



Nieuwsbrief September 2022

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en nog meer wetenswaardigheden)

- *Uit de praktijk* - Het gebruik van de woorden lekker en gezellig in de zorg
- *Uit de praktijk* - Nostalgische snoep. Samen met liedjes uit die tijd
- Ideeën prijsvraag - Verkeersbord - LET OP - overstekende mensen met dementie
- Documentaireserie 'Gezichten van dementie' bij MAX van 19 tot 22 september
- Breinbieb - Voorlichtingsmiddag over het geheugen op 21 september 2022
- ZORGSAAMWONEN Congres "Lang zullen we wonen!" op 8 en 9 september 2022
- Kortere lijntjes als huishoudelijke hulp nodig is
- WMO - WLZ - ZVW samenbrengen in Community Care Dongen - anders werken
- Campagne 'Praat vandaag over morgen' - Hoe wil Nederland oud worden
- Ontwerpen voor ouderen - Langer Thuis Akkoord Rotterdam—Brochure
- ABOARD onderzoek voorspellen hoe groot de kans binnen 10 jaar alzheimer
- FINGER.NL onderzoek - Doet u mee om meer inzicht te krijgen in hoe verbetering van leefstijl invloed heeft op een gezond brein en gezond ouder worden.
- *Kleinschalig wonen - Zonnetij* - Verpleeghuiszorg thuis in woongemeenschap
- Per Saldo - belangenvereniging van mensen met een persoonsgebonden budget
- Breinbieb - Hoe werkt het brein? Kom eens langs op de spel- of damochtenden
- Samen Dementie Vriendelijk - nieuwe themabijeenkomst voor verenigingen. "Iedereen doet mee. Omgaan met mensen met dementie"
- Bijeenkomsten Alzheimer Cafés, Trefpunten en Theehuizen
- Dag van de Mantelzorg in Groningen op 8 september - entertainment en ontspanning voor mantelzorgers
- Kom erbij Pakket - De Week tegen Eenzaamheid 2022
- *Film en theater* - Interactieve Veder presentatie
- *Gedicht* - Dementie en verzwijgen; Dementie als los zand



Een jongeman die zijn zieke vader met Alzheimer verzorgd. Werd gevraagd: Weet jou vader nog wel dat je zijn zoon bent?

De jongeman antwoorde: Dat is niet belangrijk. Belangrijk is, dat ik weet Dat het mijn vader is!

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

Het gebruik van de woorden lekker en gezellig in de zorg

Een beschouwing over het gebruik van de woorden lekker en gezellig in de zorg.

Als je in een hoekje van een huiskamer, waar zorg wordt verleend, gaat zitten en je luistert goed dat valt het al snel op.

Ga maar lekker zitten, blijf maar lekker zitten, kom er gezellig bij, ik ga u lekker naar bed brengen, he zit u daar nou helemaal alleen wat ongezellig en nog zoveel meer.

De woorden lekker en gezellig vallen in de zorg in minstens 1 op de 5 zinnen. Zowel in de thuis- als in de intramurale zorg. En zoals je altijd van mensen met dementie hele directe feedback krijgt, hoor je ook regelmatig de bewoners of cliënten hierover mopperen. Ik vind het helemaal niet gezellig of voor wie is het lekker douchen...

Als we in teams daar over spreken dan erkennen de medewerkers ook meestal vrij snel dat het zeker niet altijd gezellig of lekker is. Maar dat het woorden geworden die zo in ons systeem zijn geslopen.

Voor veel mensen met dementie is douchen niet lekker, simpelweg omdat ze het niet gewend zijn van vroeger uit of omdat het veel energie kost waardoor ze uitgeput raken of...

Wij vinden het waarschijnlijk zelf lekker en het geeft ons een goed gevoel als degene die kwetsbaar is weer 'lekker' fris is.

En voor sommige mensen met dementie is naar bed gaan niet lekker, omdat ze alleen in een kamer liggen of omdat het stil is of juist omdat de buurvrouw zo gilt.

Het is dan onze behoefte en wens dat iemand rustig ligt en uitrust.

Voor veel mensen met dementie is het simpelweg niet gezellig op de plek waar ze zitten. Omdat ze niet herkennen waar ze zijn en met wie ze zijn. Of omdat er een mevrouw naast ze zit te vloeken of een meneer steeds maar naar huis wil. Of omdat er iemand op jouw stoel zit. of omdat ze niet gekozen hebben voor de mensen waar ze samen mee wonen.

Het is niet zo maar gezellig om aan tafel te zitten omdat het gewoon soms fijner is om lekker op jezelf te zijn en niet in die heksenketel die huiskamer heet.

Het is dan onze behoefte om de bewoners bij elkaar te hebben en te zien dat ze allemaal genieten. Maar dat is eigenlijk vrijwel onmogelijk.

De woorden lekker en gezellig... ik denk dat ze altijd gebruikt worden uit de beste bedoeling, maar soms zo verkeerd vallen. Misschien worden ze vaak ook gebruikt uit een soort ongemak, anders is het zo stil of omdat je niet weet wat je anders moeten zeggen.

Als je er op let, gaat het opvallen. Als je er op let, ga je er iets van vinden. Misschien een mooie missie om de woorden lekker en gezellig zo min mogelijk te gaan gebruiken. Ik denk oprecht dat het er dan een stuk gezelliger op gaat worden.

Barbara Oppelaar - trainer, acteur, coach, facilitator, blogt over dementie, keynote-speaker, directeur/dagelijkse leiding ervarea



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Tip!

Uit de praktijk

Nostalgische snoep. Samen met liedjes uit die tijd

Met mooie herinneringen 👉 <https://spoti.fi/3zaNeW6>
wordt dat een gezellige middag.

Voor meer tips schrijf je in op de gratis nieuwsbrief
van
MuziekGeluk <https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/>



De Mobiele Verwarring - Escape Room – Ieren om te gaan met mensen met dementie

De educatieve escaperoom van De Mobiele Verwarring biedt lesstof in de vorm van een interactieve beleving hoe je kunt omgaan met een persoon met een beschadigd brein (met name ook dementie).

In de professionele escaperoom vol puzzels en met licht- en geluidseffecten volbreng je, met een groepje van 4 personen, een missie in een huiskamer of zorginstelling. Binnen 45 minuten moeten de deelnemers "ontsnappen" door educatieve puzzels op te lossen. Dit zijn puzzels gebaseerd op de 8 principes over dementie van Dr. Anneke van der Plaats.

Hierdoor verwerf je meer kennis en hoe je kunt omgaan met een persoon met een beschadigd brein.

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



Ideeën prijsvraag - Verkeersbord - LET OP - overstekende mensen met dementie

Heeft u dat ook wel eens dat u denkt alweer een verkeersbord? Denkt u bij een inclusieve wijk aan een wijk waar iedereen leeft en zich gemakkelijk voelt, ook in het verkeer? Ook verkeersveilig dus.

Woensdag 21 september is het Wereld Alzheimer Dag, met als thema 'Samen op pad'. Een mooie gelegenheid om samen elkaar te ontmoeten en te ervaren dat mensen met dementie in de eerste plaats mens zijn.

Wat vindt u ervan om met verkeersborden in de wijken aan te geven dat er mensen met dementie wonen die zich mogelijk niet altijd bewust zijn van auto's, scooters, fietsers

e.d.? Kunnen we van de automobilisten verwachten dat zij oplettend zijn of moeten we voor elke doelgroep van "overstekend wild tot mensen met dementie" een verkeersbord maken?

