



Nieuwsbrief Juni 2020

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en nog meer wetenswaardigheden)

- Wonen en ouderen in Prestatie-afspraken gemeenten met woningcorporaties en huurdersorganisaties - Buurten waar je oud kunt worden - Ook als je dementie krijgt of hebt
- Steeds meer ouderen maken gebruik van sociale media - Aandacht voor niet digitaal vaardigen blijft nodig!
- Onderzoek naar woon- en zorgmogelijkheden als thuis blijven wonen niet langer een optie is
- Gemeenten—Zorg (ladder) voor mantelzorgers in Corona tijd !
- Groninger gemeenten, gaat u aan de slag? Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020 – 2024 – specifiek aandacht voor "Vitaal ouder worden"
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* - Ora et Labora in Pekela
- *Tip.....Het lezen waard* - "Klein geluk voor de mantelzorger"
- Het gebruik van digitale hulpmiddelen door ouderen in de Corona Crisis
- Eerste ervaringen meldactie "Zorg in Coronatijd. U kunt nog steeds mee doen
- Wilt u zich in zetten voor mensen met dementie in de Provincie Groningen? Alzheimer Nederland afdeling Groningen heeft vacatures
- Welke impact heeft de coronacrisis op ouderen? Doe mee aan het onderzoek van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) bij 65-plussers en medewerkers
- De week van de jonge mantelzorger
- Herstart FindMyApps onderzoek 1 juni 2020 – Sociale participatie mensen met dementie en hun mantelzorgers – Hoe leer je zo goed mogelijk een tablet gebruiken.
- *Tip.....Het lezen waard* - "Ik mag van de dokter alleen lauw water drinken"
- Dementiemonitor 2020 – wat zijn uw ervaringen als mantelzorger
- Tips voor mantelzorgers (ook in Corona tijd)
- Gedicht - bij moeder op bezoek

Wonen en ouderen in Prestatie-afspraken gemeenten met woningcorporaties en huurdersorganisaties - Buurten waar je oud kunt worden - Ook als je dementie krijgt of hebt.

Onderzoek naar woon- en zorgmogelijkheden als thuis blijven wonen niet langer een optie is (op pagina 7). Vul de enquête in <https://www.surveio.com/survey/d/F7F4I9M8L3J3L1X6D>

Groninger gemeenten, gaat u aan de slag? Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020 – 2024 – specifiek aandacht voor "Vitaal ouder worden"



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

Wonen en ouderen in Prestatie-afspraken gemeenten met woningcorporaties en huurdersorganisaties - Buurten waar je oud kunt worden - Ook als je dementie krijgt of hebt



Nederland is op dit moment niet in staat om de groeiende groep ouderen voldoende te faciliteren in hun (toekomstige) woon- en zorgbehoeften. Voor ouderen maar daarbij natuurlijk ook mensen met dementie. Zij willen en kunnen langer thuis wonen. Ook zij kunnen en willen in eigen wijk of dorp – of daar dichtbij – blijven wonen in kleinschalige woonvoorzieningen zodat zij niet naar een verpleeghuis (veraf) hoeven. Een van de oplossingen richt zich op nieuwe woonvormen tussen thuis en het verpleeghuis in. Ook bestaande woningen en wijken moeten aangepast worden. Daarom is het van belang dat gemeenten en woningcorporaties aan de slag gaan met het in kaart brengen van de lokale opgave, waar mogelijk in samenwerking met zorg en welzijn en het zorgkantoor.

En vergeet de ouderen (organisaties) zelf niet; denk daarbij ook aan de jonge generatie ouderen. Immers, ontwikkelen en bouwen duurt nu eenmaal lang.

Een aantal inspirerende en ook voor de opgave de onderbouwing om aan de slag te gaan. Maak er prestatie-afspraken over !

Meer informatie bij deze organisaties en ook op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wet-en-regelgeving-en-beleid/beleid/> en <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/wonen/>

1.Opgave wonen en zorg in beeld

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](#)

2.Zorgzaam Wonen met 12 aansprekende voorbeelden als alternatief voor het verpleeghuis

ZorgSaamWonen is het landelijke platform voor de maatschappelijke opgaven op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Samen met 'Stedebouw & Architectuur' besteden zij aandacht aan "bouw en zorg" in het magazine van April 2020 met onder meer vitaal ouder worden, wonen en woonomgeving en omzien naar elkaar. In de top 12 leest u de rondgang langs de 12 provincies met de aansprekende voorbeelden van woontussenvoorzieningen. Wonen als het thuis niet meer gaat maar een alternatief voor een verpleeghuis wordt gezocht. Lees het magazine [Magazine Stedebouw en Architectuur April 2020 thema Bouw en Zorg](#) en de top 12 in [De top 12 als alternatief tussen thuis en het verpleeghuis](#)

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.



3. 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](#)

4. Verkenning wonen met zorg, uitkomsten Fortuna 2019

Om vraag en aanbod voor wonen met zorg tot 2040 beter op elkaar te laten aansluiten moet het aantal voor ouderen geschikte woningen met bijna 400 duizend toenemen, waaronder 82 duizend geclusterde ouderenwoningen, 87 duizend aangepaste woningen en 225 duizend nultredenwoningen.

De gewenste toename van geclusterde ouderenwoningen is op nationaal niveau geconcentreerd binnen de sociale huursector, terwijl de behoefte aan aangepaste ouderenwoningen bijna uitsluitend de koopsector betreft.

De vergrijzing heeft ook gevolgen voor de vraag naar intramurale zorg. In 2040 wordt het totaal aantal cliënten intramurale verblijfszorg V&V geschat op 215 duizend personen, een stijging van 86 duizend personen. De totale opgave ligt daarmee in 2040 67 procent hoger dan de huidige capaciteit. In verband met ontwikkelingen in de sector V&V, waarbij intramurale zorgdiensten in toenemende mate in de vorm van een Volledig of Modulair Pakket Thuis bij ouderen thuis wordt aangeboden, hoeft het aantal plaatsen beschermd wonen niet met 86 duizend te worden uitgebreid maar is een uitbreiding met minimaal 71 duizend wel gewenst.

Het Fortuna-model van ABF voorziet in prognoses op het vlak van wonen en zorg. Met de prognose wordt het huidige aanbod en de toekomstige vraag naar wonen en zorg in beeld gebracht, zowel extramuraal (langer zelfstandig thuis wonen) als intramuraal (voor de sectoren Verpleging & Verzorging, Gehandicaptenzorg en Geestelijke gezondheidszorg). Deze prognoses zijn beschikbaar tot op buurtniveau, zodat de informatie kan worden verstrekt op het niveau van gemeenten, wijken of kernen. Lees meer in de [Verkenning wonen met zorg – uitkomsten Fortuna 2019](#)

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



Een oproep voor de prestatie afspraken gemeenten en woningcorporaties - Buurten waar je oud kunt worden



Ouderen en ook mensen met dementie blijven langer thuis wonen. Ouderen spelen daarom een steeds belangrijkere rol op de woningmarkt. Meer dan een kwart van het aantal huishoudens wordt gevormd door mensen ouder dan 65 jaar. Niet allemaal kwetsbaar of op zorg aangewezen maar toch betekent dat ook extra aandacht voor woningcorporaties en gemeenten. Zorg is niet beperkt tot de zorgverzekeraar of verpleeghuizen. Er voor zorgen dat mensen die zijn aangewezen op zorg, is ook een taak voor de woningcorporaties (met name de lage inkomensgroepen). De corporaties maken jaarlijks prestatie afspraken met de gemeenten.

