

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



## Nieuwsbrief Februari 2021

Mensen met Dementie in Groningen

[www.mensenmetdementiegroningen.nl](http://www.mensenmetdementiegroningen.nl)

[info@mensenmetdementiegroningen.nl](mailto:info@mensenmetdementiegroningen.nl)

### Inhoud (en nog meer wetenswaardigheden)

- Toukomstpanel – oordeel plan en bedrag “Zo willen wij ouderen wonen”
- Raad van Ouderen “Zorg voor de Toekomst” - variatie in woonvormen en vriendelijke wijken
- Monitor Ouderenhuisvesting – Investeer in geschikte woningen en ontmoetingsruimten
- Praktische V&VN-handreiking – 12 tips over communiceren met mensen met dementie
- Een online minitraining ' Effectief contact maken met mensen met dementie'
- Mantelzorgmakelaar en vergoeding zorgverzekeraars 2021
- Samen de weekblaadjes uitpluizen en de puzzel- en prentenboekjes van Klessebasjes
- Bent u mantelzorger? Mentoren kunnen uw taak verlichten!
- Esther Homan doet onderzoek naar behoefte aan beweging bij mensen met dementie
- Beweegscan voor de beweegvriendelijke leefomgeving – voor jong en oud
- Verbindingsdag Wooninitiatieven - Zorgzaam Wonen – 18 maart 2021
- *Theater* – MIST - Een korte documentaire over mensen die lijden aan jongdementie
- Langer thuis wonen en woonvormen – Webinar Platform Pouwer op 19 februari 2021
- *Technologie Tip* - Video Visite – simpel digitaal op bezoek
- Platform Pouwer stelt de ouderen centraal
- Gorinchem start proef met 'consultatiebureau aan huis' voor 70-plusser
- Platform MantelzorgBalans – hoe blijf je in balans
- Actie nodig voor toekomstbestendige-ouderenzorg
- 'Woont u nog fijn?'- bewustwordingscampagne van woningcorporatie Actium
- Wooncoach voor bewoners 65 jaar en ouder groot succes
- *Tip.....Het lezen waard* -- Mam raakt kwijt
- Nieuwjaar, nieuwe partijprogramma's, nieuwe politiek voor de zorg?
- *Gedicht* - Anders kijken naar dementie
- Goede voornemens 2021? In april in Den Haag preventiecampagne tegen dementie
- Beeldbellen is goed alternatief – Helpdesk voor patiënt en zorgverlener



***TOUKOMST—Samen bouwen aan wonen voor ouderen en mensen met dementie met ontmoeting.***

*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.*



### **Beoordeling Toukomstpanel van het plan en een bedrag voor "Zo willen wij wonen: woonvormen voor ouderen"**

Het Toukomstpanel heeft gesproken en een advies uitgebracht. De werkgroep kan nu in overleg met Roemte! aan de slag. Het advies in het rapport luidt als volgt:

*"In de provincie Groningen lopen verschillende bewonersinitiatieven om nieuwe duurzame manieren van wonen en leven voor ouderen te realiseren. Nieuwe woonvormen voor ouderen die zelfstandig wonen en tegelijk de wens hebben om te leven in een setting waar geborgenheid, veiligheid en ontmoeting centraal staan.*

*De initiatiefnemers van project 18. Zo willen wij wonen zetten hun kennis en expertise in binnen Roemte!. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van Roemte! om financiën revolverend in te zetten en om de nieuwe woonvormen neer te zetten in Groningen. Het plan is om de komende vijf jaar acht nieuwe woonvormen te realiseren met hulp van de initiatiefnemers. Wij reserveren hiervoor een bedrag binnen Roemte!.*

*Als panel vinden wij het belangrijk dat ouderen in hun omgeving kunnen blijven wonen. Er is nu nog een groot gat tussen de grote verzorgingshuizen en de eigen woonlocatie. Groningers die de projecten hebben beoordeeld herkennen zich in deze behoefte. Daarnaast is het een belangrijk project om eenzaamheid tegen te gaan. Wij willen daarom dat met een investering uit Toukomst minimaal acht woonprojecten gerealiseerd worden. Dit project wordt versterkt door het onder het parapluproject Roemte! te brengen en het heeft daarmee een grotere kans van slagen. Dat komt doordat het project gebruik kan maken van het hefboomprincipe binnen Roemte!.*

*Wij reserveren een bedrag voor het ontwikkelen van de woonconcepten. Met daarin onder andere middelen voor hulp bij locatie- en marktonderzoek, het opstellen van een programma van eisen en exploitatieplannen. De acht woonprojecten kunnen goed gecombineerd worden met leegstaande panden. Verspreid over de provincie, kunnen ze hun kennis en ervaring delen en daarmee andere projecten verder brengen. Zo wordt het fundament gelegd voor nieuwe woonvormen voor ouderen. De uitvoering op grote schaal laten we over aan bijvoorbeeld woningbouwcorporaties, investeerders, beleggers en zorgverzekeraars"*

**Meer informatie over het project op <https://www.toukomst.nl/projecten/woonvormen>**

**Meer informatie over de beoordeling van alle ideeën op <https://www.toukomst.nl/advies/>**

Iedereen die op het plan "Zo willen wij wonen" gestemd heeft nog heel hartelijk dank! De bundeling van de initiatieven in Toukomst omtrent wonen heeft heel veel punten gehaald. Daar blijkt de betrokkenheid van alle Groningers uit.