In de maand september WAD (wereld alzheimer dag). Daarom deze ideeënprijsvraag.



Het hoe en wat met de ideeënprijsvraag

1. Ontwerp een verkeersbord waarop duidelijk staat dat er mensen met dementie in de wijk wandelen of de weg oversteken (kortom deelnemen aan het verkeer). Automobilisten moeten in één opslag wat de bedoeling is. Als inspiratie enkele voorbeelden.

Stuur een afbeelding (foto JPEG) in met eventueel een korte toelichting met uw naam en mailaccount.

2. Of geef in maximaal 20 à 25 woorden aan dat u vindt dat een dergelijk verkeersbord niet nodig is. Bijvoorbeeld automobilisten behoren sowieso al goed op te letten; een bord met "dementie"

werkt stigmatiserend. U kunt dat doen door met "Ik vind het niet nodig omdat"

Stuur deze tekst in met uw naam en mailaccount.



Opsturen naar info@mensenmetdementiegroningen.nl o.v.v. verkeersbord mensen met dementie en vergeet niet uw naam en mailaccount. Insturen voor 15 oktober 2022.

Beoordeling, waardering voor deelname en vervolg

Onder de inzenders verloot ik 5 boeken met als onderwerp ouderen en mensen met dementie. Ook neem ik de reacties op in de nieuwsbrief MensenMetDementieGroningen met links naar LinkedIn, Twitter en FaceBook.

Verder zal ik de reacties sturen naar de landelijke overheid met het verzoek na te gaan of er een verkeersbord kan komen (als uit de reacties blijkt dat een verkeersbord in de behoefte voorziet).



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Documentaireserie 'Gezichten van dementie' te zien bij MAX van 19 tot 22 september 2022

In de 4-delige serie *Gezichten van dementie* portretteren journalist Gijs Wanders en kunstenaar Herman van Hoogdalem mensen met dementie én hun geliefden. Het project bestaat uit geschilderde portretten (2,40 meter hoge aquarellen) van mensen met dementie (gemaakt door Herman) en gefilmde portretten van hun dierbaren (gemaakt door Gijs). Deze verhalen vormen samen een serie.

De korte documentaires worden dagelijks uitgezonden in de week rondom Wereld Alzheimer Dag, van 19 september tot en met 22 september 2022 op NPO 2.



Eigen ervaringen

De makers verbinden hun eigen ervaring aan *Gezichten van dementie*. Het project begon als een eerbetoon aan de moeder van Herman, zij leed aan dementie, en leidde via diverse families uiteindelijk naar de vader van Gijs die ook werd getroffen door de ziekte. Aan de serie, die al eerder is uitgezonden door Omroep MAX, zijn enkele nieuwe portretten toegevoegd, onder meer van migranten en jonge mensen met dementie.

De man van Carola

Opeens kan de man van Carola, Raymond (47) de tent van zijn kinderen, die 3, 8 en 9 jaar oud zijn, niet meer opzetten. Binnen een paar maanden raakt hij zijn spraak kwijt. Hij krijgt de diagnose dementie, maar op dat moment reageert hij al niet meer en moet hij verhuizen naar een verzorgingstehuis. *"Ik mis hem enorm, maar krijg niets meer terug. Hij is eigenlijk al weg. Ik voel me eenzaam."*

De situatie van dit gezin is te zien in aflevering 1 van de vierdelige serie *Gezichten van dementie*. In deze serie, die in de week rondom Wereld Alzheimerdag in september wordt uitgezonden, portretteren journalist Gijs Wanders en kunstenaar Herman van Hoogdalem mensen met dementie én hun geliefden.

Het project begon als een eerbetoon aan de moeder van Herman, een van de makers van de serie. Zij had dementie, en hun weg leidde via diverse families uiteindelijk naar de vader van Gijs die ook werd getroffen door de ziekte. Aan de serie, die al eerder is uitgezonden door Omroep MAX, zijn enkele nieuwe portretten toegevoegd, onder meer van migranten en jonge mensen met dementie.

In deze serie komt naar voren hoe dementie eruit kan zien, en dat er niet één symptoom of kenmerk is waaraan je dementie kunt herkennen. Maar ook de impact die deze ziekte heeft op de mensen om de persoon met dementie heen.

Lees hier meer over de serie <https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/familie-relatie/documentaireserie-gezichten-van-dementie-te-zien-bij-max>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



BREINBIEB

Breinbieb - Wereld Alzheimerdag – Samen op pad, hou je brein fit!
Voorlichtingsmiddag over het geheugen op 21 september 2022

Op Wereld Alzheimer Dag is er in Forum Centrum een informatieve maar ook gezellige voorlichtingsmiddag over het geheugen. Onder het motto Samen op pad, hou je brein fit! is er met name aandacht voor het belang van beweging voor het brein.

Neuropsycholoog **Erik Scherder** heet het publiek welkom in een speciale videoboodschap.

Gastspreker is **Douwe Draaisma**, geheugenexpert en verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij geeft een lezing onder de titel [Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt](#). Douwe vertelt daarin alles over wat vergeetachtigheid is en waarom herinneringen aan vroeger zo vaak naar boven komen.

Om te zien wat Douwe nog weet van het aloude damspel is er een mini-damwedstrijd met niemand minder dan wereldkampioen dammen **Roel Boomstra**.

In de Fitter Breinquiz kan men de hersenen laten kraken terwijl **Marieke van Heuvelen**, bewegingswetenschapper en expert op het grensvlak van veroudering, dementie en bewegen van RUG/UMCG tips geeft over het in conditie houden van het brein!

De middag wordt muzikaal omlijst door **muziekband TRITS** met liedjes uit de jaren 50, 60 en 70.

Bert Dollekamp, onderwijskundige en promotor van het [Fitter Brein project](#), presenteert de middag.



Wereld Alzheimerdag voorlichtingsmiddag

*Forumbibliotheek Centrum, Nieuwe Markt 1 Groningen
21 september | 15.00 – 17.00 uur | gratis*

De toegang tot deze middag is gratis. Iedereen is deze middag welkom maar mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers zijn speciaal uitgenodigd.

In verband met de beperkte capaciteit is het wel nodig een **kaartje te reserveren** via de aanmeldknop op de Forum-website <https://forum.nl/nl/agenda/wereld-alzheimerdag-samen-op-pad-hou-je-brein-fit>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



ZORGSAAMWONEN Congres "Lang zullen we wonen!" op 8 en 9 september 2022

Het ZorgSaamWonen Congres verbindt de wereld van architecten, bouwers, beheerders en ontwikkelaars met die van lokale, regionale en provinciale overheden, burgerinitiatieven, zorgorganisaties, dienstverleners en woningcorporaties op de maatschappelijke opgaven op het gebied van wonen, welzijn en zorg.

Lang zullen we wonen! We leven langer en dat is een feest waard. Toch zijn er genoeg uitdagingen om dit langere leven zo prettig mogelijk te maken. Zo is er een groot tekort aan betaalbare, passende woningen voor jong én oud. En zijn er meer plekken nodig voor mensen waar zij hun talenten kunnen inzetten, elkaar kunnen ontmoeten en volop kunnen participeren. Het platform ZorgSaamWonen en de Provincie Overijssel organiseren samen het landelijke ZorgSaamWonenCongres.

Tijdens het congres staan thema's als doorstroming, transformatie, nieuwbouw, bewonersinitiatieven, ontmoeting en bewustwording centraal. Het gaat erom betaalbare woningen te hebben voor mensen met beperkingen, voor ouderen, voor starters in veilige en prettige buurten waar mensen kunnen ontmoeten en meedoen.