Een impressie van afspraken die in de Provincie Groningen gemaakt worden met enkele voorbeelden hoe mensen informatie kunnen krijgen over technologie en domotica.

1. De corporatie werkt nauw samen met de gemeente zodat mensen oud kunnen worden in de buurten waar zij wonen en leven : Woningen levensloopbestendig – – nieuwe technologie en domotica – voorzieningen in de nabijheid. Voorlichting over technologie en domotica vindt plaats bijvoorbeeld zoals met de Slim-o-theek of zoals in Groningen met het technologiehuis, in Breda en Rotterdam (zie hierna bij Beschrijving voorbeelden hoe het in de praktijk kan).

En, als het thuis niet langer gaat, een kleinschalige woonvoorziening in de buurt (zo mogelijk in het eigen dorp). Het uitgangspunt daarbij is maximaal 4 a 6 bewoners in een "gewone huurwoning" (een voorbeeld is het Thuishuis in Woerden (<https://thuishuiswoerden.nl/>) of een thuishuis voor mensen met dementie zoals Waardig Wonen (<http://www.waardigwonen.nl/>) of 12 tot 20 bewoners op een



"stand-alone- locatie in de wijk i.p.v. een (te) grootschalige verpleeghuislocatie en te ver van het eigen dorp of de wijk zoals Het Buytenhuis (<https://hetbuytenhuis.nl/>) of Het Groene Gasthuis in Warffum (<https://www.hetgroengasthuis.nl/>).

Een eigen slaapkamer met het gemeenschappelijk gebruik van de woonkamer, keuken en tuin waarbij er ook 24-uurszorg kan zijn en het welbevinden centraal blijft staan.



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.



2. Nieuwe woningen voor de doelgroep ouderen worden minimaal levensloopbestendig gebouwd. Partijen spreken af om in beeld te brengen hoeveel en welk type woningen in de bestaande woningvoorraad geschikt zijn voor ouderenhuisvesting, nadat bepaald is wanneer een woning geschikt is voor ouderenhuisvesting.

Voor nieuwbouw geldt dat de gemeente stimuleert dat alle mogelijkheden worden benut om nieuwe woningen levensloopbestendig te ontwerpen en te ontwikkelen.

De gemeente zal de WMO-kennis en mogelijkheden maximaal inzetten om zowel bij woningverbetering als bij nieuwbouw efficiënte en effectieve maatregelen te stimuleren.



3. Omstandigheden en ontwikkelingen maken het noodzakelijk om te werken met innovatieve woonconcepten als antwoord op het huisvesten van mensen. Innovatie wordt toegejuicht. Kleiner wonen wordt steeds meer de norm, ook in het besef van milieu/duurzaamheid/minder productie. Partijen zoeken nadrukkelijk naar innovatie (woonarrangementen in verscheidenheid naast de traditionele huisvesting, passend bij de woonvraag van onze inwoners/huurders. Huisvesting in beweging/verandering/vernieuwing en toekomstgericht (veranderende manier van wonen) in de gemeente.

4. Er wordt jaarlijks in een periode van 4 jaar gemiddeld 25 pct van de woningvoorraad opgeplust zodat mensen langer in hun eigen buurt of dorp kunnen blijven wonen en leven. Daarbij worden de mogelijkheden van nieuwe technologie en domotica onderkend en aangebracht. De gemeente draagt bij in een toegankelijke woonomgeving.



5. De gemeente initieert – samen met bijv. dorpsbelangen, steunpunten mantelzorg, welzijnsorganisaties – bijeenkomsten voor ouderen en mantelzorgers met als onderwerp: Voorbereiden op de toekomst – ga als oudere zelf aan de slag – niet praten over ouderen maar met ouderen.

Veel ouderen verliezen in de loop der jaren de grip op hun leven. Hoe kunnen zij er zelf voor zorgen dat ze zo lang mogelijk de regie houden? Wat kunnen zij doen om zich voor te bereiden op hun toekomst? Het is belangrijk dat ouderen zelf, mét steun van overheden, zorginstellingen en woningstichtingen met bovenstaande punten aan de slag gaan.

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 voorlichting en advisering over technologie en domotica

Hoe breng je woorden en beleid in de praktijk? Enkele voorbeelden hoe dat kan:

1. De Slim O Theek is een uitleenpunt voor slimme technologie voor langer thuis.

Bij de Slim O Theek kunnen ouderen, hun mantelzorgers en professionals in zorg en welzijn slimme ehealthproducten en thuishetchnologie lenen op een locatie dichtbij huis. Meer info op <https://www.generatiethuis.nl/wat-is/slimotheek/>

2. TSN Zorgtechnologiehuis Ebbingepoort in de gemeente Groningen

Voor cliënten, mantelzorgers en haar eigen medewerkers wil TSN met het TSN ZorgTechnologiehuis een plaats bieden waar informatie over Zorgtechnologie beschikbaar is.

De technologie die binnen TSN Thuiszorg in gebruik is, wordt ook in het TSN ZorgTechnologiehuis gepresenteerd en toegelicht. TSN en Noorderpoort creëren met het TSN ZorgTechnologiehuis een ruimte waarin studenten van Noorderpoort en medewerkers van TSN interactieve workshops, scholing en voorlichting verzorgen rond zorgtechnologie. Het doel is burgers te ondersteunen die regie willen houden op de zorg waarmee zij zo lang mogelijk zelfstandig kunnen wonen, maar ook professionals te leren werken met en te adviseren over nieuwe technologie

3. Wonen met gemak in Breda

Wonen met gemak in Breda biedt ouderen informatie, advies en praktische ondersteuning, door middel van: een servicepunt voor vragen en advies, informatiebijeenkomsten en een gratis Woonscan. Welke aanpassingen zijn er nodig om prettig te kunnen leven? Welke mogelijkheden zijn er? Meer informatie op <https://wonenmetgemak.nl/>

4. Modelwoning in Overschie in Rotterdam

In Overschie is daarom een modelwoning ingericht waar ouderen kennis kunnen maken met de moderne technologie. In de woning zijn allerlei snufjes te vinden. Onder andere een robotstofzuiger, een pratende weegschaal, een deurbel met een camera en een robotkat. Volgens projectleider Joke van Kervel van WMO Radar gaat dit helpen om ouderen langer thuis te laten wonen: "Het is veiliger en het zorgt voor welzijn. Technologische aanpassingen kunnen daar heel goed bij helpen alleen heel veel mensen weten dat niet". De bezoekers van de woning zijn enthousiast. "Ik ben onder de indruk van de ogenschijnlijk heel simpele dingen die heel belangrijk voor ouderen zijn." volgens hem is het niet te moeilijk: "Het wordt eenvoudig voor ze gemaakt. Als je het je allemaal tegelijk eigen moet maken, kan je even in de war raken, maar ieder apparaat ansich is heel eenvoudig".

