

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Nieuwsbrief Maart 2023

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@mensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud en meer wetenswaardigheden

- *Uit de praktijk* - Jullie vinden mijn dochter niet aardig...
- *Uit de praktijk* - Slim incontinentiemateriaal - nachts doorslapen
- *Uit de praktijk* - Verdeling van mantelzorg tussen broers en zussen is soms best lastig.
- *Uit de praktijk* - De eerste contactpersoon in de zorg - blaasplaat—schaap met 5 poten
- Waardig Wonen—Ben jij de begeleider of verzorgende voor mensen met dementie die wij zoeken?? Kom je werken in een zeer kleinschalige vorm van wonen met 24-uurszorg, een leuke dag voor bewoners en voor jezelf ?
- Wilt u uw leefstijl verbeteren? - Kans op dementie verkleinen of gevolgen vertragen — Doe mee aan het FINGER-NL leefstijlonderzoek voor een optimale hersengezondheid
- Onderzoek TAP - Tijdige, Accurate en gePersonaliseerde diagnose van dementie
- Raad van Ouderen! "Preventie, het nieuwe normaal in ouder wordende samenleving"
- Betekenisvolle dagactiviteiten voor mensen met dementie (en hun naasten) zijn onmisbaar in een dementie-vriendelijke gemeente. Hoe kun je dit als gemeente faciliteren?
- Valpreventie—Meer aandacht, meer geld en slimme samenwerking - gemeenten aanzet
- Bejaarde Nico raakt inwonende mantelzorger kwijt door verwarrend beleid in Schagen maar wordt Gemeente Oss een inspiratiebron voor gemeenten
- Wetsvoorstel woningwet - mantelzorgers voorrang huurwoning en mantelzorgwoningen
- Gezonde leefstijl is belangrijk voor uw hersenen - interessante lezingen
- Aantrekkelijke werkgever houdt rekening met mantelzorg - hoe doe je dat?
- Regiotafel Groningen - 29 maart 2023 - Wonen in de laatste levensfase
- Conferentie "Mantelzorg doe je niet alleen" 30 maart Samenwerken geluk mantelzorg
- Werkconferentie 'Alleen met elkaar' - 31 maart 2023 - proactieve zorgplanning
- *Kleinschalig wonen* - Groen licht bouw Zorghof voor kwetsbare ouderen in Warffum
- *Technologie Tip* - Medicijndispenser met check op afstand
- *Het lezen waard* - Werkboekje - Mantelzorgen met gezonde grenzen (aangeven)



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



Tip!

Uit de praktijk

Jullie vinden mijn dochter niet aardig...

In de huiskamer van de kleinschalige woning voor mensen met dementie neemt de dochter van Alie afscheid van haar moeder. Ze moppert tegen de zorgmedewerkers over het gebit dat moeder wéér niet in had.

Als ze weg is, komen teamleden Inez en Willy even bij elkaar staan in de hoek van huiskamer. Zachtjes zeggen ze tegen elkaar "nou ze was weer aardig bezig vandaag" "ik zag haar aankomen en dacht wat zou ze nu weer hebben".



Alie zit in de huiskamer. En zwijgt. Het contact tussen zorg en familie loopt niet altijd vloeiend. En dat is vaak begrijpelijk. De zorgmedewerker ziet iemand in het hier en nu. De familie kent degene met dementie al vele jaren. Toch hebben zorg en familie hetzelfde doel. De beste zorg

leveren voor iemand die kwetsbaar is. Misschien uit dat zich soms verschillend, maar het doel is absoluut hetzelfde. Als er niet met elkaar daarover gesproken wordt als het schuurt, gaat het mis.

En uiteindelijk is de bewoner daarvan de dupe. Want als Inez en Willy uitgesproken zijn en even aan de tafel bij Alie aanschuiven, zegt Alie ineens "jullie vinden mijn dochter niet aardig he".

Het is een wake-up call voor de teamleden. Hoewel het gesprek zachtjes was en ze de indruk hadden dat Alie er niets van meekreeg, blijkt de waarheid toch anders.

Mensen met dementie voelen heel goed als er iets niet goed gaat. Blijf met elkaar in gesprek! In het belang van de kwetsbare mens waarvoor iedereen het beste wil. Dan voorkom je dit soort situaties.

Slim incontinentiemateriaal – nachts doorslapen

Incontinentie heeft een enorme impact op het dagelijks leven en het controleren van incontinentiemateriaal vraagt de nodige tijd en inspanning.

Daarom maken de medewerkers van TSN op de woonzorglocatie Mercator gebruik van slim incontinentiemateriaal. Met de speciale sensortechnologie kunnen de zorgverleners op afstand monitoren hoe verzadigd het incontinentiemateriaal is. Dit betekent dat tussentijdse controles niet meer nodig zijn en het vermindert de kans op lekkage, huidirritatie en incontinentieletsel. Ook 's nachts hoeven bewoners niet meer onnodig wakker gemaakt te worden. Het apparaatje wat aan de binnenzijde zit, rapporteert via wifi aan de app. Met deze app ziet de zorgverlener in één oogopslag per bewoner het verzadigingsniveau van het incontinentiemateriaal en of het tijd is om een bewoner te verschonen. De ervaringen met dit product zijn heel positief, zowel van de medewerkers als de bewoners!



"Het is zo fijn als je de bewoners niet hoeft te storen.

Want dat stuit je tegen de borst als je nachtdienst hebt.

Je wilt mensen zo veel mogelijk laten slapen in de nacht."

"Sommige bewoners wil je niet wakker maken en verdrogen, want daar worden ze heel actief van. Zij hebben dan weer moeite om verder te slapen en dat heeft weer weer-slag op de dag."

Bewoners zeggen:

"Ik slaap beter, ze hoeven me in de nacht niet meer wakker te maken."

"Ik had altijd in de ochtend een nat bed, nu sinds het gebruik van dat ding niet meer."

"Ik wil echt niet meer terug naar de oude situatie. Dan heb ik steeds weer een nat bed".



Tip!

Uit de praktijk

De verdeling van mantelzorg tussen broers en zussen is soms best lastig. Hoe kom je daar met elkaar op een goede manier uit?

Natuurlijk wil je je ouders helpen als ze hulpbehoevend worden.

Maar in de praktijk is de verdeling van mantelzorg tussen soms best lastig. Hoe kom je daar met elkaar op een goede manier uit?



Geen familiesysteem is hetzelfde, maar patronen zijn inderdaad wel snel te herkennen. Een casemanager dementie kan families ondersteunen in hun mantelzorgproces.

In een uitgebreide Libelle artikel over mantelzorg vertellen Margreet van de Voort en Marjolijn Buurs open en eerlijk hoe wij dat persoonlijk ervaren hebben. "Geloof me, dat viel niet altijd mee". Maar hoe kun je nou in harmonie samen met je broers en zussen mantelzorgen? Uiteraard gaven zij de nodige tips.

Lees het artikel op <https://www.libelle.nl/lifestyle/als-broers-en-zussen-moeten-mantelzorgen-doe-jij-ook-eens-wat-voor-mama~b52900d8>

De eerste contactpersoon in de zorg - blaaplaat—schaap met 5 poten

De eerste contactpersoon van een bewoner wordt soms wel geacht om 'het schaap met de 5 poten' te zijn. Aan de hand van een 'blaaplaat' laat Waardigheid&Trots die 5 poten zien.

Hoe richt je de samenwerking in volgens de vereisten uit het kwaliteitskader? Hoe maak je wederzijdse verwachtingen helder? Hoe ga je om met lastige situaties in de familiesfeer? En hoe krijg je zicht op de behoeften van de mantelzorger?

De blaaplaat helpt om de samenwerking op een goede manier vorm te geven.



