



Nieuwsbrief September 2020

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en nog meer wetenswaardigheden)

- Visie en mensen met dementie
- Drie tips om aan de slag te gaan met betekenisvol leven bij mensen met dementie - Een goede relatie opbouwen met client en diens netwerk
- 24 september 2020 - Themabijeenkomst 'Dementie en (langer) thuiswonen'
- Risico op dementie neemt flink af door leefstijlfactoren. Dementie wereldwijd
- Mensen met dementie willen en kunnen vaak niet zoveel meer. Echt waar??
- Dementie, hoe ga je ermee om? Gids voor mantelzorgers.
- Logeren voor mensen met dementie om de mantelzorger te ontlasten
- Woonprofielen van senioren - wat zijn hun wensen en welk aanbod hoort daarbij?
- Kleinschalig wonen uitgelicht - De Lijwiekstee in Noordbroek
- Oproep - Helpt u mee een playlist te maken met muzikale herinneringen uit de jaren '50 en '60 van en voor mensen met dementie uit de Provincie Groningen?
- De SlimoTheek is een uitleenpunt voor slimme technologie voor langer thuis
- Huisarts-migrant.nl - antwoord op vragen over zorg en gezondheid voor migranten, vluchtelingen en patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden
- Webinar op 18 september 2020 - De landelijke nota gezondheidsbeleid: vitaal oud worden, wat betekent dat voor u?
- Levensverhaal schrijven? Een vrijwilliger kan je helpen
- Vitality Club erkend als beweeginterventie voor en door senioren
- In gesprek over levensvragen
- Betrekken van ouderen bij wonen, welzijn en zorg

Op 21 september is de jaarlijkse Wereld Alzheimer Dag. Veel aandacht voor mensen met dementie. Daarom in deze nieuwsbrief (nogmaals) extra aandacht voor de visie en de uitwerking in wonen, mantelzorg e.d.

Agenda

Bijeenkomsten vinden weer plaats. Info op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/agenda/>



Een jongeman zijn vader had Alzheimer en hem werd gevraagd: Weet je vader nog wel dat jij zijn zoon bent?

Zijn antwoord: dat is totaal onbelangrijk. Het is veel belangrijker dat ik weet dat hij mijn vader is!

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



Visie en mensen met dementie

Mensen met dementie in Groningen zijn mensen zoals u en ik. Het lastige is daarbij dat zij dementie hebben gekregen maar zoals iemand met dementie eens zei:

"Ik vind namelijk dat je nooit je ziekte zelf bent. Of zo moet worden gezien door anderen. Je hebt helaas een ziekte, maar je BENT de ziekte niet. Zolang je nog kunt deelnemen aan de fijne dingen en bezigheden in het leven, samen met anderen, zeg ik: doen!"

Het helpt als mensen dementie in de provincie Groningen herkend worden maar vooral ook erkend worden.

Een impressie van de kijk op mensen met dementie in deze nieuwsbrief.

Meer informatie vindt u op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/visie/>

Positieve gezondheid van Machteld Huber

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in de zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen fiksen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Positieve Gezondheid is de uitwerking in 6 dimensies van de nieuwe definitie van gezondheid. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

Sociale benadering - Benader mensen met dementie als mens en niet als zielige patiënt

In de zorg voor mensen met dementie is niet meer zórg, maar meer menselijkheid noodzakelijk, stellen Simone Kukenheim (wethouder Zorg in Amsterdam) en Anne-Mei The (hoogleraar langdurige zorg en dementie aan de UvA). Mensen worden steeds ouder, steeds meer ouderen blijven langer zelfstandig wonen en steeds meer mensen krijgen de diagnose dementie.

En het onderstreept ook de noodzaak voor een radicaal andere kijk op dementie. Pas als we elkaar met een meer menselijke blik bekijken, krijgen we een samenleving die vriendelijk is voor mensen met dementie.

Lees meer in [Benader mensen met dementie als mens en niet als zielige patiënt](#)



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

Drie tips om aan de slag te gaan met betekenisvol leven bij mensen met dementie

Betekenisvol leven is voor iedereen anders, maar er zijn ook elementen die voor iedereen hetzelfde zijn, namelijk 'jezelf kunnen zijn', 'iets voor iemand anders kunnen betekenen' en 'iets kunnen toevoegen aan een groter geheel'. Drie tips die helpen om met betekenisvol leven aan de slag te gaan bij mensen met dementie. Lees meer in [Drie tips om aan de slag te gaan met betekenisvol leven bij mensen met dementie](#)

Onthou de mens en vergeet dementie

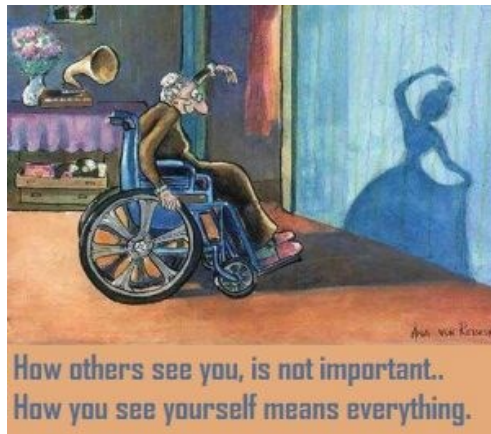
Dementie is ingrijpend. dat moeten we zeker niet vergeten. Maar, onthou ook de mens! boodschap van uit België in de Vlaamse sensibiliseringscampagne is duidelijk: 'Vergeet dementie, onthou mens'. Zet in op wat mensen met dementie wel nog kunnen in plaats van enkel te kijken naar wat niet meer kan. Kloppend hart van de campagne zijn de persoonlijke getuigenissen van de nieuwe ambassadeurs over thema's die ertoe doen.

Meer informatie <https://onthoumens.be/> en op YOU Tube <https://youtu.be/g6msN7O8ISM>

Een denkkader of frame bestaat uit beelden en metaforen die altijd opnieuw gebruikt worden (framing). Zo krijgen we vooraf al het beeld of de perceptie die iemand over iets heeft in plaats eerst uit te gaan van de individuele mensen; lees meer op <https://onthoumens.be/beeldvorming-dementie>. Medische experts zien vanuit de praktijk hoe hun kijk op het vak veranderde. Lees meer in [Langzaam was iedereen weggebleven](#).

Wat zie je zuster? Kijk eens wat beter – kijk eens naar mij

In een Engels ziekenhuis stierf een oude vrouw op de geriatrie afdeling. Toen de zuster die haar in de laatste levensfase had verzorgd, het kastje naast het bed opruimde, vond ze daarin geen voorwerpen van enige waarde. Maar wel lag er een vel papier in, dat de oude vrouw met moeizaam gevormde lettertjes had volgeschreven. Dit gedicht werd in 1966 geschreven en zegt nog veel over persoonsgerichte zorg.



Elke leerling of eigenlijk iedereen die met (oudere) mensen werkt, moet deze brief eigenlijk hebben gelezen. De mens achter de mens.

Luister en zie op https://www.youtube.com/watch?v=LOtNdn_GsMc (het leven wordt verteld) of beelden met zang over haar verhaal en beleving. Deze film is gemaakt door medewerkers binnen de zorginstelling Omring.. <https://www.youtube.com/watch?v=TmTmBNg2w1o&sns=em>

Lees lied in [Wat zie je zuster Kijk eens wat beter – kijk eens naar mij. mij](#)

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.

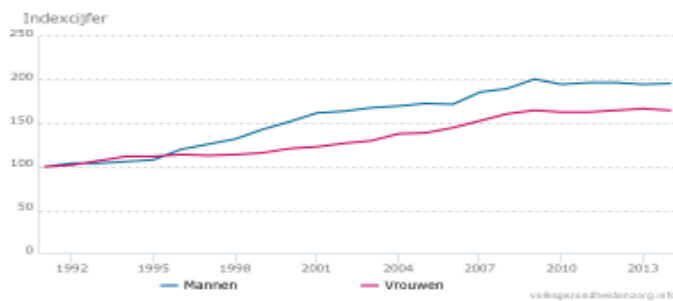


Hoe komen we aan het aantal mensen met dementie?

