



Nieuwsbrief Maart—APRIL 2022

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud

- *Uit de praktijk* - Noodgedwongen opname
- *Uit de praktijk* - Mee-eten met bewoners te duur? Hoe zit dit in jullie organisaties?
- Mantelaar biedt nu ook in Groningen mantelzorg-ondersteuning
- Steunpunt mantelzorg gemeente Westerkwartier - Zorgen voor een ander
- Platform Hattinga Verschure zoekt Bestuursleden! - wil je je ervoor inzetten dat in onze provincie mantelzorgers goed worden ondersteund?
- Probleemgedrag voorkomen met STIP-methode
- Rapport Wonen en zorg voor ouderen biedt handvatten voor de Tweede Kamer commissies voor BZK en VWS en de nieuw gekozen raadsleden in de gemeenten
- Regiotour Groningen – Friesland – 21 april 2022 - Een nieuwe generatie ouderen, langer thuis
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* - Huurappartementen voor dementievriendelijk thuiswonen in de Kattenberg in Aalten
- *Advertorial* Maatschappelijk Ondernemen met donaties voor initiatieven mensen met dementie in Groningen
- Alzheimer Café Westerkwartier - 5 april – mantelzorg en dementie
- Alzheimer Café Haren - 6 april- het levenseinde
- Focus op mobiliteit en aanpassingsvermogen verbetert ons beeld van mensen met dementie
- *Technologie Tip* - Ouderen in Twente vinden met studenten praktische hulpmiddelen
- Dementietafel Slaap bij dementie - 12 april 2022
- Breinbieb Groningen - april 2022 - *Damochtend met wereldkampioen Roel Boomstra op 7 april en Spelochtenden op 5 en 21 april*
- Fitter Brein Damclinic – 1 april 2022 - Veendam
- *Het lezen waard* - Ouder worden, daar verheug ik me op!
- *Gedicht* - Het 'land van Dementie'



Deze 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.



Tip!

Uit de praktijk

Noodgedwongen opname

Mijn moeder is opgenomen, noodgedwongen. Op de dementie-afdeling ging ze weigerend op de gang zitten. "Ik word zo opgehaald, ik ga hier weg!" Toen kwam de grote verrassing...

Want na twee dagen ontdooien, zit ze gezellig in de warme huiskamer. Hand in hand met een medebewoner! Hoe mooi is dat?

Een crisisopname omdat ze altijd weigerde hierover in gesprek te gaan en het ging niet meer. Ze heeft het vermogen nooit gehad om naar zichzelf en haar situatie te kijken. Ik vroeg haar regelmatig: hoe voel je je? Haar antwoord was stevast: 'Eenzaam!' 'Hoe voel je dan dat je eenzaam bent?' 'Niets', zei ze dan. 'Ik woon gewoon alleen.' Maar daar direct erachteraan: 'Ik wil hier niet weg. Ik wil mijn huis niet uit. Niemand gaat daarover. Ik ben niet gek. ik kan hier prima wonen.'

De laatste 7 dagen voor de opname, wilde ze ook geen hulp. Ze weigerde wederom naar het ziekenhuis te gaan, toch was haar pols gebroken bij een val en er was gips nodig. Ik heb haar toch in het ziekenhuis gekregen. Direct heeft ze het gips eraf gehaald met messen en scharen. Ik schrok me rot.

Daardoor ben ik de laatste 7 dagen bij haar geweest om haar zorg te verlenen. Dat was een hele klus. In die 7 dagen heeft ze nog 2 x het gips eraf gekregen terwijl 'de wapens' door mij weggehaald waren. Hoe ze het gedaan heeft? geen idee. Maar het werd een gevaar en een onhoudbare situatie. Daardoor is deze gedwongen opname noodzakelijk geworden.

Omdat ik er was, heb ik ook de uiterlijke zorg geregeld: Een kapper en een pedicure, zodat ze ook zich verzorgd en fijn voelde...



Het grootste geschenk kwam toen: wat er in de zorginstelling gebeurde, had ik TOTAAL niet verwacht.

Wat een ommezwaai in haar gedrag op deze plek.

