemanager
- Gezonde voeding voor ouderen
- **Oproep:** Doe mee aan het onderzoek FindMyApps en verbeter het leven van thuiswonende mensen met beginnende dementie.
- **Oproep** - Deel je ervaringen als werkende mantelzorger met het RIVM!
- Ogen die me alles zeiden – een gedicht
- Je bent medewerker en mantelzorger



De agenda bijeenkomsten is niet in deze nieuwsbrief opgenomen vanwege de CORONA-maatregelen die zijn afgekondigd op 23 maart 2020.

Zie ook <http://>

www.mensenmetdementiegroningen.nl/agenda/

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.



4 tips voor psychosociale zorg bij dementie tijdens coronacrisis

De uitbraak van het coronavirus heeft grote invloed op de hele samenleving. De zorg voor mensen met dementie gaat gewoon door, er is geen andere keuze. Het is goed om stil te staan bij de consequenties voor mensen met dementie, schrijft Gz-psycholoog Maritza Allewijn in een openbare oproep. Wat kunnen we als professioneel werkers, familie, mantelzorgers en vrijwilligers in de dementiezorg doen om hun welbevinden optimaal te ondersteunen? Lees de vier tips.

1. Gevoelens van onveiligheid

Veel mensen met dementie zullen net als iedereen het nieuws volgen en dit kan ook bij hen gevoelens van angst oproepen. Een extra risico is dat een onbehaaglijk gevoel blijft hangen, maar de feiten die hier aanleiding voor zijn, vergeten worden. Mensen met een al wat gevorderde dementie nemen het nieuws misschien helemaal niet tot zich, maar nemen gevoelens van onbehagen wel snel over van hun dierbaren of van professionals.

TIP 1: LAAT HET GEWONE LEVEN ZO VEEL MOGELIJK DOORGAAN - Advies: Denk goed na over welke informatie gedeeld wordt, bijvoorbeeld welke tv-programma's de huiskamer binnenkomen bij mensen met dementie of welke gesprekken gevoerd worden in het bijzijn van mensen met dementie. Draag er zo veel mogelijk aan bij dat het gewone leven blijft doorgaan en zorg voor voldoende ontspanning, beweging en frisse lucht. Uit je eigen zorgen niet teveel in het bijzijn van mensen met dementie.

2. Iedereen verwerkt op zijn eigen manier

Uiteraard heeft iedereen zijn eigen manier van reageren. De een wil alles weten, de ander sluit zich liever een beetje af. Dit geldt ook voor mensen met dementie. Sommigen zullen misschien niet zo'n belang meer hechten aan het nieuws in de wereld, anderen willen juist goed op de hoogte gehouden worden.

TIP 2: SLUIT AAN BIJ HOE IEMAND OMGAAT MET PROBLEMEN - Advies: Sluit aan bij hoe iemand altijd al met problemen is omgegaan. Geef goede en op het bevattingsvermogen aangepaste informatie over wat er aan de hand is

3. Andere vorm van contact

Contact met anderen is essentieel voor het handhaven van een goede mentale gezondheid, voor ieder mens en dus ook voor mensen met dementie. De komende tijd zullen zij minder bezoek krijgen van hun dierbaren, zoals geadviseerd door de overheid. Gevoelens van isolement, verveling en somberheid liggen op de loer.

TIP 3: ZORG VOOR ALTERNATIEVE VORMEN VAN CONTACT - Advies: zorg voor voldoende alternatieve contacten en bezigheden, zoals Skype-contact, telefoontjes en kaartjes. Laat mensen actief weten dat ze niet vergeten worden!

4. Zorg voor de zorgenden

De professionele zorg voor mensen met dementie is normaal gesproken al complex en vraagt om grote toewijding en expertise. Ook mantelzorgers die voor iemand met dementie zorgen, staan normaal gesproken al voor een zware opgave en zullen verder geïsoleerd raken. Dat zal hun taak als nog zwaarder maken.

TIP 4: STEUN EN WAARDEER ELKAAR - Advies: Steun elkaar, spreek expliciet waardering uit voor iedereen die bijdraagt aan de continuïteit van zorg voor mensen met dementie. Help hen zich te uiten, ontspannen, hoop en goede moed te koesteren, bied hulp en steun waar nodig. Stel niet te hoge eisen aan elkaar, toon begrip als taken blijven liggen.

Bron Zorg voor Beter – 18 maart 2020 - <https://www.zorgvoorbeter.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.



Handreiking voor familieleden en anderen die willen beeldbellen met mensen met dementie

Een eenvoudige manier van zorg en contact op afstand is beeldbellen. Het contact verloopt via een beveiligde beeldverbinding op je smartphone, tablet of computer. Beeldbellen is een aanvulling op je persoonlijke contact. Het kan ook ter controle plaatsvinden, bijvoorbeeld als je een chronische aandoening hebt.

Wat moet je vooral niet of wel doen bij mensen met dementie? Waar moet je op letten qua techniek?

Lees meer in de [Handreiking beeldbellen met mensen met dementie voor familieleden](#) en ook [Ouderen met dementie leren beeldbellen](#)

SET – Zorg en communicatie op afstand - Uitbreiding stimulering E-Health Thuis door coronavirus

Aanbieders van zorg of ondersteuning die rond de coronacrisis extra willen inzetten op digitale zorg op afstand voor mensen thuis, kunnen - ingaande 25 maart 2020 vanaf 9.00 uur - aanmerking komen voor de uitbreiding van de SET-regeling.

Deze uitbreiding voorziet in digitale toepassingen bedoeld voor cliënten of hun mantelzorgers.

De zorg aan thuiswonende kwetsbare ouderen of mensen met een chronische ziekte of beperking staat onder druk door het coronavirus (Covid-19) en de maatregelen om verspreiding van het virus te voorkomen.

Organisaties in de zorg hebben daarom snel behoefte aan meer technologische mogelijkheden om zorg op afstand te kunnen bieden (voor voorbeelden: zie 'Digitale toepassingen').

Het ministerie van VWS heeft daarom besloten de Stimuleringsregeling E-health Thuis (SET) uit te breiden met een coronaloket.

Budget

Het subsidiebedrag is een vast bedrag van € 50.000, waarvan u maximaal 50% mag inzetten voor de aanschaf, lease- en licentiekosten van digitale/ toepassingen.

Aanvragen

Een aanbieder die zorg en/of ondersteuning biedt aan thuiswonende cliënten of hun mantelzorgers kan een aanvraag indienen. Zorg en/of ondersteuning die gericht is op de terugkeer naar huis komt ook in aanmerking.