Hoe zat dat ook al weer met al die statische prognose, de diverse inzichten en studies? Getallen zijn wellicht belangrijk maar laten we de focus blijven richten op de mens met dementie. Mensen kun je immers niet "vangen" in beleidsnota's of doelgroepen. Mensen met dementie hebben mogelijk allemaal dementie maar verschillen van elkaar zoals mensen van elkaar verschillen.

In het themarapport "Een samenhangend beeld van dementie en dementiezorg – Kerncijfers, behoeften, zorgaanbod en impact – NIVEL 2018" staat een schatting dat rond 2015 ruim een kwart miljoen mensen in Nederland dementie heeft; 155.000 mensen een diagnose dementie hebben gekregen; 48.000 mensen met dementie medisch specialistische somatisch zorg hebben ontvangen en 27.000 mensen met dementie specialistische GGZ hebben ontvangen. Lees meer in het themarapport [Een samenhangend beeld van dementie en dementiezorg NIVEL 2018](#)

Jaarprevalentie van dementie, 1990-2015



Volksgezondheidszorg.info, een product van het RIVM, biedt open data en onafhankelijke en wetenschappelijk onderbouwde informatie. Deze informatie komt tot stand in samenwerking met een groot aantal experts van verschillende instituten.

Zie ook <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/dementie>

Enkele artikelen bijv. [Die tsunami aan dementie komt er helemaal niet](#). Het aantal Europeanen met dementie zal de komende dertig jaar waarschijnlijk minder toenemen dan gevreesd werd.

Dat staat in een analyse van eerdere dementie-studies en demografische gegevens door de non-gouvernementele organisatie Alzheimer Europa. Op grond van de laatst beschikbare gegevens komt die organisatie in februari 2020 tot een schatting van het huidige aantal dementiepatiënten in Europa die zo'n tien procent lager ligt dan in 2008 gedacht. Lees meer in [Lagere schatting aantal dementerenden in Europa tot 2050](#)

De aantallen zijn voor de PROVINCIE GRONINGEN per gemeente beschikbaar; zie [Aantal mensen met dementie in de provincie Groningen](#)

Lees meer over de aantallen en de argumentaties op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/aantal-mensen/>

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



Een goede relatie opbouwen met client en diens netwerk – De toolbox samen beslissen helpt daarbij

Met 'Samen beslissen' kunnen professionals in zorg en welzijn mensen met dementie helpen keuzes te maken en beslissingen te nemen die het beste bij hen passen. Maar hoe doe je dat? Dementiezorg voor Elkaar stelt de een toolbox samen met tips en materialen voor het proces van samen beslissen.

Tijdens dat proces delen professionals, mensen met dementie en hun naasten stelselmatig kennis, waarden en voorkeuren. Samen verkennen zij wat ze betekenen voor de cliënt in deze situatie. En samen beslissen zij wat op dat moment de beste keuzes zijn voor zorg en ondersteuning. Zo voelen mensen met dementie en hun naasten zich beter gehoord. Lees meer in en oefen met de [Toolbox-Samen-Beslissen DEMENTIEZORG voor ELKAAR aug 2020](#)

Meer informatie over Vermoeden en diagnose en Wat dan ?

Onze ouders worden ouder; ook onze ouders met dementie. We vragen ons dan ook af: "Hoe gaat het met hen en hoe zal het met hen gaan als zij (steeds) meer hulp nodig hebben".

Wat als er zorgen en vermoedens ontstaan bij geheugenverlies of dementie? Het begint met onzekerheden; in veel families begint dan het gesprek. Kijk op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/vermoeden-en-diagnose/>

24 september 2020 - Themabijeenkomst 'Dementie en (langer) thuiswonen'

Wat betekent het voor mensen met dementie en hun naasten om langer thuis te (moeten) wonen? Welke dilemma's en onzekerheden zijn er? Hoe gaan naasten (mantelzorgers) en professionals hiermee om? En: wat kunnen we van elkaar leren?

Diverse invalshoeken welke dilemma's, maar vooral ook welke oplossingen komen aanbod.

1. Wat is dementie? Hoe herken je het en hoe ga je om met mensen met dementie? – door Ko Muller, trainer 'Samen Dementievriendelijk';
2. Wat kom je als wijkverpleegkundige tegen in de praktijk bij thuiswonende ouderen met dementie? Waar gaat het goed, waar kan het beter? – door Karin Zwakenberg, wijkverpleegkundige bij TSN;
3. Wat zijn ervaringen van mantelzorgers? En voor welke keuzes en dilemma's komen zij te staan? – door Eelke Wiersma, ervaringsdeskundige.

De bijeenkomst is bedoeld voor naasten/ mantelzorgers van mensen met dementie, zorgprofessionals, vrijwilligers en belangenbehartigers.

Aanmelden en meer informatie

Aanmelden kan tot en met 20 september via <https://www.zorgbelang-groningen.nl/agenda/themabijeenkomst-dementie-en-langer-thuiswonen/>

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.



MEER GEZONDE JAREN

**De Week voor
Meer Gezonde Ja-
ren komt eraan!**

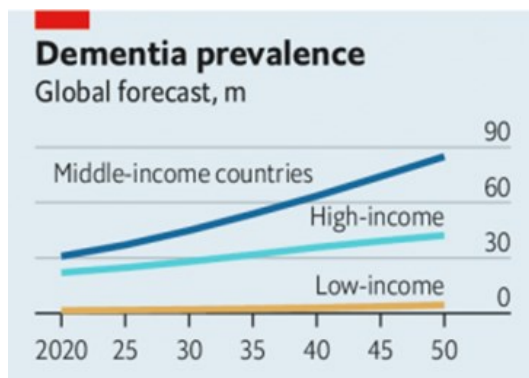
**Van 2 tot 11 okto-
ber 2020**

De Week van Meer Gezonde Jaren is in aantocht. De informatie- en bewustwordingsweek die voorheen de Healthy Ageing week heette, is dit jaar van 2 tot 11 oktober.

De naamswijziging past bij de nieuwe inzet van het programma: we willen de inwoners van Groningen en omstreken helpen bij een gezonde levensstijl, voor nu en straks. Alle activiteiten zijn erop gericht om deelnemers in beweging te krijgen en te motiveren. Vandaar de slogan van dit jaar: Daar gaan we!

In de Week van Meer Gezonde Jaren maken de deelnemers kennis met allerlei manieren om gezond te worden en te blijven.

Meer informatie met het laatste nieuws en het programmaoverzicht op <https://meergezondejaren.nl/>



Dementie wereldwijd

Dementie is wereldwijd en daarbij zijn er grote verschillen in de landen. De toename van het aantal blijkt uit onderzoek afhankelijk van de hoogte van het inkomen en levensstandaard. Ook bij gebrek aan beleid neemt het aantal relatief meer toe. Ook hier blijkt dat een gezonde leefstijl dementie niet altijd voorkomt maar wel steeds meer pas op hoge leeftijd voorkomt. Lees meer in [The forgotten problem – The rising prevalence of dementia is a global emergency](#)

Risico op dementie neemt flink af door leefstijlfactoren

Het risico op dementie is te verkleinen door betere gezondheidszorg en leefstijlfactoren, blijkt uit een groot internationaal onderzoek onder leiding van het Erasmus MC in Rotterdam. *De 70-jarige van nu heeft 13 procent minder kans om binnen vijf jaar dementie te krijgen dan de man of vrouw die 70 werd in 2010.* Ook in de twintig jaar daarvoor daalde het risico op dementie telkens met 13 procent per tien jaar. Vooralsnog zal het aantal patiënten met dementie niet dalen. Door de vergrijzing blijft het absolute aantal groeien. Lees meer in [Oudere loopt minder risico op dementie dan tien jaar geleden – aug 2020](#)

Dementie vooral op hoge leeftijd

Dementie komt op jongere leeftijd voor maar is vooral een ziekte die samenhangt met ouderdom: delen van de hersenen vallen uit.

