



Nieuwsbrief April 2023

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en meer wetenswaardigheden)

- *Uit de praktijk* - Ze was de hele ochtend al alleen, buiten de zorgmomenten om
- *Uit de praktijk* - Mevrouw wil nooit mee naar buiten als ik het vraag
- Afronding werk Innovatiekring Dementie maar gedachtengoed blijft beschikbaar
- Manifest - Gezond ouder worden doe je samen in de buurt
- De ouderenzorg van de toekomst? 'Verpleeghuizen gaan verdwijnen'
- Zorgpreventie vereist omdenken in financiering - Stevig Staan als goed voorbeeld
- Hersennetwerk maanden na delier nog verstoord - onderzoek
- Betekenisvolle Beweging (Meaningful Mobility) - onderzoek
- Open deuren voor psychogeriatrische afdelingen? Een onderzoek met Duitsland
- Top 11 mooiste woongemeenschappen
- *Kleinschalig wonen uitgelicht*—BUURTWONEN - Woonconcept langer thuis wonen
- Bent u voorbereid op uw laatste levensfase? - Website voor iedereen
- Sportmanifest van mensen met dementie
- 20 april 2023 - Mantelzorgbijeenkomst professionals gemeente Westerkwartier
- Nieuw CAO-akkoord '23 - '25 voor mantelzorgers
- Provincies - spreek ook over mantelzorg! Oproep MantelzorgNL
- Nieuw kwaliteitskompas ter vervanging kwaliteitskaders
- April - juli 2023 - Activiteiten Breinbieb in Forumbibliotheken De Wijert en Haren
- 29 april 2023 - Kartini Indo feest in Groningen - Alzheimer Indonesia
- April - Steunpunt Mantelzorg Groningen - Bijeenkomsten voor mantelzorgers
- Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen
- *Theater/film* - De mens zien - ook in zijn rouw en verlies.
- *Technologie Tip* - Antislipmatjes en Slim-o-Theek Eemsdelta
- *Het lezen waard* - De leeftijdloze samenleving; Ontleren met alzheimer
- *Gedicht* - Alzheimer - Dementie



ONDERZOEK

Hersennetwerk
maanden na delier
nog verstoord

Betekenisvolle Be-
weging (Meaningful

Mobility)

Open deuren voor psychogeriatriche afdelingen? Een vergelijkend onderzoek met Duitsland om van elkaar te leren

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

Ze was de hele ochtend al alleen, buiten de zorgmomenten om

Ik had een wat drukke dagdienst. Een bewoner lag al 2 dagen op bed, haar gezondheid nam in rap tempo af.

Normaalgesproken ging ze graag naar beneden, onder de mensen. Een praatje maken, of gewoon met haar puzzelboekje aan een tafel, elke week luisteren naar het bewonerskoor. Een schat van een vrouw, die belangstelling toonde en humor had.

Ik besloot om even bij haar te gaan zitten.

Ze was de hele ochtend al alleen, buiten de zorgmomenten om. Ze sliep veel, maar nu was ze wakker. Ze genoot zichtbaar van mijn aandacht, het praatje. Ik zei: "nu je niet naar het koor kan, zou je dan hier een mooi lied willen horen?" Ze zei: "kind, hoe wil je dat doen, ik heb geen tv of radio hier.." "Oh maar daar weet ik wel wat op, wat wil je graag horen?" vroeg ik. Ik pakte mijn telefoon en klikte YouTube aan.

Ze wilde graag "wat de toekomst brengen moge" horen. Dat lied vond ze zo mooi, en de tekst sprak haar altijd al aan vertelde ze. Ik speelde het lied af en zong zelf ook zachtjes mee. Tranen rolden over haar wangen. Toen het lied af was zei ze: "lieve kind, ik huil niet van verdriet, ik huil echt van vreugde, ik vind dit zo mooi" Ze bedankte me uitvoerig toen ik later weer weg ging. Een paar dagen later overleed ze..

Ik denk nog vaak aan dit moment terug.