De initiatiefnemers zijn in afwachting van de definitieve beoordeling door gegaan met overleggen, vormen werkgroepen, bespreken de uitgangspunten van een organisatiestructuur om platform in te richten. Zij gaan nu verder aan de slag nu de beoordeling bekend is. Een platform dat niet alleen deze 8 projecten gaat begeleiden en ondersteuning gaat bieden, maar ook kennis gaat delen.

**Bedankt!**





### **Advies en reactie van de Raad van Ouderen op de discussienota "Zorg voor de Toekomst" met ruimte voor voldoende variatie in woonvormen en ouderenvriendelijke wijken.**



De Raad van Ouderen heeft gebruik gemaakt van de internetconsultatie over de discussienota "Zorg voor de Toekomst" door een bijdrage vanuit het ouderenperspectief te leveren.

De Raad van Ouderen is ingenomen met het feit dat een duidelijke keuze is gemaakt om het beleid om te buigen van een ziektegericht beleid naar een beleid dat meer gericht is op gezondheidsbevordering en preventieve gezondheidszorg in het algemeen, en op de ouderen (55-60+ers) en mensen met (complexe) gezondheidsproblemen in het bijzonder.

De Raad van Ouderen acht het voor de Toekomst van de Zorg van belang dat gestart wordt vanuit het perspectief van de mensen, hun welbevinden en hun manier van leven en wonen. De Raad van Ouderen adviseert daarbij ook "Zorg voor ruimte voor voldoende gevarieerde woonvormen en ouderenvriendelijke wijken".

### **Gezondheid(szorg) kan je volgens de raad niet los zien van welzijn en wonen.**

De 'houdbaarheid van de gezondheidszorg' staat centraal. Door te starten vanuit het welbevinden van mensen en hun leefomstandigheden - waaronder hun woonsituatie in wijk of buurt - wordt een meer integrale benadering mogelijk en wordt ook samenwerking tussen de verschillende actoren bevorderd.

Een dergelijke meer samenhangende benadering vanuit het perspectief van de burgers zou naar de mening van de Raad van Ouderen ook in financieel en personeel opzicht kunnen lonen.

De Raad ziet het louter aanbrengen van noodverbanden binnen het huidige stelsel als een risico. Het maakt het stelsel alleen maar nóg complexer en onoverzichtelijker met alle, ook voor de burger, materiële en immateriële kosten van dien.

Lees meer in de [Reactie RvO op discussienota Zorg voor de Toekomst – januari 2021](#)

### **Monitor Ouderenhuisvesting - 2020—Urgentie investeer in geschikte woningen en ontmoetingsruimten**

Het aantal huishoudens vanaf 55 jaar groeit de komende 15 jaar sterk, blijkt uit de eerste Monitor Ouderenhuisvesting. In 2020 was 13% van het totale aantal huishoudens 75 jaar of ouder. In 2035 is dat 19%. Het aantal huishoudens van 55-plusser groeit van 3.7 miljoen in 2020 naar 4.5 miljoen in 2035. De monitor onderstreept de urgentie om voldoende in woningen voor ouderen te blijven investeren. Om ervoor te zorgen dat ouderen ook in de toekomst goed wonen is een groter, deels ander woningaanbod nodig. Niet alle ouderen kunnen in hun huidige woning blijven wonen, bijvoorbeeld als er geen lift in het appartementencomplex is of als een traplift in de eigen woning niet mogelijk is. Op hogere leeftijd neemt de mobiliteit af. Ouderen willen vaker dan nu mogelijk is in een complex wonen waar sociale contacten laagdrempelig zijn. Het ministerie van BZK heeft voor 2021 en 2022 20 miljoen euro per jaar beschikbaar gesteld om onder meer de bouw van ontmoetingsruimten in geclusterde woonvormen voor ouderen te ondersteunen in nieuwbouw en bestaande bouw. Lees meer in de [Monitor Ouderenhuisvesting 2020 - januari 2021](#)



## Praktische V&VN-handreiking – 12 tips over communiceren met mensen met dementie

Hoe ga je om met mensen met dementie? In de nieuwe, wetenschappelijk onderbouwde, praktische V&VN-handreiking 'Communicatie met mensen met dementie, hun mantelzorgers en betrokken zorgprofessionals' staan onder meer twaalf tips om beter te communiceren met mensen met dementie.

Samengevat:

1. Leg contact met aandacht
2. Maak jezelf bekend
3. Houd het simpel en spreek met korte zinnen
4. Houd rekening met de fysieke omgeving
5. Let op iemands reactie en benoem gevoelens
6. Sluit aan bij iemands beleving
7. Neem iemand met dementie serieus
8. Toon betrokkenheid
9. Deel oprechte complimentjes uit
10. Vraag niet naar feiten van vandaag of gisteren
11. Gebruik humor
12. Begrens het gedrag, indien passend



### Meer informatie

De tips komen uit de gespreksleidraad bij de handreiking 'Communicatie met mensen met dementie, hun mantelzorgers en betrokken zorgprofessionals'.