Dit doet u door in een beknopt plan van een paar A4 te beschrijven via welke stappen u zorg op afstand in uw organisatie gaat realiseren.

Meer info op <https://www.rvo.nl/subsidie-en-financieringswijzer/stimuleringsregeling-ehealth-thuis-set/uitbreiding-set-covid19>

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 Dagelijkse Doorkomer om de dag door te komen

LANGER THUIS *in huis*

Langer Thuis in Huis wil iedereen die door het coronavirus noodgedwongen thuis zit en weinig bezoek krijgt, graag een hart onder de riem steken.

Zij hebben hun lezers gevraagd met welke digitale dienst zij kunnen helpen. En daar is De Dagelijkse Doorkomer uit ontstaan.

Daarom sturen zij u zo lang zij kunnen elke dag een email. Een dagelijkse mail met altijd iets om te doen of lezen en een mooie, gekke of grappige video. Het zal alle kanten op gaan. Van tips om beter te slapen en minder te piekeren, tot mooie gedichten en geweldige uitvoeringen van klassieke meesterwerken.

Zij kregen ook enkele keren de vraag naar tips specifiek voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Zij gaan een speciale pagina ontwikkelen. Zodra die online staat zullen zij die ook delen.

Elke dag willen zij u met iets verrassen!

Kijk op <https://langerthuisinhuis.nl/dagelijkse-doorkomer/>

**Alle Alzheimer Café bijeenkomsten
en trainingen zijn geannuleerd
tot en met 1 juni 2020.**

Oproep voor onderzoek – Hoe maak je een keuze voor zorg als het thuis niet meer gaat en je dementie krijgt of hebt?

3 studenten aan de Rijksuniversiteit Groningen doen onderzoek naar de keuze voor zorg bij dementie.

Zij verzamelen data om een beter beeld te krijgen bij de keuzes die worden gemaakt en de bijbehorende factoren die men daarin overweegt.

Zij hebben vragenlijst gemaakt die u ook binnen uw netwerk kunt verspreiden zodat zij een goed beeld kunnen gaan vormen van het keuzeprocess. U helpt de studenten daarmee maar natuurlijk ook andere mensen die mogelijk voor een keuze komen te staan.

Verspreid daarom deze informatie over de vragenlijst en/of vul deze zelf in op https://rug.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_79u6byH7QMb2WIR

Mantelzorg en het coronavirus

Als mantelzorger wil je weten waar je rekening mee moet houden in de zorg voor jouw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet? MantelzorgNL geeft antwoord op een aantal vragen.

De lijst met veel gestelde wordt ook uitgebreid als er nieuwe vragen komen. Ook is het mogelijk dat de antwoorden aangepast worden aan nieuwe inzichten. Check dus regelmatig de website en/of bel de Mantelzorglijn.

Zie voor meer info <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus>

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*



Langer thuis – werk in uitvoering – Van woonzorgonderzoek naar een uitvoeringsprogramma

Steeds vaker wonen mensen met een beperking zelfstandig en vaak is meer ondersteuning nodig dan alleen een dak boven het hoofd. Om hier goed op in te spelen is gericht onderzoek nodig naar de woonzorgopgave in wijken en dorpen.

De handreiking van Platform 31 is een bundeling van goede voorbeelden van woonzorgonderzoek in gemeenten en de vertaling daarvan in werkafspraken met partners. Wat een goede aanpak is, verschilt van wijk tot wijk.

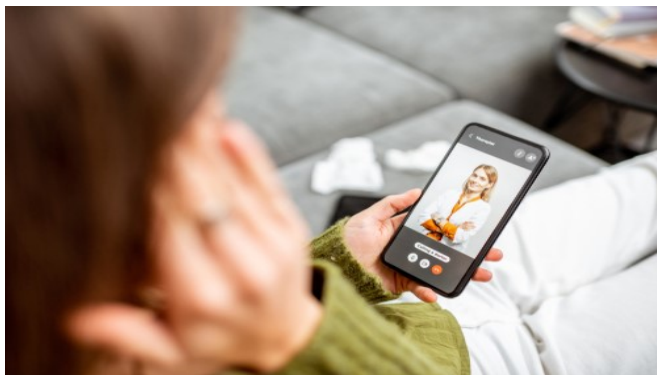
Mensen zijn verschillend in draagkracht, inkomen en regie-vermogen, wijken zijn verschillend in de kwaliteit van de woningvoorraad en de aanwezige voorzieningen. In de ene buurt kennen mensen elkaar en houden ze een oogje in het zeil, in de andere buurt kennen burens elkaar niet. Daarom vind je in de handreiking ook voorbeelden van actieonderzoek met betrokkenen zelf.

Want zoals een onderzoeker liet weten, goed onderzoek is belangrijk en levert ons vaak veel informatie op, maar vaak geen pasklare aanpak die toepasbaar is in het leven van mensen. Daar moet verandering in komen.

Lees meer in **[Langer thuis – werk in uitvoering Platform 31 maart 2020](#)**

Bron en informatie **<https://www.platform31.nl>**

Zie ook voor meer informatie over beleid voor ouderen inclusief mensen met dementie op **<http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wet-en-regelgeving-en-beleid/beleid/>**



Informatie over beeldbellen verzameld op DIGIVAARDIGINDEZORG

Op DIGIVAARDIG IN DE ZORG wordt alle informatie over beeldbellen verzameld. Een deel van de informatie is mogelijk gemaakt door WGV Zorg en Welzijn.

Deze pagina wordt continu aangevuld (bron d.d. 26 maart 2020).

Uitgebreide informatie over de mogelijkheden, de instructies en tips voor gebruik op **<https://www.digivaardigindezorg.nl/home/beeldbellen/>**

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.**



Reactie van de Raad van Ouderen op het reisadvies 'Oud en zelfstandig in 2030' van de Commissie Toekomst zorg thuiswonende ouderen



De Raad van Ouderen heeft op 27 maart 2020 een reactie gegeven op het advies van de Commissie TZTO-Toekomst zorg thuiswonende ouderen/cie Bos.

De Raad onderschrijft voor het merendeel het reisadvies van de commissie maar heeft ook een aantal kanttekeningen. De aandacht voor verbouw naast nieuwbouw kan beter; meer aandacht voor keuzevrijheid; het onderscheid krimp en niet-krimp is volgens de Raad minder groot.

