

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Nieuwsbrief November 2020

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud

- Vacature: 'Mantelzorger gevraagd'
- Manifest Mantelzorg PHV – Mantelzorg is van ons allemaal!
- Week van de Mantelzorg – Informatie en advies bij de Steunpunten Mantelzorg
- Mantelzorgmakelaar biedt ondersteuning
- Hoe blijf ik als mantelzorger in balans -Info over Mantelzorg ondersteuning
- Thuiszorg - huishoudelijke hulp en andere ondersteunende diensten
- CORONA - Dank voor de inzet !!
- Goede samenwerking in ondersteuning van ouderen en mensen met dementie? Nee deel aan het onderzoek van DEMENTIE NET
- Kleinschalig wonen uitgelicht - Waardig Wonen - Kleinschalig wonen voor mensen met dementie in eigen wijk of dorp
- Mijn leven in kaart — mijn levensverhaal
- Welzijnsorganisaties aan zet- Meer Bossche wijken worden dementievriendelijk
- Filmtip 'Ik heb Alzheimer'
- Technologie Tip Doe de later-lekker-wonen-check "Gelukkig oud worden... wat is daarvoor nodig"?
- Playlist – Liedjes van en voor ouderen uit Groningen
- Webinars over de zorg voor ouderen
- 6 manieren om een deuntje te identificeren
- Verhalen van pensionado's die zich geen pensionado voelen
- Tip..... 'Het lezen waard' - Hoor mij nou! – Samen bij complexe zorgvragen
- Meer maatwerk voor mensen met dementie nodig volgens de VNG
- Sociaal Vitaal in Kleur—Gezondheidsverschillen voorbij – Complexe ongelijkheid is van ons allemaal
- Toename in leeftijd grootste risicofactor—Honderd jaar worden zonder dementie
- Vitaal ouder en de Nota Gezondheidsbeleid



Info en advies mantelzorg met een "Manifest"

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, stuur een mail.

De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



vacature: 'Mantelzorger gevraagd'

Er staat nooit een vacature
in een tijdschrift of een krant
met: 'Gevraagd: een mantelzorger,
tegen flinke stress bestand'.
Er bestaat geen taakbeschrijving,
er is geen salarisschaal.
Mantelzorgen doe je gratis,
liefdevol en sociaal.

Maar er zijn wel kwaliteiten,
die een mantelzorger heeft:
een onmisbaar grote schakel,
die veel om de naaste geeft.
Heeft geduld en is gedreven,
laat geen mensen in de steek.
Dag en nacht is hij/zij beschikbaar,
zeven dagen in de week.

Mantelzorgers, die zijn goud waard,
tonen altijd empathie.
geven liefde, klagen zelden,
ook al kost het energie.
Hebben uithoudingsvermogen,
en gaan over grenzen heen.
Hebben heel veel te verwerken
en dat doen ze vaak alleen.

Mantelzorger zijn of worden
is wat niemand ambieert?
je krijgt 't in de schoot geworpen,
wordt ermee geconfronteerd.
Er is niet aan te ontkomen
en het blijkt een vak apart,
zwaar, uitputtend, maar ook dank-
baar,
want het komt recht uit je hart.

Nee, er staat geen vacature
in een tijdschrift of een krant
met 'Gevraagd, een mantelzorger,
tegen flinke stress bestand'.
Toch werken veel mantelzorgers
in een veeleisend traject.
Zij verdienen geen salaris,
maar ontzettend veel respect.

© Hans Cieremans

Meer gedichten op zijn website
<https://www.hanscieremans.nl>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Platform Hattinga Verschure
belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen

Manifest Mantelzorg – Mantelzorg is van ons allemaal!

Mantelzorgers zijn en blijven een onmisbare schakel in de zorg. Het beroep op en de vraag naar mantelzorgers zullen blijven toenemen. Met dit manifest vraagt Platform Hattinga Verschure opnieuw aandacht voor hun belangen en doet het aanbevelingen voor de versterking van hun positie. Lees het [Manifest Mantelzorg Platform Hattinga Verschure 2020](#)

10 november: Dag van de Mantelzorg



Dinsdag 10 november is het voor de 23ste keer de Dag van de Mantelzorg. Op deze dag staan we stil bij alle Nederlanders die zorgen voor iemand in hun eigen omgeving.

'Vaak vinden mantelzorgers het maar gewoon wat ze doen. Maar het is juist heel bijzonder!

Het is daarom goed om op deze dag de schijnwerpers te plaatsen op al die mensen die het hele jaar door zorgen voor een ander.'