Lees meer in [Praktische V&VN-handreiking – 12 tips over communiceren met mensen met dementie](#) en [Handreiking Communicatie met mensen met dementie – hun mantelzorgers en betrokken zorgprofessionals – VenVN okt 2020](#)

Bekijk ook de drie animaties en het achtergronddocument die speciaal voor de handreiking gemaakt zijn op <https://www.venvn.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/handreiking-communicatie-bij-dementie>

Meer informatie over visie en mensen met dementie ook op <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/visie>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

**Een online minitraining voor Professionals in de dementiezorg en de ouderenzorg**  
**'Effectief contact maken met mensen met dementie'**

**'EFFECTIEF CONTACT MAKEN MET  
MENSEN MET DEMENTIE'**

Een online minitraining voor Professionals  
in de dementiezorg en ouderenzorg



Dinsdag 16 februari 09:30 uur  
Donderdag 18 februari 19:00 uur

**MELD JE  
NU AAN!!**



Wanneer:

Dinsdag 16 februari om  
09:30 uur

Donderdag 18 februari  
om 19:00 uur  
Kosten: € 25,-

*Mevrouw Jansen is door  
haar dementie erg ach-*

*teruit gegaan. Het lukt vaak niet of nauwelijks om contact met haar te krijgen. Ze kijkt je glazig aan en lijkt niet in staat antwoord te geven. Ze scharrelt voortdurend over de gangen, haar gezicht staat somber.*

*Maar af en toe heeft ze die goede momenten. Die momenten waarop je mevrouw Jansen ziet zoals je haar kent van vroeger, wanneer ze wil helpen met de afwas en waarop ze zelfs een grapje maakt.....'*

Je eigen gedrag kan het functioneren van mensen met dementie enorm beïnvloeden. Effectief contact maken kan hier heel er aan bijdragen.

In deze training leer je hoe je zelf effectief contact maakt met mensen met dementie. Het is een praktische training met veel oefeningen.....ONLINE!

**Meer info** op <https://www.topvoordementie.nl/onlinetraining>

# Deel je zorg

## Community voor Mantelzorgers

De online community 'Deel je zorg' is speciaal voor mantelzorgers, zodat zij binnen een veilige en reclamevrije omgeving met elkaar in contact kunnen komen.

Mantelzorgers hebben onderling vaak aan één woord al genoeg.

En zeker nu de corona-maatregelen nóg meer zijn aangescherpt, kan het helpen online je verhaal kwijt te kunnen of vragen te stellen aan andere mantelzorgers die in een vergelijkbare situatie als jij zitten.

Nieuwsgierig? Neem snel een kijkje en meld je gratis aan op de website <https://deeljezorg.nl>





## Kleinschalig wonen uitgelicht

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



*Het bouwboard werd op het eind van 2020 verwijderd. Het Groen Gasthuis is in bedrijf!*

**Het Groen Gasthuis in Warffum biedt professionele en veilige 24-uurszorg aan zestien bewoners met dementie en geheugenproblemen.**

Voor de initiatiefnemers was 2020 was een spannend jaar waarin uiteraard de coronapandemie en de zorg voor besmetting de bovenaan voerden.

Voor Het Groen Gasthuis kwamen daarbij de vreugde en de spanning dat het Gasthuis in oktober operationeel werd. Dit na jaren van voorbereiding en te midden van een pandemie.

Het Groen Gasthuis “draait” nu twee maanden met 12 bewoners. De bewoners settelen zich, er is al een gezellige, huiselijke sfeer.

De komende maanden groeien zij geleidelijk door naar voltallige bezetting met 16 bewoners.

**Meer informatie** op <https://www.hetgroengasthuis.nl>

## Mantelzorgmakelaar en vergoeding zorgverzekeraars 2021

De mantelzorgmakelaar maakt in overleg met de mantelzorger een overzicht van diens taken. Naast zorgtaken zijn dit vaak 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 zaken op het gebied van wonen, zorg, welzijn, inkomen, wet- en regelgeving en verzekeringen.

De Beroepsvereniging van MantelZorgMakelaars (BMZM) is een belangenbehartiger van de Mantelzorgmakelaars in Nederland. Ze maakt zich hard voor verbinding en professionalisering van haar leden en voor kwaliteitsborging, zichtbaarheid en erkenning van het beroep. De BMZM streeft naar vrije toegang van deze onafhankelijke ondersteuning voor alle burgers. Meer info op <https://www.bmzm.nl>.

Hier staat ook een overzicht van mantelzorgmakelaars die bij deze beroepsvereniging zijn aangesloten met hun werkgebied.

De beroepsvereniging maakt ook jaarlijks een overzicht van zorgverzekeraars die de kosten vergoeden. Lees meer in [\*\*OVERZICHT ZORGVERZEKERAARS MET VERGOEDING MANTELZORGMAKELAAR 2021 – BMZM jan 2021\*\*](#)

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

### Samen de weekblaadjes uitpluizen...en de puzzel- en prentenboekjes van Klessebasjes

Op woensdag vallen hier de wekelijkse en regionale krantjes in de bus. Nadat ik ze zelf vluchtig heb bekeken, leg ik ze klaar voor mama als ze einde middag voor het avondeten komt. Ondanks haar dementie herkent ze beide krantjes nog van vroeger, toen ze ook bij haar op de mat vielen. Ook al hebben de blaadjes in de loop van de jaren een metamorfose ondergaan, ze voelen nog steeds vertrouwd.



Zonder mama te sturen, begint ze de krantjes door te bladeren. Ze leest dan hardop wat koppen voor en benoemt wat ze ziet. Afgelopen keer ging ze eigenhandig op zoek naar een pen om de woordpuzzel te maken, wat goed ging. Halverwege kwam onze dochter Famke erbij om haar te vergezellen. Wat volgde was een gezellige interactie tussen oma en kleindochter.

Helemaal toen ze na de puzzel alle gezichten in het krantje gingen voorzien van een eigen signatuur... brillen, baarden, oorbellen, make-up, tattoos, heksenpukkels en wratten... het werd allemaal gratis aangebracht. En wat hadden ze een lol samen, onbetaalbaar!