Teleurstellend is dat er (te) weinig met de ouderen zelf is gesproken.

Volgens de planning van de commissie verschijnt de aangepaste versie van het rapport komende zomer. De RvO hoopt dat er met de gemaakte opmerkingen rekening wordt gehouden.

Lees meer in de [Reactie Raad van Ouderen op het REIS-advies Commissie TZTO – cie Bos 27 maart 2020](#) en lees het [Advies Oud en zelfstandig in 2030. Een reisadvies](#) en het artikel [Zorg voor zelfstandig wonende ouderen moet en kan veel beter](#)

Groningen – Vrolijk Verslijten houdt ouderen in contact met samenleving

Ouderdom komt met gebreken. Maar als het aan 'Vrolijk Verslijten' ligt, gebeurt dit met behoud van kracht en zelfredzaamheid.

Vrolijk Verslijten is een platform van organisaties in De Wijert dat ervoor wil zorgen dat thuiswonende ouderen contact blijven houden met de samenleving. Een initiatief van bevlogen hulpverleners, dat inmiddels kan rekenen op een netwerk in de wijk.

Vrolijk Verslijten wil iets doen voor ouderen, maar zonder eindeloos vergaderen en zonder draaiboeken. Studenten van de Hanzehogeschool inventariseerden bij ouderen zelf wat zij graag willen.

Langer thuis wonen was een grote wens. Maar ook: samen eten, en dan vooral op zondag, een notoire 'alleendag'. De eerste activiteit was een technologie dag, waarbij ouderen kennis konden maken met, onder andere, Lea de Zorgrobot en Zora de Robot. Deze technische 'zorg-gadgets' die ouderen kunnen helpen bij allerlei ongemakken, zijn binnenkort verkrijgbaar bij de Slimotheek, die via het hulpmiddelen uitleenpunt betrokken is bij Vrolijk Verslijten.

Op 19 maart 2020 waren er in de week van Welzijn en Geluk, activiteiten voor ouderen, zoals een high tea en een beauty verwenmiddag.

"We willen ervoor zorgen dat mensen naar elkaar omkijken. En de afstand tussen mensen verkleinen. Gewoon, door praktische samenwerking".

Lees meer in [Groningen – Vrolijk Verslijten houdt ouderen in contact met samenleving](#)

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.



Het Deense model voor de ouderenzorg – In Nederland doorgaan zoals het nu is? Een alternatief!

Een artikel uit 2001 (!) waarin al een pleidooi wordt gehouden om te kijken naar het Deense model van het beleid en uitvoering van de ouderenzorg.

De ouderenzorg is dichtbij huis en op wijk- en dorpsniveau georganiseerd. Kleinschaligheid en huiselijkheid zijn de trefwoorden; zorg en welzijn gaan samen en het medisch model is teruggedrongen tot het strikt noodzakelijke. De kwaliteit en het bereik van de zorg zijn hoog en de kosten vergelijkbaar met ons stelsel.

Denemarken heeft minder inwoners maar het oppervlakte is groter. Er is meer platteland omdat in Kopenhagen veel mensen wonen. In 1970 werd een bestuurlijke hervorming doorgevoerd waarbij het aantal gemeenten verminderde van 1388 naar 275. De helft van het aantal gemeenten had toen nog steeds minder dan 10.000 inwoners.

Een groot aantal taken en bevoegdheden met de budgetten werd van het RIJK overgeheveld naar de gemeenten. In Denemarken durfde men deze toe te vertrouwen aan de lokale democratie. Ouderenzorg, welzijn en volkshuisvesting zijn beleidsterreinen die onder de lokale verantwoordelijkheid vallen. In 2001 betekende dat ook dat een 85 pct. van de bewoners van onze verpleeghuizen gewoon in eigen wijk of dorp wonen of konden blijven wonen.

In Denemarken was er ook geen sprake van het complexe rollenspel dat wij in Nederland hebben (dat is nu de WMO, ZvW en WLZ). Lees ook "waarom voeren we het Deense stelsel in Nederland niet in" in het artikel. Lees meer in **Het Deense model voor de ouderenzorg**



Jaap van der Stel (Lectoraat_GGZ) over WANDELEN, TUINIEREN en DANSEN

Deze activiteiten zijn op zich al plezierig, maar een bijkomstig effect is, blijkens hersenwetenschappelijk onderzoek, dat ze de veroudering van de hersenen vertragen.

Meer info op <https://psychcentral.com/news/2020/03/08/walking-gardening-swimming-dancing-can-slow-brain-aging/154771.html>

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.



Lokale trajecten Samen Ouder Worden

In heel Nederland zijn de initiatieven van Samen Ouder Worden te vinden. Deze lokale trajecten en side-kick trajecten werken aan de vrijwillige inzet door en voor ouderen.

In samenwerking met ouderen, ouderenorganisaties en betrokken andere organisaties worden gesprekken gevoerd en aanpak ontwikkeld om samen te werken om belangrijke thema's, die lokaal leven rondom waardig ouder worden, samen aan te pakken met de hulp van vrijwillige inzet.

Stel je voor dat.....

- Geen leeftijdsgrenzen
- Je hoeft niet op pensioen te gaan
- 'oud' bestaat niet
- Leeftijd geen bron van onderscheid
- Jongeren en ouderen samen

Wat zou er dan mogelijk worden?

-
-
-

Het programma Samen Ouder Worden zet in op nieuwe samenwerkingen met ouderen, met vrijwilligers- en bewonersinitiatieven, met de gemeente en met beroepskrachten in zorg en welzijn, die beter aansluiten bij de wensen van ouderen. De aanpakken kunnen per context verschillend zijn, maar in alle aanpakken is de inzet van vrijwilligers essentieel.

Daarbij worden ook de ouderen zelf uitdrukkelijk uitgenodigd om zelf als vrijwilliger bij te dragen aan een zinvol(ler) leven voor ouderen.

In Samen Ouder Worden gaat het bijvoorbeeld om thema's als dementie en eenzaamheid, het ontwikkelen van nieuwe vormen van vrijwillige inzet met ouderen, betere afstemming tussen vrijwilligers en de beroepsmatige zorg en welzijn, op maat organiseren van respijtzorg en praktische vormen van hulp die met vrijwilligers georganiseerd kunnen worden.

In de Provincie Groningen staan 2 initiatieven vermeld (d.d. 4 maart 2020).