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

stichting
Waardig wonen

Waardig Wonen—Ben jij de begeleider of verzorgende voor mensen met dementie die wij zoeken?? Kom je werken in een zeer kleinschalige vorm van wonen met 24-uurszorg, een leuke dag voor bewoners en voor jezelf ?

Of ben je student VZ die graag een leuke weekend baan wil?

Het team Waardig Wonen in Groningen heeft een vacature een BEGELEIDER en een VERZORGENDE

Ben jij de begeleider of verzorgende voor mensen met dementie die wij zoeken??

Of ben je student VZ die graag een leuke weekend baan wil? Wil jij het verschil maken voor onze bewoners? Heb jij aandacht en tijd voor de individuele behoefte van de bewoner en wil je jouw creatieve- en positieve energie inzetten om bij te dragen aan een prettige leefomgeving? Daarbij zorg je ook voor jezelf dat je zelf met je collega's een leuke dag hebt. Als begeleider geef je samen met een verzorgende, bewoners de verzorging en aandacht en liefde die ze verdienen.

Je hoeft als begeleider niet persé een (helpende) opleiding in de zorg te hebben, maar wel affiniteit met mensen met dementie. Voor verzorgende vragen wij Verzorgende IG minimaal niveau 3.

Wil je werken in een leuk team? Heb jij 'iets' met mensen met dementie?

Stichting Waardig Wonen zoekt iemand die flexibel is en ook bereid is om in het weekend te werken.

Stichting Waardig Wonen is een zeer kleinschalige vorm van wonen voor mensen met dementie. Wij verlenen 24/7 zorg in een huis aan mensen met dementie. Wij vinden dat mensen met dementie ook waardig moeten wonen! Daarom zorgen wij zeer betrokken en met liefde voor 5 bewoners die samen in een gewoon en gezellig huis wonen en samenleven als 'gezin'. Je zorgt samen voor een huiselijke sfeer, net als thuis. Er is 24 uur per dag een verzorgende aanwezig en overdag is er dan ook nog een begeleider bij. Dat betekent dus 2 collega's bij maximaal 5 bewoners. Waar zie je dat nog? Veel aandacht voor de bewoners is dan mogelijk en ook voor jou een leuke dag.

Wij werken als ZZP'ers. Als je dat nog niet bent, dan geven we daar graag informatie over. Ook kunnen medewerkers vertellen hoe dat bij Waardig Wonen werkt.

Na ontvangst van je gegevens nodigen we je uit voor een kennismakingsgesprek. Je introductie bestaat ook uit een 2 x een dagdeel "meewerken" waarna je zelf tot de conclusie kunt komen of het werken hier bij je past. Ook zien we dan wel een klik met de bewoners en je collega's. Als je dan definitief besluit bij ons te gaan werken, dan worden deze gewerkte uren ook uitbetaald. Kortom, je bent welkom om een keer op visite te komen.

Spreekt dit jou ook aan? Neem dan contact op via de mail info@waardigwonen.nl (rechtstreeks en vermeld dan wel even je telefoonnummer er bij) of vul gelijk het formulier open sollicitatie in op Vacatures Waardig Wonen – Verzorgenden <http://www.waardigwonen.nl>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Wilt u uw leefstijl verbeteren? - Kans op dementie verkleinen of gevolgen vertragen – Doe mee aan het FINGER-NL leefstijlonderzoek voor een optimale hersengezondheid

Bent u of kent u iemand die aan de slag wilt gaan met zijn of haar leefstijl? Dan is de FINGER-NL studie interessant voor u.

Steeds meer onderzoek laat zien dat een gezonde leefstijl een positief effect heeft op het denkvermogen. Het denkvermogen gaat over dingen kunnen onthouden, nieuwe dingen kunnen leren en er- gens je aandacht bij kunnen houden.

Resultaten van de Finse studie genaamd 'FINGER' waren positief; de onderzoekers vonden dat een combinatie van lichaamsbeweging, gezond dieet, goede controle van de hart- en vaatgezondheid en geheugentraining de achteruitgang in het denkvermogen van ouderen kon voorkomen. Recent onderzoek laat zien dat ook andere leefstijlfactoren, waaronder beter slapen en voldoende ontspanning, mogelijk ook een positief effect kunnen hebben op het denkvermogen. Om dit te onderzoeken in Nederland is op 27 januari 2022 de FINGER-NL studie van start gegaan.

De FINGER-NL onderzoekers willen weten of leefstijlverbeteringen zoals gezond eten, voldoende bewegen, goed slapen en geheugentraining achteruitgang in het denkvermogen kan voorkomen. Daarvoor gaan deelnemers van 60 tot 80 jaar twee jaar lang aan de slag met hun leefstijl. Het onderzoek wordt in verschillende regio's in Nederland uitgevoerd, waaronder ook Groningen en Drachten. Is er ruimte voor verbetering in uw leefstijl en bent u woonachtig in de regio van Groningen of Drachten, meldt u zich aan voor de FINGER-NL studie.

Ook volgens de onderzoeker Sofie van Houdt van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen blijkt dat de kans om dementie te krijgen kleiner wordt als mensen er tussen hun 60st en 80ste in slagen hun hersenen te trainen en gezonder gaan leven. Haar interview op

[Niet roken, geen alcohol drinken en veel bewegen: een gezonde leefstijl kan dementie vertragen | Wageningen | gelder-lander.nl](#)

Mensen kunnen zich tot 15 april 2023 aanmelden voor deze studie.

Interesse of inschrijven?

Op de website <https://hersenonderzoek.nl/lopende-onderzoeken/finger-nl> vindt u meer informatie over het onderzoek. Ook leest u hoe u zich kunt aanmelden. Na aanmelding wordt u telefonisch benaderd en krijgt u uitgebreide informatie over het onderzoek alvorens u naar het onderzoekscentrum op het Universitair Medische Centrum Groningen (UMCG) komt.

FINGER-NL studie wordt mede mogelijk gemaakt door Alzheimer Nederland, de Hersenstichting, Amsterdam Neuroscience en Team Alzheimer.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Onderzoek TAP - Tijdige, Accurate en gePersonaliseerde diagnose van dementie

In dit nationale onderzoeksproject werken 10 partners samen aan Tijdige, Accurate en gePersonaliseerde diagnose van dementie – samen is dit TAP.

De missie? Het verbeteren van diagnostiek van de ziekte van Alzheimer én andere hersenziektes die dementie veroorzaken. De samenwerking bestaat uit 5 onderzoeksprojecten over diagnostiek waarin mensen met dementie het uitgangspunt vormen. Wiesje van de Flier, projectleider van TAP-dementia en wetenschappelijk directeur van Amsterdam UMC-Alzheimer Centrum: *'Want een goede diagnose is het toegangsbewijs tot passende zorg en behandeling.'*

Lees meer op <https://www.alzheimercentrum.nl/onderzoekers-slaan-handen-ineen-om-diagnose-dementie-te-verbeteren> of bekijk de video op https://youtu.be/6Lq-RiP8_SE

Convenant 'Groninger Kracht' – regiovisie op de ouderenzorg richting 2030

Woensdag 15 februari hebben zestien Groninger ouderenzorgorganisaties het convenant 'Groninger Kracht' getekend, de regiovisie op het leven van ouderen in de gemeenschap in 2030.

In het convenant delen de organisaties hun visie op de Groningse ouderenzorg. De ambitie is om zo lang mogelijk vitaal en zelfstandig ouder te worden in je eigen omgeving, waar je actief deelneemt aan de gemeenschap en je je van betekenis voelt, ook als je afhankelijk wordt van ondersteuning of zorg.