Ook op zoek naar ontspannen momenten met je naaste met dementie? De puzzel- en prentenboekjes van Klessebasjes zorgen ervoor dat je samen op een leuke manier in verbinding blijft! **Bron en info** op <https://klessebasjes.nl>

### Het Ontmoetingshuis voor mensen met geheugenstoornissen of dementie in Eemsdelta

Het Ontmoetingshuis is er voor iedereen met geheugenstoornissen zoals ouderdomsvergeetachtigheid of beginnende dementie.



“Hoe ga ik om met mijn geheugenproblemen? Wat kom ik in de nabije toekomst tegen?”

Voor al die vragen kunt u terecht in Het Ontmoetingshuis in Appingedam en Delfzijl. Dit is de plek waar mensen met ouderdomsvergeetachtigheid of lichte dementie en hun mantelzorger(s) elkaar weten te vinden voor een praatje, voor informatie en advies.

Meer info via de nieuwe welzijnsorganisatie Cadanz Welzijn in Eemsdelta op <https://www.cadanzwelzijn.nl>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### **Bent u mantelzorgers? Mentoren kunnen uw taak verlichten!**

Mentorschap Noord steunt mensen, die door ziekte of beperking niet goed voor hun belangen kunnen opkomen op het gebied van zorg en welzijn. Wordt dit voor u te zwaar, dan kunt u een beroep doen op een mentor voor deze (wettelijk geregelde) belangenbehartiging.



*Mentorschap kan ook ondersteunend voor mantelzorgers zijn.*

Kijk voor meer informatie op

<https://www.mentorschapnoord.nl> of stuur een mail naar [info@mentorschapnoord.nl](mailto:info@mentorschapnoord.nl) of bel 0618420897/06-42709549.

Voor iedere volwassen persoon die (tijdelijk) ondersteuning nodig heeft, kunt u Mentorschap Noord inschakelen voor het vinden van een passende mentor. Vaak gaat het om mensen met een verstandelijke beperking, dementie of iemand met een psychische beperking. Ook wanneer u denkt dat in de toekomst mentorschap nodig is, kunt u mentorschap aanvragen.

Een mentor wordt door de rechtbank benoemd zodat hij de bevoegdheid heeft om de persoonlijke belangen van zijn cliënt te vertegenwoordigen.



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

### **Esther Homan doet onderzoek naar behoefte aan beweging bij mensen met dementie**

Mijn naam is Esther Homan en op dit moment ben ik bezig met de master Biomedische Wetenschappen in Groningen.

*Tijdens deze master ga ik bij Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN) een onderzoek doen om beleid en wetenschap te combineren. Ik houd me de komende tijd bezig met het inventariseren van de motivatie, wensen en behoeften van mensen met geheugenverlies tot dementie met betrekking tot fysieke activiteiten, zoals sport. Via een vragenlijst wil ik dit graag in kaart gaan brengen. De bedoeling hiervan is om de kwaliteit van leven voor deze doelgroep te verbeteren en het gevoel van inclusie in een community te geven.*

Als u vragen hebt of geïnteresseerd bent kunt u mij mailen via [e.b.homan@student.rug.nl](mailto:e.b.homan@student.rug.nl).

Meer info ook op <https://www.hannn.eu>



### **Verbindingsdag Wooninitiatieven - Zorgsaam Wonen – 18 maart 2021**

Er komt steeds meer aandacht voor nieuwe wooninitiatieven. Toekomstige bewoners geven zelf vorm aan een nieuwe woonvorm. Dat kan samen met een woningcorporatie of als CPO of wooncoöperatie.



Deze dag is gericht op de financiering van deze initiatieven én de praktische uitvoering zoals welke afspraken maak je met elkaar, hoe regel je toewijzing en welke activiteiten

organiseer je.

Bewoners vertellen hoe zij hun project hebben gerealiseerd en zorgen voor een levendige gemeenschap.

Uiteenlopende initiatieven komen aan het woord; o.a. een woongemeenschap van ouderen, een meergeneratiewoonproject en een ouderinitiatief voor jongeren met autisme.

In een ronde tafel in gesprek over op de financiering met initiatiefnemers, banken en beleggers.

Meer info op <https://www.zorgsaamwonen.nl/agenda>

### **Beweegscan voor de beweegvriendelijke leefomgeving – voor jong en oud**

Tien jaar geleden gingen speelruimteplannen vooral over kinderen en speeltoestellen. De laatste jaren zien we een duidelijke verandering op dit terrein.

De buurt als domein voor het spelende kind is de beweegvriendelijke leefomgeving voor jong en oud geworden, tevens een van de pijlers in bijna elke omgevingsvisie.

Bron en lees meer op <https://www.platformbuitenspelen.nl>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



...en theater

### **MIST**

Een korte documentaire over mensen die lijden aan jongdementie en welke impact die ziekte juist heeft op hun partners.

Drie getuigenissen.

Los van moderne weersvoorspellingen (die overigens lang niet altijd uitkomen) is mist een mysterieus verschijnsel dat onverwacht komt opzetten en waar je niets tegen kunt doen. Bij veel zonnenschijn kun je een zonnebril opzetten en verkoeling zoeken in het water. Regent het, dan kun je regenkleding aantrekken en ook tegen de kou kun je je kleden. Maar bij mist past enkel berusting.

Mist is ook iets dat je totaal omgeeft: het is letterlijk overal en is - als we het over 'échte' mist hebben - ondoordringbaar. Wanneer de mist op z'n hoogtepunt is, verdwalen we er allemaal in en worden we teruggevoerd op onze primaire instincten. Net als bij dementie. En dat geldt niet alleen voor degene die er door wordt getroffen, maar (zeker in het geval van jonge mensen met dementie) voor het hele gezin rondom die persoon.