Meer informatie over deze woning op <https://comfortwoning.com/> .

Meer informatie over langer thuis kunnen wonen (aanpak gemeente Rotterdam) op <https://www.rotterdam.nl/wonen-leven/langer-thuis/>

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.



Steeds meer ouderen maken gebruik van sociale media - Aandacht voor niet digitaal vaardigen blijft nodig!



Het sociale media gebruik van ouderen heeft de laatste jaren een vlucht genomen.

Vooraf 65- tot 75-jarigen maken steeds meer gebruik van sociale media.

In 2019 zei 76 procent van de ondervraagden in deze leeftijdscategorie actief te zijn geweest op sociale media, vijf jaar eerder was dat nog 40 procent.

Ook het sociale mediagebruik onder 75-plussers is toegenomen.

Dit blijkt uit cijfers van het onderzoek 'ICT-gebruik van huishoudens en personen 2019' van het CBS.

Lees meer op <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/04/steeds-meer-ouderen-maken-gebruik-van-sociale-media>

CMO STAMM heeft in mei 2020 een overzichtartikel gemaakt met ook aandacht voor mensen met dementie en de mensen die niet mee kunnen komen in de "digitale wereld".

Lees meer in [Digitale vaardigheden bij 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 bevestiging krijgt.



Onderzoek naar woon- en zorgmogelijkheden als thuis blijven wonen niet langer een optie is

Mijn naam is Hélène Middelbrink en ik ben 22 jaar oud. Tijdens mijn studie Management in de Zorg heb ik van alles geleerd over de laatste trends en ontwikkelingen in de zorg. Wonen en zorg is één van die trends en daar wil ik mij tijdens het afstuderen verder in verdiepen. Afgelopen jaar heb ik van dichtbij meegemaakt dat het lastig is om de keuze te maken dat zelfstandig thuis wonen helaas niet meer gaat.

Hierdoor heb ik besloten onderzoek te doen onder ouderen op het gebied van wonen. De afgelopen jaren is er veel veranderd in de omgeving van zorg en welzijn. Het doorbrengen van de oude dag gebeurt niet meer in een verzorgings- of verpleeghuis. Tegenwoordig willen en moeten mensen zo lang mogelijk thuis blijven wonen.

Door middel van een enquête probeer ik inzicht te krijgen in welke mate ouderen al rekening houden met de situatie als thuis wonen niet meer gaat.

Ik ben dan ook erg nieuwsgierig naar uw mening/gedachten over dit onderwerp. In samenwerking met het Zorg Innovatie Forum heb ik een enquête uitgezet in de provincie Groningen. Ook uw mening neem ik graag mee in het onderzoek.

Het anoniem invullen kan via de onderstaande link en duurt slechts 5 tot 10 minuten. De link is tot 15 juli geldig.

<https://www.surveio.com/survey/d/F7F4I9M8L3J3L1X6D>

Bent u naar aanleiding van de enquête nieuwsgierig geworden? Aan het eind kunt u uw mailadres achterlaten, dan stuur ik u de resultaten van het onderzoek graag toe.

Alvast bedankt voor uw medewerking.

Hélène Middelbrink - Afstudeerstagiaire Zorg Innovatie Forum



WAAR KAN JE ALS MANTELZORGER
TERECHT ALS JE HET NIET
MEER REDT?



ZORGLADDER
MANTELZORG

Gemeenten—Zorg(ladder) voor mantelzorgers in Corona tijd !

Het ministerie van VWS en Mantelzorg.nl publiceerden in april de richtlijn mantelzorgondersteuning met daarin de Zorgladder Mantelzorg. In de zorgladder staat in 5 treden weergegeven waar je als mantelzorger terecht kan voor hulp als je het niet meer redt. Naast deze zorgladder voor mantelzorgers zijn er ook tips voor gemeenten en voor mantelzorg ondersteunende organisaties beschikbaar. Hierin staat per trede hoe zij mantelzorgers kunnen ondersteunen.

Een mooi hulpmiddel dat de kwaliteit van de hulp aan mantelzorgers vergroot, voor nu en voor de toekomst!

De Zorgladder voorzien van voorbeelden en inspiratie uit de regio vindt u op <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/zorgladder-mantelzorg>

Vragen over informatie / advies / praktische ondersteuning:

In uw gemeente—het Steunpunt Mantelzorg. Landelijk: MantelzorgNL:

www.mantelzorg.nl of bel de Mantelzorglijn: 030 76060 55 (op werkdagen van 9 – 18 uur) of e-mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Vragen over gezondheid en de mogelijkheid om u te laten testen

Mantelzorgers die intensief zorgen voor een naaste, kunnen zich laten testen door de GGD, als ze zelf corona-achtige klachten hebben. Zie de website van de GGD of bel met het nummer 050-3674000 (dagelijks van 8.00 tot 20.00 uur). Hebt u zelf gezondheidsklachten? Neem dan contact op met uw huisarts.

Tips voor gemeenten

U bent als gemeente eindverantwoordelijk voor de ondersteuning aan kwetsbare inwoners. Vooral als een kwetsbare situatie dreigt, is het van belang dat deze ondersteuning eenvoudig toegankelijk is.

U kunt bijvoorbeeld het volgende doen:

1. Zorg voor één punt waar inwoners met alle vragen terecht kunnen.
2. Verzamel actief de signalen waar mantelzorgers tegenaan lopen en zich zorgen over maken. Waar is de mantelzorger op dit moment het meest mee geholpen? De steunpunten Mantelzorg in uw gemeente kunnen u daarbij helpen.
3. Stel budget beschikbaar om voor de zorgintensieve zorgvragers particuliere hulp in te kopen. Velen van hen zijn (vooralsnog) wel aan het werk.
4. Blijf in gesprek met aanbieders van respijtzorg over de capaciteit en de mogelijkheden. Neem ook de procedure voor het versneld indiceren van respijtzorg kritisch onder de loep: hoe ga je om met spoedaanvragen?

Meer informatie op <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-professionals/kennisbank/mantelzorg-en-coronavirus-wat-kunnen-gemeenten-doen>

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.



Groninger gemeenten, gaat u aan de slag? Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020 – 2024 – specifiek aandacht voor “Vitaal ouder worden”

Verbeteren van gezondheid in de fysieke- en sociale leefomgeving, verminderen van gezondheidsachterstanden, verlagen van de druk op het dagelijks leven bij jeugd en jongvolwassenen en bijdragen aan vitaal ouder worden.