Het lijkt er dus op dat ze erg blij is om met andere mensen in de warmte van een huiskamer te zitten. Ze lijkt tevreden en dankbaar. Ze geeft zelf aan het gezellig te hebben, dat hoor ik van de begeleiders terug. De verzorgenden zeggen: 'Ze is lief en vriendelijk.'

Ze hebben het over MIJN KOPP-moeder. Hoe kan dat?

Alzheimer doet wonderlijke dingen met mijn moeder.

Ik ben erg dankbaar dat ze het goed heeft. Dankbaar voor haar rust en gemoedsrust. En dat ze de beste zorg krijgt, met veel aandacht en liefde. Wat een opluchting, voor haar en ook voor mij!

Bron <https://www.linkedin.com/in/antoinettevanreecum/>



Tip!

Uit de praktijk

Mee-eten met bewoners te duur? Hoe zit dit in jullie organisaties?

Ik hoor nog regelmatig in verpleeghuizen dat zorgmedewerkers niet mee mogen eten met bewoners. Het argument, dat is te duur. Van alle mogelijke bezuinigingen, is dit blijkbaar de bezuiniging die gekozen is. Ik heb deze ronde in de gehandicaptenzorg ook al eens meegemaakt en gelukkig werd dit op veel plekken weer teruggedraaid. Het mee-eten bleek niet alleen 'winst' voor de begeleider....

Stel je je nou eens voor dat je vanavond met je gezin aan tafel zit en twee van de mensen die aan tafel zitten eten niet. Zij zitten naast je zonder bord te kijken naar hoe jij zit te eten of ze proberen je af en toe te voeren. Nog voor het toetje aan staan ze op om de vaatwasser in te ruimen. Terwijl jij een hap neemt van je lekkere toetje hoor je borden en bestek kletteren.



Gezellig? Nee? Dat vinden onze bewoners ook niet. Eten is geen werkproces, het is geen taak van onze zorgmedewerkers. Taakgericht werken is alles wat je op dat moment niet wil en door al die taken en vinkjes is dat wel wat we zorgmedewerkers hebben aangeleerd. Feitelijk hebben we ze afgeleerd waar ze van nature heel goed in zijn, warme zorg bieden.

Eten is een sociale aangelegenheid. Het is een moment van bezinning waarbij je met elkaar bespreekt wat er die dag speelt. Het is samen genieten van elkaar en het lekkere eten. Van mens tot mens. Niet van hulpbehoevende tot hulpverlener.

We weten dat mensen met dementie beter eten als ze anderen zien eten (spiegelneuronen). We weten dat ze beter eten als er geen dynamische prikkel is die steeds opstaat waar ze achteraan willen gaan.

"En die afwas dan Mieke? Die moet toch ook gebeuren?". Samen eten, is samen opruimen. Het is het huis van de bewoners. De een geeft aan, de ander brengt een bord naar het aanrecht (bewegen is gezond). Van betekenis kunnen zijn is zelfs als je 100 bent nog belangrijk. Natuurlijk gaat het wellicht niet zo snel, maar waarom zou het snel moeten gaan? Is de avond juist niet een moment met weinig activiteiten?

En mijn droom, ook weer samen koken en de boodschappen halen die daarvoor nodig zijn. Eigenlijk net als thuis dus. Hoe zit dit in jullie organisaties? Wordt er meegeeten? En waarom niet of wel?

LinkedIn maart 2022 - Mieke van der Horn, Orthopedagoog-Generalist



Mantelaar biedt nu ook in Groningen mantelzorg-ondersteuning

Mantelaar heeft nu ook in Groningen zorgstudenten gevonden en opgeleid die bv. kunnen worden ingezet als gezelschap voor een demente oudere, als maatje voor een jongere met een verstandelijke beperking of als ondersteuning in een gezin.

Sinds 1 januari 2022 heeft Mantelaar een contract met zorgverzekeraar Menzis en kan Mantelaar, als iemand aanvullend verzekerd is, voor 69 uur per jaar ingezet worden als vervangende mantelzorg. Maar ook voor mensen met een Wlz-indicatie kan Mantelaar heel goed ingezet worden.


mantelaar koppelt gedreven zorgverleners aan mantelzorgers en hun naaste voor mantelzorg, gezelschap en praktisch hulp.