Week van de Mantelzorg – Informatie en advies bij de Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen

De Steunpunten Mantelzorg bieden praktische hulp en emotionele steun in alle gemeenten in de Provincie Groningen.

In de gemeenten zorgen veel mensen langdurig en onbetaald voor een naaste. Bijvoorbeeld voor een zieke partner, ouder of kind. Dit zijn de mantelzorgers.

Als mantelzorger heb je het niet altijd even makkelijk. Hoewel de zorg voor een ander veel voldoening geeft, kun je als mantelzorger ook overbelast raken. Dit kan ertoe leiden dat je zelf niet meer lekker in je vel zit en dat je jouw zorgtaak niet meer optimaal uit kan voeren.

Herken jij je hierin? Dan is het fijn om te weten dat een steunpunt jou kan helpen. De medewerkers bieden praktische hulp en emotionele begeleiding bij overbelasting. Ook kunnen zij jou informatie en advies geven en een luisterend oor bieden.

Er zijn bijeenkomsten met lotgenoten, speciale aandacht is er voor jonge mantelzorgers en informatie is er over respijtzorg thuis. En nu onder het voorbehoud van wat mogelijk is in deze "CORONA-tijd".

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](#)

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Wegwijzer mantelzorg

Als mantelzorger heb je regelmatig vragen, zoals:
Welke ondersteuning is er eigenlijk allemaal?
En waar kan ik terecht voor informatie en advies?

Om de zorg goed vol te houden is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en de zorg voor jouw naaste waar mogelijk te delen.

Hoe doe je dat?

Deze wegwijzer helpt je op weg in het landschap van de mantelzorg en staat het antwoord op de meest gestelde vragen over het zorgen voor een naaste.

Meer info op <https://www.mantelzorg.nl/>



Mantelzorg en werk

Een op de vier werknemers combineert zorg voor een naaste met een betaalde baan.
70% vindt dit goed te doen, maar het kan soms een pittige klus zijn.

Het Zakboek Mantelzorg & Werk bestaat uit 62 pagina's met informatie over regelgeving en de mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg gemakkelijker te maken.

Ook tref je informatie aan over hoe je in gesprek kunt gaan met je leidinggevende en tips om goed in balans te blijven.

Meer info op <https://www.mantelzorg.nl/>



Mantelzorgmakelaar biedt ondersteuning

Een mantelzorgmakelaar analyseert de situatie op meerdere beleidsterreinen, biedt informatie, ondersteunt beroepsmatig en/of neemt in overleg met de mantelzorger en/of cliënt tijdelijk en ter voorkomen van overbelasting regeltaken over in de vorm van persoonlijke, zakelijke dienstverlening.

De regie blijft bij de mantelzorger en/of cliënt. Zij worden zo minder belast. De mantelzorgmakelaar is uitstekend thuis in de zorgwereld en is HBO-opgeleid.

De mantelzorgmakelaar maakt in overleg met de mantelzorger en/of cliënt een overzicht van diens taken. Naast de zorgtaken zijn dit ook de regeltaken en verplichtingen op het gebied van werk. Vervolgens wordt bekeken wat er geregeld moet worden om al deze taken te combineren en daarnaast tijd over te houden voor sociale contacten en ontspanning.

Denk hierbij aan regelingen op het gebied van wonen, zorg, welzijn, inkomen, wet en regelgeving en verzekeringen.

beroepsvereniging
**mantelzorg
makelaars**

De mantelzorgmakelaar biedt als professionele dienstverlener primair de (overbelaste) mantelzorger/cliënt ondersteuning bij de regie over diens individuele situatie; gidst door het bureaucratisch zorgterrein, ondersteunt bij of neemt tijdelijk regeltaken over, bemiddelt tussen werkende mantelzorger/cliënt en diens werkgever en/of instanties en draagt opkomende hulpverleningsvragen warm over.

Bron beroepsvereniging mantelzorgmakelaar <https://www.bmzm.nl/bmzm/> . Ook vindt u informatie op <http://www.mantelzorgmakelaar.nl/> en Y-tube <https://youtu.be/6Bpje46e8P0>

De financiering

Een aantal gemeenten financieren de inzet van een mantelzorgmakelaar vanuit de WMO; ook zorgverzekeraars vergoeden de kosten. Ga dat na bij de mantelzorgmakelaar, uw gemeente of uw zorgverzekeraar.

Waar in de provincie Groningen?