Dat zijn vier gezondheidsvraagstukken waar het Rijk en gemeenten mee aan de slag gaan de komende jaren. Staatssecretaris Paul Blokhuis (VWS) en de Vereniging Nederlandse Gemeenten hebben daarover gezamenlijke afspraken gemaakt in de nieuwe Landelijke Nota Gezondheidsbeleid 2020-2024.



Grote gezondheidswinst

Deze vier gezondheidsvraagstukken waar Rijk en gemeenten extra mee aan de slag gaan, komen voort uit de Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2018 van het RIVM en zijn specifiek gekozen, omdat deze gezondheidsvraagstukken een grote ziektelast veroorzaken, leiden tot de grootste gezondheidswinst voor kwetsbare groepen of kunnen leiden tot kostenbeheersing in de zorguitgaven.

Bovendien vormen de gezondheidsvraagstukken een aanvulling op de beleidslijnen en landelijke programma's die al lopen, zoals het Nationaal Preventieakkoord.

De wettelijke taak van de gemeenten

De gemeentelijke taak op het gebied van ouderengezondheidszorg is wettelijk geborgd in artikel 5a van de Wpg (Wet Publieke Gezondheid).

De manier waarop dit artikel wordt uitgevoerd, verschilt sterk per gemeente.

De groeiende groep ouderen maakt het voor gemeenten belangrijker om regie te voeren en lokaal verbindingen te leggen met andere domeinen.

Lees meer in [Gezondheid-breed-op-de-agenda Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020 – 2024](#)

De urgentie en de probleemanalyse voor vitaal ouder worden

Nederland vergrijst: mensen worden steeds ouder en het aandeel ouderen in de samenleving neemt toe. Het aantal 75-plussers ligt nu rond de 1,3 miljoen. In 2040 is dit aantal bijna verdubbeld.

Van alle 75-plussers ervaart op dit moment 65% een goede kwaliteit van leven, blijkt uit de monitor van het programma Langer Thuis.

Met de meeste ouderen gaat het dus goed. Maar de vergrijzing zet de komende jaren door.

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.



Ook al zijn de meeste mensen boven de 75 nog vitaal, er komen in de toekomst steeds meer ouderen met een chronische aandoening, zoals artrose, nek en rugklachten en diabetes.

Ook kampen steeds meer ouderen met multimorbiditeit: twee of meer chronische aandoeningen die elkaar beïnvloeden.

Daarnaast nemen sociale problemen onder ouderen toe. Van alle 75-plussers heeft bijvoorbeeld 54% gevoelens van eenzaamheid.

Ook het aantal mensen met dementie stijgt de komende jaren.



Bijna de helft van alle 75-plussers woont alleen en bijna een op de tien ouderen heeft geen partner of kinderen.

Voor laaggeletterde ouderen en ouderen met een migratieachtergrond is extra aandacht nodig. Zij kunnen hun weg niet goed vinden in de zorg en ondersteuning. Bovendien sluit het huidige aanbod vaak niet goed aan op hun behoeften en gezondheidsvaardigheden.

Tot slot komt een op de drie ouderen van 65 jaar en ouder minimaal eens per jaar ten val. Dit heeft in veel gevallen grote gevolgen voor vitaliteit, kwaliteit van leven, thuis wonen en eenzaamheid. Het aantal valongevallen dat leidt tot spoedeisende hulp of een dodelijke afloop, stijgt.

Hoe houden we de groeiende groep ouderen vitaal en zorgen we ervoor dat ze zo lang mogelijk vitaal blijven?

Bij het beantwoorden van die vraag is het belangrijk om de doelgroep als geheel in beeld te hebben. Hoe houd je de 'jongere' oudere zo lang mogelijk gezond en hoe ondersteunen we de meer kwetsbare ouderen om hun kwaliteit van leven in stand te houden of te verbeteren?

Vitaal ouder worden vraagt om aandacht voor fysieke, psychische, cognitieve en sociale vitaliteit.

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.



Kleinschalig wonen uitgelicht

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

Ora et Labora in Pekela

Ora et Labora is een particuliere woonzorgvoorziening die ouderen een thuis biedt in een veilige en comfortabele omgeving. Een thuis, waar de zorg zich aanpast aan hun wensen, waarden en normen.

Liefdevolle en persoonlijke verpleging zijn als vanzelfsprekend in de dagelijkse zorg verweven.

Verzorgers van Ora et Labora zullen altijd rekening houden met ieders persoonlijkheid, leefwijze, levensbeschouwing en voorgeschiedenis.

De individuele zorg voor de bewoners is de drijfveer van Ora et Labora.

Met een vast team van verzorgenden en verpleegkundigen wordt er 24 uur per dag zorg geleverd, van lichte huishoudelijke hulp tot aan intensieve verpleging.

Bewoners zouden voor zover mogelijk niet meer hoeven te verhuizen. Ook aan de laatste levensfase en terminale zorg besteden zij veel zorg en aandacht.

Zij bieden ook tijdelijk verblijf, zoals voor herstel, crisisopvang, respijt- en overbruggingszorg.

De ligging van Ora et Labora is zeer centraal in Oude Pekela. Het tehuis staat in de nabijheid van winkels, openbaar vervoer, gezondheidscentrum, restaurants en bibliotheek.

Bron en informatie <http://www.ora-et-labora.nl/>

Tip.....Het lezen waard



"Klein geluk voor de mantelzorger"

Deze gids van Maria Grijpma en Inge Jager bestaat uit 'recepten' voor plezier en ontspanning voor mensen die zorgen voor een ander en daardoor niet zo gemakkelijk aan zichzelf toekomen.

Ze zijn bedoeld als inspiratie en praktische hulp. Bij behoefte aan rust, ontspanning, steun of contact kan met de handige gebruiksaanwijzing een passend recept worden gevonden.



De samenstellers weten uit ervaring hoe het is om mantelzorger te zijn. Ze hebben gewerkt in de zorg en trainingen gegeven op het gebied van persoonlijke effectiviteit.

De recepten zijn gericht op het lichter maken van de last die op de schouders van mantelzorgers rust. Zo komen onder andere aan bod: zorg voor het eigen lichaam, samenwerken met anderen, hulp vragen, omgaan met stress en allerlei praktische zaken zoals geldproblemen oplossen, opruimen, taken op de gemakkelijkste manier leren uitvoeren en een handige dagindeling maken.

De geboden oplossingen bieden ruimte voor persoonlijke invulling.

Er is een schat aan informatie te vinden over websites, organisaties en literatuur.

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.



ZORG INNOVATIE FORUM

Het gebruik van digitale hulpmiddelen door ouderen in de Corona Crisis

Het Zorg Innovatie Forum heeft in april 2020 in kaart gebracht welke digitale middelen en toepassingen ouderen gebruiken, en waar de wensen en behoeften liggen.

Vanwege de Corona-maatregelen is fysiek contact afgenomen, en neemt het gebruik van digitale toepassingen toe, ook onder ouderen.