Kom en geniet van:

- Interview met gedeputeerden Monique van Haaf en Roy Witte vanuit het fysieke én sociale domein
- Lezing door Professor Peter Boelhouwer hoogleraar Housing Systems bij de TU Delft
- Lezing door professor Anja Machielse, hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid, Bijzonder hoogleraar Empowerment van Ouderen, Universiteit voor Humanistiek
- Leerzame voorbeelden uit Overijssel en uit de rest van het land.
- Praktijksessies en Inspiratiesessies, zoals: Bewustwordingscampagne van corporatie Actium; Buurtcirkels, Pameijer; Lang Zult U Wonen / Blij(f) Thuis Box; Ouderinitiatief De Hooiberg in Borne; Senior Smart Living Park Entree, Schiedam, Blauwhoed; Stimuleringsregeling Wonen en Zorg (SWZ) én de nieuwe regeling rond Ontmoetingsruimten door Rijksdienst voor Ondernemend Nederland, de RVO; Wooncomplex Scheldehof Vlissingen, Atelier PRO architectenbureau; Woonformules, innoveren in seniorenhuisvesting corporatie Woonzorg Nederland; Woonzorgcomplex Humanitas in Deventer; Zorgcomplex Bastion in Geertruidenberg, HEVO
- Presentatie winnaar ZorgSaamWonen Award 2021 gericht op Eenzaamheid en wonen
- Filmpjes uit de reeks ZorgsaamWonen kijkt verder
- Pre-event de dag voorafgaand aan het congres met werkbezoeken in de provincie Overijssel

Meer info en aanmelding op <https://www.zorgsaamwonencongres.nl>



Kortere lijntjes als huishoudelijke hulp nodig is

Kan een medewerker van de thuiszorg, Salut of de huisarts een voorstel doen voor de inzet van huishoudelijke ondersteuning, waarbij de gemeente dan alleen nog globaal toetst en de formaliteiten afhandelt?

Dat gaan de Markelose huisartsen samen met organisaties gespecialiseerd in ouderenzorg en de gemeente onderzoeken.



Tweede gesprek niet meer nodig

Voor inwoners die graag een beroep willen doen op huishoudelijke ondersteuning is het voordeel dat ze niet nog eens een tweede gesprek met iemand van de gemeente aan hoeven te gaan en niet nóg eens allerlei informatie moeten verstrekken.

Sneller goede hulp op juiste plek

Het is een vervolg op een eerdere proef getiteld 'Good Goan', waarbij de betrokken partijen afspraken hebben gemaakt over nauwe samenwerking bij zorg voor ouderen in Markelo. Het doel: sneller goede hulp op de juiste plek. Achterliggende gedachte is dat alle zorgpartijen bij cliënten over de vloer kwamen, maar ieder voor zijn eigen deel.

Niet steeds zelfde verhaal

Door informatie uit te wisselen tussen verschillende partijen wordt bereikt dat een inwoner niet steeds hetzelfde verhaal hoeft te vertellen. Die informatie wordt digitaal uitgewisseld en de cliënt bepaalt zelf wie welke informatie mag inzien.

Aangesloten organisaties bij het netwerk

Huisartsenpraktijk Rosing en Bruins Slot, Markelo - Carint Reggeland, Markelo (Wijkverpleging / Thuiszorg) - Salut Welzijn Hof van Twente - Huisartsenpraktijk Meereboer en de Jonge, Markelo - Buurtzorg Markelo - Ouderenvereniging Markelo - Gemeente Hof van Twente

Good Goan 2

Het project is zo goed bevallen dat het een vervolg krijgt en wordt uitgebreid in "Good Goan 2". Vooralsnog alleen met de toekenning van huishoudelijke hulp, omdat dit overzichtelijk, relatief eenvoudig en veel voorkomend is.

Meer info op [Good goan, prettig oud worden in Markelo, fase II Lokaal netwerk ouderenzorg in Markelo - ZonMw](#)



WMO – WLZ – ZVW samenbrengen in Community Care Dongen - anders werken en echt naar cliënt én netwerk kijken

'Als leefcoach mag ik zorg en ondersteuning uit zowel het WMO-, Zvw- als Wlz-domein indiceren en inzetten. Dat levert een enorme tijdswinst op', zegt Kim Graauwmans over domeinoverstijgend samenwerken.

De 28-jarige Kim Graauwmans combineert haar werk als wijkverpleegkundige van Maria-Oord sinds maart 2020 met een functie als leefcoach. Als leefcoach begeleid ik mensen hierin en breng ik in kaart wat daar voor nodig is. Dat is maatwerk, want het is echt voor iedereen anders. Ik regel de hulp die mensen nodig hebben: van thuiszorg tot ondersteuning in de mentale gezondheid, bijvoorbeeld door een psycholoog of welzijnswerker. 'Wat ik ontzettend fijn vind, is dat wij die professionele hulp zelf en heel snel kunnen regelen, over de domeinen heen. Evenals praktische zaken, zoals een beugel bij het toilet. Daarvoor hoeft de cliënt niet eerst naar het gemeentelijke Wmo-loket.'

Community Care in Dongen, wat houdt dat in?

'Het is een andere manier van het ondersteunen van ouder wordende mensen met geheugenproblemen en vaak ook lichamelijke klachten. Daarvoor zetten wij de leefcoach in. Die kan over de domeinen van Wmo, Zvw en Wlz alle zorg en ondersteuning regelen die mensen nodig hebben. Die doorzettingsmacht heeft de leefcoach dankzij onze samenwerking met de gemeente Dongen en VGZ. Voor mantelzorgers is de leefcoach iemand die meedenkt en mee coördineert, zodat een gevoel van rust en veiligheid ontstaat. De leefcoach heeft echt tijd om met mensen en hun naasten te praten over wat nodig is om langer thuis te kunnen blijven wonen.'



Zorg inrichten zonder rekening te hoeven houden met schotten in de financiering: de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Zorgverzekeringswet (Zvw) en de Wet langdurige zorg (Wlz) zorgt voor kostenbesparing.

Wat vinden cliënten ervan?

'Cliënten zijn positief: er wordt meer naar hen geluisterd en ze voelen zich veiliger. Inmiddels hebben de leefcoaches ook een goed contact met praktijkondersteuners van de huisarts. Mensen hoeven niet meer overal hun verhaal opnieuw te doen. En wat ze ook fijn vinden, is dat een leefcoach snel kan schakelen als er voorzieningen of regelingen nodig zijn.'

Wat zijn de resultaten van Community Care?

'We zien dat mensen nu inderdaad langer thuis kunnen blijven wonen. De kosten voor thuiszorg en Wmo-voorzieningen nemen toe, maar opname in het verpleeghuis wordt gemiddeld met acht maanden uitgesteld. Zo bespaar je juist geld, gemiddeld bijna 40.000 euro per cliënt. Maar het is veel meer dan een verhaal over geld, het gaat over cultuur en gedrag. Je moet loslaten hoe het was en medewerkers anders naar cliënten laten kijken. En nu zien we de voordelen: kostenbesparing, betere samenwerking, een grotere inzet van het informele netwerk en mantelzorgers die ontlast worden.'