De ouderenzorgorganisaties werken al lang met elkaar samen. De laatste jaren gebeurt dat steeds intensiever, ook omdat de vraagstukken groter worden. De groei van het aantal ouderen met een zorgvraag en de krimpende arbeidsmarkt brengen grote vragen met zich mee: Hoe is goede en betaalbare zorg toegankelijk te houden voor alle ouderen in Groningen, waarbij hun kwaliteit van leven wordt ondersteund?

De zorgaanbieders willen eraan bijdragen dat zorg voor iedereen beschikbaar blijft.

Het vertrekpunt voor de regiovisie is: Groninger Kracht oftewel 'veur mekoar en mit mekoar'.

In Groningen zorgen we voor elkaar en kijken we naar elkaar om en vinden we samen oplossingen voor de vraagstukken waar we voor staan. Daarbij gaan wij uit van de kracht en mogelijkheden van de inwoners van Groningen, delen we als zorgprofessionals onze expertise en werken we samen met inwoners van de wijken en dorpen, gemeenten, woningcorporaties, welzijnsorganisaties, huisartsen en ziekenhuizen om de juiste zorg op de juiste plaats te bieden en waar mogelijk benutten we de mogelijkheden van de technologie.

De zorgorganisaties nodigen alle organisaties, zorgzame initiatieven en medewerkers uit de provincie Groningen zich aan te sluiten bij deze beweging. Binnenkort zal een podcastserie verschijnen over Groninger Kracht, het leven van ouderen in de gemeenschap in 2030.

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

Raad van Ouderen
Praten mét ouderen,
niet óver ouderen

Advies van de Raad van Ouderen! "Preventie, het nieuwe normaal in een ouder wordende samenleving"

Op woensdag 15 februari 2023 heeft de Raad van Ouderen het advies 'Preventie, het nieuwe normaal in een ouder wordende samenleving' aangeboden aan Conny Helder, de minister voor Langdurige Zorg en Sport.

De Raad van Ouderen pleit voor een brede preventieve aanpak: alleen dan is het mogelijk om als oudere langer thuis te wonen, meer zelf en meer digitaal te doen.

In het advies gaat het niet alleen over de persoonlijke aanpak van preventie, zoals bewegen, gezonde voeding, goede tandzorg en langer doorgaan met bevolkingsonderzoeken. Het gaat ook om goede voorzieningen in elke wijk en in elk dorp, zoals een ontmoetingsplein met activiteiten op het gebied van welzijn, wonen en zorg.

En aanvullend gaat het ook over een flexibel pensioen, toekomstgesprekken op het werk en de maatschappelijke bijdrage van ouderen.

In het advies staat een aantal aanbevelingen rond de thema's arbeid, basisstructuur en persoonlijke preventie.

Daarnaast doet de Raad een oproep om een brede uitwerking te ontwikkelen voor preventie bij ouderen, over ministeries en overheden heen. Waarbij burgers een actieve, vitale rol hebben. Niet voor en over ouderen, maar samen mét ouderen.

Een belangrijke aanbeveling is het ontmoetingsplein in elke wijk en in elk dorp. Een herkenbare plaats waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en waar allerlei activiteiten plaatsvinden op het gebied van wonen, welzijn en zorg. En daarnaast kan men daar ook terecht voor informatie over energie, telefonie, bankzaken etc.

Een belangrijke rol is daarbij weggelegd voor bedrijven en organisaties. Zij kunnen op het ontmoetingsplein hun maatschappelijke verantwoordelijkheid invulling geven door een bijdrage te leveren en dichtbij de burger te komen.

Medewerkers van die bedrijven en organisaties - die in het laatste deel van hun werkzame carrière zijn - kunnen daar ingezet worden om samen met vrijwilligers de ontmoetingspleinen te bemensen.

Lees meer in [Advies-preventie-het-nieuwe-normaal-in-een-ouder-wordende-samenleving](#)



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

STAPPENPLAN - Ingrediënten voor een passend aanbod

7 stappen

naar dagactiviteiten
voor mensen met
dementie en
hun naasten



Betekenisvolle dagactiviteiten voor mensen met dementie (en hun naasten) zijn onmisbaar in een dementievriendelijke gemeente. Hoe kun

Betekenisvolle dagactiviteiten voor mensen met dementie (en hun naasten) zijn onmisbaar in een dementie-vriendelijke gemeente. Hoe kun je dit als gemeente faciliteren?

De volgende stappen – gebaseerd op onderzoek en concrete ervaringen in de praktijk – helpen om het slim aan te pakken.

Dagactiviteiten – al dan niet aangeboden in een Odensehuis of ontmoetingscentrum – helpen mensen met dementie zoveel mogelijk gezond te blijven en met anderen in contact te komen. Ook ondersteunen ze hen bij het leren omgaan met (de gevolgen van) dementie. In onderzoek zeggen mensen met dementie dat hun kwaliteit van leven verbetert wanneer ze zich nuttig voelen, plezier beleven aan activiteiten en sociale contacten onderhouden.

Een gemeente die dagactiviteiten aanbiedt, geeft deze burgers én hun naasten een mogelijkheid tot sociale participatie. Overal in Nederland spannen organisaties, verenigingen, ondernemers en inwoners zich in om mensen met dementie langer mee te laten doen. De gemeente kan deze initiatieven heel goed faciliteren.

Welke stappen kun je daarvoor zetten? De 7 stappen in het kort:

1. Breng de (lokale) situatie rond dementie in kaart

Eén op de vijf Nederlanders krijgt dementie. Vanwege de vergrijzing stijgt het aantal mensen met dementie in 2040 naar verwachting naar 550.000. Dat betekent dat meer bewoners én organisaties in jouw gemeente dagelijks te maken krijgen met dementie. Om beleid te kunnen maken is het nodig inzicht te hebben in de huidige situatie.

2. Peil behoeften en wensen en inventariseer het aanbod

Gemeenten zeggen meer te willen uitgaan van behoeften van de mensen om wie het gaat. Sluiten in jouw gemeente vraag en aanbod op elkaar aan? Voor een meer vraaggericht aanbod is een behoefteanalyse onmisbaar. Inventariseer eerst de behoeften en wensen van thuiswonende mensen met dementie en hun naasten en breng vervolgens in kaart wat er al is. Vraag mensen met dementie wat ze leuk vinden en graag doen.

3. Vergeet de mantelzorgers niet

Het is de taak van gemeenten om mensen met dementie de juiste zorg en ondersteuning te bieden. Dit is geregeld in de Wet maatschappelijk ondersteuning (Wmo). Maar ook de mantelzorgers hebben zorg en ondersteuning nodig. In [onderzoek](#) zegt 16 procent van de mantelzorgers te zorgen voor een naaste met dementie.



4. Ontwikkel je visie op een vraaggericht aanbod

De impact van dementie is groot. Mensen krijgen moeite met hun dagelijkse handelingen. Relaties en sociale contacten komen onder de druk te staan. Dit alles heeft ook invloed op hoe mensen met elkaar samenleven in dorp, buurt of wijk. Voor een goede ondersteuning is het belangrijk uit te gaan van wensen en behoeften van mensen met dementie en hun naasten. Je bent er dus niet met het in kaart brengen van bestaand aanbod. Ontwikkel samen een visie over wat de gemeente en haar partners verstaan onder vraaggerichte ondersteuning, met wie je samenwerkt en aan welke doelen je met elkaar werkt.

5. Zorg voor een gevarieerd aanbod en sluit aan bij wat werkt

In de praktijk bieden vooral zorg- en welzijnsorganisaties dagactiviteiten aan. In de helft van de gemeenten zijn er ook buurt- of burgerinitiatieven. Nog niet zo vaak doen sportverenigingen, culturele en religieuze instellingen mee, terwijl zij heel goed een rol kunnen spelen bij laagdrempelige voorzieningen. Kansrijk is het verbinden van bestaand aanbod en het beter benutten van voorzieningen die goed werken.