U kunt dat zelf nagaan op de websites <https://www.bmzm.nl/bmzm/> en <http://www.mantelzorgmakelaar.nl/> ; in de Provincie Groningen onder meer:

- 1.Mantelzorgmakelaar van het Noorden – <http://www.mantelzorgmakelaarvanhetnoorden.nl/>
 - 2.Petra Brantsma Zorgmakelaar Groningen – <http://www.petrabrantsma.nl>
 - 3.Uw mantelzorgondersteuner – Kaate Volkers – Voor al uw vragen kijk op <https://www.uwmantelzorgondersteuner.nl/>
 - 4.Nienke te Velde, Co in zorg voor Stad en Ommeland – meer info op <https://www.coinzorg.nl/>
- NB. Als er meer mantelzorgmakelaars kent met werkgebied provincie Groningen zijn, graag een mailtje naar info@mensenmetdementiegroningen.nl

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Hoe blijf ik als mantelzorger in balans -Info over Mantel- zorg ondersteuning

Voorkom overbelasting bij mantelzorg met dementie; er is ondersteuning mogelijk.

Mantelzorgers zorgen vaak met liefde voor een ander, maar door deze extra zorg bestaat het risico van overbelasting.

Ook de combinatie van zorg en werk kan heel zwaar zijn. Werkende mantelzorgers draaien veelal 'dubbele diensten'.

Voorkom daarom overbelasting en zorg ook goed voor je zelf. Je kunt alleen goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt.

Even ontspannen en tijd voor jezelf is daarbij belangrijk. Dit kan een uurtje sporten, een avondje voor uzelf maar ook bijvoorbeeld dagbesteding of logeeropvang voor degenen voor wie u zorgt zijn. Dit wordt ook wel respijt of respijtzorg genoemd.

Delen van de zorg begint met het bespreekbaar maken en je zoveel mogelijk goed voorbereiden. Dat kan met informatie en ondersteuning.

Meer informatie en tips met ook mantelzorgtesten (draagkracht en draaglast) op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/mantelzorg-ondersteuning-mantelzorgers/mantelzorg-ondersteuning/>



ZAKBOEK FINANCIËN

De financiële regels op een rij

Zakboek financiën voor mantelzorgers

Als mantelzorger kun je te maken krijgen met regels die van invloed zijn op jouw financiële situatie. Het Zakboek Financiën geeft je een handig overzicht van deze financiële regelingen.

Deze informatie helpt je met meer financiële kennis je belastingaangifte te (laten) doen of jouw vragen te stellen bij (gemeentelijke) instanties.

Je bestelt het Zakboek Financiën op de website van MantelzorgN : <https://www.mantelzorg.nl/publicaties/zakboek-financien-mantelzorgnl/>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Thuiszorg - huishoudelijke hulp en andere ondersteunende diensten

Thuis blijven wonen met zorg thuis voor mensen met dementie in Groningen. Er is een onderscheid in thuiszorg en thuis-hulp. Thuiszorg vindt plaats vanuit de ZVW (Zorgverzekeringswet) en de thuishulp (huishoudelijke hulp en begeleiding) vanuit de WMO Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Meer informatie op <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/thuiszorg-en-huishoudelijke-hulp/>

Ondersteunende diensten

Naast allerlei thuiszorgorganisaties, vrijwilligersorganisaties zijn er zijn ook veel mensen die ondersteuning bieden als buurman of buurvrouw of als familielid of als kennis.

In de afgelopen jaren zijn er ook particuliere ondersteunende diensten ontstaan. Daarbij is sprake van betaalde dienstverlening. Een aantal die werkzaam zijn in de Provincie Groningen, staan hierna. Als er u meer kent, dan graag een mailtje via <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/contact/>

Hulpstudent.nl

Hulpstudent.nl bemiddelt tussen particulieren en onze persoonlijk geselecteerde, verzekerde Hulpstudenten. U kunt een Hulpstudent inzetten voor al uw werkzaamheden in en om het huis voor bijv. huishoudelijke hulp, boodschappen doen, mee helpen koken, gezelschap en tuinhulp.