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

Steunpunt mantelzorg gemeente Westerkwartier - Zorgen voor een ander

Zorg je langdurig en onbetaald voor een zieke partner, ouder, kind, vriend of buurman? Dan ben je mantelzorger. Als mantelzorger heb je het niet altijd even makkelijk. Hoewel de zorg voor een ander veel voldoening geeft, kun je ook overbelast raken. Dit kan ertoe leiden dat je zelf even niet meer lekker in je vel zit en dat je je zorgtaak niet meer optimaal uit kan voeren. Herken je jezelf hierin? Dan is het fijn om te weten dat de medewerkers van Sociaal Werk De Schans mantelzorgers van alle leeftijden in de gemeente Westerkwartier kunnen helpen.

Hoe helpen zij jou?

De medewerkers bieden praktische hulp en begeleiding aan mantelzorgers. Ze geven informatie en advies en bieden een luisterend oor. Ze organiseren ook themabijeenkomsten met lotgenoten en ondersteunen bij het organiseren van respijtzorg thuis.

Respijtzorg biedt je als mantelzorger de mogelijkheid de zorgtaken tijdelijk aan een ander (vrijwilliger) over te dragen. Hierdoor heb je even tijd voor jezelf en kun je de zorg beter volhouden. Meer weten? Neem dan contact met hen op.

Jonge mantelzorgers

Onder het menu 'jeugd & jongeren' op de website vindt je informatie over wat zij allemaal kunnen betekenen voor jonge mantelzorgers (8 t/m 23 jaar). Zij organiseren regelmatig activiteiten en de jaarlijkse FUNdag!

Website Mantelzorg Westerkwartier

Sociaal Werk De Schans faciliteert de website Mantelzorg Westerkwartier www.mantelzorgwesterkwartier.nl/westerkwartier Hier kun je terecht voor meer informatie rondom mantelzorg.

Wil je op de hoogte blijven van nieuws en activiteiten voor mantelzorgers, meld je dan aan voor de nieuwsbrief via: mantelzorg@sociaalwerkdeschans.nl.

Bron en meer informatie op <https://www.sociaalwerkdeschans.nl/mantelzorg>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Platform Hattinga Verschure
belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen

Platform Hattinga Verschure zoekt Bestuursleden!

Heb jij ervaring of affiniteit met mantelzorg en wil je je ervoor inzetten dat in onze provincie mantelzorgers goed

worden ondersteund? Dan is een bestuursfunctie bij Platform Hattinga Verschure misschien iets voor jou!

Wat ga je doen?

- Meedenken en -beslissen over de koers van het platform
 - Mogelijk overige bestuurlijke werkzaamheden, zoals het penningmeesterschap, secretariaat of websitebeheer
- Daarnaast kun je bijdragen aan bijvoorbeeld het:
 - o organiseren van (regionale) themabijeenkomsten
 - o volgen van beleid van en in gesprek gaan met gemeenten, zorgaanbieders, verzekeraar
 - o onderhouden van contacten met Steunpunten Mantelzorg in de provincie Groningen
 - o verder opbouwen en onderhouden van ons netwerk

Wat verwachten we van je?

- Je bent ambassadeur voor de belangen en positie van mantelzorgers
- Je hebt oog voor trends en (beleids)ontwikkelingen
- Je ziet kansen voor belangenbehartiging
- Je vergadert ongeveer 1x per maand op woensdagochtend daarnaast ben je flexibel en deel je zelf je tijd in

Wat bieden we je?

- Ongedwongen sfeer in een enthousiast bestuur
- Mogelijkheid om expertise op te bouwen op het gebied van mantelzorg en bestuurswerk
- Een WA-verzekering, reis- en onkostenvergoeding

Wie zijn wij?

Platform Hattinga Verschure behartigt de collectieve belangen van mantelzorgers in de provincie Groningen. We informeren en luisteren naar de ervaringen van mantelzorgers. We horen waar mantelzorgers tegenaan lopen en wat ze nodig hebben. Daarover gaan we in gesprek met gemeenten en anderen, bijvoorbeeld zorgaanbieders. Zo werken we samen met alle betrokkenen aan een betere positie en goede ondersteuning van mantelzorgers in onze provincie. Hierbij worden we ondersteund door Zorgbelang Groningen.