Daarom vraagt het ook om de nuance als we in de pers lezen: "1 op de 3 of 5 mensen krijgt dementie".

Roken, overgewicht, alcoholgebruik en te weinig bewegen spelen een belangrijke rol bij het krijgen van dementie.

Vier op de 10 Nederlanders boven de 90 jaar hebben dementie en 1 op de 4 van de 80-plussers.

De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@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*



Blijf geduldig!

Probeer je niet te ergeren en blijf
herhalen. Dat geeft rust en
duidelijkheid.



Waarom Samen dementievriendelijk?

In Nederland leven naar schatting 280.000 mensen met dementie. Omdat we steeds ouder worden, stijgt dat aantal in 2040 naar 550.000.

Mensen leven gemiddeld acht jaar met dementie, waarvan de eerste zes jaar thuis.

Wij willen de komende jaren Nederlanders bewust maken van de impact van dementie op de samenleving.

Het helpt als mensen dementie niet alleen herkennen, maar vervolgens ook iets kunnen betekenen voor iemand met dementie of een mantelzorger.

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

Digitale Leerbijeenkomst leven met dementie op 7 oktober 2020

Na de diagnose dementie begint het leven met dementie. Mensen met dementie merken dat hun dagelijks leven niet meer is zoals het was. Het is van belang om vanaf de start praktische en emotionele ondersteuning te bieden. Niet alleen aan de persoon met dementie zelf, maar ook aan de naasten.



Dementie is een ziekte die doorwerkt op alle levensterreinen. Tijdens deze bijeenkomst gaan we in op hoe je ondersteuning en zorg kunt bieden in het leven met dementie. Er zullen verschillende workshops gegeven worden.

Meer info en aanmelding op

<https://www.dementiezorgvoorelkaar.nl/agenda/leerbijeenkomst-leven-dementie/>

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



Mensen met dementie willen vaak niet zoveel meer en kunnen soms ook niet zoveel meer. Is dat zo ?

Toch doen we pogingen om ze in 'beweging' te krijgen. Op de vraag 'wilt u helpen aardappels schillen?' is het antwoord regelmatig 'dat heb ik m'n hele leven al gedaan!'

Volg de workshop van VKI en Ervarea of kijk op de website met filmpjes en tips op <https://www.vankleefinstituut.nl/>

Zij geloven er in dat er manieren zijn om mensen met dementie op een laagdrempelige manier tot activiteit te krijgen. Zowel thuis als in een zorginstelling. Hoe? Door de omgeving zo aan te passen dat er uitdagingen ontstaan zodat iemand met dementie wel uit zichzelf in beweging komt.

In de workshop leer je dit te doen vanuit het 'onderbrein'. Je maakt kennis met uitdagingen die passen in de wereld van iemand met dementie om zo tot het beste resultaat te komen. Maak samen met je collega's kennis hiermee en ervaar wat het kan betekenen op de werkvloer en in de leefomgeving. Je krijgt praktische tips en kunt natuurlijk al je vragen aan Barbara stellen! De workshop is onder andere gebaseerd op de blogs van Barbara Oppelaar. Deze verschijnen regelmatig op de site van VKI. Je vindt de link bij de downloads.

Leuke filmpjes met tips

VKI heeft met Ervarea een filmpje gemaakt over het creëren van een uitdagende omgeving en een filmpje over de werking van het brein bij mensen met dementie. Handig als je die even bekijkt!

Kijk op You-tube

<https://www.youtube.com/watch?v=XRQrv8paAhI>

en

<https://www.youtube.com/watch?v=BuYyWt0MkS4&feature=youtu.be>

Meer informatie over activiteiten en ontmoeting

vindt u op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/activiteiten-en-welzijn/>

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.



Cursus - Ontwerpen, bouwen en inrichten voor dementie. Een integrale benadering. Door Brein-Collectief.

U leert waar het gebouw en de inrichting van binnen- en buitenruimten aan moet voldoen om mensen met dementie een voor het brein gunstige leefomgeving te bieden.

Start vrijdag 3 oktober 2020.

Meer informatie op <https://www.dementie-winkel.nl/cursus-ontwerpen-bouwen-inrichten-dementie>



Tip.....Het lezen waard

Dementie, hoe ga je ermee om? Gids voor mantelzorgers.

Het aantal mensen met dementie neemt toe en daarmee ook het

**DEMENTIE,
HOE GA JE
ERMEE OM? EEN
PRAKTISCHE
EN POSITIEVE GIDS
VOOR MANTEL
ZORGERS**

Ezra van Zadelhoff
& Tosca Janssens



aantal mantelzorgers.

Partners, familieleden en andere naasten nemen de zorg dan op zich.

Dementie begint vaak met geheugen problemen en desoriëntatie, maar gaandeweg worden de problemen groter.

Veel mantelzorgers worden geconfronteerd met verandering van gedrag en persoonlijkheid en veel mensen met dementie krijgen last van depressiviteit.

Het goede nieuws is dat mensen met dementie nog steeds denken,

voelen en zichzelf duidelijk kunnen maken. Afhankelijk van het stadium van de ziekte is er vaak nog veel mogelijk.

Aan de hand van de honderd meest gestelde vragen door mantelzorgers nemen de auteurs je mee in de wereld van de dementie.

Zo leer je hoe je op een prettige manier kunt zorgen voor iemand met dementie. En, niet onbelangrijk, hoe je ervoor zorgt dat je jezelf niet vergeet.

Een positief en praktisch boek dat focust op wat nog kan. Met 100 adviezen om meteen in de praktijk te brengen.

Dementie, hoe ga je ermee om als je mantelzorgers bent?

Als je te maken krijgt met dementie in je omgeving verandert er veel. Hoe ga je om met alles wat deze ziekte met zich meebrengt? Je kunt het gevoel krijgen overweldigd te worden door wat er op je afkomt, van de zorg voor je naaste met alles wat daarbij komt kijken tot de emoties die het bij jou, je naaste en de mensen om jullie heen teweeg kan brengen. En dan ben je ook opeens niet meer alleen de partner of het kind van je naaste maar word je ook 'mantelzorgers'. Je zult je afvragen hoe jullie leven eruit gaat zien en wat er nog mogelijk is in jullie situatie.

De auteurs van het boek en de mensen achter de website willen je graag helpen om met deze nieuwe rol om te gaan. Dat kan bijvoorbeeld door het boek te lezen (of te beluisteren), de blogs over de verschillende thema's en onderwerpen op deze website te lezen en de podcasts te beluisteren. Alle informatie op deze website, zoals de blogs en de podcasts, kun je gratis lezen en beluisteren. Het (luister)boek kun je bestellen via deze website.

Iemand met dementie heeft deze ziekte maar is nog steeds een mens met gevoelens, wensen en verlangens. Door te kijken naar wat er nog wel mogelijk is valt er zeker nog te genieten van mooie momenten in het leven.

Hoe ga je daar nu mee om in de dagelijkse praktijk? En hoe ga je om met jezelf als naaste van iemand met dementie? Lees het aanbod op Dementie Hoe Ga Je Er Mee Om .

Bron en meer info op
<https://dementiehoegajeermeeom.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



LOGEERZORG, EEN ADEMPAUZE?

TOELEIDEN NAAR LOGEERZORG:
6 STAPPEN VOOR PROFESSIONALS

Logeren voor mensen met dementie om de mantelzorger te ontlasten – een goed idee maar hoe neem je die stap?

Het is soms lastig te bepalen bij welke ondersteuning of vorm van respijtzorg mantelzorgers van mensen met dementie het meeste baat hebben.

De overbelasting is zichtbaar, de wanhoop wordt schoorvoetend verwoord maar de zorg tijdelijk overdragen lijkt een nog grotere opgave.

Welke beren op de weg zien deze mantelzorgers en kun jij ze als professional zo ondersteunen dat ze een adempauze kunnen nemen van de steeds zwaarder wordende zorg voor hun naaste?