6. Maak dementie in de samenleving bespreekbaar

Veel mensen realiseren zich niet hoe groot de impact van dementie is. Het is dus – los van wat je organiseert rond ontmoetingsmogelijkheden en zinvolle dagactiviteiten – belangrijk om dementie binnen de lokale gemeenschap bespreekbaar te maken. Zorg bijvoorbeeld voor goede publieksvoorlichting over dit thema en verwijst burgers naar de juiste instanties.

7. Kies voor planmatige en duurzame aanpak

Goede dementiezorg en -ondersteuning – inclusief het bieden van ontmoetingsmogelijkheden en dagactiviteiten – vindt in de praktijk plaats. Bij het realiseren van lokaal beleid op dit terrein komen veel aspecten om de hoek kijken: inkoop, kwaliteit, uitwisseling, samenhang. De gemeente heeft een spilfunctie om samen met de partners in het netwerk te monitoren: doen we het juiste met elkaar? Zeker met het oog op een goede continuïteit is het belangrijk de verbetering van het aanbod aan dagactiviteiten voor mensen met dementie systematisch en planmatig aan te pakken.



ZonMw

Bron en meer informatie met veel links naar organisaties en meer informatie

op

<https://inspiratiewijzerdementie.zonmw.nl/inspiratiewijzer/stappenplan>



Valpreventie—Meer aandacht, meer geld en slimme samenwerking voor gezondheid en preventie – gemeenten aanzet

Ongelukkig ten val komen is in een oogwenk gebeurd. Maar de gevolgen kunnen groot zijn, zeker wanneer je ouder wordt. Daarom gaat de overheid ervoor zorgen dat elke gemeente aanbiedt. Dat kunnen aanpassingen in huis zijn, maar ook beweglessen onder leiding van een fysiotherapeut.



ventie.

Meer aandacht, meer geld en slimme samenwerking voor een gezondere samenleving. Dat is het doel van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). In het GALA hebben staatssecretaris Van Ooijen, minister Helder en minister Kuipers samen met de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG), Zorgverzekeraars Nederland (ZN) en GGD GHOR Nederland afspraken gemaakt om slim samen te werken aan meer gezondheid, preventie en een sterke sociale basis. In het akkoord is afgesproken hoe in 2040 een gezonde generatie bereikt wordt met weerbare gezonde mensen in een sociaal en fysiek gezonde leefomgeving.

Bron en meer info op

<https://www.rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-volksgezondheid-welzijn-en-sport/nieuws/2023/02/06/meer-aandacht-meer-geld-en-slimme-samenwerking-voor-gezondheid-en-preventie>

De zorg samen met mantelzorgers écht anders – afstemming

Steeds meer ouderen die zorg nodig hebben en niet genoeg medewerkers om die zorg te bieden. Een probleem waar ook Aafje (zorgorganisatie thuiszorg en verpleeghuiszorg) mee te maken heeft. Daarom organiseren zij bij Aafje de zorg samen écht anders. Steeds vaker gaan zij met klanten en mantelzorgers in gesprek over wat de mantelzorgers kán en wil betekenen in de zorg voor hun naaste. Van helpen bij de maaltijd tot meegaan naar het ziekenhuis, er is van alles mogelijk. Mantelzorgers kunnen al helpen met kleine dingen zoals samen wandelen.

Voorbeeldlijst handelingen mantelzorgers	
Huiszorg	
Wat doet de mantelzorgers?	Opmerkingen/Afstanden
Begeleiding & Welzijn	
<input type="checkbox"/>	Begeleiding naar ziekenhuisbezoek
<input type="checkbox"/>	Begeleiding naar pedicure, kapper, etc.
<input type="checkbox"/>	Ondersteuning bij etensdrinken
<input type="checkbox"/>	Begeleiding bij activiteiten, uitstapjes
<input type="checkbox"/>	(Samen) boodschappen doen
<input type="checkbox"/>	Koffie drinken
<input type="checkbox"/>	Spelletjes spelen, gezamenlijk krant lezen
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
Opruimen en schoonmaken	
<input type="checkbox"/>	Kledingzet invullen + bijhouden
<input type="checkbox"/>	Kleding wassen en strijken
<input type="checkbox"/>	Kuilen + koelkast controleren op houdbaarheid producten
<input type="checkbox"/>	Opmerkingen/schoonmaken van de studio
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
Voorbeeldlijst handelingen mantelzorgers Thuiszorg	
Wat doet de mantelzorgers?	Opmerkingen/Afstanden
Persoonlijke verzorging	
<input type="checkbox"/>	Opmaken
<input type="checkbox"/>	Scheren
<input type="checkbox"/>	Nagelverzorging (nagels knippen, lakken)
<input type="checkbox"/>	Aanraken steunhozen
<input type="checkbox"/>	Ondersteunen bij wassen en aankleden
<input type="checkbox"/>	Gelbverzorging
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
Voorbereidende werkzaamheden voor de zorg	
<input type="checkbox"/>	Louche behoeftigheden klaarleggen
<input type="checkbox"/>	Medicijnen voorraad bijhouden en bijstellen wanneer nodig
Beheer van diverse hulpmiddelen	
<input type="checkbox"/>	Ovopen van het medicijnplan (medicijnmedicijnplanner)

Voor de medewerkers is dit ook wennen: samenwerken met mantelzorgers. Daarom kijken zij ook goed naar wat zij nodig hebben. Want wat mag en kan een mantelzorgers nu wel of niet doen? Daarom ontwikkelden zij voorbeeldlijsten met handelingen

waarbij mantelzorgers kunnen ondersteunen. En omdat geen klant en mantelzorgers hetzelfde zijn, kunnen zij deze per situatie aanpassen. De lijsten bieden een goed handvat om met klanten en mantelzorgers in gesprek te gaan.



Bejaarde Nico en Nel raken inwonende mantelzorgverplicht door verwarrend beleid in Schagen maar wordt Gemeente Oss een inspiratiebron voor gemeenten

De overheid wil dat ouderen in de toekomst zo lang mogelijk thuis blijven wonen door personeelstekorten in de zorg. Nico (82) en Nel (80) uit Schagen hadden een oplossing gevonden, maar de gemeente gooide roet in het eten. Het oudere echtpaar woonde nog thuis, maar beiden hadden ze te maken met gezondheidsproblemen. Toen hun kleinzoon Sebastiaan in de tuin bezig was met zijn passieproject, het bouwen van een tiny house, sloeg het noodlot toe. Nico kreeg een hartinfarct: Sebastiaan vond zijn opa op de koude vloer van de schuur. Deze heftige gebeurtenis zorgde ervoor dat Sebastiaan steeds vaker klusjes ging doen voor zijn opa en oma, afspraken voor hen regelde en gewoon een oogje in het zeil hield. Even later ontstond bij Sebastiaan en zijn vriendin het idee om hun tiny house op het erf te laten staan. "Het werd een mantelzorgwoning met vergunning en al", vertelt Nico.

Steeds meer mensen willen een mantelzorgwoning in de tuin. Dat mag in theorie sinds 2014 zonder vergunning. Het past in het plan van de overheid om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen. Daar zitten wel voorwaarden aan verbonden. Zo moet er aan de eisen van de ruimtelijke ordening worden voldaan en moet er sprake zijn van intensieve mantelzorg. Bij overlijden of verhuizing moet de zorgwoning van het terrein worden gehaald.