Wat gebruiken de ouderen al, waarom gebruiken ze dit, wat helpt hen bij het gebruik en wat missen ze nog? De enquête is door 165 ouderen ingevuld.

De helft van de ouderen heeft tijdens de Corona-crisis niet meer gebruik gemaakt van digitale middelen.

De andere helft is meer gaan WhatsAppen en videobellen, meer online vermaak gaan zoeken, heeft vaker digitaal geschopt en heeft meer online contact gehad met familie en vrienden.

Soms hebben de ouderen hulp nodig bij het gebruiken van digitale toepassingen, die krijgen ze dan vaak van familie of vrienden of via hun werk. Lees meer in **Digitale ouderen-raadpleging ZIF april 2020 – factsheet**

Mantelzorgers en Corona in de provincie Groningen

Vragen over informatie / advies / praktische ondersteuning: In uw gemeente het Steunpunt Mantelzorg.

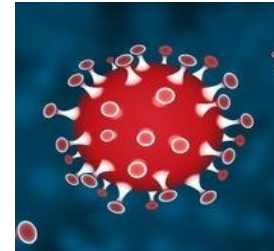
Landelijk: MantelzorgNL: www.mantelzorg.nl of bel de Mantelzorglijn: 030 76060 55 (op werkdagen van 9 – 18 uur) of e-mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Vragen over gezondheid

Mantelzorgers die intensief zorgen voor een naaste, kunnen zich laten testen door de GGD, dwz als ze zelf coronachtige klachten hebben. Zie de website van de GGD Groningen <https://ggd.groningen.nl/> of bel met het nummer 050-3674000 (dagelijks van 8.00 tot 20.00 uur)

Eerste ervaringen meldactie "Zorg in Coronatijd. U kunt nog steeds mee doen

Op 8 april startte Zorgbelang Groningen samen met het Platform Hattinga Verschure en ZaVie de Meldactie Zorg in Coronatijd.



Welke gevolgen hebben de coronamaatregelen voor de zorg en ondersteuning aan niet-coronapatiënten, cliënten en hun naasten/ mantelzorgers? Welke knelpunten komen ze tegen? En welke mooie oplossingen?

Inwoners van de provincie Groningen kunnen hun ervaringen delen via een online vragenlijst, door te bellen of door te mailen naar Zorgbelang Groningen.

Er komen veel reacties binnen over uitgestelde en afgezegde afspraken, maar bijvoorbeeld ook over de gevolgen van het niet meer kunnen bezoeken van naasten, of over de impact voor mantelzorgers. Meer resultaten en ervaringen leest u in de [Nieuwsbrief Meldactie Zorg in coronatijd - mei 2020](#)

Meedoen kan nog!

Heeft u ook ervaring met 'zorg in coronatijd'? U kunt uw ervaringen nog steeds delen in de meldactie. Dit kan via:

de online vragenlijst op <https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/zorgincoronatijd>
een mail naar meldpunt@zorgbelang-groningen.nl;
telefonisch op 050 571 39 99. Het Meldpunt is maandag t/m donderdag 's ochtends bereikbaar tot 12.00 uur. Het kan voorkomen dat u contact krijgt met het antwoordapparaat, dan bellen zij u terug. Dit doen zij ook wanneer u buiten bereikbaarheidsuren contact met hen opneemt.

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.



Overzicht aanbod preventie eenzaamheid

Eenzaam zijn

*Een gevoel van leegte
dat zorgt voor verdriet.
Alleen of in de menigte,
vraag ik me af:*

"Is er nou niemand die mij ziet?"

<https://veraschrijftuur.wordpress.com>

In ons land is veel aanbod beschikbaar voor mensen die met eenzaamheid te maken hebben.

In deze tijd van corona is het extra belangrijk om dat aanbod te kennen.

Daarom is er een overzicht van dit aanbod, dat in alle gemeenten van Nederland beschikbaar is, geactualiseerd door Aanpakeenzaamheid.nl.

Met meer dan 35 verschillende soorten aanbod, is er keuze voor iedereen: van jong tot oud.

Meer info op <https://aanpakeenzaamheid.nl/landelijkaanbod/>

Twitterberichtje

Doede Veltman (@DoedeVeltman) heeft getweet om 6:35 p.m. on ma, apr. 06, 2020:



Een mevrouw met dementie zag hoe we ons omkleedden. Witte pakken met capuchons, maskers, brillen. Angstig kwam ze poolshoogte nemen. "Wat doen jullie!? Ik voel mijn hart bonzen in mijn keel!".

"Een verkleedpartijtje", grapte ik. Maar de vrouw geloofde het en vertrok opgelucht.

Goed in gesprek

SMEER NIVEA!

(NIET INVULLEN VOOR EEN ANDER)

DIT VINDT U VAST HEERLIJK,
MEER SWINKELS!



In voor 1013

Vilans

www.dementieorg.nl/goedingesprek
www.vilans.nl/communities

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*



Wilt u zich in zetten voor mensen met dementie in de Provincie Groningen? Alzheimer Nederland afdeling Groningen heeft vacatures – bestuurslid Communicatie en PR – webmaster – lokale belangenbehartigers

Alzheimer Nederland heeft 48 regionale afdelingen, verspreid over het hele land waaronder de afdeling (provincie) Groningen. Voor de hele provincie Groningen biedt de afdeling Groningen van Alzheimer Nederland ondersteuning aan mensen met dementie, hun mantelzorgers, hun familie en iedereen die dicht bij de patiënt staat. U kunt daarbij ondersteuning geven door een vacature in te vullen. Alzheimer Nederland afdeling Groningen heeft de volgende vacatures.

1. Vacature Bestuurslid Communicatie en PR

Het bestuur van Alzheimer Nederland afdeling Groningen is op zoek naar een bestuurslid Communicatie & PR. Je ontwikkelt samen met je medebestuurleden een passende (on- en offline) communicatiestrategie voor de activiteiten in jouw regio en je coördineert de daaruit voortkomende werkzaamheden. Je bewaakt en gebruikt de huisstijl van Alzheimer Nederland. Je draagt bij aan een goede informatievoorziening op de website en social media. Je kunt ongeveer 2 tot 4 uur per week voor dit werk vrijmaken. Meer informatie in [Vacature Bestuurslid Communicatie en PR – Alzheimer Nederland afdeling Groningen](#)

2. Vacature webmaster

Het bestuur van Alzheimer Nederland afdeling Groningen is op zoek naar een webmaster Als webmaster zorgt u dat website van de regionale afdeling actueel is en er aantrekkelijk uitziet. Daarnaast bewaak je de huisstijl van Alzheimer Nederland. Meer informatie in [Vacature webmaster – Alzheimer Nederland afdeling Groningen](#)

3. Vacature Lokale belangenbehartigers

Het bestuur van Alzheimer Nederland afdeling Groningen is op zoek naar lokale belangenbehartigers voor de gemeenten Westerkwartier, Westerwolde, Pekela, Veendam, Delfzijl, Appingedam en Loppersum. Vanaf 1-1-2021 vormen de laatste drie gemeente één gemeente, Eemsdelta. Zij zoeken hiervoor iemand die de belangen binnen deze drie gemeenten behartigt. Meer informatie in [Vacature Lokale belangenbehartigers – Alzheimer Nederland afdeling Groningen](#)

Meer informatie

Informatie is verder per email aan te vragen bij Tineke Runia (voorzitter bestuur en bestuurslid belangenbehartiging): t.runia@alzheimerervrijwilligers.nl

Meer informatie over de afdeling op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/groningen>

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.