Meer informatie op <https://www.nov.nl/samenouderworden/lokale+trajecten+uitgebreid/default.aspx>

Bejaardenhuis van de toekomst met brunch als eerste stap naar het verzorgingshuis 2.0

Enthousiaste reacties op een speciale brunch op een zondagmiddag als eerste activiteit van de Bossche buurtvereniging De Helftheuvel. „Er gaat nog veel meer gebeuren voor ouderen in deze wijk”, belooft bestuurslid Hans Kieft. Op naar het 'bejaardenhuis van de toekomst'.

Er zijn en komen meer initiatieven voor het verzorgingshuis 2.0 waarbij de ouderen in de wijk kunnen blijven wonen als er voldoende welzijn en zorg naar hen toekomt. De functies van het verzorgingshuis (of bejaardenhuis) zijn nu in de wijk beschikbaar. Lees meer in [Bejaardenhuis van de toekomst met brunch als eerste stap](#)

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 zo kleinschalige woonplek is voor demente niet nodig ?!

Slaapzalen voor mensen met dementie !! ????

De uitdaging voor De TOUKOMST van Groningen.

Een bijzondere titel met vervolgens een bijzondere inhoud las ik op de voorpagina van het Dagblad van het Noorden van 5 maart 2020 (ben ik jarig en krijg ik zo'n cadeautje van mijn ochtendkrant maar dat terzijde) : "Kleinschalige woonplek is voor demente niet nodig".

Eerst al ergernis door het woord "demente". Zijn we het er nu nog niet over eens dat we niet meer van dementen maar van mensen met dementie spreken ?

"Je hebt de ziekte of de diagnose maar je blijft mens" volgens mensen met dementie zelf, hun naasten en hun behandelbehartigers.

Journalisten blijven hardleers. Of dachten de "koppensnellers" bij de redactie "demente" is lekker kort en past precies in de twee kolommen? Maar, bij het verder lezen van het artikel vond ik de titel steeds meer passend bij de inhoud.

De inhoud, de meningen of veronderstellingen zijn volgens mij ook "oud denken".

Lees meer in <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/hoe-zo-kleinschalige-woonplek-is-voor-demente-niet-nodig-slaapzalen-voor-mensen-met-dementie-de-uitdaging-voor-de-toukomst-van-groningen/>

Ebbingehof in Groningen – Woonvorm voor ouderen met omzien naar elkaar

Het college van B en W wil drie miljoen euro uitlenen voor de bouw van seniorencomplex Ebbingehof in het Ebbingekekwartier. Een groep ouderen heeft zich jarenlang ingezet voor een eigen wooncomplex. Er komen veertig huurwoningen, waarvan tien sociale huurwoningen. Dat is bijzonder, want meestal gaat het bij particuliere initiatieven om koopappartementen.

"Ik droomde van een plek waar je samen oud kunt worden. Ook als je alleen bent".

De aanstaande bewoners willen graag dat het een woonvorm wordt, waarin iedereen naar elkaar omkijkt. Meer info op <https://www.ebbingehof.nl/over-ebbingehof/>

Opgave wonen en zorg in beeld

Resultaten landelijke uitvraag: 'Woonbehoeftesonderzoeken Zorgdoelgroepen'

Over tien jaar woont achter iedere vijfde voordeur een 75-plusser, vaak met een klein netwerk. Dit is een zorgelijke ontwikkeling. Want hoe zorgen gemeenten, corporaties en zorgorganisaties ervoor dat deze mensen goed lang thuis kunnen blijven wonen?

Platform31 voerde een nulmeting uit naar de mate waarin gemeenten en corporaties onderzoek doen naar het langer zelfstandig thuis wonen van ouderen en andere kwetsbare zorgdoelgroepen. Lees meer in [Opgave-wonen-en-zorg-in-beeld Platform 31](#)

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



Kleinschalig wonen uitgelicht

*In elke nieuwsbrief een
kleinschalige vorm van
wonen uit de Provincie
Groningen e.o.*

De PrinsHoeve in Musselkanaal en Valthermond

Het zorgcentrum richt zich met name op het ondersteunen, begeleiden en verzorgen van ouderen met dementie en/of ouderen met lichamelijk beperkingen. De PrinsHoeve wil een integraal concept van wonen, welzijn, zorg aan mensen met dementie aan bieden, om daarmee waarde toe te voegen aan de kwaliteit van het leven, het naar hun zin hebben, zich prettig voelen, iets wat een ieder, iedere dag verdient en waar we allemaal mee bezig zijn.



Zij stellen leefplezier van ouderen voorop, bij alles wat zij doen en laten redeneren zij vanuit wat voor de cliënt plezierig is, waar de cliënt zich prettig bij voelt is het uitgangspunt van alle activiteiten en besluiten. Zorgen

voor leefplezier en het op een deskundige/professionele wijze geven van zorg is voor hen erg belangrijk. Dit alles in kleinschaligheid en betrokkenheid van naasten van de zorgvragers willen zij op een gastvrije en deskundige wijze voldoen aan de wensen van de cliënt.

Bron en info op <https://deprinshoeve.nl/pagina/home/>

GeneratieThuis - creatieve oplossingen voor het langer thuis wonen

Hoe zorg je dat eigenaar-bewoners hun woning (tijdig) gaan aanpassen voor het langer thuis wonen?

Hoe creëer je bewustwording onder de ouderen zelf en wie is daarvoor aan zet? Bewoners verleiden om hun woning geschikt te maken is ingewikkeld.

Ouderen vinden het emotioneel lastig afhankelijk te worden van hulpmiddelen en hebben bovendien meer tijd nodig om informatie te werken.

Mijn Huis Op Maat speelt hier op in.

Zij maakt het voor gemeenten, corporaties, zorg- en welzijnsorganisaties en bedrijven zo makkelijk mogelijk om het onderwerp 'ouder worden en wonen' lokaal op de kaart te krijgen.

Het pakket omvat informatie over ouder worden en wonen, de gratis Online Huistest, trainingen voor professionals en vrijwilligers en workshops over thuistechnologie.

Lees net interview met Mieke Koot op <https://www.platform31.nl/nieuws/generatiethuis-creatieve-oplossingen-voor-het-langer-thuis-wonen> of de info op de website <https://www.generatiethuis.nl/>



**BEZOEK AAN
VERPLEEGHUIZEN NIET
LANGER MOGELIJK
DOOR CORONA**

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.



Nederlander zwijgt over toekomst ouderenzorg

De helft van de Nederlanders spreekt niet met anderen over de organisatie van zorg voor de eigen oude dag, zoals een geschikte woning en verzorging.