Uit onderzoek blijkt dat er onder mantelzorgers van

mensen met dementie een aantal veelvoorkomende psychologische drempels zijn. Dit zijn morele verantwoordelijkheid (loyaliteit en trouwbeloften), schaamte- en schuldgevoelens (ik faal als ik het niet meer alleen aankan), de persoon met dementie wil het niet, de zorg niet los kunnen laten, er is tijd en energie te kort om een logeerverblijf te regelen en als laatste heerst er soms de overtuiging dat anderen niet kunnen of willen helpen.

Zorgprofessionals kunnen, juist door hun positie, een grote invloed hebben op het acceptatieproces: zij kunnen zelfs de stap naar logeertzorg 'legitimeren'.

Op basis van een combinatie van literatuur- en praktijkonderzoek heb heeft Sofie van den Haak – samen met de King Arthur Groep – zes stappen ontwikkeld die professionals ondersteunen in het omgaan met drempels van mantelzorgers die wel een adempauze willen maar het nog niet durven.

Lees meer in haar artikel [Logeren voor mensen met dementie om de mantelzorger te ontlasten – een goed idee maar hoe neem je die stap](#) en de [Infographic Toeleiding naar logeertzorg mensen met dementie SvdH](#) en de [Minigids Toeleiden naar Logeertzorg mensen met dementie SvdH](#)

Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen

Veel mensen zorgen langdurig en onbetaald voor een naaste. Dit zijn de mantelzorgers. Als mantelzorger heb je het niet altijd even makkelijk. In de provincie Groningen zijn er in alle gemeenten lokale steunpunten waar je altijd terecht kunt met jouw verhaal, voor vragen of voor meer informatie. Het overzicht vindt u in [Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 15 juni 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.



Kleinschalige woonzorgvoorzieningen in de eigen kern - Maatschappelijke kosten en baten in beeld

Steeds meer ontwikkelen corporaties en zorgaanbieders kleinschalige woonzorginitiatieven die passen bij de schaal van een dorp en onderdeel zijn van het gemeenschapsleven.

Voor twee initiatieven is onderzocht wat de maatschappelijke baten zijn en welke partij het meeste profijt had van de kleinschaligheid.

De analyse laat zien dat inderdaad de gemeenschap en de inwoner profiteert, maar de zorginstelling een hogere prijs betaalt.

"Bewoners gaan er veel op vooruit, doordat hun levenskwaliteit toeneemt, met name door minder dwalen, minder agressie en betere nachtrust. Mantelzorgers gaan er nog meer op vooruit al was het maar door reistijdwinst. Tot slot profiteren buurtbewoners flink van de wetenschap om lokaal 'oud' te kunnen worden. Het bedrag per persoon is relatief gering, maar het aantal mensen waar het voor geldt, is relatief groot", aldus de onderzoeker.

Lees het interview van Platform31 met Martin Damen, senior onderzoeker en partner bij RIGO Research & Advies, die de analyse uitvoerde en het rapport Verzorgd en ruim wonen in de eigen kern – MKBA Woonzorg Rozenburg en Zuidland in [Kleinschalige woonzorgvoorzieningen in de eigen kern – Maatschappelijke kosten en baten in beeld](#) en [Verzorgd en ruim wonen in de eigen kern – MKBA Woonzorg Rozenburg en Zuidland](#)

Woonprofielen van senioren - wat zijn hun wensen en welk aanbod hoort daarbij?



Door (jonge) senioren wordt nog weinig verhuisd om voor te sorteren op een volgende levensfase. Er zijn verschillende redenen waarom zij niet verhuizen: het aanbod is onbekend, het is niet aantrekkelijk genoeg of het bestaat nog niet. Platform31 stelde zich de vraag: Weten we eigenlijk wel wat senioren een aantrekkelijk woonproduct vinden? Met andere woorden; wat zijn voor senioren pullfactoren in de woningmarkt om wel te gaan verhuizen? Met

data uit de Zuid-Hollandse Grote omgevingstest herleidde Springco 10 woonprofielen voor senioren en de marktpotentie. Zo biedt de studie aanknopingspunten van gewenste woonproducten op de seniorenmarkt. Door vraaggericht te bouwen wordt beter ingespeeld op echte woonwensen en dit zal – naar verwachting – leiden tot een betere doorstroming op de woningmarkt. Het betekent dat we in Nederland de sterke nadruk op het eengezinshuis moeten loslaten. Ouderen zoeken een woning die beter aansluit op hun behoeften als comfort, gemeenschapelijkheid of zorg.

De tien profielen

- 1.Eigen plek: vrij en sociaal
- 2.Privé domein: privacy en rust
- 3.Basic: functioneel en sociaal
- 4.Woongebouw: comfortabel en vertrouwd
- 5.Gezinshuis: vertrouwd en gehecht
- 6.Stadsappartement: dynamisch en op jezelf
- 7.Buurtblok: sociaal en levendig
- 8.Parkappartement: uitzicht en landschap
- 9.Woonhof: samen voor elkaar
- 10.Seniorenappartement: zelfstandig ouder

Meer in de studie [Woonprofielen van senioren – 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@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 LIJWIEKSTEE



graag laten zien dat het anders en, door de nieuwe inzichten en kennis, ook zeker beter kan. Het omvat 4 verschillende onderdelen en meerdere doelgroepen, ruimtelijk gescheiden, maar toch nauw verbonden met elkaar. Zij willen laten zien dat ondanks allerlei ontwikkelingen in de zorg, goede en zeer vernieuwende (diverse doelgroepen/nieuw zorgconcept) zorg mogelijk is.

Wonen met dementie

In het achterste gedeelte van de boerderij (Achterdeel) hebben zijn, verdeeld in twee units, 10 appartementen. Er is veel aandacht geweest voor de daglicht-toetreding. Er is een atrium in het midden gerealiseerd, waardoor een "dorpsstraat" ontstaat met veel groen, zitbankjes en lantaarnpalen.

Door gebruik te maken van authentieke elementen, willen zij speciaal voor de belevingswereld van hun bewoners een warme en veilige omgeving creëren. De appartementen zijn ruim van opzet en kunnen door de bewoners volledig met eigen spullen worden ingericht. Voor elke groep van 5 appartementen is er een gezamenlijke eet- en woonkamer, waar met en voor de bewoners wordt gekookt en gegeten.

Er is een serre, een wellness ruimte en een bijkeuken met een open deur naar de tuin. De tuin is aangepast aan de doelgroep. Er is een dierenweide, een moestuin, een kas, een siertuin en een boomgaard aanwezig. Alles is op een natuurlijke manier veilig gemaakt.

Bron en informatie <https://www.lijwiestee.nl/wonen-met-dementie/>

Kleinschalig wonen uitgelicht

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

De Lijwiestee in Noordbroek

Lijwiestee is van mening dat de "zorg" nog steeds verre van optimaal is en willen dan ook

Wegwijs in de Wmo 2015

Wegwijs in de Wmo 2015 is een juridische wegwijzers om ondersteuningsvragen van burgers die zich melden en een aanvraag om een maatwerkvoorziening doen op de juiste wijze te beoordelen. In vijf jaar heeft de Wmo 2015 veel jurisprudentie voortgebracht.

De Centrale Raad van Beroep heeft getracht lijn te brengen in de vaak uiteenlopende uitleg en toepassing van de wet door gemeenten.

Dat is veelal te wijten aan onjuiste wetstoepassing, mede door gebrekkige wetgeving, maar ook door onvoldoende onderzoek. Lees meer op <https://berghauserpont.nl/winkel/boeken/wegwijs-in-de-wmo-2015/> waar u deze uitgave van maart 2020 ook kunt bestellen.