Bron en info <https://www.waardigheidentrots.nl/praktijk/community-care-dongen/>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Campagne 'Praat vandaag over morgen' – Hoe wil Nederland oud worden

De babyboomgeneratie wordt ouder en de piek van de vergrijzende samenleving bereiken we over 20 tot 30 jaar. 'Dat lijkt ver weg, maar de eerste gevolgen van de vergrijzing zien we al. De krappe arbeidsmarkt, vele vacatures en de wachtlijsten in de ouderenzorg bijvoorbeeld. Maar het aantal medewerkers in de zorg verdubbelt niet en dat is ook niet realistisch. De zorg voor ouderen moet dus anders', stelt Westerlaken (voorzitter ActiZ).

Volgens ActiZ moeten maatschappelijke verwachtingen over de oude dag worden bijgesteld, is er meer aandacht nodig voor de rol van mantelzorgers en zullen jong én oud nadrukkelijker met elkaar in gesprek moeten om tot nieuwe oplossingen te komen. Met de campagne 'Praat vandaag over morgen' roept zij iedereen in Nederland op om het gesprek aan te gaan.

Waarom dan?

Nederland vergrijst in snel tempo. Dat vraagt iets van ons allemaal. Hoe we de zorg voor ouderen organiseren én wat we voor elkaar doen. ActiZ heeft als branchevereniging van 400 zorgorganisaties een maatschappelijke verantwoordelijkheid om de zorg voor ouderen toekomstbestendig te maken.



Met de publieksaanpak Praat vandaag over morgen betreft ActiZ heel Nederland bij de toekomst van de ouderenzorg.

We roepen iedereen in Nederland op om het gesprek aan te gaan.

- Hoe wil jij ouder worden? Welke wensen en verwachtingen heb jij?
- En wat kun jij betekenen voor je partner, je ouders, je buurvrouw?
- Kortom...hoe wil Nederland ouder worden?

Publieksonderzoek: Hoe wil Nederland oud worden?

ActiZ deed in 2019 een onderzoek onder de Nederlandse bevolking. Hierin stonden vragen centraal als: Hoe wil Nederland oud worden? Wat verwachten Nederlanders van de toekomst van de zorg voor ouderen? En in hoeverre zijn ze nu al bezig met hun eigen oude dag? Hieruit blijkt dat een deel van de Nederlanders wel nadenkt over de oude dag, maar dat er niet of nauwelijks over wordt gesproken. Terwijl mensen daar wel behoefte aan hebben.



Het gesprek over de verwachtingen voor de oude dag loopt al snel aan tegen aannames over de (toekomst van de) zorg voor ouderen die het gesprek ernstig bemoeilijken.

Zo zien mensen de zorg voor ouderen vooral als een taak voor de overheid of van zorgorganisaties. Ook denken mensen vaak negatief over de toekomst van de ouderenzorg.

Wat opvalt: veel mensen zijn bereid om voor hun naaste(n) te zorgen. Voor burens of vrienden is dat een stuk minder. Mensen willen best iets regelen voor hun oude dag, maar slechts 16% heeft ook daadwerkelijk iets geregeld. En slechts 40% van de mensen praat met anderen over ouder worden.

88%

van de Nederlanders
is bereid zelf meer te
regelen voor hun eigen
oude dag.

16%

heeft zelf dingen geregeld
voor de zorg die zij zelf
als oudere nodig kunnen
hebben.



56%

van de Nederlanders denkt na
over de zorg die zij zelf in de toe-
komst als oudere nodig kunnen
hebben. Toch praat 40% van die
Nederlanders daar (vrijwel) nooit
met anderen over.

29%

ik ben bereid bij
te dragen aan de
zorg voor mijn **buren/
vrienden**

81%

ik ben bereid bij te
dragen aan de zorg
voor mijn **partner**



Ontwerpen voor ouderen – Langer Thuis Akkoord Rotterdam—Brochure

De gemeente Rotterdam heeft het programma Langer Thuis. Een breed gedragen akkoord moet leiden tot het oplossen van de vraag naar de huisvesting van ouderen. Er is een brochure "Ontwerpen voor ouderen" gemaakt.

Rotterdam – dubbele vergrijzing

Rotterdam krijgt te maken met een dubbele vergrijzing. Dit betekent dat er meer ouderen en ook meer oude ouderen komen. In 2035 telt Rotterdam ongeveer 135.000 inwoners die 65 jaar of ouder zijn. Dat betekent dat dan 1 op 5 Rotterdammers 65 jaar of ouder is. De grootste stijging zie je bij de 75+ers. Het aantal alleenwonenden stijgt naarmate de leeftijd toeneemt. Het aantal eenpersoonshuishoudens neemt daardoor sterk toe met 25.000 huishoudens. Door de vergrijzing neemt het aantal mantelzorgers af, waar er nu nog 15 potentiële mantelzorgers voor een oudere klaar staan zijn dat er in 2040 nog maar 6. Deze groep ouderen blijft steeds langer zelfstandig thuiswonen.

Optimale woonomgeving

Het grootste deel van de ouderen woont zelfstandig. Op dit moment woont minder dan 5% van alle 65+ers in Nederland in een verpleeg- of verzorgingshuis. Uit onderzoek van de ouderenbond ANBO blijkt dat veruit de meeste ouderen zelfstandig willen blijven wonen. Het realiseren van een optimale woon(zorg)omgeving voor ouderen is een voorwaarde om op een goede manier ouderen langer zelfstandig thuis te kunnen laten wonen, met een goede kwaliteit van leven en zo nodig de juiste zorg op de juiste plek.

Een optimale woonomgeving draagt bij aan:

- vitaliteit, participatie en lang actief leven
- voorkomen van eenzaamheid
- het voorkomen of uitstellen van de behoefte aan zwaardere en duurdere zorg
- het bevorderen van informele zorg en ondersteuning
- het ontvangen van passende zorg thuis waar nodig

De brochure "Ontwerpen voor ouderen"

De brochure "Ontwerpen voor ouderen" is bedoeld voor ontwerpers, ontwikkelaars, projectmanagers, bouwers en bewoners. In deze brochure worden aandachtspunten benoemd voor het ontwerp in de ouderenhuisvesting op drie verschillende schaalniveaus; de woning, het woongebouw en de woonomgeving. Een goede inrichting van de woning, het woongebouw en de woonomgeving zijn belangrijke randvoorwaarden voor zelfredzaamheid en sociale interactie, waardoor ouderen langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Daarnaast is een zorgvuldig proces en heldere communicatie belangrijk. Dit document dient als inspiratie en handvat voor het bouwen voor ouderen. Het is een product van het Langer Thuis Akkoord. Deze handreiking is een dynamisch document dat aangepast kan worden op nieuwe ontwikkelingen en ervaring uit de praktijk.

Lees meer in [Ontwerpen voor ouderen – Langer Thuis Akkoord Rotterdam – PDF](#)

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



ABOARD onderzoek naar een model om te voorspellen hoe groot de kans is dat iemand binnen 10 jaar alzheimer krijgt

Op dit moment zijn er helaas nog geen medicijnen om alzheimer te voorkomen. Wanneer deze er wel komen, is het belangrijk om de ziekte op te sporen voordat mensen dementieklachten krijgen. Arts-onderzoeker Jacqueline Claus van het Erasmus MC werkt in het ABOARD-project aan een model om te voorspellen hoe groot de kans is dat iemand binnen 10 jaar alzheimer krijgt.