Al denkt een derde van deze zwijgers er wel over na. Voor goede zorg voor ouderen wordt vooral vertrouwd op anderen. In de eerste plaats op zorgorganisaties, de overheid en zorgverzekeraars. Dit blijkt uit een publieksonderzoek dat ActiZ branchevereniging van zorgorganisaties liet uitvoeren door campagnebureau BKB.

Volgens ActiZ moeten de maatschappelijke verwachtingen over de oude dag worden bijgesteld, is er meer aandacht nodig voor de rol van mantelzorgers en zullen jong én oud nadrukkelijker met elkaar in gesprek moeten om tot nieuwe oplossingen te komen. Lees meer in het artikel [Nederlander zwijgt over toekomst ouderenzorg](#) en de publicatie [Hoe wil Nederland oud worden – ACTIZ – Over Morgen Publieksrapportage](#)



HULPLIJNEN VOOR MANTELZORGERS IN CORONA CRISIS

MANTELZORGERS VOOR ZORGINTENSIEVE KINDEREN

ALETTA MAKKEN (06) 16 65 24 77

MANTELZORGERS OUDEREN

MARJOLIJN BRUURS (06) 82 40 75 97

MANTELZORGERS PALLIATIEVE PATIËNTEN

MARISKA VAN GENNEP (06) 28 11 19 64

MAIL: CORONAHULP@MANTELZORGELIJK.NL

WWW.MANTELZORGELIJK.NL

Onderzoeksresultaat WE-Reliance – Van patiënt met de ziekte dementie naar de persoon. De spin in het web daarbij de casemanager

5 studenten van de minor More Healthy Years, de Rijksuniversiteit Groningen hebben een onderzoek gedaan naar langer thuis kunnen blijven wonen als er sprake is van dementie.

Het project geleid tot de volgende drie speerpunten:

1. Het versterken van het netwerk tussen de persoon met dementie en het systeem.
2. Positieve Gezondheid toepassen in casemanagement.
3. Een standaard training voor casemanagers.

Op Y-tube staat het filmpje over het onderzoek <https://www.youtube.com/watch?v=IdRVwTzfbgg>

Lees meer in de aanleiding en opzet in [Onderzoeksresultaat WE-Reliance – Van patiënt met de ziekte dementie naar de persoon. De spin in het web daarbij de casemanager](#)

en de rapporten

[An analysis of Self-Reliance within \(Early Stage\) Dementia A review of the Northern Netherlands](#)

en

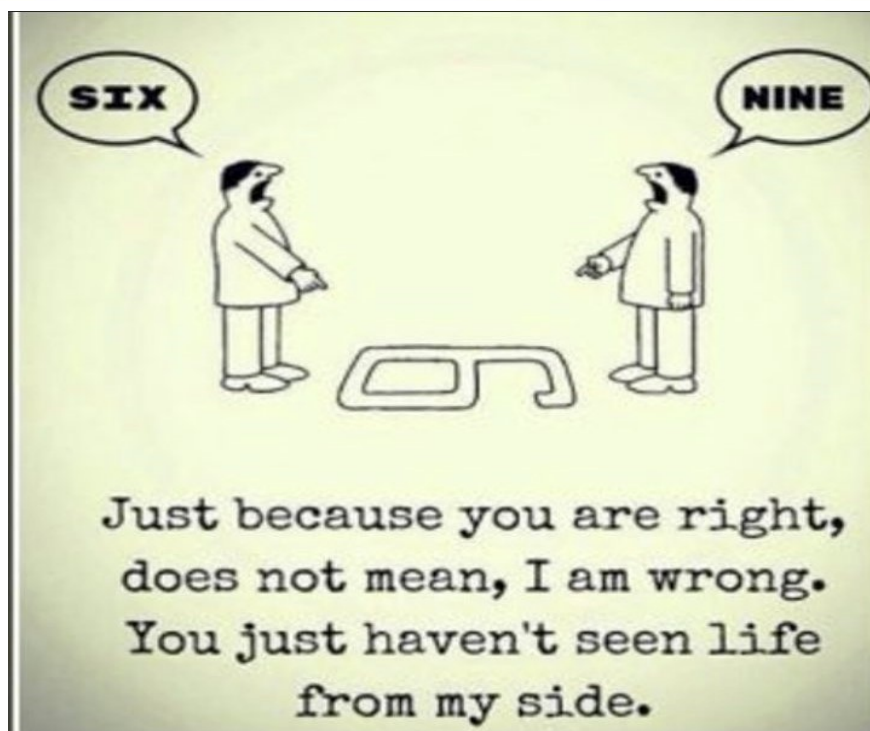
[Research Report Towards a We-Reliant Health Care System](#)

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



Twitterberichtje van een Inspecteur V&V



In gesprek met een cliënt in het verpleeghuis.

Ze is erg verdrietig als zij vertelt dat 'haar' Willem is overleden.

Ik zie een foto van een man, toon meelevende en condoleer haar met het verlies. Later, bij de dossierinzage, blijkt dat Willem haar kanarie was.

Goed in gesprek

LAAT OMA THUIS!

(OORDELEN, MENINGEN EN AANNAAMES/ADVIEZEN)



www.ivoerzorg.nl/goedingesprek
www.vilans.nl/communiceren

In voor 2015!

Vilans

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.



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

"Graphic Novel Naasten" – Het 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 expositie, hopen de onderzoekers meer zichtbaar en bespreekbaar te maken wat het voor mantelzorgers betekent om te zorgen voor een ernstig zieke naaste. De expositie bestaat uit een aantal borden/panelen met afbeeldingen uit het boek zoals op deze foto (expositie centrum Sunenz in Drachten)

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

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Technologie Tip

Dwaaldetectie pakket

Dit elektronisch hulpmiddel voor de familie en/of mantelzorger geeft een alarm bij dwalen, wat zorgt voor (nacht)rust aan de verzorger. Het pakket biedt volledige bewaking middels de 3 meegeleverde sensoren en is uitbreidbaar tot maximaal 4 sensoren. Het bereik reikt tot 50 meter binnen.

Meer info op



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

Kwiek speelt in op de vraag naar oplossingen voor langer zelfstandig thuiswonende ouderen. De dienst is ontwikkeld binnen de coalitie Gezond Wonen.



Creëer vandaag
nog een veilig
thuis met Kwiek.