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

Emile Thuiszorg

U krijgt een slimme, betrouwbare en enthousiaste student als hulpverlener die wil meebouwen aan de hulp en zorg van morgen. Hierbij staat persoonlijke en kleinschalige hulp en zorg altijd voorop. Elke student wordt opgeleid tot een veelzijdige wijkverpleeghulp. Dit betekent voor u één vaste wijkverpleeghulp die zowel begeleiding, persoonlijke verzorging en hulp in het huishouden kan bieden. Meer informatie op <https://emile.nu/>



UWassistent

Kost het huishouden u veel tijd of energie? Of bent u op zoek naar tuinhulp, gezelschap of persoonlijke begeleiding? Meer informatie op <https://uwassistent.nl/>

Gea

Gea (Gezelschap en assistentie) is een particuliere dienst waarbij een vaste Gea (ondersteuner) de persoon thuis bezoekt. Gea kan als ondersteuning van mantelzorg ingezet worden, om gevoelens van eenzaamheid te voorkomen, om samen te koken, huisartsbezoek of juist op visite, samen de wereld weer iets groter te maken. Meer informatie op <https://www.gezelschappenassistentie.nl/>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



CORONA - Dank voor de inzet !!

Mensen met dementie lopen natuurlijk ook risico op het krijgen van CORONA. Verzorgenden en hun naasten gaan met creatieve oplossingen met het HART aan de slag om achter dementie en corona de MENS met dementie blijven zien.

Zij zorgen er voor dat zij ook nu zoveel mogelijk hun vaste gewoonten kunnen blijven houden.

DANK daarvoor !!!!

U wilt toch ook goede samenwerking in ondersteuning van ouderen en mensen met dementie? Neem deel aan het onderzoek naar netwerkzorg

DEMENTIENET

DementieNet (info op <https://www.dementienet.com/>) is een wetenschappelijk onderzoek gestart naar de succesfactoren voor netwerkzorg. Als onderdeel van dit onderzoek hebben zij een vragenlijst ontwikkeld waarmee de mate van samenwerking binnen een zorgnetwerk kan worden bepaald op basis van het Regenboogmodel (info op <https://www.essenburgh.com/nl/regenboogmodel-voor-integrale-zorg>) Met de inzichten uit dit onderzoek, kunnen zij aanbevelingen doen voor succesvolle samenwerking en coördinatie van zorg.

U doet toch ook mee?

Klik op onderstaande link om de vragenlijst in te vullen:
<https://dementienet2020.questionpro.com>

Zij vragen u ook om deze link door te sturen naar alle leden van uw zorgnetwerk. Zij vragen uw medewerking bij het werven van professionals die actief zijn in zorgnetwerken voor kwetsbare ouderen en/of mensen met dementie in de eerste lijn. De netwerkliden kunnen de vragenlijst invullen en krijgen na afloop een feedbackrapportage met de succes- en verbeterpunten van hun netwerk.

Kent u collega's die betrokken zijn bij zorgnetwerken, dan hopen zij dat u deze informatie met de volgende link naar hen wil doorsturen:
<https://www.dementienet.com/dementienet/onderzoek/onderzoek-naar-samenwerking-in-de-eerstelij/>.

Hier vindt u meer informatie over het onderzoek en de criteria voor deelname. Indien uw collega's mee willen doen, kunnen ze contact opnemen met de onderzoekers via info@dementienet.com.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Kleinschalig wonen uitgelicht

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



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

Er is steeds meer belangstelling voor een alternatief voor een verpleeghuis als het niet langer mogelijk is thuis te blijven wonen.

Waardig Wonen hoort daar ook bij.

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

Kleinschaliger dan kleinschalig

"Wij zijn kleinschaliger dan kleinschalig. Je zou denken dat dit onmogelijk is, maar toch maken wij het in de praktijk waar door mensen de persoonlijke aandacht en zorg te geven die ze echt verdienen."

Stichting Waardig Wonen biedt kleinschalige, huiselijke woonoplossingen voor mensen met dementie.

Een (t)huis waar vijf bewoners samen wonen met een zorgteam dat 24 uur per dag voor ze klaar staat.

Met tijd voor een spelletje, een wandeling of een afspraak buiten de deur. Want waarom zou je je huiskamer niet meer uitkomen als je dementie hebt? Dat is nu overigens wel beperkt i.v.m. Corona.

In elke gemeente in de provincie Groningen? Ja toch.

Waardig Wonen is druk bezig om in meer wijken en dorpen deze mogelijkheid te realiseren, omdat het past in de keten van voorzieningen voor mensen met dementie.

"Er zijn nu in Groningen en Wagenborgen woningen.

Wij merken dat we nog te weinig bekend zijn.

We hebben ook geen wachtlijst, omdat het maar incidenteel voorkomt dat er een plek vrij komt. Iedereen is enthousiast over ons concept, maar ze moeten het wellicht nog leren kennen.

Iedereen die interesse heeft, mag altijd eens vrijblijvend contact zoeken."