### **Wat is MIST partners van jonge mensen met dementie in beeld ?**

MIST bestaat uit een boek en een foto-expositie, waarbij partners van jonge mensen met dementie centraal staan. Zij komen in beeld en aan het woord.

**Meer informatie** op <https://mist-jong-dementie.nl/project-mist> met een korte documentaire op Y-tube <https://youtu.be/Yu2XzU-NUzU>



**Langer zelfstandig thuis wonen en nieuwe woonvormen – Webinar Platform Pouwer op 19 februari 2021**

Ook in dit nieuwe jaar organiseert Platform Pouwer weer webinars, te beginnen met eentje waarin het accent ligt op langer zelfstandig thuis wonen en nieuwe woonvormen. Het perspectief van ouderen zelf staat hierin, net als bij Platform Pouwer, centraal.

Op 19 februari vindt van 10.00 tot 11.30 uur dit derde webinar van Platform Pouwer plaats.

Tijdens het webinar zal Pieter Hilhorst, lid van de Raad van Volksgezondheid en Samenleving, spreken over nieuwe en vitale ouderen en hun woonwensen.

Bewoners zijn actief in het bedenken van nieuwe woonoplossingen. Verscheidene sprekers vertellen over wonen met dementie, intergenerationeel wonen, domotica en wonen, het Odense huis en nieuwe initiatieven rond kleinschalige tussenliggende woonvormen.

Ook zal Coen van den Heuvel, lid van Raad van Ouderen (RVO) en de Ouderendelegatie Groningen/Friesland ons meenemen in particuliere woonvormen en het advies van de RvO over wonen.

**U kunt zich aanmelden** via <https://www.platformpouwer.nl/agenda>



### Technologie Tip

#### Video Visite – simpel digitaal op bezoek

Praktisch en eenvoudig video contact met uw dierbaren die niet zelf de huidige technologie kunnen besturen, is mogelijk. Elkaar even zien betekent zoveel voor elkaar. Simpel digitaal op bezoek. Met bestaande middelen kunt u dit goedkoop en veilig realiseren. Een initiatief van vrijwilligers die zelf al op afstand 'op visite gaan' en graag uitleggen hoe u dit ook kunt doen.

#### Elkaar weer even zien



**Video Visite**  
Simpel digitaal op bezoek

Iedereen wil graag contact houden: even hallo zeggen en elkaar zien, iets nieuws vertellen, of checken of alles goed gaat. Met reistijden en bezoek-

regels kan dat soms lastig zijn. Video bellen met het tablet bestaat al langer, maar voor sommige ouderen is deze ogenschijnlijk eenvoudige technologie niet meer te begrijpen en hanteerbaar. Andere oplossingen kosten vaak veel geld.

Er is nu een oplossing om elke Android tablet of -smartphone eenvoudig in te stellen. Simpel digitaal op bezoek. Hiermee kunnen u en uw dierbare elkaar weer zien en spreken, waar en wanneer u wilt. Het videogesprek wordt automatisch opgestart bij uw dierbare zonder dat deze het apparaat hoeft te bedienen. Op de website wordt uitgelegd hoe het werkt.

Bron en info <https://www.videovisite.nl>



#### Platform Pouwer

De stem van ouderen centraal stellen, dat is wat Platform Pouwer doet. Platform Pouwer is de plek waar activiteiten rond ouderenparticipatie in Groningen, Friesland, Drenthe en Overijssel samen komen. Ouderen bedenken plannen en geven invulling aan hun toekomst samen met professionals.

Zo organiseren zij regiotafels, ouderendelegatiebijeenkomsten, webinars, en nog veel meer.

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

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

### **Preventie als medicijn - Gorinchem start proef met 'consultatiebureau aan huis' voor 70-plusser die zelden bij zijn huisarts komt**

Gorcumse ouderen van 70 jaar en ouder die nauwelijks bij hun huisarts komen, krijgen dit jaar bezoek aan huis van de wijkverpleegkundige. Huisarts en Zorg, het regionale samenwerkingsverband van 75 huisartsen, Rivas Zorggroep en de gemeente Gorinchem beginnen in het voorjaar een proef met een consultatiebureau voor ouderen.

### **Preventie als medicijn**

Zorgverzekeraar VGZ werkt nauw samen met Rivas Zorggroep en Huisarts en Zorg als het gaat om betere én betaalbare zorg. Onder de vlag van het project Kwaliteit als Medicijn, kortweg KAM, zijn inmiddels initiatieven ontwikkeld. Zo kregen huisartsen meer tijd voor gesprekken met hun patiënten, waardoor ze bij klachten beter konden doorvragen. Door die gesprekken kwamen er minder doorverwijzingen naar specialisten omdat huisartsen de noodzakelijke zorg zelf bleken te kunnen geven.

De proef met het consultatiebureau voor ouderen richt zich op preventie waardoor problemen in de toekomst kunnen worden voorkomen. Daarmee worden indirect dus ook zorgkosten verlaagd. De ervaring is dat de doelgroep van het consultatiebureau niet gemakkelijk om hulp vraagt. Bovendien signaleerden de wijkverpleegkundigen potentiële problemen waarvan ouderen zelfs nog niet doorhadden dat deze op de loer lagen.

Bijvoorbeeld klachten die veroorzaakt werden door een gewijzigd eetpatroon. Sommige ouderen vervangen hun avondeten met groenten en vlees regelmatig door een boterham. Hierdoor ontstaat het risico dat ze bepaalde voedingsstoffen niet langer in voldoende mate binnenkrijgen, wat kan leiden tot lichamelijke problemen.