Bij het maken van zo'n voorspelmodel komt heel wat kijken. Er kunnen veel verschillende factoren meegenomen worden, zoals leeftijd, geheugenklachten, dagelijks functioneren, (bloed)testen en beeldvormend onderzoek van de hersenen. Deze uitdaging vindt Jacqueline juist leuk aan haar onderzoek. *'Ik houd van beredeneren en logica, dat komt heel goed van pas in dit onderzoek.'*

In een ideaal scenario kunnen huisartsen het model gaan gebruiken om op te sporen wie er een hoog of laag risico op alzheimer heeft. Dit zal nog meer waarde hebben als er een therapie tegen alzheimer beschikbaar is. *'Dan kun je de therapie geven aan de mensen die er waarschijnlijk het meeste baat bij hebben. Tot die tijd kan het model een belangrijke rol gaan spelen bij het geruststellen van mensen als de kans op dementie laag is. Als de kans wat hoger ligt, dan kan de huisarts de vinger aan de pols houden en de persoon volgen. Bij een hoog risico kan de persoon meteen doorverwezen worden, bijvoorbeeld naar een geheugenkliniek. Zo werken we toe naar betere zorg op maat.'*



In haar onderzoek wil ze het model niet alleen ontwikkelen en verbeteren, maar ook naar de praktijk brengen. *'Ik wil graag de vertaalslag naar huisartsen maken. Eind dit jaar ga ik met mijn collega's hiermee beginnen bij huisartsen in Rotterdam. Ik hoop dat ik uiteindelijk met mijn onderzoek kan bijdragen aan het verbeteren van de dementiezorg in heel Nederland.'*

ABOARD is een grootschalig onderzoeksproject dat wordt uitgevoerd door een landelijk, multidisciplinair consortium. ABOARD, voluit A Personalized Medicine Approach for Alzheimer's Disease, werkt aan een toekomst met gepersonaliseerde diagnostiek, predictie en preventie van Alzheimer. ABOARD is gestart per 1 april 2021 en heeft een looptijd van 5 jaar.

Lees meer over ABOARD op <https://www.alzheimer-nederland.nl/onderzoek/projecten/aboard>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



FINGER.NL onderzoek – Doet u mee en helpt u daardoor mee om meer inzicht te krijgen in hoe verbetering van leefstijl invloed heeft op een gezond brein en gezond ouder worden.

Deelnemers Vanuit het UMCG in Groningen en vier andere universiteiten/UMCs in Nederland is het FINGER-NL onderzoek gestart. Voor dit onderzoek van 5 onderzoekscentra worden deelnemers gevraagd in de leeftijd 60-80 jaar die een eerstelijnsfamilielid (biologische ouder/broer/zus) met gediagnosticeerde dementie hebben en/of zelf merken dat hun hersengezondheid achteruit gaat.

Meer informatie en aanmelding op <https://mocia.nl/onderzoeken/finger-nl>

Waarom dit onderzoek en hoe?



Met uw deelname aan dit onderzoek helpt u meer inzicht te krijgen in hoe verbetering van leefstijl invloed heeft op een gezond brein en gezond ouder worden. De gemiddelde levensverwachting van mensen blijft nog steeds stijgen. Als gevolg hiervan krijgen steeds meer mensen een ongeneeslijke hersenziekte, zoals dementie. Ook steeds meer mensen merken dat hun geheugen of denkvermogen slechter wordt bij het ouder worden; dit wordt cognitieve veroudering genoemd. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat verschillende factoren samenhangen met een hoger risico op achteruitgang in het denkvermogen. Het denkvermogen gaat over dingen kunnen onthouden, nieuwe dingen kunnen leren en ergens je aandacht bij kunnen houden. Factoren die samenhangen met het denkvermogen zijn bijvoorbeeld lichaamsbeweging, geheugentraining, voeding, hart- en vaatgezondheid, slaap, ontspanning en sociale activiteiten.

Met het Nederlands onderzoek FINGER-NL, dat is aangepast op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten, wordt onderzocht of het positieve effect van leefstijl op het denkvermogen aangetoond kan worden. Het FINGER-NL onderzoek duurt 2 jaar en heeft de vorm van een leefstijlprogramma.



In het leefstijlprogramma worden informatie en opdrachten gegeven om succesvol te werken aan een gezonde(re) leefstijl. In dit onderzoek willen de onderzoekers testen wat het effect is van een leefstijlprogramma op het denkvermogen.

Vijf verschillende onderzoekscentra doen mee

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door onderzoekers van vijf verschillende onderzoekscentra in Nederland, namelijk het Alzheimercentrum Amsterdam, het Alzheimer Centrum Limburg (Universiteit Maastricht), het Radboud Universitair Medisch Centrum, de Wageningen Universiteit en het Universitair Medisch Centrum Groningen.



Kleinschalig wonen uitgelicht - In elke nieuwsbrief een (kleinschalige) vorm van wonen

Verpleeghuiszorg thuis in zelfstandige woongemeenschap

'De zelfstandigheid die ik hier heb is echt belangrijk voor me. Ik heb het hier naar mijn zin en je hoort er hier echt bij.' Mevrouw Swinkels (92) huurt een appartement in Zonnetij. Mensen met en zonder zorgvraag wonen er door elkaar. Gemeente, woningcorporatie en zorgorganisatie werken nauw samen met één gemeenschappelijk doel: een bruisende woongemeenschap waar je zo lang mogelijk zelfstandig kunt leven.

'De vlag van De Zorgboog hebben we weggehaald', vertelt Ine Eijdens, directeur Wijkzorg en Wijkverpleging. Ze onderstreept daarmee dat Zonnetij geen zorglocatie is.

Wie zijn de bewoners van Zonnetij?

Het gebouw Zonnetij telt 87 sociale huurappartementen en 8 koopappartementen, bestemd voor 55+'ers. De appartementen zijn geschikt voor echtparen, zodat zij langer bij elkaar kunnen blijven. Op dit moment krijgen negen bewoners verpleeghuiszorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) in de vorm van Volledig pakket thuis (vpt) of Modulair pakket thuis (mpt). Veertien bewoners ontvangen zorg vanuit de Zorgverzekeringswet en Wet maatschappelijke ondersteuning. Ine: 'De ideale mix voor ons op termijn is dat één op de drie bewoners intensieve zorg krijgt in de vorm van een vpt. We lopen hier wel aan tegen de schotten in de financiering.'

Brabantse sociale cohesie

Een belangrijke gemeenschappelijke voorziening waarover Zonnetij juist wél beschikt, is de buurtkamer. Dat is het kloppende hart van de appartementengebouwen op Zonnetij, daar treffen mensen elkaar, daar kunnen ze desgewenst tussen de middag eten en organiseren ze activiteiten. 'De vrijwilligers hadden van de week bijvoorbeeld een avond met koude schotels geregeld.'

De sociale cohesie die zo kenmerkend is voor het Brabantse dorp, is ook in Zonnetij terug te vinden. Anke Jacobs is hoofd wijkzorg en wijkverpleging bij de Zorgboog. Zij ziet hierin een sleutel naar toekomstbestendige ouderenzorg. 'Wij bieden hier ook zorg aan mensen met dementie, zolang dat op een veilige manier mogelijk is. Doordat er overdag voldoende dagstructuur en prikkels zijn, is de nachtrust van bewoners beter. Maar mocht iemand gaan dwalen, dan is dat binnen een samenhangend sociaal systeem.' Ine stelt dat je vooral moet investeren in het sociale netwerk: 'Dan is er meer mogelijk.' Zorgverzekeringswet en Wet maatschappelijke ondersteuning. We lopen hier wel aan tegen de schotten in de financiering. Die maken het voor bewoners moeilijk om over te stappen van de zorgverzekeringswet naar de Wlz.