Vergunning gekregen

Het bouwen van een mantelzorgwoning lijkt een makkelijke oplossing, maar in de praktijk is het niet zo eenvoudig. Iedere gemeente gaat anders met de wet om. Het verschilt per gemeente wat mogelijk is en dat kost veel uitzoekwerk. De gemeente Schagen, waar het echtpaar Roozing woont, is heel strikt en stelt veel eisen aan het bouwen van een mantelzorgwoning. Omdat Nel en Nico al een schuur in de tuin hadden staan, moesten zij voor de zorgwoning een vergunning aanvragen bij de gemeente. "In het begin van dit hele project zijn we naar de gemeente gestapt en hebben we van twee ambtenaren, afzonderlijk van elkaar, gehoord dat we het bij het wijkteam een medische zorgindicatie moesten aanvragen", vertelt Nel. "Die hebben we ook gekregen van de wijkverpleegkundige. Op basis daarvan is er een vergunning afgegeven."

Melding van burens

Kleinzoon Sebastiaan woonde een paar maanden op het terrein bij zijn opa en oma, voor wie hij zorgde, totdat de burens een melding bij de gemeente maakten, met de vraag of het wel klopt dat er op het erf van de familie Roozing een zorgwoning stond.

"De buurvrouw meende dat wij geen zorg nodig hadden", vertelt Nel. "De klagers willen een doktersverklaring, omdat dat in de regels van de gemeente staat."

Verklaring plots niet geldig

"Ineens stonden er boas op het erf", vertelt Nel verontwaardigd. "Zonder iets te zeggen gaan ze alles opmeten. En dan krijg je te horen dat de woning daar niet mag staan en eisen ze een andere doktersverklaring. De verklaring van de wijkverpleegkundige was juridisch niet geldig." Van de gemeente moest de familie Roozing een mantelzorgverklaring aanvragen bij de huisarts, maar hun huisarts werkte daar niet aan mee. De Landelijke Huisartsen Vereniging en het Koninklijk Nederlands Medisch Genootschap raden hun leden het geven van dit soort verklaringen af.



Van het kastje naar de muur

Mantelzorgwoningen kunnen op papier zonder vergunning geplaatst worden, maar sommige gemeenten, zoals Schagen, willen een medische verklaring zien. "De huisarts wilde ons die verklaring niet geven. We werden van het kastje naar de muur gestuurd", verklaart Nel. Ze vindt het onbegrijpelijk dat de gemeente zo tegenwerkt: "Wat we doen is voor iedereen goed. We kunnen thuis blijven wonen, hebben minder zorgkosten en onze kleinzoon wordt aan een woning geholpen."

'Volstrekte onzin'

Het verhaal van Nico en Nel is geen uitzondering. Dat is volgens Ginette Klein van [MantelzorgNL](#) ook het geval bij de interpretatie van wat 'intensieve zorg' is. "Dat wordt vaak gelijkgesteld met 24-uurszorg. Volstrekte onzin, omdat je dan thuishoort in een verpleeghuis. Mantelzorgwoningen zijn juist bedoeld voor de tussenfase, de gevallen die voorheen in een bejaardentehuis terecht zouden komen", reageert Klein.

Tiny house moet weg

Klein heeft zich als juridisch adviseur van MantelzorgNL ingezet voor de familie Roozing, maar zonder resultaat. De familie moest afgelopen december het tiny house verwijderen, anders zouden ze een hoge boete krijgen.

Het was een emotioneel moment voor de familie. "We zijn zo oneerlijk behandeld", vertelt Nel.

Argwaan naar burgers

Opa en oma zijn hun verzorger kwijt en kleinzoon is zijn huis kwijt. Klein noemt het een 'hele nare situatie': "Het lijkt wel alsof de overheid alleen maar met argwaan naar zijn burgers kijkt en daarom allerlei eisen stelt, terwijl de wet van 2014 ervoor zou moeten zorgen dat het bouwen van mantelzorgwoningen makkelijker gaat." Daarom adviseert Klein iedereen die een mantelzorgwoning wil bouwen altijd om toestemming te vragen bij de gemeente. "In principe hoeft dat niet, maar het voorkomt veel teleurstelling achteraf."

Pre-mantelwonen

Volgens Klein zijn er ook vijftig gemeenten die op eigen initiatief met het onderwerp bezig zijn. Zo hebben zij beleid voor 'pre-mantelwonen'. Dat betekent dat je op het moment dat je nog gezond bent alvast gaat wonen bij de mensen die voor je willen zorgen wanneer dat nodig is. "Daar is ook steeds meer behoefte aan, maar veel gemeenten hebben nog geen beleid. Daartoe zijn ze ook niet verplicht, maar wij juichen het toe om zo'n pre-mantelzorgbeleid te ontwikkelen." Een pre-mantelwoning is niet vergunningsvrij en er zijn eisen aan verbonden. Ook deze regels kunnen per gemeente verschillen.

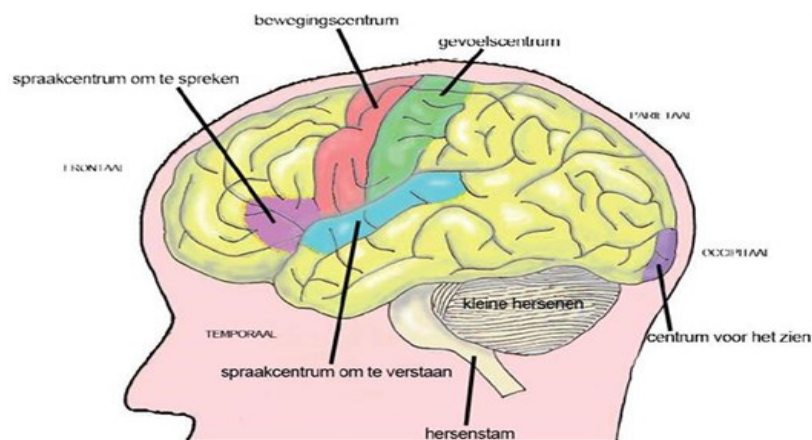
Gemeente Oss loopt voorop

De gemeente Oss kan volgens Klein een voorbeeld worden op het gebied van mantelzorgwoningen. Op 2 maart 2023 wordt vergaderd over het nieuwe beleid waar niet alleen ouderen bij hun kinderen gaan wonen, maar gezonde jongeren zouden ook een mantelwoning kunnen betrekken op het erf van vrienden als tijdelijke aanpak van de wooncrisis. Als er maar sprake is van een sociale band tussen bewoners, om te voorkomen dat er van de nieuwe regels misbruik wordt gemaakt. "Er is geen leeftijdsgrens meer, er hoeft geen sprake te zijn van intensieve zorg en een medische indicatie is niet nodig. Oss zou een inspiratiebron moeten zijn voor alle gemeenten", besluit Klein.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Gezonde leefstijl is belangrijk voor de gezondheid van uw hersenen – interessante lezingen

De eerste maand van 2023 is alweer voorbij. Wellicht staat een gezonde leefstijl op uw lijstje met goede voornemens voor dit jaar. Wist u dat een gezonde leefstijl ook belangrijk is voor uw hersengezondheid? Afgelopen jaar in september was het Hersenfestival op de 50PlusBeurs in de Jaarbeurs in Utrecht. In een special een terugblik op het Hersenfestival.



hersenenonderzoek.nl

Heeft u het Hersenfestival gemist of wilt u terugblikken?

Bekijk dan de aftermovie op Y-tube <https://www.youtube.com/watch?v=5UmVJIGzRhk>

of lees meer op <https://mailchi.mp/hersenonderzoek/pglu5aa1g3-559190?e=d1eb5ba4fd>

Mooi nieuws over wonen voor mantelzorgers



Wetsvoorstel woningwet – mantelzorgers voorrang op een sociale huurwoning en aandacht voor mantelzorgwoningen

"Bejaarde Nico en Nel raken inwonende mantelzorgster kwijt door verwarrend beleid en klikkende burens"

Mooi nieuws over wonen in februari voor mantelzorgers.