COÖPERATIEVE VERENIGING  
**GOUDVOORMEKAAR**

WONEN, WELZIJN & VOEDING: HET KAN ANDERS

### **Goudvoormekaar— Initiatief wonen vanuit ouderen zelf**

Meer woonvormen voor ouderen; daar zorgt het Toukomstplan "Zo willen wij wonen" voor. Door onderling kennis te delen en te helpen financiële steun te krijgen, krijgen nieuwe woonvormen voor ouderen een kans voor realisatie. Voor iedere oudere een eigen thuis.

In Oost-Groningen is de Coöperatieve Vereniging Goudvoormekaar opgericht. Goudvoormekaar richt zich op drie onderdelen: Wonen, Welzijn en Voeding.

Meer informatie in hun brochure op <https://www.flipsnack.com/goudvoormekaar/brochure-2020-voor-website.html>

Een interview met een van de initiatiefnemers staat op <https://www.zorgsaamwonen.nl/rondje-langs-de-provincies/>



## Platform MantelzorgBalans – hoe blijf je in balans

*Informatie en oefeningen voor mantelzorgers in de palliatieve fase.*

Het platform MantelzorgBalans - <https://balans.mantelzorg.nl> - is gemaakt samen met mantelzorgers en experts. De basis is gevormd in interviews: waar lopen mantelzorgers die zorgen voor een ongeneeslijk zieke naaste tegenaan? Wat zou hen kunnen helpen?

In focusgroepen is gekeken hoe de geboden oplossingen vormgegeven konden worden: waar moet een platform aan voldoen? Tijdens gebruikerstesten werd het platform getest en verbeterd, en weer getest en verbeterd. Het resultaat is MantelzorgBalans.

*"Ik vond dat ik altijd klaar moest staan. Maar waarom eigenlijk? De MantelzorgBalans-tool zette me aan het denken en gaf me inzicht."*



## Oefeningen, informatie en herinneringen

MantelzorgBalans biedt (gratis) oefeningen, informatie en ruimte voor herinneringen.

De oefeningen helpen je bewust te worden van je eigen grenzen in de zorg voor je naaste, of je nog genoeg tijd overhoudt voor jezelf en voor andere activiteiten.

De informatie gaat bijvoorbeeld over hoe je thuiszorg regelt en wat belangrijke zaken zijn om over na te denken of te bespreken.

Onder herinneringen kan je mooie en mindere momenten vastleggen die kunnen helpen. Deze zijn uiteraard alleen voor jou toegankelijk.

**Informatie over mantelzorgondersteuning** vindt u ook op

<https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/mantelzorg-ondersteuning-mantelzorgers/mantelzorg-ondersteuning>



### Actie nodig voor toekomstbestendige-ouderenzorg

ActiZ, Zorgthuisnl, Verenso, V&VN, Patiëntenfederatie Nederland en LOC maken zich zorgen over de ouderenzorg in de nabije toekomst.

Er zijn op korte termijn vergaande maatregelen noodzakelijk om de kwaliteit, toegankelijkheid en betaalbaarheid van de ouderenzorg in de toekomst te borgen.

Zij zijn van mening dat oplossingen gezocht moeten worden in een radicale focus op de behoefte van de oudere en zijn omgeving met veel oog voor kwaliteit van leven, preventie om gezondheid te behouden en te versterken en ziekte te voorkomen.

Een samenhangende aanpak en samenwerking vanuit de verschillende stelsels is hiervoor van belang.

Vandaar dat zij eraan hechten om in deze notitie gezamenlijk de uitgangspunten voor de ouderenzorg weer te geven.

Lees meer in [Notitie diverse organisaties – Actie nodig voor toekomstbestendige-ouderenzorg – 2020 december](#)



### Wooncoach voor bewoners 65 jaar en ouder groot succes

In Nederland wonen we steeds langer zelfstandig thuis, in onze eigen vertrouwde omgeving. Voor veel mensen is dat een fijn vooruitzicht. Maar het brengt ook nieuwe vragen en uitdagingen met zich mee. Voor al die vragen is er de wooncoach.

In de regio Gooi en Vechtstreek zijn inmiddels in alle gemeenten wooncoaches actief. Bewoners van 65 jaar en ouder die in een sociale huurwoning wonen, kunnen bij hen terecht. Voor een gerichte vraag, meer informatie of een gezellig praatje. Het blijkt een groot succes.

In een jaar tijd zijn al meer dan 300 gesprekken gevoerd. De wooncoach is een gezamenlijk initiatief van de regio, de woningcorporaties en de gemeenten met ondersteuning van de provincie. **Meer info** op <https://www.wooncoach-gev.nl>

### 'Woont u nog fijn?'- bewustwordingscampagne van woningcorporatie Actium

Met deze vraag wil Anita Westerhoek samen met collega's van woningcorporatie Actium huurders van 50 jaar en ouder laten nadenken over hun woontoeekomst.

De woningcorporatie is een bewustwordingscampagne gestart. "Veel mensen wachten net zo lang tot het eigenlijk niet meer gaat. Dat is jammer want hierdoor moeten ze soms halsoverkop verhuizen en is er niet altijd een passende woning beschikbaar.

Met onze bewustwordingscampagne willen we mensen aansporen om na te denken over hoe ze langer plezierig in hun woning kunnen blijven wonen, juist wanneer het nog prima gaat.

Maar ook om woonwensen voor de toekomst bijvoorbeeld te bespreken met je partner. Zodat je je al een beetje kunt oriënteren op de mogelijkheden", aldus Anita Westerhoek.