Bron en meer info op <https://www.waardigheidentrots.nl/praktijk/verpleeghuiszorg-thuis-zelfstandige-woongemeenschap>



Wets- en regelwijzigingen »

In dit thema houden we je op de hoogte van alle veranderingen in de voor jou belangrijke wetten en regels.



Keuzevrijheid en gelijkwaardigheid »

Ontwikkelingen en acties op het gebied van eigen regie, goede toerusting, pgb-vaardig worden/zijn, onafhankelijke cliëntondersteuning, gelijkheid voor het pgb in alle wetten, kaders en oneigenlijke gebruik/fraude.



Werken met een pgb »

Ontwikkelingen en acties over werkgeverschap, verminderen regeldruk, informele zorg/zorg door naasten, herindicatie, tarieven en klacht, bewaar en beroep.



Pgb en de maatschappij »

Ontwikkelingen en acties op het gebied van een inclusieve samenleving, het VN-verdrag Handicap, integraal en persoonsvolgend budget, onderzoek en samenwerking.



Gemeenteraadsverkiezingen 2022 »

Alles over onze adviezen, ideeën en acties voor, tijdens en na de gemeenteraadsverkiezingen 2022.



Wonen »

Wonen met een pgb kent zijn eigen ontwikkelingen en acties. In dit thema houden we je hierover op de hoogte.



Aanvraag van een pgb »

Ontwikkelingen en acties op het gebied van deskundige beoordeling, langdurige indicaties, eigen bijdrage, hulpmiddelen, vertegenwoordiging en gewaarborgde hulp.



Kinderen, jeugd en jongeren »

In het thema Kinderen, jeugd en jongeren staan alle ontwikkelingen en onze acties die belangrijk zijn voor deze groep.



Pgb en corona »

In het thema Pgb en corona houden we je op de hoogte over coronamaatregelen die voor jou belangrijk zijn.

PerSaldo

Per Saldo - belangenvereniging van mensen met een persoonsgebonden budget

Per Saldo : "We maken ons sterk voor een stevig pgb binnen alle wetten. Via onze thema's houden we je op de hoogte van alle ontwikkelingen en resultaten uit onze lobby. Lees meer op www.pgb.nl/themas/ Binnen de thema's vind je informatie die voor jouw situatie belangrijk kan zijn. Ook kun je zelf actief bijdragen. Bijvoorbeeld door je ervaring met ons te delen. Onze leden, abonnees en abonnees Wonen kunnen van alle thema's gebruik maken. Wil je dit ook? Word dan lid of abonnee".

Kijk op de website <https://www.pgb.nl>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? En wat is dementie? Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb. Kom eens langs op de spelochtenden, dam ochtenden of gespreksochtenden.

BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten: van leuke thema's zoals begrijpen en het 'fit houden' van het geheugen tot serieuze onderwerpen zoals dementie en mantelzorg.

Je vindt er boeken en spelletjes voor het activeren en fit houden van het geheugen. Je mag alle materialen lenen. Je kunt ook langskomen met vragen of voor een doorverwijzing naar instanties rondom dit onderwerp in de gemeente Groningen.

Activiteiten rondom het brein

Regelmatig wordt er een lezing of workshop georganiseerd rondom BreinBieb. Maandelijks kun je onder begeleiding van een spelleider spellen spelen uit de collectie. Iedereen is welkom!

BreinBieb - Damochtenden met Fitter Brein in Groningen

Dammen is goed voor het brein! Elke eerste donderdag van de maand is er in samenwerking met HANNN Project Fitter Brein in Forumbibliotheek De Wijert een damochtend van 10.30 – 11.30 uur. De activiteit is geheel gratis en iedereen is welkom om aan te schuiven. Dammen houdt het brein fit en het is ook een gezellig spel om met meerdere generaties te beoefenen. Men kan nieuwe mensen leren kennen en een potje spelen onder het genot van een kopje koffie of thee!

Damochtend

Forumbibliotheek De Wijert, Van Lennepaan 10 Groningen

1 september / 6 oktober / 3 november / 1 december | 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 t.a.v. Marieke Hopma.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



BreinBieb - Spelochtenden in Groningen en Haren

Het spelen van spellen is goed voor het fit houden van het geheugen.

Bovendien is het ook nog eens gezellig! Onder begeleiding kan men met elkaar spellen spelen uit de BreinBieb-collectie. Dit kunnen quizzen zijn, maar ook memoryspellen of puzzels. Daarnaast is er ook ruimte voor gesprek.

Spelochtenden

Forumbibliotheek De Wijert, Van Lenneplaan 10 Groningen

15 september / 20 oktober / 17 november / 15 december | 10.30 – 11.30 uur | gratis

Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren

6 september / 4 oktober / 1 november / 6 december | 10.30 – 11.30 uur | gratis

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

Er is plaats voor maximaal 8 mensen.

Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar m.hopma@forum.nl t.a.v. Marieke Hopma.

BreinBieb - UP! Gespreksochtenden in Haren

In samenwerking met Humanitas gaan er vanaf september UP! gesprekken van start in Forumbibliotheek Haren. Vervolgens kan men iedere derde woensdag van de maand aanschuiven. In een besloten setting kan men deelnemen aan groepsgesprekken waarbij persoonlijke thema's als vriendschap, ouder worden en dankbaarheid aan bod komen. Belangrijke dingen die er toe doen als je ouder wordt, het hoeft niet zwaar te zijn maar soms is het fijn om het er eens met leeftijdsgenoten over te hebben.

Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren

28 september / 19 oktober / 16 november / niet in december | 10.00 – 11.30 uur | gratis

De toegang tot deze ochtend is gratis. Opgave is mogelijk bij Anneke de Koning door te bellen naar 06 52795075 of te mailen naar annekedekoningmc@gmail.com.

Er is ook een BreinBieb aanwezig in de bibliotheken in Bedum, Delfzijl, Hoogezand en Veendam.

Bron en meer info op <https://forum.nl/nl/breinbieb-collectie>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Themabijeenkomst:

Iedereen doet mee.

Omgaan met mensen met dementie.



Krijg jij in je vereniging te maken met mensen met dementie en wil je weten hoe je goed met hen kunt omgaan? Samen dementievriendelijk biedt speciaal voor de sport-, muziek- en hobbyverenigingen een gratis themabijeenkomst aan. Deze bijeenkomst geeft jullie medewerkers en vrijwilligers laagdrempelige en makkelijke handvaten, zodat iedereen mee kan blijven doen. Ook mensen met dementie.



Initiatief van Alzheimer Nederland en het ministerie van VWS

Samen Dementie Vriendelijk heeft een nieuwe themabijeenkomst / training opgezet voor verenigingen.
"Iedereen doet mee. Omgaan met mensen met dementie"

Krijg jij in je vereniging te maken met mensen met dementie en wil je weten hoe je goed met hen kunt omgaan? Samen dementievriendelijk biedt speciaal voor de sport-, muziek- en hobbyverenigingen een gratis themabijeenkomst aan. Deze bijeenkomst geeft jullie medewerkers en vrijwilligers laagdrempelige en makkelijke handvaten, zodat iedereen mee kan blijven doen. Ook mensen met dementie.

Hoe ziet de bijeenkomst 'Iedereen doet mee. Omgaan met mensen met dementie' eruit?

Twee opgeleide trainers van Samen dementievriendelijk laten op een interactieve manier zien hoe je signalen van dementie kunt herkennen en hoe je goed kunt omgaan met mensen met dementie in jullie vereniging. Dat doen zij onder meer met behulp van filmpjes, voorbeelden, oefeningen en een ganzenbordspel over dementie.