Bent u op zoek naar oplossingen om langer veilig thuis te wonen? Die hebben wij! Bij Kwiek gunnen we het iedereen om langer van de vertrouwde woonomgeving te genieten op een comfortabele én veilige manier. [kwiekingroningen.nl](https://www.kwiekingroningen.nl/) geeft u online persoonlijk advies en in de online winkel bestelt u eenvoudig de geadviseerde hulpmiddelen. Of het nu gaat om de aanschaf van een rollator, drempelhulp of bedbeugel: bij Kwiek bent u aan het juiste adres en verzekerd van kwaliteit.

[WWW.KWIEKINGRONINGEN.NL](https://www.kwiekingroningen.nl/)



Over Waardig ouder worden

Samen verbeteren wij de ouderenzorg in Nederland is de missie vanuit het Pact van de Ouderenzorg.

Wij geloven in een samenleving waarin ouderen zich gezien en gewaardeerd voelen. Een samenleving waarin zij goede zorg en liefdevolle aandacht krijgen, gewaardeerd worden om wie ze zijn en waarin zij kunnen blijven meedoen.

Meer informatie op <https://www.waardigouderworden.nl/over-waardig-ouderworden/> met ook het manifest uit 2018 op <https://www.waardigouderworden.nl/over-waardig-ouderworden/manifest-waardig-ouderworden/>



Programma Langer Thuis van VWS

Het programma Langer Thuis heeft als doel dat ouderen in hun eigen omgeving zelfstandig oud kunnen worden, met een goede kwaliteit van leven.

Op de website is alle informatie over het programma te vinden: relevante documenten, de acties, nieuws, het ondersteuningsaanbod, links naar websites van de partners, deelprogramma's en projecten en verhalen uit de praktijk van Langer Thuis.

Meer info op <https://www.programmalangerthuis.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.



Gezonde voeding voor ouderen

Gezonde en passende voeding helpt een oudere om zo lang mogelijk gezond te blijven. Voor mensen van 70 jaar en ouder is het extra belangrijk dat ze voldoende voedingsstoffen als eiwitten, calcium en vitamine D binnenkrijgen. En vocht, niet te vergeten. Dat klinkt logisch, maar blijkt het in de praktijk minder. Ouderen eten namelijk minder dan jongere volwassenen en kwetsbare ouderen (zij die zorg nodig hebben) zijn niet altijd meer in staat zelf voor hun voeding te zorgen.

Gezonde voeding 1: voldoende voedingsstoffen

Dat leidt bij zorgbehoevende ouderen al snel tot gewichtsverlies en ziekte, of het beperkt juist herstel van ziekte. Een ouder persoon heeft dan wel minder calorieën nodig: hij heeft wél de juiste voedingsstoffen in voldoende mate hard nodig. De eerste tip voor jou als mantelzorger is dan ook om te zorgen voor voldoende voedingsstoffen. Beperk etenswaren die wel vullen maar niet voeden (frisdrank, snacks). Benader eventueel een diëtist in overleg met de huisarts voor passend advies.

Gezonde voeding 2: eiwitrijk

Gewichtsverlies is een teken dat de persoon voor wie je zorgt te weinig goede voedingsstoffen binnenkrijgt. Dit kan allerlei oorzaken hebben, zoals ziekte, verminderde eetlust, kauw- en slikproblemen en verminderde dorst. Het gevolg is dat er steeds minder energie is en het lijf overgaat op reserve voorraden, zoals vet en spieren. De tweede tip: zorg voor eiwitrijke voeding. Dit zit vooral in melkproducten, vlees en vis, eieren en peulvruchten. Ook noten zijn rijk aan eiwit.

Gezonde voeding 3: calcium

Botontkalking is ook een kwaal die veel voorkomt, bij vrouwen wat meer dan bij mannen. De botten worden in dit geval sneller afgebroken dan opgebouwd en daardoor minder sterk. Er is meer kans op botbreuken. Om te voorkomen dat de persoon die je verzorgt hier last van krijgt is de derde tip: goede zorg voor de botten door te zorgen voor voldoende calcium. Dit zit in melkproducten en kaas.

Gezonde voeding 4: vezels

Veel mensen hebben een slechte stoelgang. Tip vier: zorg dat ouderen voldoende vezels binnen krijgen. Die zitten in volkoren producten, groente en fruit. Voldoende drinken is ook van belang voor een goede stoelgang. Ook voor de nierfunctie overigens.

Gezonde voeding 5: geen zout

De vijfde tip gaat over zout. Waarschijnlijk is het niet nieuw voor je dat te veel zout ongezond is. Het verhoogd de bloeddruk, en dat vergroot weer de kans op hart- en vaatziekten. Ook is zout erg slecht voor de nieren, organen die bij ouderen vaak minder goed werken. Zout moet dan ook beperkt worden.

Meer informatie

Bovenstaande tips zijn algemene richtlijnen, opgesteld door het Voedingscentrum. Op de website <https://www.goedgevoedouderworden.nl/> staat meer informatie. Voor zorgprofessionals is er ook de website <https://www.stuurgroepdervoeding.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.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Tip.....Het lezen waard

Preventie helpt om dementie te voorkomen

**Boek 10 jaar cadeau
Een nieuwe aanpak om langer gezond te leven'.**

Verouderingsartsen David van Bodegom (Leyden Academy) en Rudi Westendorp (Universiteit van Kopenhagen) delen hierin hun belangrijkste inzichten over ouder worden, gezondheid en vitaliteit. Is het echt mogelijk om jezelf – of een ander – tien gezonde levensjaren cadeau te doen, zoals de titel van dit boek belooft? Ja, zeggen de auteurs, en de sleutel daartoe ligt in onze omgeving.

Naar een gezonde dagelijkse routine



In '10 jaar cadeau' komen diverse omgevingen uit het dagelijks leven aan bod, zoals de keuken, woonkamer, slaapkamer, supermarkt, het werk en de wijk. Verwacht geen opgeheven vingertjes; deze aanpak gaat uit van verleiden in plaats van verbieden. Door je te omringen met slimme verleidingen, kunnen gezonde keuzes ongemerkt onderdeel worden van je dagelijkse routine. Grote wijnglazen inwisselen voor kleine, de fietstassen inruilen voor een rugzak, een deel van je woon-werkverkeer met de fiets of zelfs lopend afleggen... al die kleine aanpassingen die zich steeds weer herhalen, tellen op tot een groot en duurzaam effect.

De vier V's

Van Bodegom en Westendorp introduceren in het boek hun nieuwe aanpak die bestaat uit vier woorden die met een V beginnen.