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

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

**Positief zijn betekent
niet het negeren van het
negatieve. Het betekent
het accepteren van en leren
omgaan met het negatieve.**

Mark Verhees

**OM
DENKEN**

Twitterberichtje - Gedeelde besluitvorming

In mijn werk overleg ik (Specialist Ouderengeneeskunde) veel met familieleden van (wilsonbekwame) patiënten over het te voeren beleid.



Over het algemeen kennen de familieleden de patiënt het beste, en ken ik de ziektebeelden het beste.

Zo kan gedeelde besluitvorming ontstaan, en dat is iets moois.



Mijn leven in kaart—mijn levensverhaal

Een door zorgaanbieder Reliëf ontwikkelde methode om met ouderen in gesprek te gaan over hun levensverhaal aan de hand van thematische vragen.

Zo krijgen zij grip op dit verhaal, kunnen zij ingrijpende ervaringen een plaats geven en/of de balans van hun leven opmaken.

De methode is erkend als effectief, met eerste aanwijzingen voor effectiviteit, door de erkenningscommissie ouderenzorg.

Met behulp van thematisch ingedeelde gesprekskaarten vertelt de oudere in 7 sessies, verdeeld over ca. 2 maanden, over gebeurtenissen uit zijn of haar levensverhaal.

De luisteraar maakt aantekeningen en verzamelt met de oudere beeldmateriaal. Daarmee kan de luisteraar, in nauw overleg met de oudere, een levensboek maken.

Het instrument bestaat uit 50 gesprekskaarten. Met behulp van gesprekskaarten komen de thema's 'Relaties', 'Wonen & Bezit', 'Opleiding, Werk & Hobby's', 'Kijk op het leven', 'Oud worden: Gunst of Kunst?' aan de orde.

Lees meer in [Mijn leven in kaart – levensverhaal interventie](#)



**Welzijnsorganisaties aan zet
Meer Bossche wijken worden dementievriendelijk – want ouderen moeten er nog jaren wonen**

Nog twee wijken in Den Bosch worden de komende tijd dementievriendelijk gemaakt. Welzijnsinstelling Farent start het project in de binnenstad en Schuts-kamp. In Zuid loopt het al sinds 2017.

Dementievriendelijk. Dat klinkt vanzelfsprekend.



Maar het is heel wat anders dan fysieke obstakels weghalen voor mensen die moeilijk te been zijn.

Dat leerde welzijnsinstelling Farent al bij het eerste (proef)project in Den Bosch-Zuid.

Allerlei instellingen, clubs en voorzieningen in de wijk moeten erbij worden betrokken.

Lees meer over hun aanpak in [Meer Bossche wijken worden dementievriendelijk – want ouderen moeten er nog jaren wonen](#)

Meer informatie over een dementievriendelijke samenleving en een age vriendelijke wijk of dementie en openbare ruimte leest u ook op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementievriendelijke-groninger-gemeenten/dementievriendelijke-samenleving/>



Filmtip 'Ik heb Alzheimer'

Vijftien jaar geleden schreef onderzoekjournaliste Stella Braam het boek 'Ik heb Alzheimer, het verhaal van mijn vader'.

Dit boek en de beeldpresentatie die snel volgde, zijn nog altijd actueel.

De film is te zien <https://vimeo.com/455458863>

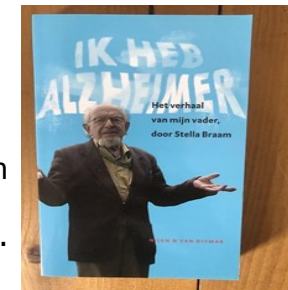
"Stella Braam (Haarlem, 1962) is een Nederlands journaliste. Braam werd geboren als dochter van een kinderpsycholoog.

In 2003 krijgt René van Neer te horen dat hij Alzheimer heeft, de meest voorkomende vorm van dementie. De oud-psycholoog doet zijn dochter verslag van zijn veranderende wereld.

René belandt in een zorgcentrum in Maas-tricht, waar hij de boel op stelten zet, zijn afdeling 'gijzelt' en inspraak eist. Bijna gaat hij ten onder aan 'rustgevende' medicatie en ten slotte verdwijnt hij achter slot en grendel in een ander verpleegcentrum. '

Het stempel dementie is een vrijbrief om iemand zijn burgerrechten te ontnemen,' tekent Stella Braam uit René's mond op. Voor het eerst in de geschiedenis vertelt een dementerende zijn verhaal.

Een onthutsend en hilarisch verslag van een strijdbare burger met Alzheimer die in opstand komt tegen de betutteling in zorg en samenleving.