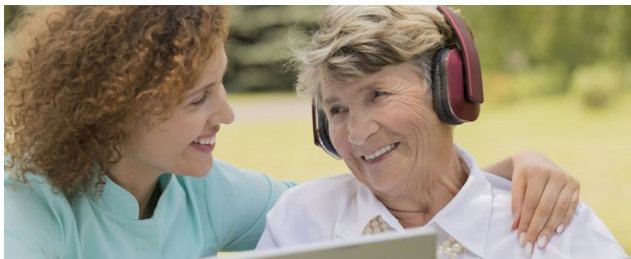
Veerkracht van ouderen

Veerkracht beschouwd als een positief fenomeen dat enerzijds voorkomt uit bepaalde karaktereigenschappen en anderzijds opgebouwd kan worden door zelf inspanning te leveren. Die inspanning omschrijven -volgens een onderzoek - deelnemers als een samenspel van zingeving, bewustwording en sociale verbinding en is afhankelijk van de bereidheid tot gedragsverandering. Lees meer in de **poster-Het perspectief van thuiswonende ouderen op veerkracht**

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.



Oproep – Helpt u mee een playlist te maken met muzikale herinneringen uit de jaren '50 en '60 van en voor mensen met dementie uit de Provincie Groningen?



Ignar Rip gaat een playlist maken voor mensen met dementie uit de Provincie Groningen. Daarbij gaat het om liedjes of muziek die zij gehoord hebben tussen hun 15^{de} en 25^{ste} levensjaar. Bijvoorbeeld iemand is nu 90 jaar; geboren in 1930. Het gaat dan om muziek uit de periode 1945 – 1955. Hij is vooral op zoek naar liedjes die populair waren in de jaren '50 en '60.

Waarom deze periode? Deze muziek is het diepst opgeslagen in het brein. Deze muziek activeert herinneringen, brengt de persoon met dementie in contact met zichzelf, met de omgeving en met ons.

De muziek die het diepst wordt verankerd in het brein, is de muziek die we gehoord hebben tussen onze 15e en 25e jaar. Deze muziek kan zelfs alzheimer niet vernietigen. De 15-25 muziek is een toegangspoort naar herinneringen uit die tijd. Deze herinneringen zijn zo krachtig dat mensen zich echt weer in die tijd wanen.

Het hoeft daarbij niet alleen om Groningse liedjes te gaan – natuurlijk wel mooi dat daar veel van zijn - maar om muziek waar in die periode door uw familielid (vader, moeder, oom of tante) kennis of buurman naar geluisterd werd. U kunt informatie, tips en voorbeelden vinden op de website van Ignar Rip <https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/stap1/> U kunt uw voorstel mailen naar info@muziekgeluk.nl met in de onderwerpregel Playlist Groningen.

Ignar Rip en de MuziekgelukMethodiek

Ignar Rip is de bedenker en schrijver van de MuziekGeluk methodiek. Met behulp van de MuziekGeluk methodiek kunnen gepersonaliseerde Playlisten worden gemaakt voor mensen met dementie.

Samen met zijn vader heeft hij tien jaar lang voor zijn moeder met alzheimer gezorgd. Muziek was daarbij een vast onderdeel van de zorg. Hij kwam er achter dat het inzetten van afspeellijsten horend bij een dagdeel of zorghandelingen niet zo heel gewoon is.

Dit heeft geleid tot het schrijven van een methodiek waarmee men de juiste muziek kan achterhalen en hoe je deze muziek inzet bij zorghandelingen en op de verschillende momenten van de dag.

Resultaat: vermindering van agressie, onrust en onbegrepen gedrag. Verhoging van het welzijn van degene met dementie. Verlaging van de werkdruk en zorgzwaarte voor zowel verzorgenden als mantelzorgers.

Zo is het "muzikale" balletje gaan rollen en heeft hij nu een Nederlandse & Engelse site en traint hij verzorgenden, zzp-ers en mantelzorgers in Nederland, België en Engeland. Ook heeft hij Joy ontwikkeld.

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.



Joy – de muzikspeler voor en door verzorgenden bij de zorg voor mensen met dementie. Ignar Rip zoekt partners voor de productie van Joy



Er is natuurlijk helemaal niets mis mee met de muziek van Frans Bauer of Andre Rieu volgens Ignar Rap maar hij vroeg zich wel af of deze muziek voldoende recht doet aan de voorkeuren van mensen met dementie. Individuele verschillen zijn er immers al op jonge leeftijd; bij het ouder worden krijgen ook mensen met dementie niet allemaal dezelfde smaak. De algemene gezelligheidsmuziek maakte ook geen onderdeel van het verlenen van de zorg gedurende de dag en avond. Immers, voorkeuren bij het opstaan kunnen anders zijn dan in de middag of de avond.

Hij ontwikkelde daarom Joy – Een wezenlijke bijdrage voor de bewoners met hun voorkeur voor muziek waarbij er sprake is van persoonsgerichte zorg die ook het werkplezier van de medewerkers verhoogt en de werkdruk vermindert.

Joy wordt ingezet bij bijv. het wakker worden (mensen worden met een prettig gevoel wakker en de voor hen herkenbare muziek geeft hen houvast), bewegen (met Joy op de

rollator met een playlist bewegen, gaan bewoners gemakkelijker van de woonkamer naar de huiskamer). Meer informatie met voorbeelden op <https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/joy-de-muziekspeler/>
Ignar Rip zoekt partners om Joy in productie te kunnen nemen en voor een redelijke prijs aan te kunnen bieden.

Muziektraining

Voordelen **MuziekGeluk** Training

Lagere werkdruk
Hogere werktevredenheid
Plus een hogere zorgkwaliteit

Je leert muziek in te zetten
als **zorginstrument** bij....

A large clock face is centered on the slide. Inside the clock face, there are several icons: a bed, a person in a wheelchair, a person sitting, a person standing, and a person lying down. There are also musical notes scattered around the clock face. The clock face has a white background and a black border. The background of the slide is blue with a large, faint, stylized heart shape on the right side.

In zijn Muziekgeluk training leer je hoe je muziek inzet als zorg-instrument met als resultaat:

- Zachte lieve manier van wekken
- Voorkomt onrust, spanning, roepgedrag
- Meer ruimte in de ochtendspits, minder druk op het zorgteam
- Minder agressie en stress, sneller, efficiënter werken, meer werkplezier
- Voorkomen of verminderen van medicatie en onvrijwillige zorg
- Gemakkelijk kleine beweegmomentjes door de dag realiseren
- Een echte persoons en belevingsgerichte zorg realiseren
- 50% minder onrust in de nacht
- Intuïtieve communicatie
- Welzijn verhogend

Bron en informatie <https://www.alzheimermuziekgeluk.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

De BADKUIP dementie test

Tijdens een bezoek aan een verpleeghuis vroeg ik aan de directeur wat het criterium is om een patiënt opgenomen te krijgen. Wel zei de directeur, we vullen een badkuip met water, dan krijgt de patiënt een theelepel, een theekop en een emmer. Dan vragen we hem/haar om de badkuip leeg te maken.

Oh, ik snap het zei ik, een normaal persoon gebruikt de emmer omdat die groter is dan een theelepel of een theekop. Nee, zei de directeur, een normaal persoon zou de stop uit de badkuip trekken. Wilt U een bed bij het raam of in het midden?



Twitterberichtje

Monika Eberhart heeft getweet om 6:21 p.m. on di, mei 26, 2020:

Intake bij nieuwe cliënt met dementie.
Het gesprek eindigt met: "Heeft u nog wensen?" Zegt meneer "Ja, de nieuwste Fiat sport"

Goed in gesprek

MAAK JE NIET DIK!

(DENK IN KWALITEITEN)

HEEFT U GEDACHT AAN...
...EN OOK AAN...EN REKENING
GEHOUDEN MET...

WAT FIJN, DIE
BETROKKENHEID
BIJ UW MOEDER!



www.limnos.org.nl/gespreksgesprek
www.vilans.nl/communities

In voor zorg!

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.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Technologie Tip

De SlimoTheek is een uitleenpunt voor slimme technologie voor langer thuis

Bij een SlimoTheek kunnen ouderen, hun mantelzorgers en professionals in zorg en welzijn slimme ehealthproducten en thuishetchnologie lenen op een locatie dichtbij huis.