- De bijeenkomst duurt ongeveer 1,5 uur
- Het aantal deelnemers is minimaal 15 en max 50
- Twee opgeleide trainers verzorgen het programma
- Kosten: gratis voor verenigingen

Wil je meer informatie of wil je een themabijeenkomst aanvragen? Neem dan contact op via e-mail: info@samendementievriendelijk.nl of voor de provincie Groningen f.vanderlaan@alzheimerervrijwilligers.nl.

Zie ook de link op de regio site van de afdeling Groningen
<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/groningen/iedereen-doet-mee>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Alzheimer Café Emsdelta

Start het nieuwe seizoen met:

Marjo Dames

Dinsdag 6 september 2022
19.30 – 21.00 (inloop vanaf 19.00)

Marjo Dames is een professionele verhalenverteller. Zij heeft een verhalen-en-liedjes programma voor ouderen met geheugenproblemen. Deze avond bestaat uit luisteren, genieten en meezingen.

Iedereen die te maken heeft met dementie is welkom, neem je partner, vriend(in), familielid of je buurvrouw/man mee.



**Burgemeester Klauckelaan 16,
Appingedam (ASWA gebouw)**

**Opgave en informatie
info@Cadanzwelzijn.nl
06-96745024**

Bijeenkomsten Alzheimer Cafés, Trefpunten en Theehuizen

Een Alzheimer Café, Trefpunt of Theehuis is een plek om lotgenoten te ontmoeten. Tijdens de informele bijeenkomsten krijg je informatie over dementie en kunnen je ideeën en ervaringen uitwisselen. Een Alzheimer Café biedt gezelligheid, muziek (soms live) en verrassende ontmoetingen. Voel je welkom en neem vooral iemand mee. Dat kan jouw geliefde zijn, maar ook een vriend, buurvrouw of familielid.

Wat is dementie

AC Haren - 7 september 2022 – Aanvang 19.30
[Alzheimer Café Haren](#) met de spreker Philip Nan, SOG ZINN

Wat is dementie

AC Midden-Groningen - 21 september 2022 – Aanvang 19.30
[Alzheimer Café Midden-Groningen](#) met spre-

kers: SOG Martijn Majoor/Verpleegkundig specialist) en Margreeth Edzes vertellen u over de verschillende vormen van dementie, de fasen, de belangrijkste symptomen en de begeleidings/omgansvormen bij dementie.

Samen op pad op Wereld Alzheimer Dag

21 september 2022- Aanvang 14.00

[Alzheimer Café Oldambt/Westerwolde](#)

Op 21 september is het Wereld Alzheimer dag. Er wordt dan wereldwijd aandacht geschonken aan dementie. Ook vanuit het Alzheimercafé Oldambt/Westerwolde wordt hier extra aandacht aan besteed!

Bron en meer info op <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Dag van de Mantelzorg in Groningen op 8 september 2022 - entertainment en ontspanning voor mantelzorgers

Dit jaar wordt de feestelijke avond van de 'Dag van de Mantelzorg' in Groningen vervroegd naar donderdag 8 september. Het wordt een avond vol entertainment en ontspanning voor mantelzorgers die wonen in de gemeente Groningen.

Normaliter vindt de feestelijke avond plaats op de landelijke Dag van de Mantelzorg op 10 november. Het Steunpunt Mantelzorg organiseert rond deze dag (10 nov.) nog een leuke buurt- en wijkgerichte activiteit.

Kom jij in je werk of omgeving mantelzorgers tegen die nog niet bekend zijn bij het Steunpunt Mantelzorg?

Zij kunnen zich inschrijven via <https://www.humanitas.nl/groningen/steunpuntmantelzorg/> of telefonisch via: 050 312 60 00. De mantelzorger ontvangt dan de uitnodiging voor de feestavond, de mantelzorgwaarderingskaart en informatie over bijeenkomsten, cursussen en ondersteuning.

Wanneer ben je mantelzorger?

Mantelzorger ben je als je langdurig (langer dan drie maanden en meer dan acht uur per week) en onbetaald zorgt voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis. Een mantelzorger geeft zorg omdat zij/hij een persoonlijke band heeft met degene voor wie zij/hij zorgt.

humanitas

Wat doet het Steunpunt Mantelzorg Groningen?

Beroepskrachten en vrijwilligers bieden verschillende vormen van ondersteuning.

Ze bieden een luisterend oor en zoeken samen met je naar oplossingen voor problemen. Ook kan een vrijwilliger de mantelzorger tijdelijk vervangen waardoor deze even wat tijd heeft voor zichzelf.

Humanitas Jonge Mantelzorgers (JMZ) ondersteunt kinderen en jongeren (van 8 tot 24 jaar) die zorgen voor een familielid dat langdurig ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief is.

Meer info op <https://www.humanitas.nl/groningen/steunpuntmantelzorg>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Kom erbij!



1 Wat ga je morgen doen?



2 Wat is jouw hobby?



3 Wie was jouw voorbeeld
in je jeugd?



4 Wat is jouw positieve
nieuws van de dag?



5 Als je de loterij zou
winnen, wat zou je dan
als eerste doen?



6 Welk gerecht van
vroeger zou je weer
eens willen eten?

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID

www.zenitagetegenzaamheid.nl/ #zenitagetegenzaamheid
er is altijd plaats voor iedereen

**Kom erbij Pakket - De Week tegen Eenzaamheid 2022
van 29 september t/m 6 oktober.**

Voor iedereen die in deze week iets moois wilt organiseren is er het 'Kom erbij-pakket' ontwikkeld.

Meer info op <https://bestelformulierkomerbij.evenementenbureauvws.nl/overzicht-producten>

Motto is: 'Kom erbij'. Iedereen kan iets organiseren.

De producten zijn:

- Placemats (voor een lunch of diner)
- Ansichtkaarten (een uitnodiging om iets met mensen te gaan doen (het hele jaar bruikbaar))
- Kaarten (om deelnemers een vervolgspraak te laten maken)
- Badges (om bij de activiteit herkenbaar te zijn)
- Kaartjes met gespreksstarters (om elkaar te leren kennen)
- Posters (thema's zijn: koffie drinken, eten, wandelen, jongeren)

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen.

Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Meestal kun je er wat aan doen.

Daarover gaat de website <https://www.eenzaam.nl> met verhalen uit de praktijk, hulp en advies en hoe we kunnen bijdragen om eenzaamheid bij anderen te voorkomen of mee helpen oplossen.





DAZ - Internetcolleges over dementie

Het is niet altijd even makkelijk om regelmatig stil te staan bij nieuwe inzichten rondom de begeleiding en ondersteuning van mensen met dementie.

Inzichten om deze begeleiding en ondersteuning *nét* even wat anders aan te pakken; waardoor beter ingespeeld kan worden op het lerend vermogen en de zelfredzaamheid van mensen met dementie, waardoor bijvoorbeeld bewoners van verpleeghuizen zelfstandig kunnen beeldbellen zonder constante begeleiding van zorgverleners, waardoor mensen met dementie worden verleid om vrijwilliger te worden in de samenleving en/of waardoor ingewikkeld of lastig gedrag beter bijgestuurd kan worden.

Dit is maar een greep uit de vele mogelijkheden, die anders kijken en handelen kunnen bieden. Bij DAZ is ontzettend veel kennis en ervaring aanwezig rondom de begeleiding van mensen met dementie, zowel thuis als in woonzorgcentra/verpleeghuizen en tijdens dagbesteding.