Deze momentjes zijn goud waard. Dit is waar je het voor doet. Een hand vasthouden, samen een lied luisteren, samen de slappe lach na een flauw grapje.. Geluk zit in de kleinste dingen. Zo cliché, en zo waar.
Myrthe Ten Napel-Toering Myrthe Ten Napel-Toering - Verzorgende IG bij Woon-





Tip!

Uit de praktijk

Mevrouw wil nooit mee naar buiten als ik het vraag

Ik leg mijn collega uit dat een vraag als 'ga je mee een stukje wandelen?' voor iemand met dementie soms een te grote vraag is.

Vaak mist het overzicht van wat er voor nodig is om naar buiten te kunnen. Jas aan, schoenen aan, sleutel mee, deur op slot. Vragen



als: Wie gaat er mee? Waar gaan we naartoe en hoe lang blijf ik dan weg? zorgen voor angst en onzekerheid. Vaak gevolgd door een 'nee ik heb geen zin', 'nee, het is koud' of 'een volgende keer oké?'

Ik raad haar aan om de vraag te veranderen in een aanbod. 'Kom we gaan samen even een kwartiertje wandelen naar de supermarkt. Ik help u even met uw jas en schoenen en heb de sleutels al.'

Een paar dagen later probeert ze het uit. Ze pakt alvast de jas, schoenen en sleutels van mevrouw en doet haar het aanbod om samen een kwartiertje te wandelen. Zonder moeite laat mevrouw zich in haar jas en schoenen helpen en 5 minuten later lopen ze gearmd richting de supermarkt. Missie geslaagd!

Een vraag veranderen in een aanbod is onderdeel van de SPEELS-methode. Meer uitleg, voorbeelden, tips en oefeningen hierover lees je in het boek Zeg JA bij dementie.

Zie <https://www.zegjabijdementie.nl/handboek-dementie/>



Afronding werk IDé maar gedachtengoed blijft beschikbaar

IDé zette zich jarenlang in voor vrijheid en levenskwaliteit van mensen met dementie en verzamelde hierover de nieuwste inzichten en goede voorbeelden. Na vijftien jaar rondde IDé haar activiteiten af met de laatste nieuwsbrief.



De stichting rondde haar activiteiten af met een samenvatting van de belangrijkste actuele inzichten in het model '[Zorg voor vrijheid & veiligheid bij dementie](#)'. Dit en de vele artikelen en andere informatie blijven beschikbaar op de website. Nieuw is de rubriek [Video's](#), met veel nieuwe - niet eerder gepubliceerde - producties.

Website <https://www.innovatiekringedementie.nl>



Manifest - Gezond ouder worden doe je samen in de buurt

Er is veel energie in de samenleving om zorgzame gemeenschappen in te richten. Alleen zit het systeem de initiatieven voortdurend in de weg. Een oproep aan de ministers Helder, Van Gennip en De Jonge om de rode loper uit te rollen voor zorgzame gemeenschappen en waar nodig regels aan te passen.

De langdurige zorg kan én moet anders. De dilemma's zijn duidelijk: personeelstekorten, administratieve lasten, hoge werkdruk, overbelaste mantelzorgers, zorg die niet altijd past en stijgende kosten. Een soort Schiphol: Lange wachtrijsen, gestrande patiënten en oververmoeid personeel dat met kunst en vliegwerk alle ballen in de lucht probeert te houden. Dit is geen zwartkijken. De contouren zijn vandaag al zichtbaar. Gelukkig hoeven we niet als een konijn in de koplamp te wachten totdat dit sombere scenario zich gaat voltrekken.

We zien enorm veel energie in de samenleving om de langdurige zorg vlot trekken. Goede initiatieven in de wijk kenmerken zich door de inzet van vrijwilligers, sociale cohesie, het mengen van groepen, het combineren van sociale en culturele activiteiten met ondersteuning voor kwetsbare burgers, gemengde woonvormen, regelluwigheid en onderling vertrouwen.