Hierdoor kunnen zij het product concreet in het dagelijks leven uitproberen. Bij kleine opstartproblemen voorziet de SlimoTheek in hulp-aan-huis door een getraind netwerk van vrijwilligers die bij mensen thuis een helpende hand bieden. Na de uitleenperiode beslist de klant of zij het product willen houden en aanschaffen of dat ze het terug geven aan de SlimoTheek.

Samen met ouderen en professionals bepalen we het assortiment. GeneratieThuis beheert de SlimoTheek; de vorm waarin de producten gepresenteerd worden, de contacten met de deelnemende organisaties, het beheersysteem waarin aanbod, afname, planning wordt bijgehouden, de afspraken met leveranciers en de training van de vrijwilligers.

Bron en meer info op <https://www.generatiethuis.nl/wat-is/slimotheek/> met ook een overzicht van voorbeelden van



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.

Dementiemonitor Mantelzorg

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



Ga naar dementiemonitor.nl en vul de online vragenlijst in!

Dementiemonitor 2020 – wat zijn uw ervaringen als mantelzorger 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](#)



Tip.....Het lezen waard

Toen was koken heel gewoon

Kookboek met verhalen van markante al wat oudere Nederlanders over eten van toen, met foto's uit de bladen van toen en recepten van vroeger met een moderne twist. Daarom ook een inspiratiebron voor iedereen die zorgdraagt voor ouderen van nu.



Welke geuren en smaken doen schrijfster Miep Diekmann denken aan haar jeugd op de Antillen? Wat zijn volgens theatermaker Beppe Costa de overeenkomsten tussen koken en het maken van een voorstelling?

En waar komt toch die fascinatie voor wild vandaan

bij smaakprofessor Peter Klosse?

Als kok is Lisette Bossert altijd op zoek naar pure smaken, naar ambacht, traditie en kwaliteit. Ze maakte een boek waarin bijzondere Nederlanders die in de jaren 50 en 60 opgroeiden praten over eten: geuren, kleuren en smaken van hun herinnering. Wat was hun lievelingseten en waar walgden ze van? Welke rol had eten thuis en kenden ze armoede of juist rijkdom? Het werd een kookboek met persoonlijke verhalen van mensen die nu op leeftijd raken nostalgische seizoensgerechten met een moderne twist. Het mooi vormgegeven boekje werd voor het eerst uitgegeven in 2015, kost € 9,90 en is online te bestellen bij veel boekhandels, waaronder <https://www.bol.com/>



**Huisarts-migrant.nl –
antwoord op vragen over
zorg en gezondheid voor
migranten, vluchtelingen
en patiënten met be-
perkte gezondheidsvaar-
digheden**

Dé website voor huisartsen, POH-ers en andere zorgverleners met vragen over zorg en gezondheid voor migranten, vluchtelingen en patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden.

Huisartsenzorg aan mensen met een niet-Nederlandse achtergrond en laaggeletterden kan lastig zijn.

Huisarts-migrant.nl biedt o.a. informatie aan huisartsen over:

Taalbarrières

Cultuurverschillen

Verschillen in ziekte en behandeling in relatie tot etniciteit, migratie en sociaal economische positie

Voorlichtingsmateriaal in eenvoudig Nederlands en andere talen

Deze website is met grote zorg inhoudelijk samengesteld door een redactie van huisartsen die veel ervaring heeft met migrantenpatiënten.

Pharos ontwikkelt en onderhoudt deze website in nauwe afstemming met het NHG.

Bron en informatie op <https://www.huisarts-migrant.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.



het Alzheimermoeras

Ik ben bang om weg te zinken
in het Alzheimermoeras.
'k Word steeds verder vastgezogen
in de blubberige dras.
't Water stijgt me tot de lippen,
ik herken hier heg noch steg.
't Is hier mistig, koud en eenzaam
en ik zak steeds verder weg.

Bij 't moeras staan mijn geliefden,
stellen mij op mijn gemak.
Maar ze kunnen niet voorkomen,
dat ik langzaam verder zak.
Het moeras is onverbidd'lijk,
ik kan niet meer naar omhoog.
Totdat eens de zon gaat schijnen,
dan valt het moeras weer droog.

Dan zal ik me weer verheffen
uit het Alzheimermoeras.
Zullen bloemen weer gaan bloeien
in de opgedroogde plas.
Angst en pijn zullen verdwijnen,
wordt wat weg was weer herkend.
Maar zolang 't moeras niet droog is,
ben ik blij dat jij er bent.



Blijf bij mij totdat de zon schijnt
bij het Alzheimermoeras.
Troost me, help me en omarm me,
houd me zolang stevig vast.
En als eens de zon gaat schijnen
op het nieuw gevormde mos,
dan zal ik 't moeras verlaten,
laat me dan in liefde los.

© Hans Cieremans Website [https://
www.hanscieremans.nl](https://www.hanscieremans.nl)

7 oktober 2020 – Ede – Congres De dag door met dementie

Zorg verlenen aan mensen met dementie is niet altijd gemakkelijk.

Toch zijn er – soms verrassend eenvoudige – manieren om contact te leggen en onrust en agitatie te verminderen.

Door te begrijpen hoe het brein van iemand met dementie werkt, kun je het gedrag begrijpen.

Tijdens dit congres leer je hoe je een bijdrage kunt leveren aan de kwaliteit van leven van mensen met dementie.

Meer info op [https://
www.congressenmetzorg.nl/
congres/dedagdoormetdementie/](https://www.congressenmetzorg.nl/congres/dedagdoormetdementie/)



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*



**Webinar op 18 september 2020 – De landelijke nota gezondheidsbeleid:
vitaal oud worden, wat betekent dat voor u?**



ZORG INNOVATIE FORUM

De ouderendelegaties Friesland/Groningen en Drenthe/Overijssel nodigen u uit voor de webinar over het lokaal gezondheidsbeleid op 18 september 2020.

Waar gaat het over

In mei 2020 publiceerde het ministerie van VWS de nieuwe nota Volksgezondheidsbeleid 2020-2024 met als titel Gezondheid breed op de agenda. In deze nota zijn vier speerpunten gekozen waarvan vitaal oud worden er een is. Daarvoor zijn de drie onderstaande ambities geformuleerd.

Ambitie 1: In 2024 voelen relatief meer ouderen zich vitaal zodat zij (naar vermogen) kunnen blijven participeren in de samenleving.

Ambitie 2: In 2024 is het risico op spoedeisende hulp na een val bij ouderen afgenomen.

Ambitie 3: In 2024 hebben alle gemeenten een leefomgeving gecreëerd die ouderen verleidt tot een gezonde leefstijl.

Wat betekent dit voor u

Het formuleren van ambities is een goede start. Maar om ze te vertalen in concrete actie is meer nodig. Daarvoor moet je er vanuit verschillende perspectieven naar kijken en deze met elkaar delen. Wij stellen ons voor dat ouderen zelf, organisaties en lokale bestuurders hier gezamenlijk een aandeel in hebben. Hoe dat kan, willen we in deze Webinar verkennen.

Hoe pakken we het aan

Ervaringsdeskundige ouderen en lokale bestuurders worden tijdens het Webinar door de gespreksleider Karin Kalverboer bevraagd over de drie ambities. Het doel is hieruit gemeenschappelijke actiepunten te destilleren, waarmee we met de Regioteams die komen aan de slag gaan.

Aanmelden

U kunt zich nu alvast aanmelden (dan weten wij wie er meedoen). Ruim voor 18 september ontvangt u dan het definitieve programma en de link waarmee u aan het webinar kunt deelnemen. Aanmelden voor dit webinar kan via: pouwer@zorginnovatieforum.nl

Meer informatie in de uitnodiging [uitnodiging Webinar 18 september 2020 – Anders Oud – Platform Pouwer](#) en de nota [Gezondheid-breed-op-de-agenda Landelijke nota gezondheidsbeleid 2020 – 2024](#)

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



De zwaarte van het werk lijkt ik
niet meer te voelen,

wanneer ik een lach tover op
iemand's gezicht.

Ik geniet van
kleine geluksmomenten

En ben dankbaar dat ik
niet bezwicht.