Technologie Tip

**Doe de later-lekker-wonen-check
"Gelukkig oud worden... wat is daar-
voor nodig"?**

Nadenken over hoe je dan wilt wonen is helemaal niet gek.
Sterker nog, dat is slim."



Nu woon je nog lekker,
maar is dat over tien of
twintig jaar nog zo?

Nadenken over hoe je dan
wilt wonen is helemaal niet
gek.

Sterker nog, dat is slim!"

Dat is de boodschap van de campagne 'Ook later lekker
wonen' van de gemeenten Beverwijk, Bloemendaal, Haar-
lem, Heemskerk, Heemstede, Velsen en Zandvoort, de pro-
vincie Noord-Holland en woningcorporaties.

De 'doe de later-lekker-wonen-check' leidt de bezoeker
langs allerlei informatie

op de website <https://ooklaterlekkerwonen.nu/>



Playlist – Liedjes van en voor oude- ren uit Groningen

Ignar Rip van Alzhei-
merMuziekGeluk
heeft in samenwer-
king met Mensen
met Dementie Gro-
ningen een playlist
(afspeellijst) ge-
maakt voor Groning-
se ouderen met of
zonder dementie.

Deze lijst kwam tot stand na een oproep onder de inwo-
ners in de provincie Groningen. Deze playlist is dus van en
voor ouderen zelf.

Deze liedjes zijn in het Groningse dialect en zo feest van
herkenning voor iedereen die geboren is in deze prachtige
provincie.

Deze speellijst vindt op SPOTIFY op [https://
open.spotify.com/
playlist/6AwdgumLv4pW0zad26of65?
si=sRh41B0TShWFOGvT01N5sQ](https://open.spotify.com/playlist/6AwdgumLv4pW0zad26of65?si=sRh41B0TShWFOGvT01N5sQ)

Informatie over Ignar Rip en Muziek Geluk en de beteke-
nis van muziek voor mensen met dementie en hoe het
voor verzorgenden gemakkelijker wordt om muziek bij de
uitvoering van de zorg te betrekken, vindt u op [https://
www.alzheimermuziekgeluk.nl/](https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/)



Webinars over de zorg voor ouderen

Sociaal Planbureau Groningen organiseert drie webinars over verschillende vraagstukken rond de zorg voor ouderen

Woensdag 18 november - Tien aanbevelingen voor mantelzorgondersteuning

Woensdag 25 november - De overgang naar langdurige zorg onder de loep

Woensdag 2 december - Dialoog over kwaliteit van leven

De webinars zijn 's ochtends van 10:00 – 11:00 uur.



Het startpunt van de drie webinars ligt bij onderzoek dat Sociaal Planbureau Groningen het afgelopen jaar heeft uitgevoerd.

SCP presenteert de onderzoeksresultaten en bijbehorende goede praktijkvoorbeelden, en gaan de dialoog hierover aan.

Lees toelichting op <https://sociaalplanbureaugroningen.nl/wordpress/wp-content/uploads/2020/10/Programma-webinars-zorg-voor-ouderen.pdf>

De webinars zijn bedoeld voor bestuurders en beleidsmedewerkers op het gebied van zorg en welzijn (bij gemeenten, welzijns- en zorginstellingen, zorgverzekeraars enz.), belangenbehartigers in de (ouderen)zorg en andere geïnteresseerden uit de provincie Groningen.

De webinars zijn gericht op de provincie Groningen. Ze komen in de plaats van de jaarlijkse werkconferentie van de Zorgmonitor Groningen, die wegens corona dit jaar niet doorgaat.

Meer informatie op <https://sociaalplanbureaugroningen.nl/nieuws/>



6 manieren om een deuntje te identificeren

Hoe vindt je dat liedje wat degene met dementie neuriet of alleen maar een zinnetje van kent? Hoe kom je achter de titel van dat deuntje wat je maar niet uit je hoofd krijgt. maar heb je geen idee wat het is. Of je hoort ergens de *best song ever*, maar je hebt geen benul hoe het liedje heet of wie het zingt. Gelukkig leven we in het tijdperk van apps die dit probleem voor jou oplossen.

Er zijn verschillenden tools waarmee je liedjes/ muziek of tekst kunt vinden aan de hand van een stukje muziek, zelf neuriën of de tekst. Alle zijn gratis, al kennen sommige een betaalde variant met extra functies. Binnen de kortste keren (doorgaans enkele seconden) weet je de titel en uitvoerder, vergezeld van een aantal links naar YouTube en andere relevante sites.