Zij gaan deze ervaring en kennis met u delen. Daarom verzorgen zij interactieve internetcolleges volgens de volgende formule:

- Belangstellenden kunnen intekenen op college-reeksen van 5 opeenvolgende wekelijkse inspirerende lezingen met maximaal 20 deelnemers.
- Deelname via Zoom of Teams.
- Deelnemers aan colleges kunnen reageren en vragen stellen, de colleges zijn interactief.
- Duur per college; 1 uur, op van tevoren vastgestelde tijdstippen.
- Kosten per deelnemer: € 150,- voor een reeks van 5 colleges. Bij collectieve aanmelding 25% korting.
- In ieder college wordt een PowerPoint behandeld. Deelnemers krijgen die achteraf als pdf toegestuurd.

De colleges worden gegeven door Ruud Dirkse. Ruud is coördinerend auteur van 5 toonaangevende boeken rondom Dementie, een ervaren trainer, en ook beleidsmatig- en bestuurlijk actief rondom vele ontwikkelingen in de dementiezorg. Ook is hij regelmatig voor projecten en inspiratie in het buitenland.

Meer info op <https://anderszorgen.nl/workshops/internetcolleges.php>



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!"*.



...en theater

Kunst en theater helpt in contact bij mensen met dementie - Interactieve Veder presentatie

Voor mensen met dementie is het belangrijk om sociaal betrokken te blijven; sociaal contact is vaak één van de belangrijkste behoeften. Naarmate de dementie vordert, neemt echter het vermogen om zelfstandig sociaal contact te leggen af. Apathie en sociaal isolement komen veel voor en hebben een negatieve invloed op het welbevinden en de kwaliteit van leven. Theater en kunst kunnen manieren zijn om toch in contact met deze mensen te komen.

Er is steeds meer bewijs dat kunst en cultuur bijdragen bij zingeving, zelfvertrouwen en welbevinden van ouderen. Voor iedereen en dus ook voor mensen met dementie. Onderzoek laat onder andere positieve effecten zien op het cognitieve en probleemoplossende vermogen. Ook lijken kunst en theater stress te verminderen en de fysieke gezondheid van ouderen te verbeteren. Movisie heeft een uitgebreid rapport geschreven over hoe je kunt kan bijdragen aan een positieve gezondheid.

Download het rapport ['Wat werkt bij culturele interventies voor ouderen'](#) (pdf)

Bekijk ook de [samenvatting van het rapport in deze infographic](#) (pdf)

Bron en info <https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/zorg/kunst-theater>



Interactieve Veder presentatie over beter contact maken met mensen met dementie

Presentatie van 1 uur waarin mantelzorgers, vrijwilligers of professionals kennis maken met de Veder Methode en op interactieve wijze handvatten krijgen om wederkerig contact te maken.

Meer info op <https://www.dementie-winkel.nl/interactieve-Veder-presentatie-over-beter-contact-maken-met-mensen-met-dementie>



Tip.....Het lezen waard Boeken – 50 – over mensen en dementie

Wat zijn de beste boeken over dementie en het leren omgaan met mensen met dementie, bijvoorbeeld in het dagelijks leven?

De schatting is dat halverwege de 21ste eeuw meer dan 250.000 Nederlanders aan dementie zullen lijden. Dat is een schrikbarend hoog aantal: vrijwel iedereen zal iemand met dementie kennen. Hoe ermee om te gaan en ermee te leren leven?

De eerste 10 uit de Top Tien van "Beste boekentips" met een aanvulling op basis van tips na publicatie van de eerste 20 op de sociale media van betrokkenen en (ervarings) deskundigen (een 1000-tal mensen hebben deze informatie gelezen). Daarmee ook vanuit de praktijk samengesteld. De volgorde is willekeurig en geen rangorde. De lezer stelt zelf wel vast of zijn of haar boek op nr. 1 hoort omdat mensen nu eenmaal uniek zijn en ook situaties uniek zijn.

NB. Buiten de (hulp)boeken over dementie geven juist de romans hierover een mooi helder en waarheidsgetrouw beeld. Hier zijn ook een aantal van opgenomen.

Lees meer over de boeken in [Boeken – 50 – over mensen en dementie](#)



Technologie Tip

Fietslabyrint heeft vernieuwde website

Fietslabyrint helpt cliënten, patiënten en bewoners om weer vol zelfvertrouwen en plezier te fietsen met meer dan 600 interactieve fietsroutes uit de hele wereld.

Op kruispunten kiest de fietser zelf een richting; zo kan hij één stad op verschillende manieren verkennen wat veel vrijheid geeft. De prachtige beelden en omgevingsgeluiden zorgen voor een realistische fietservaring.



Ontdek Fietslabyrint opnieuw, bekijk de routes en geniet van verhalen van andere fietsers.

Zo ook de verhalen van Gerard en Albert, medewerker en bewoner van Warande, Locatie Nor-

schoten - Drostendijk en hun doel om 600 routes te fietsen en een enthousiaste fietser uit België.

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



Zo Willen Wij Wonen - Ons doel is acht nieuwe, verschillende woonvormen voor ouderen

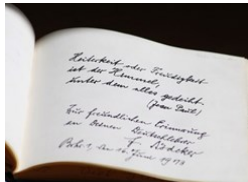
Woonvormen die bewoners en hun naasten (mede) zelf ontwikkelen. Nieuwe manieren van wonen en leven voor ouderen. Zelfstandig, maar wel in een woonomgeving waar geborgenheid, veiligheid en ontmoeten centraal staat.

Meer woonvormen voor ouderen; dat willen de initiatiefnemers. Door onderling kennis te delen zorgen ze er met elkaar voor dat er in Groningen acht nieuwe woonvormen voor ouderen komen. Woonvormen die bewoners en hun naasten (mede) zelf ontwikkelen. De initiatiefnemers laten zien op welke manier dat kan. De onderlinge kennisdeling is ook geschikt om met inwoners van Groningen te delen. Het is gericht op meerdere verschillende doelgroepen. Voor iedere oudere een eigen thuis.

De kennis die zij daarbij opdoen gebruiken zij om elkaar en anderen te inspireren.

nationaal programma
 groningen

Meer info op <https://www.nationaalprogrammagoningen.nl/projecten/zo-willen-wij-wonen>



Gedicht

Dementie en verzwijgen

Dementie als los zand

**Dementie er is al zoveel over geschreven
Maar er ook net zo veel over gezwezen
Een groot mysterie er om heen
Waarom hij/zij wel en niet iedereen**

**Ouders die hun kinderen niet meer herkennen
is iets waar je maar niet aan kunt wennen
altijd de vraag "sorry wie was je ook al weer"
doet je elke keer weer zoveel zeer**

**Opeens een ogenblik van een helder moment
en weten ze heel even weer wie je bent
Dan glijdt er een blijde lach over hun gezicht
en word dan weer op het oneindige gericht**

**Dan ben je blij dat je toch weer bent gegaan
dat ze even wisten wie er voor hen heeft gestaan
je krijgt dan toch en gevoel van tevredenheid
al was het maar door deze ene kleinigheid**



Het voelt als los zand
het glijdt door mijn vingers
het glijdt door mijn hand.

Ik wil het vasthouden
maar ik raak het kwijt.

Wie is dat kind?
wie is die man?
al die mensen, wie zijn dat dan?

Is er dan niemand die het weet?
Dat knopje, waar is dat voor?
wat zijn toch die geluiden die ik steeds hoor?

Sporen uit mijn verleden
ze verdwijnen, ze vergaan.

Los zand, het glijdt door mijn vingers
het glijdt door mijn hand.

M.C.Eberhart