De eerste strategie is die van '**verwijderen**': zet ongezonde prikkels uit het zicht. Bewaar koekjes dus niet in een glazen pot maar in een dichte trommel, en zet die niet op de salontafel maar in een keukenkastje. Zo kom je niet steeds in de verleiding er (nog) eentje te pakken. '**Vervangen**' kan ook: wissel die koekjes om voor ongebrande nootjes. En leg op ooghoogte in de koelkast een schaal met worteltjes waar normaal de slagroomsoesjes staan. In de openbare ruimte kun je moeilijker verleidingen verwijderen of vervangen, hier kun je beter '**vermijden**': als je weet dat je bij de warme bakker altijd zwicht voor een kaascroissant, loop dan een blokje om. Of je '**voorbereiden**': eet alvast een banaan en drink een flesje water voordat je naar die receptie gaat. Dan ben je wat beter bestand tegen de schalen bitterballen, wijn en bier.

*"Al deze kleine duwtjes, nudges, bij elkaar zorgen uiteindelijk voor 10 gezonde jaren cadeau."
10 jaar cadeau. Een nieuwe aanpak om langer gezond te leven van David van Bodegom en Rudi Westendorp is verschenen bij uitgeverij Atlas Contact.*

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

 **Dignis**

Inloopspreekuur

Dignis Zorgadvies

Iedere dinsdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur

Zorg nodig? Dan zijn er vaak heel veel vragen. U kunt nu iedere dinsdagmiddag terecht bij Dignis Zorgadvies met al uw algemene vragen zoals:

- Waar kan ik terecht?
- Hoe kom ik aan een indicatie?
- Hoe werkt dat eigenlijk: een plek krijgen in een verpleeghuis?
- Wat heb ik daarvoor nodig?
- Hoe snel kan ik opgenomen worden?
- Wat zijn de kosten?

Doorpraten over uw persoonlijke situatie? Dan maken we graag een afspraak met u!

HEYMANSCEENTRUM, HENRI DUNANTLAAN 20 GRONINGEN - (050) 520 75 75
WWW.DIGNIS.NL

Quasir en de cliëntenvertrouwenspersoon WZD (wet zorg zonder dwang) in Noord Nederland

Quasir is één van de vier organisaties die door de Zorgkantoren in Nederland is aangesteld als cliëntenvertrouwenspersonen uitvoerder voor de Wet zorg en dwang (Wzd). Hierbij kunnen cliënten of diens vertegenwoordiger die volgens de Wet zorg en dwang onvrijwillige zorg ontvangen een beroep doen op de ondersteuning door een cliëntenvertrouwenspersoon Wzd.

Cliënten of hun vertegenwoordigers in Friesland, Groningen en Drenthe kunnen vanaf 1 januari 2020 bij de cliëntenvertrouwenspersonen Wzd van Quasir terecht. Het centrale telefoonnummer voor cliënten of diens vertegenwoordiger is: 085-4874012.

Meer informatie over de WZD op <https://www.dwangindezorg.nl/>

Clïëntondersteuning langdurige zorg voor uzelf of uw naaste

U (of uw naaste) valt onder de Wet langdurige zorg (Wlz) en bent langdurig voor 24 uur per dag op zorg aangewezen. Bijvoorbeeld op verpleging en verzorging, Als u of uw naaste deze zorg ontvangt of hier binnenkort gebruik van gaat maken, dan heeft u recht op ondersteuning bij het regelen en uitvoeren van uw zorg. Onze onafhankelijke cliëntondersteuner langdurige zorg is er voor u. Hij geeft informatie en advies; hulp bij het kiezen van een passende zorgaanbieder; hulp bij de invulling van zorgondersteuning en/of bemiddeling bij de verbetering van uw zorg.

De cliëntondersteuner van Adviespunt Zorgbelang werkt onafhankelijk van zorginstellingen of andere instanties. De ondersteuning door de cliëntondersteuner is gratis.

Meer info op <https://www.zorgbelang-groningen.nl/zorgconsumenten-clientondersteuning>



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



Tip.....Het lezen waard

Helpen bij verlies en verdriet

Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Helpen bij verlies en verdriet - volledig nieuwe editie 34e druk is een boek van Manu Keirse uitgegeven bij Lannoo. ISBN 9789401442879



Een onmisbare gids voor wie rouwt of een dierbare wil bijstaan in zijn verdriet. Helpen bij verlies en verdriet is al vele jaren het basisboek over rouw.

In deze volledig nieuwe editie toont Manu Keirse aan de hand van vele herkenbare voorbeelden hoe rouwen niet gelijkstaat aan afscheid nemen, maar aan anders leren vasthouden.

Het boek gaat niet alleen in op verlies door de dood, maar besteedt ook aandacht aan andere verliessituaties die vaak onterecht onderbelicht blijven, zoals verlies van je gezondheid, je werk of je toekomstperspectieven.

Dankzij de talloze concrete tips voor de rouwende én zijn omgeving is het een heel praktisch instrument voor iedereen die met verlies geconfronteerd wordt.

Bent u een innovatieve en ouderenvriendelijke gemeente?

Kies voor OldStars Sport en versterk uw sportakkoord

Meer info?
Johan Annema
06-14443420
info@oldstars.nl

Fit en scherp
Sociaal actief
Met OldStars Sport

OldStars
een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds



Nederlandse Tafeltennisbond



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*

Mantelzorgstelling:



“weet je wie jouw
clientondersteuner is?”

Mensen met dementie en Corona

Mensen met dementie lopen natuurlijk ook risico op het krijgen van CORONA.

Verzorgenden en hun naasten gaan met creatieve oplossingen met het HART aan de slag om achter dementie en corona de MENS met dementie blijven zien en zorgen er voor dat zij ook nu zoveel mogelijk hun vaste gewoonten kunnen blijven houden.

DANK daarvoor !

<http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/corona-virus-covid-19-en-de-agenda-mensen-met-dementie-groningen-onthou-de-mens/>

Oproep: Doe mee aan het onderzoek FindMyApps en verbeter het leven van thuiswonende mensen met beginnende dementie.

Ik (Kim Beentjes) ben een onderzoeker van het VUmc en ik ben op zoek naar thuiswonende mensen met dementie of MCI en hun mantelzorgers die willen deelnemen aan ons onderzoek. FindMyApps helpt mensen met dementie om naar apps te zoeken die passen bij zijn interesses, vaardigheden en behoeften.