Welke impact heeft de coronacrisis op ouderen? Doe mee aan het onderzoek van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) bij 65-plussers en medewerkers (professionals en vrijwilligers)

Hoe beleven Nederlandse ouderen de coronacrisis? Studenten van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) doen onderzoek om de gevolgen voor ouderen in kaart te brengen. Doet u mee? Invullen kan tot 1 juli 2020.

Doel onderzoek impact coronacrisis

Door dit onderzoek wordt inzicht gekregen in de gevolgen van de coronacrisis voor ouderen en kunnen we adviezen opstellen voor de huidige crisis en voor mogelijke vergelijkbare situaties in de toekomst. Dit onderzoek maakt deel uit van de PHICOP-studie.

Er zijn 2 vragenlijsten opgesteld: 1 voor ouderen en 1 voor zorgprofessionals.

Thuiswonende ouderen – Doe mee als oudere (65+)

Het onderzoek bestaat uit een vragenlijst met vragen over uw gezondheid, welbevinden en ervaringen voor en tijdens de coronacrisis. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 15 tot 30 minuten. U kunt meedoen aan het onderzoek door de vragenlijst in te vullen.

Vul de vragenlijst in op <https://toolbox.clinicalresearch.nl/SurveyTool/Survey/phicop/phicop-1>

Doe mee als zorgmedewerker en ook voor andere medewerker (vrijwilligers en professionals)

Bent u een vrijwilliger of professional (zorgmedewerker maar ook bijv. beleidsmedewerker, manager, teamleider e.d.) die werkt met thuiswonende 65-plussers in Nederland? Dan zijn wij erg benieuwd naar de gevolgen van de maatregelen rondom de COVID-19 pandemie op uw werkomgeving en op de gezondheid en welbevinden van deze 65-plussers.

Vul de vragenlijst in op <https://toolbox.clinicalresearch.nl/SurveyTool/Survey/phicop/phicop-2>

Studenten van de Master Vitality and Ageing van het LUMC

Voor meer informatie over de Master Vitality and Ageing <https://www.universiteitleiden.nl/en/education/study-programmes/master/vitality-and-ageing>



Aan de rand van het ravijn bloeien de mooiste bloemen: Betekenis: de beste resultaten dragen tegelijkertijd de grootste risico's

Aan de vruchten kent men de boom: Betekenis: je kunt alleen iemand echt leren kennen door de dingen die doet en de manieren waarop iemand dingen aanpakt

Als de ene hand de ander wast worden ze allebei schoon: Betekenis: wanneer je samenwerkt en elkaar helpt, is hetgeen gebeuren moet sneller gedaan

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.



Technologie en hulpmiddelen Tip

Alzheimer Diner set

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die leiden aan Alzheimer gevoelig zijn voor de kleur rood.

Bestek, borden en glazen, met een opvallende kleur - dat de kleur rood absoluut is - zorgt ervoor dat Alzheimerpatiënten 25% meer voedsel tot zich nemen en zelfs 84% meer drinken, in vergelijking met bestek, borden etc. in een andere kleur. Deze dinerset is hiermee vrijwel onmisbaar voor iedereen die Alzheimer heeft.

Bron VEGRO - [https://](https://www.vegro.nl/webwinkel/wonen/keukenhulpmiddelen/)

www.vegro.nl/webwinkel/wonen/keukenhulpmiddelen/



Versoepeling bezoek verpleeghuiscare

Tussen 25 mei en 15 juni kunnen alle verpleeghuizen die aan de randvoorwaarden voldoen onder voorwaarden weer bezoek toelaten. ActiZ, Alzheimer Nederland, LOC, NIP, V&VN, Verenso en Zorgthuis.nl hebben een geactualiseerde versie van de handreiking versoepeling bezoek-regeling verpleeghuiscare gemaakt.

Meer info op <https://www.actiz.nl/nieuws/versoepeling-bezoek-verpleeghuiscare>

Muziek helpt mensen met dementie

Belangrijke momenten in ons leven zijn vaak gekoppeld aan muziekherinneringen. Momenten van geluk, verdriet en vreugde die je niet wilt kwijtraken.



Bij mensen met dementie kan muziek vergeten herinneringen of het gevoel hiervan naar boven halen. Er komt steeds meer bewijs voor de positieve effecten van het luisteren naar voorkeursmuziek bij mensen met dementie. Veel van hen luisteren graag naar de muziek die hen rond hun twintigste emotioneel raakte. Maar smaken kunnen natuurlijk verschillen.

Muziek is één van de laatste dingen in het brein dat vertrekt. Het beïnvloedt de stemming zeer positief en het is een manier om contact te maken. Ook voor mensen met dementie in een ver gevorderd stadium. Vaak komen naar aanleiding van de muziek allerlei herinneringen, verhalen en emoties los.

Verder lijkt muziektherapie bij mensen met dementie effectief in het verbeteren van sociale vaardigheden en de emotionele toestand. Het vermindert ook gedragsproblemen.

Bron en meer informatie op <https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/zorg/muziek>

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 week van de jonge mantelzorger

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een familielid die bijvoorbeeld chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Het belangrijk om deze jongeren actief op te zoeken en te ondersteunen. Kijk het filmpje op <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=bCuGMO5dwhs&feature=youtu.be>

Toolkit Mantelzorg & Studie

Scholen en opleidingen spelen een belangrijke rol in het verbeteren van de ondersteuning van deze groep studenten, als onderdeel van persoonsgericht en inclusief onderwijs. Meer info op <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-professionals/week-van-de-jonge-mantelzorger/toolkit-voor-studentbegeleiders>

Informatie bij het Steunpunt Mantelzorg

Als u wilt weten of er activiteiten zijn voor jonge mantelzorgers in uw gemeente neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg in uw gemeente.

JMZPRO

JMZ Pro zet zich in voor jonge mantelzorgers en hun gezinnen door betrokken professionals te faciliteren en ondersteunen. In [de Week van de Jonge Mantelzorger](#) besteden zij extra aandacht aan jonge mantelzorgers. Meer info op <https://www.jmzpro.nl/>

Herstart FindMyApps onderzoek 1 juni 2020 – Sociale participatie mensen met dementie en hun mantelzorgers – Hoe leer je zo goed mogelijk een tablet gebruiken. Helpt u bij het ondersteunen van digitale inclusie van mensen met dementie?