**Bron en meer informatie** op <https://www.zorgsaamwonen.nl/artikel/woont-u-nog-fijn>



**Tip.....Het lezen waard**

**Mam raakt kwijt**

Een fragment uit het hoofdstuk 'Mijn kleine zusje' uit het boek 'Mam raakt kwijt'.

"Als ik haar kamer binnenstap, oogt mam heel vermoeid.  
"Wat fijn dat je er bent", zegt ze met breekbare stem. Haar kwetsbaarheid emotioneert me.  
"Ik heb wat voor je meegenomen", zeg ik en geef haar de pop.  
"Oh, wat een lieverd", zegt ze en geeft haar meteen een paar kusjes op d'r neusje.  
"Nu ben ik niet meer alleen!"



Oef, die laatste zin komt binnen.

Ik voel tranen opwelen en probeer ze weg te slikken. Die vreselijke eenzaamheid die Alzheimer veroorzaakt. Ik geloof dat ik dat het ergst vind van deze ziekte. Dat mijn moeder geen kortetermijngeheugen meer heeft, daar kan ik goed mee leven.

Maar dat eenzame gevoel, dat niemand weg kan nemen is zo afschuwelijk.  
Zo fijn om te zien dat er tussen mam en de pop meteen een 'klik' is. Een klik die alleen maar intenser wordt en ondertussen is uitgegroeid tot echte liefde."

**Meer info** op [www.mamraaktkwijt.nl](http://www.mamraaktkwijt.nl)



**Nieuwjaar, nieuwe partijprogramma's, nieuwe politiek voor de zorg?**

Van de traditionele politieke partijen hebben de meesten een (concept) partijprogramma geschreven. Guus Schrijvers telt er 12 op 10 januari 2021. Sommigen zijn nog in concept, een aantal ontbreekt en een aantal moet misschien nog verschijnen.

De redactie van Guus Schrijvers Nieuwsbrief heeft er voor gekozen om de reeds gepubliceerde programma's op het onderwerp Zorg onder de loep te nemen. Dit zal themagewijs in een tiental bijdragen de komende maanden plaatsvinden onder de rubriek "de verkiezingsprogramma's en de zorg". In de eerste nieuwsbrief wordt het spits afgebeten door Pieter Vos op het thema marktwerking en samenwerking (Deel 1) en door Paul van der Velpen op het thema preventie (Deel 2).

Aan het slot van de reeks (maart) zal de redactie bezien of er door alle voorstellen heen daadwerkelijk perspectief geboden is op de basale vragen rond schaarste: (1) waardoor sluiten aanbod en vraag beter op elkaar aan? (2) is er daadwerkelijk sprake van een oplossingsrichting in het temperen van de kosten? en (3) last but not least: zijn er voorstellen die (relatief) minder zorgmedewerkers benodigen?

Het is natuurlijk mogelijk dat de antwoorden niet gegeven kunnen worden.

**Bron en meer info** op <https://guusschrijvers.nl/nieuwjaar-nieuwe-partijprogrammas-nieuwe-politiek>



## Anders kijken naar dementie

Ik leef in mijn Alzheimer wereld samen met ons gezin  
Vol verwarring en bewondering voor hen die ik bemin

Ik heb gelukkig nog besef van tijd maar raak steeds vaker de richting kwijt  
Mijn wereld is er een van vergeten, gelukkig is mijn gezin mijn steun en geweten

Toekomstplannen hoe fijn om te maken zijn nu nog met mooi uitzicht, houvast en taken  
Zo lang als het kan wil ik zelfstandig zijn, voor elk geliefd mens is dat fijn

Ook tegen wetenschappelijk onderzoek zeg ik niet nee  
Als het mij en/of anderen kan helpen doe ik graag mee

Ik wil verder dan gehoopt en gedacht want dat is mijn én onze kracht  
Wij doen het dan ook samen, ja echt met heel veel namen

Ieder draagt een steentje bij en dat maakt mij super blij  
Ik laat jullie niet los ook al voelt het misschien zo  
Jullie blijven altijd mijn grootste cadeau



Als het moment is gekomen dat ik niet meer bij jullie kan wonen  
Als ik niet meer kan zeggen wat ik denk en voel, dan nog blijven jullie voor mij mijn doel

Het maakt me blij en kwetsbaar, ook dat kan ik beamen  
Mijn hart huilt duizend tranen en ik zal mij in jullie armen wanen

Onmacht is vaak angst en verdriet in deze wereld van -Vergeet me niet-  
En ook al vergeet ik jou  
Weet dan dat ik altijd van je hou!

**Sonja Bouten** – 2020 - *Ik heb een jaar geleden (ik was 52 jaar) de diagnose Alzheimer gekregen en schreef dit gedicht*

## De nieuwe Mantelzorgkaart 2021 Gemeente Groningen ligt weer klaar!

Ook als je al ingeschreven staat bij het steunpunt mantelzorg in Groningen, moet je toch de kaart opnieuw aanvragen. Daar kun je een digitaal formulier invullen.

Aanvraag via het Steunpunt Mantelzorg van Humanitas in Groningen  
[https://www.humanitas.nl/afdeling/Groningen\\_Stad/mantelzorg/activiteiten-en-cursussen2/mantelzorgkaart/formulieren/aanvraag-mantelzorgkaart](https://www.humanitas.nl/afdeling/Groningen_Stad/mantelzorg/activiteiten-en-cursussen2/mantelzorgkaart/formulieren/aanvraag-mantelzorgkaart)





vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

## Goede voornemens 2021? In april 2021 start in Den Haag een preventiecampagne tegen dementie

De een gaat vol frisse moed de eerste dag van het nieuwe jaar de sportschool in – lees: zwetend voor de tv bij de online work-out.