Er is een wetsvoorstel woningwet ingediend waarbij woningzoekenden die mantelzorg verlenen voorrang krijgen op een sociale huurwoning.

Voor welke mantelzorgers dit gaat gelden en hoe dit in zijn werk gaat zoekt MantelzorgNL uit.

Ook zijn er naar aanleiding van de uitzending van EenVandaag met Mantelzorg NL door de PvdA Kamervragen gesteld over de problemen die mantelzorgers ondervinden bij het plaatsen van een vergunningsvrije mantelzorgwoning.

Bekijk de Kamervragen op <https://www.tweedekamer.nl/kamerstukken/kamervragen/detail?id=2023Z02663&did=2023D06181>

Bekijk de uitzending van EenVandaag "Bejaarde Nico en Nel raken inwonende mantelzorgster kwijt door verwarrend beleid en klikkende burens" op <https://bit.ly/3lC5uo1>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

Aantrekkelijke werkgever houdt rekening met mantelzorg – hoe doe je dat?

Werkgeversprogramma met als resultaat een mantelzorgvriendelijk bedrijf of organisatie

Waarom deelnemen?

Het combineren van werk met de zorg voor een naaste is een steeds urgenter thema in Nederland. Inmiddels combineert 1 op de 4 werkenden zijn of haar baan met mantelzorgtaken. Dit gaat meestal goed, maar helaas niet altijd. Als mantelzorg bespreekbaar is, voorkom je overbelasting, (langdurig) verzuim en verminderde productiviteit. En word je een aantrekkelijke werkgever!

Wordt jouw organisatie mantelzorgvriendelijk?

Stichting Werk&Mantelzorg faciliteert werkgevers om met het thema werk en mantelzorg aan de slag te gaan en eventueel de Erkenning "Wij werken mantelzorgvriendelijk!" te behalen. Via een overzichtelijk programma begeleidt Werk&Mantelzorg je stap voor stap door het traject. De deelnemende werkgevers helpen en inspireren elkaar door het uitwisselen van ervaringen en samen op te trekken.

Het programma behandelt in vier bijeenkomsten de vier afzonderlijke stappen naar mantelzorgvriendelijk werkgeverschap: bespreken, beschrijven, bekwamen en borgen. Iedere bijeenkomst start met een gezamenlijke (online) kennis- en inspiratiesessie met concrete uitleg, praktische tips en tools over één van deze vier stappen. Vervolgens kun je hiermee zelf aan de slag in jouw organisatie.

Praktische informatie

4 (online) sessies van 1,5 uur dinsdag 13.00 – 14.30 uur

1. BESPREKEN - 7 maart 2023
2. BESCHRIJVEN - 25 april 2023
3. BEKWAMEN - 20 juni 2023
4. BORGEN - 3 oktober 2023



Wie is Werk&Mantelzorg

Werk&Mantelzorg is in 2005 opgericht door MantelzorgNL en Qidos. Zij bundelen de krachten om zich in te zetten voor het grote maatschappelijke vraagstuk: Hoe maken we de combinatie werk en mantelzorg in Nederland mogelijk? Werk&Mantelzorg is erop gericht dit belangrijke maatschappelijke doel te verwezenlijken.

Meer informatie op <https://www.werkenmantelzorg.nl/werkgeversprogramma>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Platform
Pouwer



Regiotafel Groningen – 29 maart 2023 - Wonen in de laatste levensfase

Er zijn veel problemen op de woningmarkt; een woningtekort, geen passende woonvormen en hoge prijzen. Voor ouderen is het thema wonen erg belangrijk. Daarom bracht de Raad van Ouderen halverwege 2020 al een advies over zelfstandig wonen uit. Tijdens deze Regiotafel staat wonen in de laatste levensfase centraal.

Een regiotafel over de wensen, behoeften en mogelijkheden rond wonen in de laatste levensfase

Wat zijn de wensen en behoeften van ouderen voor wonen in de laatste levensfase? Is er vanuit de woningbouw aandacht voor ouderen? En hoe zit het met nieuwe woonvormen? Daarover hoort u alles tijdens deze Regiotafel. Daarnaast leert u meer over wonen in de laatste levensfase en het belang van een goede voorbereiding hierop.

Het programma

- Coen van den Heuvel van de Raad van Ouderen en Platform Pouwer vertelt over het nieuwe advies 'Langer zelfstandig wonen met passende zorg'.
- Carla Terhell van Nijestee Groningen neemt ons mee in de aandacht die er is voor ouderen vanuit de woningbouw.
- Wouter van de Kolk vertelt over het ontwikkelen van nieuwe woonvormen voor ouderen waarbij initiatieven van inwoners ondersteund worden. Kijk alvast even op <https://www.westers.nl/zowillenwijwonen-website>
- Jacqueline Tijhaar van Netwerken Palliatieve Zorg en Ans Stoker van Denktank 60+ en Platform Pouwer vertellen over het belang van vroegtijdig voorbereiden op (wonen in) de laatste levensfase.
- Bert Kolk is namens het Ouderen netwerk Groningen/Friesland van Platform Pouwer aan het woord formele en informele zorg in relatie tot wonen in de laatste levensfase.

Naaste deze interessante sprekers, is er voldoende ruimte voor ontmoeting en kennisdeling. Onze Regiotafels worden bezocht door een mooie mix van ouderen en professionals, allen met hart voor het laten horen van de stem van ouderen!

Tijd en locatie

29 maart van 14:00 tot 16:00 in het Clockhuys, Brinkhorst 3, Haren

Aanmelden

Komt u ook naar deze Regiotafel op 29 maart? Dan kunt u zich aanmelden via <https://www.platformpouwer.nl/agenda-item?id=26>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Conferentie "Mantelzorg doe je niet alleen" – 30 maart 2023 Samenwerken aan geluk voor mantelzorgers

Mantelzorg en mantelzorgers hebben een grote maatschappelijke waarde. Zij vinden het heel gewoon om te zorgen voor hun naaste of buur. Maar als ze dat niet doen of uitvallen, moeten dure professionals de zorg overnemen.

Kortom: mantelzorgers zijn goud waard!

Wat hebben mantelzorgers nodig om - ook in de toekomst - op een prettige manier zorg te kunnen blijven geven? Op 30 maart willen we met elkaar ervaringen delen, informeren, inspireren en verbinden! Wat gaat goed, wat kan beter? Dat horen we natuurlijk vooral graag van mantelzorgers zelf!

Sprekers en workshops

Aan het woord komen onder andere een ervaringsdeskundige mantelzorgster, MantelzorgNL, steunpunten mantelzorg, de Slimotheek Groningen en ervaren trainers/workshopleiders Maria Grijpma en Joke van Raalte. Dagvoorzitter is Erjen Derks. Workshop 1: Hoe kan samenwerking in de driehoek 'zorgvrager - mantelzorgster - professional' de mantelzorgster ondersteunen? Workshop 2: Wat kan de mantelzorgster zelf doen om in balans te blijven? Workshop 3: Hoe kunnen technische/digitale hulpmiddelen de mantelzorgster ontlasten? Workshop 4: Wat kunnen organisaties doen om de mantelzorgster te ondersteunen?

Voor wie?

De conferentie is voor mantelzorgers, zorgvragers, zorgprofessionals, steunpunten mantelzorg, beleidsmedewerkers en bestuurders van gemeenten, provincie en zorginstellingen.