Juist nu is het gebrek aan sociale participatie van mensen met dementie en hun mantelzorgers een dringend probleem. Het onderzoeksteam FindMyApps ziet nadelige gevolgen van de 'lock-down' voor hun geestelijke en fysieke gezondheid. Het is niet ondenkbaar dat over enige tijd een tweede COVID-19 golf volgt. Daarom is het heel belangrijk om digitale inclusie van mensen met dementie verder te stimuleren. Het onderzoeksteam FindMyApps wil zoveel mogelijk mensen met dementie ondersteunen om een tablet te leren gebruiken.

Met een tablet kunnen mensen videobellen met vrienden en familieleden, en ze kunnen apps voor leuke en betekenisvolle activiteiten gebruiken. Daarom proberen zij zoveel mogelijk mensen door heel Nederland voor het FindMyApps project te benaderen. FindMyApps biedt een training in het gebruik van de tablet en apps en helpt mensen eenvoudig te gebruiken apps te vinden, die aansluiten bij hun behoeften en interesse. Maar zij kunnen dat niet alleen. Het onderzoeksteam FindMyApps heeft uw hulp nodig! Om het FindMyApps project bekend te maken bij mogelijk geïnteresseerden.

Daarna zorgen zij als onderzoeksteam voor de rest: training in tablet en app-gebruik, zonodig tussentijdse hulp, en na verloop van tijd evaluatie van de ervaringen van deelnemers.

Wilt u weten hoe u uw steentje bij kan dragen?

U kunt een vriend of familielid, cliënt of buurman met dementie over FindMyApps informeren. Vaak hoort het onderzoeksteam dat mensen FindMyApps onder de aandacht van een vriend of familielid willen brengen. Zo komen deelnemers vaak in aanraking met het project.

Met de volgende links kunt u mensen wijzen op: Het filmpje over FindMyApps: <https://youtu.be/jBSb6uAJGK8>. De brochure voor potentiële deelnemers: <https://findmyapps.onderzoek.io/>. U kunt mensen ook adviseren om contact met de uitvoerende onderzoeker David Neal op te nemen: d.n.neal@amsterdamumc.nl of 020-788 4512

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

"Ik mag van de dokter alleen lauwwater drinken"

Auteur - Aafke Kelly

Mantelzorg voor een naaste met dementie. Daar kies je niet voor, het overkomt je.

"Bijna ongemerkt schoof ze op naar de fase van de beginnende dementie.

Het viel ons op dat ze problemen kreeg met het verrichten van handelingen die haar voorheen geen enkele moeite kostten.

Toen ze haar koffiezetapparaat niet meer goed snapte, verzoon ze een wel heel bijzondere reden waarom ze geen koffie meer zette.

Ze mocht, zei ze, van 'de dokter' voortaan alleen nog maar lauwwater drinken."

En zo gaat het verhaal verder.....

Aangevuld met nuttige theorie over omgaan met dementie.

Dementiemonitor Mantelzorg

Heeft uw naaste dementie?
Laat ons weten hoe het met u gaat!

Ga naar **> [dementiemonitor.nl](https://www.dementiemonitor.nl)** en vul de online vragenlijst in!

Dementiemonitor 2020 – wat zijn uw ervaringen als mantelzorgers bij dementie en uw naaste?

Zorgt u voor iemand met dementie? Of heeft u voor iemand met dementie gezorgd, die korter dan 1 jaar geleden overleden is? Laat Alzheimer Nederland weten hoe het met u gaat en wat uw ervaringen zijn met de professionele zorg.

Waarom deze vragenlijst?

Alzheimer Nederland wil graag weten hoe het met u gaat en wat uw ervaringen zijn met de professionele zorg. Zo kunnen zij uw belangen behartigen bij beleidsmakers en de ondersteuning en zorg bij dementie verbeteren.

Helpt u mee? Vul dan de vragenlijst in

Help hen om voor de belangen van mantelzorgers en hun naasten met dementie op te komen door de online vragenlijst in te vullen op <https://www.dementiemonitor.nl>

Invullen kan tot 30 september 2020. Meer informatie in de flyer [Flyer Dementiemonitor 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.



Tips voor mantelzorgers (ook in Corona tijd)

Mantelzorgen naast een eigen baan en huishouden kan een behoorlijk pittige taak zijn, hoe graag je het ook doet. MantelzorgNL geeft 7 tips om het mantelzorgen ook op lange termijn te kunnen volhouden.

1. Tijd voor jezelf, het mag

Schiet niet te ver door in het zorgen. Je wilt het graag goed hebben voor de ander, en sommige mensen vergeten dan zichzelf. Je houdt het het beste vol als je ook nog tijd voor jezelf vrij maakt. Probeer de dingen die je altijd al leuk vond te blijven doen. Muziek, sport of een avondje naar de film. Of doe het thuis: plan af en toe een uur in om te lezen of een serie te kijken.

2. Schakel anderen in, liefst zo vroeg mogelijk

Als mantelzorger neem je al snel alle zorgtaken op je. Als je zo vroeg mogelijk ook anderen inschakelt, wennen jullie er allebei aan dat er af en toe iemand anders in huis is. Dit kan thuiszorg zijn of bijvoorbeeld vrijwilligers.

3. Laat je goed informeren

Er zijn instanties waar je goede informatie kunt krijgen over de extra hulp die je kunt krijgen. Zo heeft elke gemeente het plaatselijke steunpunt Mantelzorg (te vinden via mantelzorg.nl door te zoeken op: organisaties in de buurt). Ook via de Mantelzorglijn kun je veel informatie opvragen of terecht voor een luisterend oor. (Telefoonnummer Mantelzorglijn: 030-7606055)

4. Kijk ook naar positieve kanten

Kijk naar wat je samen leuk vond om te doen. Soms ben je bijna geen partner of kind meer, maar vooral verzorger. Doe ook weer de dingen samen die jullie vroeger deelden. Kom af en toe uit de zorgrol!

5. Maak het bespreekbaar op je werk

Maak gebruik van verlofregelingen. Niet elke werkgever staat er voor open, maar er zijn wettelijke zorgverlofregelingen die ervoor zorgen dat je als mantelzorger wat meer tijd krijgt om het thuis te regelen. Een gesprek met je leidinggevend de biedt vaak ook al oplossingen: meer thuis werken of meer flexibiliteit kan al een groot verschil maken.

6. Maak gebruik van een time-out

Neem af en toe afstand en plan een vakantie in! Thuis kun je dan respijtzorg aanvragen, dit betekent dat er iemand een week in huis komt bij de hulpvrager of dat er logeeropvang wordt geregeld, waarbij de hulpvrager uit huis gaat. Je kunt naar de mogelijkheden vragen bij je gemeente (onder de noemer WMO) of bij je zorgverzekeraar.

7. Bereid je voor op mantelzorg

Wacht niet tot je mantelzorger bent, maar ga al in een vroeg stadium om tafel zitten met je ouders of partner om te praten over hoe zij het later voor zich zien. Er is een praatpakket ontwikkeld – gratis aan te vragen via MantelzorgNL – dat je hierbij kan ondersteunen. Het pakket helpt je stapsgewijs door belangrijke onderwerpen heen.