Het onderzoek richt zich op het FindMyApps-programma dat mensen met beginnende dementie:

Leert een tablet te gebruiken

Helpt apps te kiezen die geschikt zijn voor hen

200 mensen in Nederland hebben al deelgenomen! Wij kunnen elke maand 8 nieuwe deelnemers met hun mantelzorgers laten deelnemen. Deze maand hebben we nog 4 plekken!

Bekijk hier het nieuwe filmpje over het project:

https://www.youtube.com/watch?v=jBSb6uAJGK8&feature=emb_logo

Interesse en meer informatie:

Bent u geïnteresseerd in het werken met een tablet en wilt u graag helpen het leven van mensen met dementie te verbeteren? Neem dan contact op via k.beentjes@amsterdamumc.nl , tel. 020-788 4613 of stuur mij een berichtje op Facebook!

Kijk voor meer informatie hierover op de website: <https://findmyapps.onderzoek.io/>

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.



Oproep - Deel je ervaringen als werkende mantelzorger met het RIVM!

Het aantal ouderen in Nederland neemt toe en ouderen wonen steeds langer thuis. De zorg voor ouderen komt hierdoor steeds vaker op mantelzorgers aan.

Er zijn veel mantelzorgers die deze zorg combineren met een betaalde baan. Dat vraagt veel van mantelzorgers. Daarom is het belangrijk dat mantelzorgers passende ondersteuning ontvangen. Bijvoorbeeld op het werk, thuis of in de omgeving.

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) doet onderzoek naar de behoefte aan ondersteuning van werkende mantelzorgers die zorgen voor een naaste oudere. Om tot de juiste vormen van ondersteuning te komen, zijn de ervaringen en meningen van mantelzorgers van groot belang.

Daarom is het RIVM op zoek naar mantelzorgers die willen meedoen aan een onderzoek waarin zij hun ervaringen willen delen.

Bent u een werkende mantelzorger, en wilt u een bijdrage leveren aan het vinden van passende ondersteuning voor werkende mantelzorgers? Meld u dan aan. Via onderstaande link vindt u meer informatie en kunt u zich opgeven voor één van de bijeenkomsten.

Informatie vindt u in de de [Flyer RIVM zoekt werkende mantelzorgers](#)

Als u wilt deelnemen aan het onderzoek dan kan dat via : <https://www.formdesk.com/rivm/SterkeMantelzorg>

Ogen

*Ogen die me alles zeiden,
waar ik smoorverliefd op viel.
Die me wisten te verleiden,
waren spiegel van je ziel.
Ogen waar ik in verdwaalde,
waar jouw levenslust in zat,
zullen nooit meer kunnen stralen,
spreken niet meer en zijn mat.
Nu de lichtjes in je ogen
langzaam zijn uitgedoofd,
zit je spiegel vol met barsten,
waarin ik zo heb geloofd.
Ogen die niet meer vertellen
van de liefde voor elkaar.
'k Kan er niet meer in verdrinken
en dat is ontzettend zwaar.
Vaak dan sluit je ook je ogen
en dan laat je me misschien,
onbewust een heel klein stukje
van je eigen wereld zien.
't Is een wereld van het omzien,
van een terugkeer naar de tijd,
waarin jij mij eens beloofde:
'Liefde tot in eeuwigheid'.
Maar die eeuwigheid bestaat niet,
dat verraadt je lege blik.
En die waarheid komt hard binnen,
dat ervaar ik tot mijn schrik.
'k Kan je spiegel niet meer helen,
'k moet het onder ogen zien.
Maar de liefde is wel eeuwig,
dat is nu mijn troost misschien.*

© Hans Cieremans

Website <https://www.hanscieremans.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.



MEDEWERKER EN MANTELZORG

De werkende mantelzorg
voor een gezinslid, familie, vriend
of buur die

- Lichamelijk en/of verstandelijk beperkt is
- Geestelijke problemen heeft
- Dementieert
- Gedragsproblemen heeft
- Verslavingsproblemen kent
- Problemen heeft die gepaard gaan met ouderdom
- In de terminale fase zit
- Langdurig en/of chronisch ziek is

Wat doet de werkende mantelzorg?

- Huishoudelijke taken overnemen
- Zorgen voor de persoonlijke verzorging
- Regeltaken oppakken, zoals het organiseren van hulp
- Begeliden van verkeer, bijv. naar de huisarts
- Zich zorgen maken over de situatie thuis en op het werk

Wat is de belasting door mantelzorg?

- Mantelzorg heeft invloed op de eigen gezondheid, denk bijvoorbeeld aan conditie en energie.
- Mantelzorg gaat gepaard met verdriet over het ziekteverloop of met negatieve gevoelens voor degene die zorg krijgt.
- Er is weinig tijd of energie meer voor eigen sociale contacten.
- Mantelzorgers hebben vaak het gevoel onder tijdsdruk te staan, wat weer stress oplevert.
- Mantelzorgers kunnen geen ruimte meer maken om zichzelf te ontwikkelen in scholing of werk, wat leidt tot frustratie.
- Mantelzorg belast ook collega's en de teamprestatie

Wat maakt mantelzorg anders
dan gewone zorg?

- Mantelzorg komt op je pad, je kiest er niet voor
- Het is onbetaalde zorg (informele zorg), maar geen vrijwilligerswerk
- Mantelzorg kent pieken en dalen
- Mantelzorg is lichamelijke zorg en/of psychische zorg
- Mantelzorgtaken zijn structureel en/of oplopend
- Mantelzorgtaken komen onverwachts van één dag op de andere
- Mantelzorg is vaak langdurig en intensief

Geen mantelzorg meer. En dan?

Het heeft een prijskaartje: een lange tijd intensief voor een naaste zorgen. Pas na die periode komt de medewerker erachter wat de impact van de ziekte op zijn of haar eigen leven is geweest: van eenzaamheid tot het verlies van vrienden en hobby's. Ook deze nieuwe situatie vraagt om aandacht.

Goed te weten

Medewerkers:

- noemen zichzelf geen mantelzorgers (ze zijn moeder, vader, dochter...)
- zijn geen mantelzorgers, ze vervullen een rol en hebben mantelzorgtaken.
- ervaren vaak geen keuze in de zorg door de sociale relatie
- hebben te maken met een levenssituatie die anders loopt dan verwacht
- doorlopen een eigen proces in het zorgen voor een ander
- ontwikkelen door mantelzorg vaardigheden als mens

Jong en Veer