Wat is mantelzorg?

Je bent mantelzorger als je langdurig en meerdere uren per week zorgt voor een partner, ouder, kind, vriend of familielid. Het geven van mantelzorg is iets vanzelfsprekends; het overkomt je en je doet het gewoon.

Meer informatie of geïnteresseerd?

Kijk dan eens op onze website <https://sphv.nl> en lees ons manifest.

Belangstelling?

Mail dan naar secretariaat@sphv.nl

We nemen zo snel mogelijk contact op voor een kennismakingsgesprek en kijken dan samen wat we voor elkaar kunnen betekenen.





Probleemgedrag voorkomen met STIP-methode

Als eerste verpleeghuis in Nederland is bij WVO Zorg in Vlissingen STIP ingevoerd: de STapsgewijze Integrale aanpak Probleemgedrag. Specialist ouderengeneeskunde Vincent von Meijenfeldt deelt positieve resultaten en vertelt over andere innovaties. Vincent von Meijenfeldt: 'In 2016 zijn we bij WVO Zorg gaan nadenken hoe we de bestaande richtlijnen rondom probleemgedrag effectiever kunnen vertalen naar de dagelijkse praktijk. 90% van de ouderen met gevorderde dementie heeft één of meer symptomen van probleemgedrag. Dan moet je denken aan depressie, agitatie, apathie of angsten. Daarom zijn we begonnen met de implementatie van STIP. Deze methode is weer gebaseerd op Stepped Care, dat als doel heeft om probleemgedrag te voorkomen. Hoe? Door te zorgen dat mensen goed in hun vel zitten en zorg aan te bieden die past bij hun behoeften. Dat maakt de kans op probleemgedrag het kleinst.'



Persoonsgerichte aanpak

Uitgangspunt bij WVO Zorg zijn de vragen: wat maakt iemand gelukkig en wat is daarvoor nodig? Alle bewoners van de Vondellaan in beeld gebracht. Zowel de teams op de woningen als de activiteitenbegeleiders konden zo een persoonsgericht aanbod ontwikkelen. Welzijnscoaches helpen ze daarbij.

Mocht zich toch probleemgedrag voordoen, dan is er een consultatieteam dat bestaat uit de specialist ouderengeneeskunde, verpleegkundig specialist, psycholoog, gedragscoach, welzijnscoach, maatschappelijk werk, verpleegkundige en teamleider. Een gedragscoach ondersteunt de teams met het invoeren van het advies. De sleutel in deze methodiek is uitgaan

van welzijn en relatiegericht werken, in plaats van taakgericht werken.

Rol van mantelzorgers

Helma Verstraeten heeft de STIP-methode onderzocht bij WVO Zorg. Ze vertelt: 'Heel waardevol is het om naast de ervaringen van de medewerkers ook het perspectief van de mantelzorgers te horen. In de methodiek spelen mantelzorgers meteen vanaf het begin een rol.' Locatiemanager Patricia Rietbergen voegt toe: 'De STIP-methode heeft een enorme boost gebracht op het gebied van welzijn in onze organisatie. Het heeft echt de kwaliteit van leven verbeterd. Dat komt door het kijken naar wensen en behoeften en niet zo zeer naar problemen. We hebben de bewoners veel beter leren kennen. Daarnaast heeft het interdisciplinair werken ons ook heel veel opgeleverd.'

Bron en meer informatie op <https://www.waardigheidentrots.nl/tools/probleemgedrag-voorkomen-met-stip>



Rapport Wonen en zorg voor ouderen biedt handvatten voor de Tweede Kamer commissies voor BZK en VWS en de nieuw gekozen raadsleden in de gemeenten

In het rapport Wonen en zorg voor ouderen is de behoefte aan woonzorgvoorzieningen en de belemmeringen bij de realisatie ervan handzaam gebundeld voor de Tweede Kamer commissies voor BZK en VWS. Op 17 maart was er met hen een rondetafelgesprek over het onderwerp

De belemmeringen die in het rapport genoemd worden hebben te maken met de financiën zoals lagere grondopbrengsten voor gemeenten en extra uitgaven voor de Wmo. Ook liggen de kosten om woonzorgvoorzieningen te ontwikkelen vaak hoger en is het voor burgerinitiatieven lastig om de financiering rond te krijgen.