Datum en locatie—30 maart 2023 van 13.30 – 17.00 uur; Hanze Plaza, Protonstraat 16 in Groningen

Aanmelding

Mail hiervoor naar Arnolda Messchendorp, arnolda.messchendorp@sphv.nl

Platform Hattinga Verschure

Platform Hattinga Verschure behartigt de collectieve belangen van mantelzorgers in de provincie Groningen. Meer info op <https://sphv.nl>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Werkconferentie 'Alleen met elkaar' – 31 maart 2023 – samenwerking proactieve zorgplanning

Vrijdag 31 maart 2023 vindt de Werkconferentie 'Alleen met elkaar' plaats van 09.00 tot 12.30 uur in Hanze Plaza Groningen. Deze werkconferentie is de start van de regionale samenwerking in de provincie Groningen rondom proactieve zorgplanning. Die kunnen we alleen mét elkaar goed organiseren.

"Veel mensen willen graag regie voeren over hun laatste levensfase. Maar hoe doe je dat? Wat moet je zelf als burger regelen? Wat is de rol van de huisarts, wijkverpleging of het ziekenhuis?"

Voor wie:

De bijeenkomst is bedoeld voor bestuurders, beleidsmedewerkers, communicatiemedewerkers en medewerkers in Zorg & Wel-

zijn die in hun werk te maken hebben met proactieve zorgplanning (ACP). Ook casemanagers dementie, WMO-consulenten en cliënt-vertegenwoordigers zijn van harte welkom.

Wat mag u verwachten?

Tijdens de bijeenkomst zullen we het 'Stappenplan Voorbereiding Laatste Levensfase' presenteren, evenals de bijbehorende regionale website en communicatiemiddelen. Het programma bestaat uit drie blokken:

- een plenair en interactief hoofdprogramma met regionale sprekers
- een vijftal werksessies
- een informele netwerklunch.

Aanmelden

Uiterlijk eind februari ontvangt u het definitieve programma met alle sprekers en een overzicht van de deelsessies. Als u zich nu alvast aanmeldt voor de werkconferentie bent u in ieder geval verzekerd van deelname. Aanmelden kan via de link (deelname is kosteloos). <https://statement.events/invite/werkconferentie-alleen-met-elkaar-acp-groningen/5FcvTGhhoE?r=site/invite&url=werkconferentie-alleen-met-elkaar-acp-groningen&hash=5FcvTGhhoE>



Meer info over het Netwerk Palliatieve Zorg Groningen

op <https://palliaweb.nl/netwerk-groningen>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Landelijke conferentie 'Een nieuwe generatie ouderen langer thuis' - Dinsdag 13 juni 2023

We worden met zijn allen steeds ouder en blijven het liefst zo lang mogelijk zelfstandig wonen in de eigen leefomgeving. Professionals uit diverse werkvelden, mantelzorgers én ouderen zelf werken steeds meer samen om dit mogelijk te maken. Hoe doen we dat in een veranderende samenleving en met een groeiende en diverse groep ouderen?

U bent welkom op dinsdag 13 juni 2023 tijdens 'Een nieuwe generatie ouderen langer thuis' om samen met andere professionals, ouderen, vrijwilligers, beleidsmakers en onderzoekers uit het hele land ervaringen, kennis en leerpunten rond dit urgente vraagstuk te delen.

De komende editie heeft als thema 'Pionieren met de levensfase'. U hoort inspirerende pioniersverhalen over hoe invulling gegeven kan worden aan de 3e levensfase. Met gedeelde kennis en inspiratie, kunnen we dan weer verder met, voor en als nieuwe generatie ouderen.

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

Breinbieb activiteiten – Biblionet in Bedum, Delfzijl, Hoogezand en Veendam

De Breinbieb is een onderdeel van de bibliotheek waar je nuttige en leuke materialen vindt over het brein. Denk aan thema's als onthouden en vergeten, en ook dementie en mantelzorg.

Dementie

Dementie is één van de onderwerpen waarover in de Breinbieb van alles te vinden is. Mensen met dementie, hun mantelzorgers en andere betrokkenen vinden op één plek in de bibliotheek geschikte materialen. Zo zijn er bijvoorbeeld boeken die herinneringen aan vroeger op kunnen roepen, boeken geschreven door lotgenoten en spellen om met elkaar te doen of te bekijken.



Materialen en activiteiten

In de Breinbieb vind je informatie in allerlei vormen. Bijvoorbeeld informatieve boeken, romans, dvd's, folders, prentenboeken en spellen. Alle materialen kun je tijdens de openingstijden inkijken of lenen. Naast het aanbieden van materialen zorgen we, samen met partnerorganisaties, ook voor interessante activiteiten over het brein.

BIBLIONET - Vragen over de Breinbieb?

De Breinbieb vind je in de volgende bibliotheken van Biblionet:
• Bedum—Delfzijl - Hoogezand- Veendam

Meer informatie op

<https://www.biblionetgroningen.nl/collectie/breinbieb.html>



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Activiteiten BREINBIEB Forum Groningen – maart - april 2023

BreinBieb is een speciale collectie in de Forumbibliotheken De Wijert en Haren. Het 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. Er zijn boeken en spelletjes voor het activeren en fit houden van het geheugen. Men mag alle materialen lenen. Ook zijn er regelmatig activiteiten.

BreinBieb - Spelochtenden

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 quizen zijn, maar ook memoryspellen of puzzels. Daarnaast is er ook ruimte voor gesprek.

Spelochtenden Forumbibliotheek De Wijert, Van Lennepaan 10 Groningen

16 maart | 10.30 – 11.30 uur | gratis

Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren—7 maart | 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 samenwerking met Humanitas zijn er vanaf februari weer UP! gesprekken in Forumbibliotheek Haren. Iedere derde woensdag van de maand kan men aanschuiven. In een besloten setting kan men deelnemen aan groepsgesprekken waarbij persoonlijke thema's aan bod komen zoals tolerantie (15 februari) en afscheid (15 maart). 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

15 maart / 12 april / 17 mei (afwijkende datum) | 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.



Alzheimer Café Haren - 1 maart 2023 - Woontechnologie met de SlimoTheek

Woontechnologie Met de SlimoTheek kunnen ouderen, mantelzorgers en professionals in zorg gratis slimme technologische producten lenen. Er kan zo worden getest welke producten van waarde zijn voor veilig en comfortabel thuis (blijven) wonen.

ZINN locatie De Dilgt
Dilgtweg 3
Haren
Toegang gratis

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lydia Woldendorp, tel. 050-5852527 of l.woldendorp@zinnzorg.nl

Bijeenkomsten Alzheimer Café

Wees welkom in het Alzheimer Café: een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met een vorm van dementie en hun naasten.

Een fijne ontmoetingsplek voor tips en informatie over (omgaan met) dementie. Waar je antwoord krijgt op vragen, ervaringen uitwisselt met lotgenoten en ruimte hebt voor sociaal contact. Zoek hier een Alzheimer Café bij jou in de buurt.

Zie op de website <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/alzheimer-cafe>

Alzheimer Café Groningen 21 maart 2023 - Welke dag is het vandaag?

Rina Stam, schrijfster van het boek 'Welke dag is het vandaag?' komt een toegankelijke lezing geven in het Alzheimer Café. In haar boek blikt ze terug op de afgelopen zestien jaar waarin haar moeder aan dementie leed. Haar moeder overleed vorig voorjaar.

Rina beschrijft alles tussen de eerste tekenen van vergeetachtigheid tot de ervaringen in verzorgingscentra en uiteindelijk het stervensproces. Dat levert veel verdrietige, angstige en hilarische belevenissen op. In het eerste deel beschrijft hoofdrolspeelster Francis haar ziekteproces, in het tweede deel staat het verhaal van dochter Stella centraal.