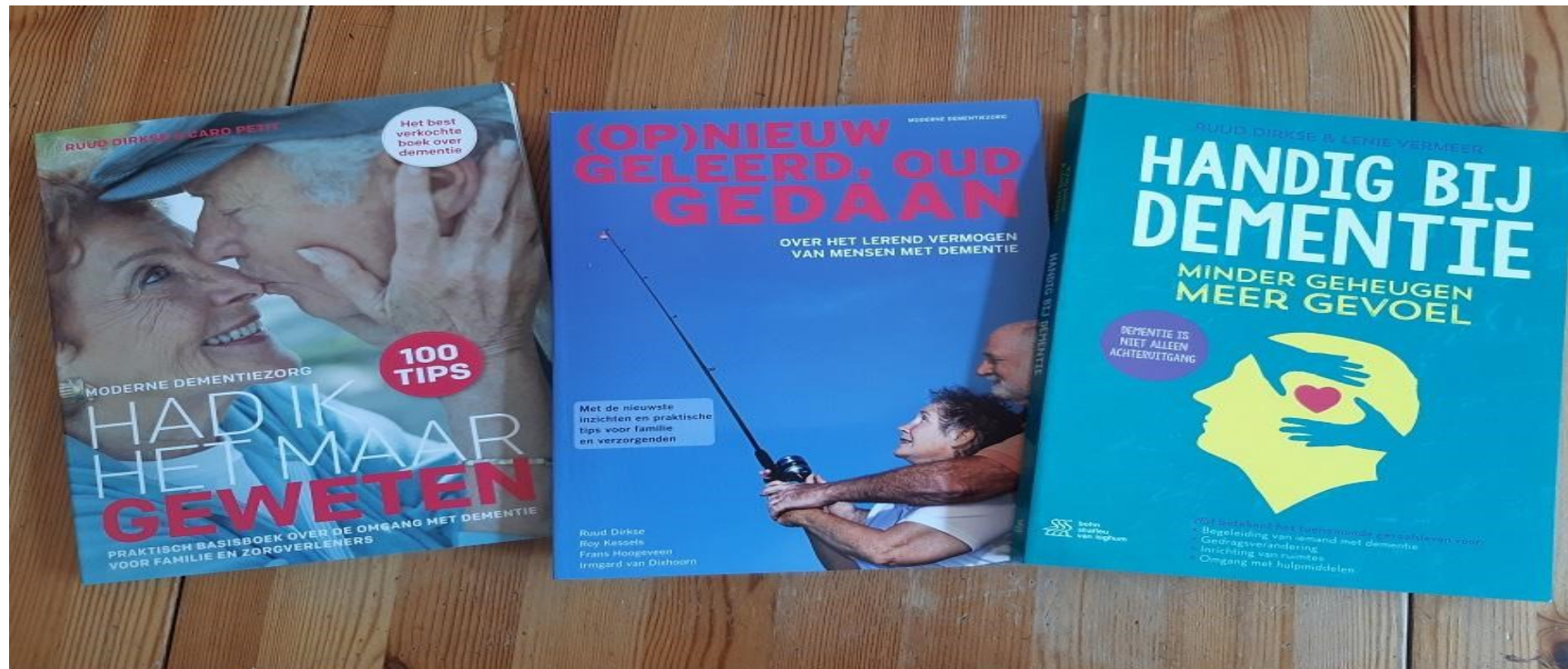
Meer informatie bij MantelzorgNL op <https://mantelzorg.nl/> .

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



Heruitgave populaire dementieboeken

De afgelopen maanden waren de drie populaire boeken uit de reeks Moderne Dementiezorg niet leverbaar door een wisseling van uitgever. Met ingang van 22 april 2020 zijn de boeken weer beschikbaar via Bohn Stafleu van Loghum (bsl.nl/shop/dementie).

- > **Had ik het maar geweten** is het best verkochte informatieve boek over dementie, opgebouwd rond 100 praktische tips.
- > **(Op)nieuw geleerd, oud gedaan** gaat over het lerend vermogen van mensen met dementie.
- > **Handig bij dementie** gaat over het steeds verder toenemende gevoels- en emotielevens van mensen met dementie, met o.a. veel aandacht voor gedrag.



Bron en informatie van DAZ. DAZ is een idealistische organisatie, gespecialiseerd in zorginnovatie, met name in de ouderenzorg. Meer info op <https://anderszorgen.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.



bij moeder op bezoek

*Jouw gezicht herken ik wel.
Jij bent toch mijn man?
Maar hoe je heet, weet ik niet
meer,
wacht even..... is het Jan?
Gek hè, dat ik dat vergeet,
ik ben de kluts soms kwijt.
Zeg, hoe gaat het nou met jou,
waar is de kleine meid?*

*Wat zeg je nou, is zij niet klein?
Is ze al getrouwd?
Ik dacht ze is een jaar of zes,
jongen, ik word oud.
Ben ik bijna negentig?
Nee, dat is niet waar,
Zo oud, wat verschrikkelijk.
Ik dacht pas dertig jaar.*

*Jij hebt zo'n bekend gezicht,
ik ken je ergens van.
Ben jij Henk, ben jij mijn zoon?
Ik dacht: 'Jij bent vast Jan'
Wat lijkt je op je vader zeg,
wat een gelijkenis.
Ik heb mijn man lang niet gezien,
ik weet niet waar hij is.*



*'t Is niet waar, is hij al dood?
Wat is dat erg zeg.
Kun jij me zeggen waar ik ben,
ik weet hier niet de weg.
Ze hebben mij hierheen gebracht,
ik voel me hier niet thuis.
Kom, dan ga ik met je mee,
breng jij me dan naar huis?*

*Woon ik hier? Dat meen je niet,
het is hier echt niet pluis.
Ze zijn hier allemaal zo raar.
Nee, ik moet echt naar huis.
Ik moet naar de kleine meid,
ze weet niet waar ik ben.
Wat heb je een bekend gezicht,
ik denk dat ik jou ken.*

© Hans Cieremans Website
<https://www.hanscieremans.nl>

Informatie over de gemeenten Appingedam, Delfzijl en Loppersum alvast opgenomen bij Eemsdelta

Informatie ingaande 29 april 2020 vindt u bij de Gemeente Eemsdelta op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/gemeenten/eemsdelta/>.

Er is alvast 1 rubriek gemaakt vooruitlopende op de fusie van de gemeente Appingedam, Delfzijl en Loppersum die 1 januari 2021 in gaat.

Gemeente Eemsdelta en mensen met dementie.

U kunt hier lezen hoe Eemsdelta werkt aan een dementievriendelijke samenleving in beleid vanuit de gemeente zelf en initiatieven van organisaties.

Info van voor 29 april 2020

De informatie over deze 3 gemeenten uit de periode voor 29 april 2020 vindt u hier in het archief zodat u ook de historie kunt blijven volgen.

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.