Meer informatie op <https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/6-manieren-om-een-deuntje-te-identificeren>



Verhalen van pensionado's die zich geen pensionado voelen

Graag werkte ik mee aan het verzoek van Bert Koster (internetcolumnist en tekstschrijver) om "mijn verhaal" op zijn website te zetten. Op zijn website bij pensionado's staan verhalen van mensen; mensen die na hun 65ste nog actief in het leven staan.



De verhalen dragen bij aan de beeldvorming dat de meeste ouderen maatschappelijk actief zijn en niet tot de zgn. "kwetsbare ouderen" horen. En dan hebben we het over een dikke 90 pct. van mijn leeftijdsgenoten (en ouder).

Zullen we nu maar ophouden mensen in een "hokje" te zetten of bij een "doelgroep" onder te brengen?

Ook definities als "YEP's" of "vitale ouderen" dragen bij tot "stigmatisering" van mensen die vitaal zijn maar ook tot mensen die niet vitaal zijn. Tja, maar ik ben een Fries en dat heeft ook zo zijn voor- en nadelen om tot deze "doelgroep" bestempeld te worden.

Bijzonder voor mij omdat ik namelijk achtereenvolgens hoorde tot de generatie jongeren, generatie middelbare leeftijd en de generatie ouderen. En, toen zo maar tot de 3de generatie namelijk de jongere ouderen en nu op weg naar de 4de generatie (ouderen). Kortom, ik heb nu 4 stempeltjes.

Laat onverlet dat we de plicht als samenleving hebben, te denken aan en te denken over hoe we de andere 10 pct. een aangenaam leven kunnen (blijven) bezorgen. Ja toch?

Meer info op <https://bert-koster.nl/> en <https://bert-koster.nl/vm-pensionados/> en wie mijn verhaal wil lezen op <https://bert-koster.nl/2020/10/01/eelke-wiersma-zet-zich-in-voor-mensen-met-dementie-in-groningen/>

Meer informatie over visie en dementie op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/visie/>

VISIE

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!"





Tip.....Het lezen waard

Hoor mij nou! – Samen Begrijpen, Proberen, Reflecteren en Leren bij complexe zorgvragen

De huidige klinische praktijk van Samen Beslissen sluit onvoldoende aan bij mensen met complexe zorgvragen in meerdere levensdomeinen. Deze mensen worden geconfronteerd met een stelsel dat de zorg opknipt in een lichamelijk, een psychisch en een sociaalmaatschappelijk gedeelte.

Daarom stelt de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving een besluitvormingsproces voor, met aandacht voor de context van de patiënt en gericht op wederzijds begrip (Samen Begrijpen, Samen Proberen, Samen Reflecteren en Samen Leren).



Vraag naar voor- en nadelen van de verschillende behandelingen.

De RVS adviseert om voor deze patiënten een multidisciplinair hulpnetwerk op maat samen te stellen, waarin ook naasten deelnemer (kunnen) zijn en de coördinatie duidelijk is belegd.

Samen met de patiënt en de naasten:

- in een iteratief proces de zorgbehoeften en prioriteiten goed te ontrafelen (Samen Begrijpen);
- in dialoog diverse kleine of grote acties uit te proberen (Samen Proberen);
- te reflecteren op de behaalde resultaten (Samen Reflecteren);
- de geleerde lessen toe te passen bij de volgende kleinere of grotere stap (Samen Leren).

Bron RvS oktober 2020 <https://www.raadrvs.nl/> Lees het advies [**Hoor mij nou – Brief en advies RVS – oktober 2020**](#)

Meer maatwerk nodig voor mensen met dementie volgens de VNG – Gemeenten staan voor een groot aantal opgaven

We vinden (volgens de burgemeester van Den Haag en vanuit de VNG sprekend) het belangrijk dat de mens hierbij steeds een centrale plek inneemt.



Bijvoorbeeld als het gaat om inwoners met dementie. In 2040 zal in Nederland het aantal mensen met dementie verdubbeld zijn naar ruim een half miljoen en dat heeft een impact op elke gemeente.

Het overgrote deel daarvan woont immers thuis en is aangewezen op zorg en ondersteuning vanuit de gemeente.

En de betrokken en gedreven mantelzorgers die het langer thuis wonen mogelijk maken verdienen ook onze steun.

We hebben dus een mooie opdracht en gelukkig gebeurt er al veel. Maar we kunnen nog meer doen en vooral van elkaar leren.

De verhalen in dit boekje laten zien wat gemeenten kunnen betekenen voor hun inwoners met dementie, mantelzorgers én professionals.