Het rapport noemt ook de organisatorische complexiteit om woonvormen voor zogenaamde aandachtsgroepen te realiseren. Er is afstemming nodig tussen verschillende overheidslagen en organisaties. Geen één partij kan het alleen en de kosten en de baten zijn verdeeld over meerdere partijen.

Knelpunten en handvatten

Het ontwikkelen van woonvormen die tegemoetkomen aan de diversiteit aan woonwensen van ouderen heeft last van de algemene knelpunten in de woningbouw zoals de lange voorbereidingstijd, de beperkte capaciteit van de bouwsector en de beperkte financiële slagkracht van woningcorporaties.

De verhuurdersheffing wordt als extra belemmering genoemd. Maar het rapport noemt ook het beperkte bewustzijn over de noodzaak van nieuwe woonvormen voor ouderen. Langer thuis wordt nog te vaak uitgelegd als 'blijven wonen in het huis waar je altijd gewoond hebt'. Tenslotte is kostendelersnorm in de bijstand en

de aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO) een specifieke belemmering voor het delen van een woning tussen een hulpbehoevende en een mantelzorger.

Het rapport zet bestaande kennis op een rijtje. Er zijn geen totaal nieuwe inzichten genoemd maar het helpt hopelijk wel om de politiek duidelijk te maken waar mogelijkheden liggen om de ontwikkeling van nieuwe woonvormen te versnellen. Ook biedt het handvatten om (nieuwgekozen) raadsleden te informeren over de urgentie van de woonzorgvraagstukken in hun eigen gemeente.

Bron en meer informatie met het rapport op <https://www.zorgsaamwonen.nl/artikel/overzicht-wonen-en-zorg-voor-ouderen>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Regiotour Groningen – Friesland – 21 april 2022 - Een nieuwe generatie ouderen, langer thuis

We worden steeds ouder en blijven het liefst zo lang mogelijk zelfstandig wonen in de eigen leefomgeving. Professionals uit diverse werkvelden én ouderen zelf werken meer en meer samen om dit mogelijk te maken.

Hoe doen we dat in een veranderende samenleving en met een groeiende en diverse groep ouderen?

Verandering en innovatie kunnen alleen gerealiseerd worden in de regio zelf, daarom organiseert Een nieuwe generatie ouderen, langer thuis een reeks van 8 bijeenkomsten om regionale partijen actief met elkaar te verbinden, kennis te delen en om samen in actie te komen.

Een van die bijeenkomsten is de regiotour Groningen-Friesland op donderdag 21 april 2022

Regiotour

In iedere regio wordt de regiotour voorbereid met de ouderendelegatie uit de regio, iedere delegatie is verbonden met en komt voort uit het 'Nationaal Programma Ouderenzorg' (NPO). Een van de motto's van de regiotour is 'niet over ons, zonder ons' en daarom worden ouderen betrokken bij de regiotour. Betrekken bij het samenstellen van het programma, maar zij hebben zeker ook een rol tijdens de regiotour. Als spreker in het plenaire programma, om toelichting te geven over mooie projecten, om vragen te beantwoorden over wat ouderen nu echt belangrijk vinden of als deelnemer.



Deel samen met vele andere zorg- en welzijnsprofessionals, ouderen, vrijwilligers, beleidsmakers en onderzoekers uit uw regio, ervaringen, kennis en leerpunten rond goede kwaliteit van wonen, welzijn en zorg. Met gedeelde kennis en inspiratie, kunnen we dan weer verder met, voor en als nieuwe generatie ouderen.

Ben je actief betrokken bij wonen, welzijn en zorg voor ouderen in uw regio en wil je graag inhoudelijk meedenken met de regiotour?