#liefdevoordezorg

Boek 'Actief Oud is Goud: Vrijwilligers in Beeld' en helpt u de onderzoekers met de uitgave van het boek?

Actief oud is goud. Het is een veel gehoorde boodschap in deze tijd van een vergrijzende samenleving.

We worden aangemoedigd tot op hoge leeftijd maatschappelijk actief te zijn.

Mensen die tot op latere leeftijd actief blijven, worden gemiddeld gezonder én gelukkiger oud dan mensen die niet actief blijven.

Eén van de belangrijkste vormen van maatschappelijke participatie onder ouderen vandaag de dag is vrijwilligerswerk.

Maar *wie* zijn deze vrijwilligers? En *waarom* doen ze vrijwilligerswerk?

Onderzoekers Jacobien Niebuur en Nynke Smidt van de afdeling Epidemiologie van het Universitair Medisch Centrum Groningen deden onderzoek naar deelname aan vrijwilligerswerk.

Meer informatie op <https://www.voordekunst.nl/projecten/10819-boek-actief-oud-is-goud>



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.



**Zorggeld hoort
naar de werkvloer te gaan en niet
naar management, directie en bestuur.**

*Het is onnodig en ongepast
gemeenschapsgeld te besteden aan
imago, status of marktpositie van
een zorgorganisatie. Beloon
zorgorganisaties die aan de nieuwe
normen voldoen!*

Hugo Borst & Carin Gaemers
Manifest ouderenzorg



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



Congres 25 november 2020 - Een nieuwe generatie ouderen langer thuis

Het aantal ouderen stijgt en dat heeft grote impact op de maatschappij, ouderen zelf en het werk van professionals in diverse werkelden. Hoe kunnen we ons als samenleving daarop voorbereiden?

Het congres 'Een nieuwe generatie ouderen langer thuis' is voor iedereen toegankelijk die zich betrokken voelt bij het onderwerp. Ben u zorgprofessional, oudere, mantelzorger, wetenschapper, beleidsmaker of op een andere manier bij ouderenzorg betrokken? Laat u inspireren door interessante praktijkvoorbeelden en praat mee over belangrijke onderwerpen, zoals:

- * Hoe organiseren we een passend hulp- en ondersteuningsaanbod, als de kwetsbaarheid van ouderen toeneemt?
- * Hoe ondersteunen we mantelzorgers?
- * Wat leren we van verbindende initiatieven vanuit de zorg, ondersteuning, wonen, cultuur, welzijn en de ouderen zelf?
- * Waar liggen de grootste uitdagingen en kansen?

Inschrijving en meer informatie op

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

Levensverhaal schrijven? Een vrijwilliger kan je helpen

'Ik heb zoveel meegemaakt, ik kan er wel een boek over schrijven'.

Je verhaal delen kan van waarde zijn voor jezelf en anderen.

Wellicht heb je een moeilijke tijd doorgemaakt en wil je dit voor jezelf vastleggen.

Of wil je jouw herinneringen en ervaringen aan je kinderen en kleinkinderen doorgeven.

Niet iedereen is in staat om dit zelf op papier te zetten of om hier een goed lopend verhaal van te maken.

Een vrijwilliger van Humanitas kan je helpen (een deel van) jouw levensverhaal vast te leggen.

Interesse?

Neem dan contact op met Humanitas via 050-3126000 of kijk op de website https://www.humanitas.nl/afdeling/Groningen_Stad/activiteiten/vriendschappelijk-huisbezoek--levensverhaal/.

Wees niet te bescheiden; elk verhaal is het waard om opgetekend te worden! (Bron Humanitas – Groningen).

Je kunt je hier ook aanmelden als je levensverhaal—schrijver wilt 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@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

Vitality Club erkend als beweeginterventie voor en door senioren

In de Vitality Club (info op <https://www.leydenacademy.nl/vitalityclub/>) sporten oudere buurtgenoten samen in de buitenlucht. Ze coachen elkaar; er zijn geen professionals bij betrokken. Dit blijkt een effectieve en duurzame interventie, zo vinden ook het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en haar partners. Daarom opgenomen als en erkende beweeginterventie op LokaalGezondLeven (<https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies>) Professionals vinden hier doelmatige interventies voor gezondheidsbevordering en preventie in hun (lokale) praktijk.



VITALITY CLUB
EENVOUDIG STAPPENPLAN

 **Locatie buiten**
Een openbaar park of veld, maar ook sportverenigingen zijn geschikt. Zorg dat er bij regen een mogelijkheid is om overdekt te bewegen.

 **Deelnemers**
Nodig vrienden en buurtgenoten uit. Email en Facebook zijn geschikte media. Een wijkkrant is vaak bereid om een kleine advertentie te plaatsen.

 **Bewegen**
Leid zelf de groep of vraag een deelnemer. Ga samen elke doordeweekse dag bewegen. Aanmelden is niet noodzakelijk.

 **Sparen**
Je zou in het begin aan de deelnemers een euro per week kunnen vragen, voor de aanschaf van (sport-) materiaal.

www.vitality-club.nl

Over de Vitality Club

De Vitality Club is een beweeginterventie voor en door senioren. Deelnemers sporten op doordeweekse dagen samen buiten, waarbij de trainingen worden verzorgd door 'peer coaches', mensen uit de eigen groep die vrijwillig als trainer fungeren. Deelnemers komen als ze zin hebben, ze zitten nergens aan vast. Door het inzetten van peer coaches blijkt de interventie laagdrempelig en duurzaam. Onderzoek onder de deelnemers toonde in 2018 aan dat hun conditie verbeterd en dat zij zich ook mentaal sterker voelen.

Belangrijke erkenning en meer informatie

De Vitality Club is de eerste interventie volledig gedragen door peer coaching, die door het RIVM als 'goed onderbouwd' is betiteld. Een belangrijke erkenning, vindt arts en verouderingswetenschapper David van Bodegom van Leyden Academy: "Veel mensen vinden het moeilijk om elke dag voldoende te bewegen. Met 'peer coaching' blijkt dit wel te lukken: deelnemers motiveren elkaar om het vol te houden. We horen vaak dat mensen bij de Vitality Club komen voor hun gezondheid, maar blijven terugkomen voor de gezelligheid. Hopelijk straks in elke wijk groepen senioren samen de dag beginnen met een work-out." De Vitality Club is een initiatief van Leyden Academy on Vitality and Ageing, mede mogelijk gemaakt door gemeente Leiden, FondsNutsOhra, Stichting Dioraphte en Stichting Hofje Codde en Van Beresteyn. Meer informatie is te vinden op [Onderzoek van Leyden Academy](https://www.leydenacademy.nl/vitalityclub/). De organisatie helpt mensen graag om een eigen Vitality Club in hun wijk op te zetten en samen te starten met sporten. Bron en informatie <https://www.leydenacademy.nl/vitalityclub/>

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.



Wonen, zorg en welzijn: stand van Nederland

Zelfstandig blijven wonen als oudere, je ergens thuis voelen: dat maakt gelukkiger en gezonder.

Er gaapt een groot gat tussen zelfstandig wonen en het verpleeghuis. Reden genoeg dat verantwoordelijk bestuurders van gemeenten, woningcorporaties en zorginstellingen en gemeenten daar vol op inzetten.

De geokaart van de Taskforce Wonen en Zorg laat zien in welke fase van dit proces gemeenten en hun partners zitten. Ga voor meer informatie naar <https://www.taskforcewonezorg.nl/fases/geokaarten>



Beweegvriendelijke Wijk

Wil jij wonen in een wijk die uitnodigt tot bewegen? Niet enkel fysiek, maar ook stimuleert tot ontmoeten en (van elkaar) leren? Kijk en lees hoe de mensen van Noordoost Utrecht de meest beweegvriendelijke wijk van Utrecht gaan maken! Een wijk die bijdraagt aan zelfstandig en vitaal blijven. Waar oud worden met een gezonde geest in een gezond lichaam mogelijk is. Daarvoor zijn niet alleen fysieke activiteiten nodig, het is ook belangrijk dat je andere mensen ontmoet en uitgedaagd wordt. Juist een goede mix van fysiek, cognitief en sociaal bewegen draagt bij aan een vitale wijk waar je gelukkig gezond oud kan worden. Meer informatie op <http://www.beweegvriendelijkewijk.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.