De ander gooit alle oliebollen, chocoladekransjes en andere zoete, vette snacks de deur uit om plaats te maken voor gezonde en verantwoorde alternatieven. En een derde slaat op 1 januari een dikke pil open over mindfulness en een betekenisvol leven. En dan is er nog een grote groep mensen die “niets heeft met goede voornemens”.

Of u nu een waslijst aan voornemens heeft, of geen enkel voornemen; denk eens na over het voorkomen van dementie! Want dementie is in 30 tot 40% van de gevallen te voorkomen.

### Hoe? Simpel met drie leefstijladviezen

Je kunt zelf een belangrijke rol spelen om je hersenen gezond te houden.



Daarmee verklein je de kans op dementie en vergroot je bovendien je gehele gezondheid. Maastrichtse wetenschappers ontdekten dat drie leefstijladviezen centraal staan:

**Blijf nieuwsgierig** - <https://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/advies/blijf-nieuwsgierig> (heb een doel: een hobby, iets leren, een eigen tuintje)

**Eet gezond** - <https://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/advies/eet-gezond> (veel groente en fruit, olijfolie, rook niet)

**Beweeg regelmatig** - <https://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/advies/beweeg-regelmatig> (ga wandelen)

In april 2021 start Stichting Transmurale Zorg samen met GGD Haaglanden, gemeente Den Haag en CZ zorgverzekeringen met een preventiecampagne tegen dementie “We zijn zelf het medicijn”. Al benieuwd? Kijk dan eens op [www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl), de campagnepagina van de Limburgse voorloper.

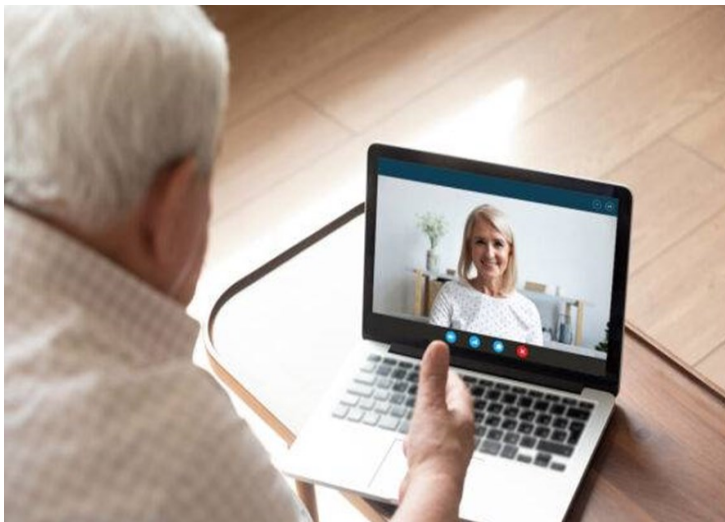
Bron en meer informatie <https://transmuralezorg.nl>



## Beeldbellen blijkt een goed alternatief in de zorg – Helpdesk voor patiënt en zorgverlener helpt daarbij

De coronacrisis en alle maatregelen daaromheen hebben duidelijk gemaakt dat e-health en zorg-op-afstand een onmisbare rol spelen in de gezondheidszorg. Dat geldt met name ook voor ouderen en laaggeletterden. Doordat zij vaak in kwetsbare situaties leven, worden zij extra getroffen door de coronacrisis. Beeldbellen is een prima lange termijn oplossing voor het contact met deze doelgroepen. Wel is extra onderzoek naar het optimaal inzetten van beeldbellen nodig blijkt uit een onderzoek van ICT&Health.

De doelgroep waar in dit kader over gesproken wordt is groter dan menigeen misschien denkt. Nederland telt 2,5 miljoen mensen die moeite hebben met lezen en schrijven, en een op de drie mensen is beperkt gezondheidsvaardig. En bijna een op de vijf (18%) Nederlanders van 12 jaar en ouder heeft moeite met het gebruik van computers en internet.



Uit een rondvraag blijkt dat een consult via beeldbellen een prima alternatief is voor laaggeletterden en oudere gebruikers. Daarnaast is beeldbellen ook een prima alternatief voor mensen die minder mobiel zijn door fysieke of logistieke beperkingen.

### HELPDESK VOOR PATIËNT EN ZORGVERLENER

Om beeldbellen en zorg-op-afstand nog breder te kunnen inzetten binnen de kwetsbare doelgroepen zoals ouderen en laaggeletterden, is het van belang om hulp te bieden. Behalve dat het vaak juist mensen van deze doelgroepen ontbeert aan een computer of internetverbinding, weten veel mensen in het algemeen niet hoe ze moeten beeldbellen. Bij het Amsterdam UMC heeft men na onderzoek besloten een 'patiënten helpdesk' te starten.

### VERDER PRAKTIJKONDERZOEK NAAR BEELDBELLEN

De coronacrisis en actuele ontwikkelingen nopen tot verder onderzoek. Beeldbellen, en digitale zorg in het algemeen, hebben de toekomst. Ook na de coronacrisis als de contact beperkende maatregelen versoepeld worden waardoor de acute noodzaak voor deze alternatieven wellicht iets minder urgent zal zijn. De uitdaging na corona is, voorkomen dat men terugvalt in oude routines. Innovaties binnen de digitale zorg blijven zich ontwikkelen. In 2021 start een actie-begeleidend onderzoek onder huisartsen.

**Bron en meer info** op <https://www.icthealth.nl/nieuws/onderzoek-naar-beeldbellen-met-ouderen-en-laaggeletterden/>