Programma en aanmelden

Meer informatie en het programma en aanmelden op <https://www.eennieuwegeneratieouderenzorg.nl/regiotour/regiotour-groningen-friesland>



Kleinschalig wonen uitgelicht

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

Huurappartementen voor dementievriendelijk thuiswonen in de Kattenberg in Aalten

De gemeente Aalten, de Woonplaats en Marga Klompé zijn een uniek samenwerkingsproject gestart. In het centrum van Aalten aan de Varsseveldsestraatweg, is in de Kattenberg een nieuwe woonvorm gerealiseerd.



Naast appartementen voor senioren, worden appartementen die vrijkomen verhuurd aan samenwonenden waarvan één van de partners beginnende dementie heeft.

Samen zelfstandig blijven wonen is mogelijk, ook als in de toekomst de zorg toeneemt.

Door de centrale ligging dichtbij voorzieningen, maatwerk op het gebied van wonen, welzijn, technologische ondersteuning en zorg willen zij het mogelijk maken dat u zo lang mogelijk samen kunt blijven wonen.

Wooncoach

De Kattenberg heeft een wooncoach die aanspreekpunt en helpende hand is. U kunt bij hem aankloppen voor advies over welzijnsactiviteiten, begeleiding en nodige aanpassingen aan uw appartement. Ook voor hulp en ondersteuning in het contact met instanties, begeleiding van mantelzorg en het regelen van zorg kunt u een beroep op de wooncoach doen.

Informatie op <https://www.margaklompe.nl>



Advertorial Maatschappelijk Ondernemen met donaties voor initiatieven mensen met dementie in Groningen

Mijn werk met de website en nieuwsbrief is geen "verdienmodel".

Wel staan er als voorbeelden ook commerciële bedrijven op de website en deze staan soms ook in de nieuwsbrief.

Een "advertorial" in de nieuwsbrief betekent dat dit bedrijf rechtstreeks een donatie over maakt naar een organisatie die betekenisvol is voor mensen met dementie en hun naasten. Het bedrijf laat zien verantwoordelijkheid te dragen voor de maatschappij (MVO).

Hierover wordt geen vergoeding – niet door het bedrijf en ook niet door de organisatie die een donatie - krijgt aan mij gegeven. Bedrijven die een donatie geven, worden ook op de website vermeld bij maatschappelijk ondernemen.

Zie op de website bij Maatschappelijk Ondernemen Advertorial op <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/praktijktips>

Belangstelling? Mail naar

info@ensenmetdementiegroningen.nl



Alzheimer Café Westerkwartier - 5 april – mantelzorg en dementie

Dinsdag 5 april 2022 Thema MANTELZORG & DEMENTIE Met toneelstuk: 'het gebroken licht van troost'. Locatie: Dienstencentrum de Schutse Oldenoert 32, Leek zaal open: 19.00 uur aanvang: 19.30 uur sluiting: 21.30 uur toegang is gratis. Meer info 0594-512334.

Alzheimer Café Haren - 6 april- het levenseinde

ZINN locatie De Dilgt, Dilgtweg 3 te Haren. Aamvang 19.30 uur. Toegang gratis. Beginnen over het einde Henk Blanken, schrijver en journalist, bespreekt hoe belangrijk het is om de wensen over het levenseinde bespreekbaar te maken. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lydia Woldendorp, tel. 050-5852527 of l.woldendorp@zinnzorg.nl

Een Alzheimer Café biedt gezelligheid, muziek (soms live) en verrassende ontmoetingen. Een plek om lotgenoten te ontmoeten. Voelt u zich welkom en neem vooral iemand mee. Dat kan uw geliefde zijn, maar ook een vriend, buurvrouw of familielid. Er is altijd een Alzheimer Café bij u in de buurt. Kijk op www.alzheimer-nederland.nl/regios voor meer informatie.

Focus op mobiliteit en aanpassingsvermogen verbetert ons beeld van mensen met dementie

Jodi Sturge biedt met haar promotie onderzoek *"The social health and well-being of people with memory problems and dementia"- Exploring mobility in public space in the Netherlands* - een nieuw inzicht in de sterke kanten en mogelijkheden van een bevolkingsgroep die vaak wordt bestempeld met een discours van verlies en achteruitgang.



Mobiliteitsonderzoek kan helpen sociaal geconstrueerde angsten rond dementie te corrigeren door het verlies en verval ter discussie te stellen en een positief discours te bevestigen dat mensen kunnen navigeren, zich kunnen aanpassen en goed kunnen leven met geheugenproblemen en dementie.