In gesprek over levensvragen

Geestelijke verzorging gaat over zorgen voor wat jij belangrijk vindt in het leven.

Wat jij belangrijk vindt, wordt gevormd door wat je meekrijgt en meemaakt in jouw leven en de levensvragen die hierdoor ontstaan.

"Zorgen voor je geest" beperkt zich niet tot één bepaald aspect van het menselijk bestaan en kan verschillende vormen aannemen. Voor de één ligt het accent op het gevoelsleven (zoals genieten van kunst, bidden en muziek) of op activiteiten (bijvoorbeeld mediteren, wandelen in de natuur, een kaars aansteken), anderen beleven het meer intellectueel (door studie of dialoog).

In gesprek over levensvragen? Lees meer op <https://geestelijkeverzorging.nl/>

GEESJE

GEESTELIJEVERZORGING.NL/GEESJE



Geesje is een jongedame, die met haar voeten in de klei staat en waar nodig tegengas geeft. Zij zet het beroep van de geestelijk verzorger op de kaart en neemt graag vooroordelen weg. Benieuwd naar het vervolg in deze strip?

Kijk op <https://geestelijkeverzorging.nl/geesje/>

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.



Betrekken van ouderen bij wonen, welzijn & zorg

(Ongevraagd) Advies Raad van de ouderen, Juni 2020



Aanleiding:

in de wereld waarin stelsels en beleid worden ontworpen is onvoldoende oog voor het perspectief van ouderen



Gevolg:

door het ontbreken van participatie kunnen 'goed en plezierig oud worden' en 'kunnen meedoen in de samenleving' worden belemmerd, waarden die liggen aan de basis van het Pact voor de ouderenzorg.

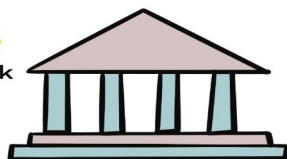


De raad is van mening dat de ouderenparticipatie er in brede zin moet komen dan wel moet worden verbeterd. Bij het bedenken van oplossingen kunnen ouderen met ervaring en kennis van zaken een prima rol spelen.

Wat moet er gebeuren?

Overheid en organisaties:

meedenken en de inspraak door ouderen op alle niveaus organiseren



Structuur:

lokale eigenheid, rekening houden met de diversiteit ouderen en migrantouderen

Leren van Elkaar



Ouderen:

moeten zelf meer initiatief nemen

veiligheid

inkomen

mobiliteit

onderwijs
kennisinstellingen
voor (aankomende) professionals

inrichting
leefomgeving

Reikwijdte:

Wonen, Welzijn en Zorg
zijn van primair belang, maar ook

sociaal maatschappelijke
participatie



Advies

Minister: bevorder dat de stem van ouderen provinciaal, regionaal en lokaal wordt ingebed in beleid en uitvoering van wonen, welzijn en zorg.

Provincies, gemeenten en organisaties in de ouderenzorg: bed ouderenperspectief structureel in woon-, welzijn-, en zorgbeleid, door:

- voort te bouwen op bestaande wetgeving, structuren en samenwerkingen;
- op gemeentelijk niveau weer specifiek aandacht besteden aan ouderenbeleid en daar ouderen zelf bij te betrekken, bijv. Met een ouderenadviesraad, of subcommissie van de Adviesraad Sociaal Domein. Regel dit wettelijk;
- ouderen rechtstreeks inbreng te geven bij gemeentelijke plannen voor wonen

(te realiseren in overleg met minister van Binnenlandse zaken en Koninkrijksrelaties, de VNG, Actiz en Aedes).

Inbreng van ouderen vaak vergeten – Raad van Ouderen brengt het “Advies over betrekken van ouderen” uit - Lees meer in het [RvO-advies-Betrekken-van-Ouderen-juni-2020](#)

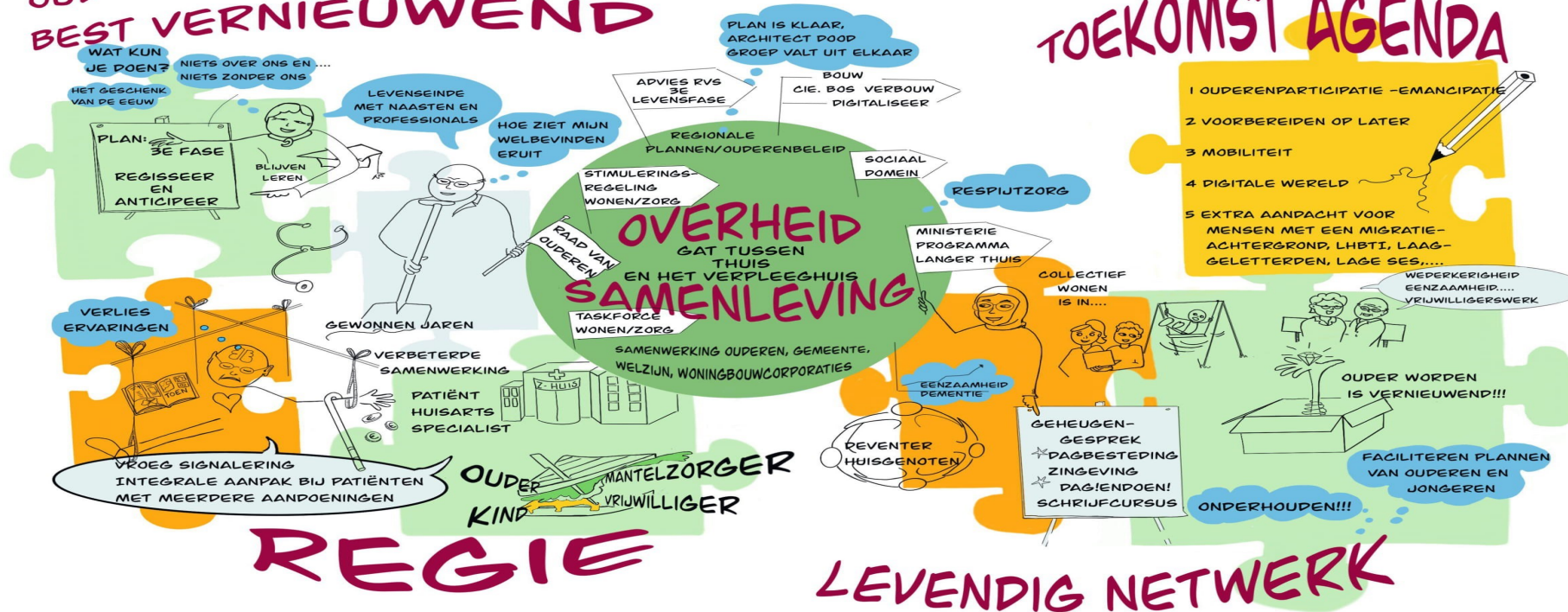
De nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, mail naar info@mensenmetdementiegroningen.nl De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen,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

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

OUD WORDEN IS BEST VERNIEUWEND



'OUD, je kunt het zomaar zijn!'

Platform Pouwer

Denktank60+ Noord

ZORG INNOVATIE FORUM

Voormalige netwerk voor ouderenparticipatie Anders Oud 2030 gaat verder onder de naam **Platform Pouwer!**

De Ouderendelegaties, de Raad van Ouderen, Ouderenraadpleging en Regiotafels in de vier Noordelijke provincies profileren zich onder deze naam. Via de activiteiten van Platform Pouwer laten betrokken ouderen van zich horen en agenderen zij thema's die alle ouderen raken. Via Platform Pouwer laten ouderen hun stem horen. Wilt u meer weten over het Platform of een afspraak maken met één van de ouderen of betrokken professionals om hierover te praten? Dat kan! Mail dan naar pouwer@zorginnovatieforum.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.