Lees meer in [**Meer maatwerk voor mensen met dementie – Voorbeelden voor gemeenten**](#)

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Sociaal Vitaal in Kleur

*Programma t.b.v. het terugdringen van eenzaamheid
en het bevorderen van passende zorg bij oudere migranten
Welke gemeente volgt?*

Het programma NOOM *Sociaal Vitaal in Kleur* combineert bewegen, delen van kennis en kunde, netwerk versterken en vergroten van weerbaarheid. In oktober 2020 gestart in Rotterdam.

Welke gemeente volgt?

Meer informatie op <https://netwerknoom.nl/sociaal-vitaal-in-kleur/>

Gezondheidsverschillen voorbij – Complexe ongelijkheid is van ons allemaal

We leven met z'n allen langer dan ooit in goede gezondheid. En we zijn steeds beter in staat ziekte te diagnosticeren en te behandelen, ook als het om hoog-complexe zorg gaat. Je zou zeggen: tel uit je winst.

Maar tegelijkertijd kent onze samenleving grote verschillen in gezondheid. Die verschillen zijn de afgelopen decennia eerder groter dan kleiner geworden, zowel in Nederland als in andere westerse landen.

Mensen met een hoog inkomen en hoog opleidingsniveau leven gemiddeld genomen niet alleen langer, maar ook langer in gezondheid met een goed leven.

De Raad voor Volksgezondheid geeft in dit essay een uitgebreide analyse met een historisch over zicht van mogelijke verklaringen en roept iedereen op om met deze complexe materie aan de slag te gaan.

Lees meer in het essay [Gezondheidsverschillen voorbij – Complexe ongelijkheid is van ons allemaal – 2020 Oktober](#)

SOCIAAL VITAAL IN KLEUR

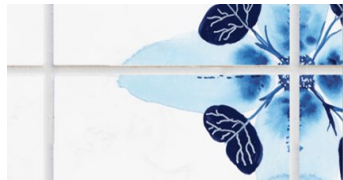
Oudere migranten in beweging, in gesprek en in hun kracht

ELKE WEEK SAMEN KOMEN BEWEGEN LEREN



Toename in leeftijd grootste risicofactor Honderd jaar worden zonder dementie

Toename in leeftijd is de grootste risicofactor voor dementie, waardoor mensen van 90 jaar en ouder een kans van 40% hebben om dementie te ontwikkelen.



Er zijn ook mensen die oud worden zónder verschijnselen van dementie.

Nina Beker onderzoekt in hoeverre het denkvermogen mensen van honderd jaar of ouder behouden blijft en welke factoren en/of mechanismen daar mogelijk aan ten grondslag liggen.



Dit roept de vraag op, in hoeverre sommige mensen bijzondere eigenschappen bezitten die hen beschermen tegen de ontwikkeling van dementie.

Lees meer in het artikel over de [Promotie Nina Beker over denkvermogen honderdjarigen](#)

Meer informatie over onderzoek

In de Alzheimer Centra wordt veel onderzoek gedaan.

Een impressie van "Preventie en onderzoek" vindt u op <http://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/preventie-en-onderzoek/>

Vitaal ouder en de Nota Gezondheidsbeleid

Op 18 september 2020 kwamen ruim 80 ouderen en professionals online samen om te praten over de landelijke nota Gezondheidsbeleid, met als focus vitaal ouder worden.



Platform Pouwer (voorheen Anders Oud 2030), organisator van het webinar, richt zich al langere tijd op vitaal ouder worden.

Via activiteiten als de Ouderendelegaties, Regiota-

fels en Digitale Ouderenraadpleging worden ouderen betrokken, en laten ze hun stem horen.

Via de Raad van Ouderen wordt gevraagd en ongevraagd advies gegeven over vraagstukken die ouderen raken. Vitaal ouder worden is één van de vier gezondheidsvraagstukken van de landelijke nota, die eerder dit jaar verscheen.

Tijdens het webinar, dat was verdeeld in drie blokken, gaven onder andere Anna de Wit van het Ministerie van VWS, Gerjan Navis van het UMCG en de Rug en Karin de Ruijscher van GGD Fryslân hun visies. Vier actieve en betrokken ouderen reageerden op de presentaties en bespraken zelfgekozen thema's en twee professionals en twee wethouders waren aan het woord over voorbeelden uit de praktijk en het gemeentelijk beleid.

Lees meer in het verslag [Platform Pouwer – verslag webinar Lokaal Gezondheidsbeleid 18 september 2020](#)