De bevindingen van Sturge dragen bij aan de ontwikkeling van het opkomende concept van sociale gezondheid voor dementie door te

identificeren hoe een focus op mobiliteit inzicht kan geven in capaciteit en zelfmanagement.

Sturge onderzocht hoe mobiliteitsonderzoek kan bijdragen aan de ontwikkeling van het concept van sociale gezondheid bij dementieonderzoek.

Concreet lag de focus op de mobiliteit van mensen met geheugenproblemen en dementie en hoe interacties met de sociale en gebouwde omgeving hun sociale gezondheid en welzijn ondersteunen.

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

Proefschrift: [http://hdl.handle.net/\(...\)c7-8354-6a2223a701fc](http://hdl.handle.net/(...)c7-8354-6a2223a701fc)



Technologie Tip

Ouderen in Twente vinden met studenten praktische hulpmiddelen

Hoe kan de groeiende groep ouderen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen? En wat hebben zij daarvoor nodig? ActiZ, ANBO en de Universiteit Twente willen mensen daarbij helpen.



In de vorm van een pilot komen ouderen in Twente bijeen, om na te denken over dingen waar zij in het dagelijkse leven tegenaan lopen. Denk bijvoorbeeld aan: het openen van een verpakking in

de keuken of het steeds omhoog houden van de föhn in de badkamer.

Wat zou daarvoor een handige oplossing kunnen zijn? Als dit nog niet bestaat, kunnen ouderen die zelf gaan maken. De studenten van de Universiteit Twente helpen daarbij.

Van designlab naar 'maakplaats'

De Universiteit Twente (UT) heeft een DesignLab om de ideeën om te zetten in praktische hulpmiddelen. Maar de ouderen kunnen straks ook terecht in veertien bibliotheken in Twente. Daar worden BasisLabs ingericht. Dat zijn 'maakplaatsen' (plekken) waar niet alledaagse apparaten staan, zoals 3D-printers.

Informatie? Lees de link meer over de eerste bijeenkomsten <https://www.actiz.nl/ouderen-bedenken-zelf-hoe-technologie-hen-langer-zelfstandig-kan-houden>

Uitnodiging Dementietafel Slaap bij dementie - 12 april 2022



Dementietafel Groningen, op 12 april 2022 in hotel Onder de Linden in Roden

De avond zal gaan over **Slaap bij dementie**.

Aanmelden

Aanmelden gaat via de website, www.sdtg.nl.

Van te voren aanmelden is vereist, in verband met de beperkte capaciteit is het niet wenselijk om zonder aanmelding te komen.

Het is niet mogelijk om je via de mail aan te melden, aanmelden kan alleen via de website.

Toegang tot de dementietafel is gratis, maar een vrijwillige financiële bijdrage is uiteraard altijd welkom.

Programma

1. Opening door prof. dr. Peter Paul De Deyn (UMCG)
2. Het verloren ritme: over slaap en dementie
3. De Grote Dementietafel Quiz door prof. dr. Peter Paul De Deyn
4. Het verloren ritme: over slaap en dementie door AVG-somnoloog Annelies Smits (de Zijlen), met voorbeelden uit de praktijk door het Expertteam Slapen van de Zijlen

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



AGENDA ACTIVITEITEN BREINBIEB FORUM GRONINGEN - april 2022

Damochtend met wereldkampioen Roel Boomstra op 7 april

Dammen is goed voor het brein! Om het brein te stimuleren en gezond te houden biedt Forum Groningen damochtenden aan in samenwerking met Stichting Fitter Brein. De eerste damclinic vindt plaats op donderdag 7 april in Forumbibliotheek de Wijert. Deze wordt gegeven door niemand minder dan wereldkampioen dammen Roel Boomstra. Van Eric Scherder zal een boeiende voorlichtingsfilm over het brein worden vertoond. Bezoekers kunnen daarna een partijtje dammen met Roel of met elkaar. Fitter Brein zal de spelregels uitleggen en neemt de deelnemers mee in de wondere wereld van het dammen. Vervolgens is er iedere eerste donderdag van de maand een damochtend met uitzondering van de schoolvakanties.