U bent van harte welkom en hoeft zich niet van te voren aan te melden.

Waar? BERNLEF (buurtrestaurant 'het huis van de wijk') aan de **VENUSLAAN 2** Groningen.

Hoe laat? Vanaf 19.00 uur staat de koffie klaar. Het programma start om 19.30 en eindigt om 21.30 uur.

Wanneer uw partner met dementie thuisblijft en u wilt hem/haar niet alleen laten, dan kunt u een beroep doen op een ervaren vrijwilliger van Humanitas: 050-3126000

Voor informatie kunt u een mail sturen naar J.grave@lentis.nl

NB: Zorgmedewerkers graag wel via mail opgeven





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



Groen licht bouw Zorghof voor kwetsbare ouderen in Warffum

De Stichting GoudOud in Warffum kan van start met de bouw van het zogeheten Zorghof in het dorpscentrum. Dat hofje bestaat uit vijftien woningen en een zorgunit.

'We zijn inmiddels twaalf jaar bezig met dit plan', zegt voorzitter Francie Kaaijk van de Stichting GoudOud. 'Toen verzorgingshuis Warfheem dicht ging, was er geen mogelijkheid voor kwetsbare ouderen om in het dorp te blijven wonen. Daar willen we nu een eind aan maken.'

Basisschool wordt gesloopt

In de eerste plannen van de stichting was het de bedoeling om Warfheem om te bouwen tot woningen voor kwetsbare

ouderen, maar dat bleek uiteindelijk niet mogelijk. Later werd er een geschikte locatie gevonden op het terrein waarop nu nog de basisschool Jansenius de Vries staat. Die school moet worden gesloopt omdat het pand niet aardbevingsbestendig is.



In februari ondertekenden de Stichting GoudOud en de gemeente een overeenkomst waarin afspraken staan over de uitvoering van het project. De totale kosten zijn nu geraamd op zes miljoen euro. 'Er zijn al geldschieters', zegt Kaaijk. 'Maar we zijn nog wel op zoek naar investeerders. Nu de overeenkomst is getekend, wordt dat eenvoudiger.'

Het plan omvat de bouw van vijftien woningen waarin plaats is voor twee personen per woning. Ook komen er gemeenschappelijke voorzieningen en een zorgunit, waarin plaats is voor kortdurende opvang. 'Dat soort opvang hebben we nu helemaal niet meer in ons dorp', zegt Kaaijk. Er is al een impressie hoe het er uit gaat zien.

Vrijwilligers

Secretaris Diana Beerlage van de stichting vervolgt: 'Bewoners houden zelf de regie in handen. Ze kunnen straks zo nodig gebruikmaken van professionele zorg, maar ze kunnen ook een beroep doen op vrijwilligers. Dat zijn we in Warffum wel gewend. Kijk maar eens naar de inzet van vrijwilligers tijdens het dansfestival Op Roakeldais.

Volgens Kaaijk is er in Warffum veel belangstelling voor de nieuwe woonvorm. 'Maar we weten nog niet hoe we de toewijzing gaan regelen', zegt ze. 'Dat staat nu bovenaan op ons prioriteitenlijstje van zaken die we moeten regelen.'

'We hopen dat de eerste bewoners hier in maart 2025 terecht kunnen', besluit Kaaijk.



Technologie Tip

Medicijn dispenser met check op afstand

Medicijn dispensers met check op afstand bieden op de juiste momenten een zakje met medicijnen aan in de goede samenstelling en dosering. Op het moment dat iemand medicijnen moet nemen, geeft de medicijn dispenser een geluids- en lichtsignaal. Door op de OK-knop te drukken worden de medicijnen vrijgegeven. Daardoor vergeet iemand niet medicijnen in te nemen of dat te vroeg of te laat te doen.

Een zorgcentrale en/of de thuiszorgorganisatie krijgt een melding als iemand een zakje van een rol of een los zakje met medicijnen niet afneemt.

Waarvoor dienen medicijn dispensers?

Medicijn dispensers met check op afstand zijn met name bedoeld voor alleenwonende mensen die niet goed meer in staat zijn om de juiste medicijnen op het juiste moment in te nemen.

Dankzij een medicijn dispenser hoeft iemand die thuiszorg heeft niet meer te wachten op een zorgverlener voor het aanreiken van de juiste medicatie. Ook zorgt een dispenser ervoor dat de medicatie stipter wordt ingenomen en dat de samenstelling van de medicijnen klopt.

Stiptheid is met name van belang als iemand de ziekte van Parkinson of diabetes heeft.

Hoe werken medicijn dispensers?

De medicijn dispenser is een apparaat met daarin een medicatierol of afzonderlijke zakjes met medicijnen. Een medicatierol bestaat uit een rol van zakjes met daarin de medicatie die u nodig heeft. Er is een zakje voor ieder moment van de dag dat u medicijnen moet innemen.

Op het moment dat de inname van medicijnen gepland is, geeft het apparaat een geluidssignaal. Dit wordt gecombineerd met een knipperend lichtsignaal. De gebruiker drukt vervolgens op de OK-knop om de medicijnen te laten vrijgeven. Een bericht in het scherm attendeert er op dat de medicijnen moeten worden ingenomen. Als er geen reactie komt op het signaal en er dus niet op de OK-knop is gedrukt, krijgt de zorgcentrale, zorgverlener en/of mantelzorger een melding. Zij nemen dan contact op met de gebruiker op of gaan indien nodig langs, zodat zij kunnen kijken of alles in orde is en - als dat nodig is - er voor kunnen zorgen dat de medicijnen alsnog worden ingenomen. Met een bijbehorende app of via een portal (website) kan de mantelzorger, familie of zorgprofessional meekijken.



De BBrain, een klok met duidelijke cijfers, agenda en herinneringen voor afspraken.

www.slimotheek.nl

slimotheek
uitleendpunt voor thuis technologie

Algemene informatie en ook de info over meer slim-o-theken in Nederland vindt u bij GeneratieThuis.

Informatie Generatiethuis <https://www.generatiethuis.nl/wat-is/>



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Tip.....Het lezen waard

Werkboekje - Mantelzorgen met gezonde grenzen (aangeven)

Je grenzen in de gaten houden, is voor iedereen belangrijk. Als je zorgt voor een ander is het extra belangrijk om je grenzen te bewaken. En al helemaal als je lang en/of intensief voor iemand zorgt of voor meerdere mensen tegelijk.

Je grenzen bewaken kan lastig zijn

Gezonde grenzen zijn nodig om het zorgen ook op langere termijn vol te kunnen houden. Ook wil je de zorg kunnen combineren met andere bezigheden, zoals werk, studie, gezin en sociale contacten. Veel mantelzorgers vinden het echter lastig hun grenzen te bewaken.

Grenzen aangeven in een zorgrelatie is ingewikkeld. Je wilt immers graag dat het goed gaat met de ander en ook opvangen wat de ander niet (meer) zelf kan. In de 'flow' van het zorgen, word jij ongemerkt telkens uitgedaagd om over je eigen grenzen te gaan. Soms maakt het (veranderde) gedrag van degene voor wie je zorgt dat grenzen stellen een hele uitdaging is.

Werkboekje

Hoe stel jij grenzen? En wat zou je wellicht willen of kunnen veranderen als je kijkt naar de grenzen die spelen in jouw mantelzorgsituatie? Om je hierover aan het denken te zetten, ontwikkeld MantelzorgNL het werkboekje Mantelzorgen met gezonde grenzen. Je vindt er informatie en vragen die jou aan het denken zetten over jouw grenzen.

Bestellen of downloaden via <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/balans/mantelzorgen-met-gezonde-grenzen>

Boeken – 50 – over mensen en dementie

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