Damsimultaan

Forumbibliotheek De Wijert, Van Lennepaan 10 Groningen

7 april | 10.30 – 11.30 uur | gratis

De toegang tot deze ochtend is gratis. Iedereen is welkom maar mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers zijn speciaal uitgenodigd. Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar m.hopma@forum.nl.



Spelochtenden op 5 en 21 april

Het spelen van spellen is goed voor het fit houden van het geheugen. Daarnaast is het ook nog eens gezellig! Onder begeleiding kan men met elkaar spellen spelen uit de BreinBieb-collectie. Dit kunnen quizen zijn, maar ook memoryspellen of puzzels.

Spelochtenden

Forumbibliotheek De Wijert, Van Lennepaan 10 Groningen

21 april | 10.30 – 11.30 uur | gratis

Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren

5 april | 10.30 – 11.30 uur | gratis

De toegang tot deze ochtend is gratis. Iedereen is deze ochtend welkom maar in het bijzonder uitgenodigd zijn mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers.

Er is plaats voor maximaal 8 mensen. Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar m.hopma@forum.nl.

Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar m.hopma@forum.nl.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Kom dammen!
Vrijdag 1 april
10:00 - 11:00 uur

HENK KALK
COÖRDINATOR FITTER BREIN
VEENDAM | info@fitterbrein.nl

Iedereen kan het leren!

**ZET HET
IN UW
AGENDA**


Fitter Brein

Fitter Brein geeft in samenwerking met de Compaen een damclinic voor alle collega's, buurtbewoners en andere geïnteresseerden. Leer op een gezellige manier prachtige damspel. Gratis + koffie en gebak!

FITTERBREIN.NL | HANNN.EU | COMPAENVEENDAM.NL

LOCATIE: Compaen | Jan Salwaplein 3 in Veendam



Fitter Brein Damclinic – 1 april 2022 - Veendam

1 april 2022 van 10.00 tot 11.00uur bij Break (barruimte) een Fitter Brein Damclinic. Ben je nieuwsgierig geworden? Kom vooral even langs, misschien vindt jouw cliënt ook wel leuk om mee te doen. Ook een lekker bakje koffie met heerlijk gebak.



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

**Ouder worden—daar
verheug ik me op!**

*Nu prettig leven? En later
als je kwetsbaarder wordt
ook nog? Dit boek biedt
inspiratie en legt uit wat je
kunt doen in 9 aandachtsgebieden.*

Impactvolle Veranderingen

Speel erop in om prettig te blijven leven.

De tijd nadat je je werkende leven hebt afgesloten totdat je later kwetsbaar wordt en zorg nodig hebt, is uniek.

Gebruik die ('derde') levensfase om jezelf te ontwikkelen, te genieten, en je voor te bereiden op je kwetsbare ouderdom.

Anders gaat de rest van je leven onbewust voorbij en kan je de regie verliezen over hoe je oud wilt worden. En dat is zonde!

Hopelijk heb je er zin in om ouder te worden, en zie je dit niet als een noodzakelijk kwaad. Zie je ouder worden ook als een wenkend perspectief.

Meer info op <https://prettigblijvenleven.nl>



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Gedicht

Het 'land van Dementie'

In ons land kennen we vrijheid,
maar in 't 'land van Dementie'
is de vijand niet verslagen,
is de vrijheid utopie.
In dat land heersen de angsten,
heerst verdriet, vergetelheid.
In dat land bestaat verwarring,
in persoon, plaats en in tijd.

Daar voert men de strijd nog hevig
om de vijand te verslaan.
Maar eens zal het gaan gebeuren,
dat de deuren open gaan.
Opdat mensen vrijheid vieren
in het 'land van Dementie',
dat de vijand is verslagen
met behulp van farmacie.

Is de vijand uitgebannen,
dan ontstaat de euforie.
't Is de droom van allen mensen
in 'het land van dementie'.
Dan wordt er niet meer vergeten,
geen persoon, geen plaats, geen tijd
Dan gaan alle deuren open,
is de vrijheid daar een feit.

© Hans Cieremans