Zorgzame samenlevingen zijn niet alleen goed voor ouderen die zorg en ondersteuning nodig hebben. Iedereen wint: de kwaliteit van leven is voor iedereen beter, het leidt tot zingeving, het is goedkoper en beter voor de arbeidsmarkt. Helaas zien we dagelijks hoe goede initiatieven belemmerd worden door het systeem. In de meeste gevallen zijn de schotten tussen de Wet Langdurige Zorg (WLZ), de Zorgverzekeringswet (ZVW) en de Wet Maatschappelijk Ondersteuning (WMO) de grote boosdoeners. Het leidt tot naar elkaar wijzen, op elkaar wachten en van het kastje-naar-de-muur-gedrag.

En als het niet de schotten van de zorgwetten zijn, spelen ruimtelijke ordening en volkshuisvesting soms een belemmerende rol. Daarnaast komt het nog te vaak voor dat zorgaanbieders zelf vastlopen in systeemverstrikking en struikelen over zelfbedachte regels. Of teveel vanuit de zorg denken terwijl langdurige zorg vaak geen zorg maar welzijn is.

Zelfs initiatieven die zich al jaren hebben bewezen in zowel financiële als materiële zin, worden niet structureel gefinancierd of kunnen niet uitbreiden. Het is frustrerend voor burgers, professionals en bestuurders die hier hun hart en ziel in stoppen en schadelijk voor de hulpvragers die niet duurzaam geholpen kunnen worden.

Oproep

We roepen de ministers Conny Helder van Langdurige Zorg en Sport, Karien van Gennip van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en Hugo de Jonge van Volkshuisvesting en Ruimtelijke Ordening op de handen ineen te slaan en de volgende boodschap luid en duidelijk te verkondigen.

“Wij Conny Helder, Karien van Gennip en Hugo de Jonge steunen lokale initiatieven die onze langdurige zorg en welzijn gaan verbeteren. Alle systeempartijen die deze initiatieven in de weg staan, mogen dat in Den Haag aan ons komen uitleggen. Waar nodig passen we de regels aan. Waarvan akte”.

Bron en ondertekenen manifest op <https://www.socialevraagstukken.nl/manifest-bepleit-ruimte-voor-buurtinitiatieven-langdurige-zorg>



De ouderenzorg van de toekomst? 'Verpleeghuizen gaan verdwijnen'

"Geef ouderen een persoonsgebonden budget net zoals bij de kinderbijslag, zodat mensen zelf hun zorg kunnen inkoopen. Daarmee wordt de ouderenzorg een stuk eenvoudiger te organiseren".

Dat zegt gezondheidseconoom Guus Schrijvers bij RTV Utrecht. Hij denkt dat er een scheiding komt tussen wonen en zorg en dat verpleeghuizen niet meer van deze tijd zijn. Er moet iets veranderen vindt de deskundige, want de ouderenzorg zoals we die nu kennen is niet lang meer vol te houden.

Guus Schrijvers doet zijn verhaal in de [podcastserie 'Zorgen' van RTV Utrecht](#). In deze serie gaat verslaggever Iris Tasseron samen met haar moeder van 90 en zoon van 27 op onderzoek uit.

Welke vorm van ouderenzorg is nu nog mogelijk voor haar moeder en wat moet je doen om je voor te bereiden op de toekomst?

In de vierdelige serie neemt Iris Tasseron je mee in haar onderzoek. Ze gaat bij mantelzorgers langs, loopt een dienst mee met een wijkverpleegkundige en bezoekt een verpleeghuis. In gesprekken met haar moeder en zoon wordt duidelijk tegen welke dilemma's je kunt aanlopen. Eén ding is duidelijk: mantelzorger worden we allemaal, maar daar kun je je wel op voorbereiden.

Over een jaar of 20 is het aantal ouderen verdubbeld en de groep werkenden nog verder geslonken. Nu al is er een groot personeelstekort in de zorg en dat wordt dus alleen maar groter. De zorg moet dus anders georganiseerd worden vindt Schrijvers, "Waar we naartoe gaan, dat is scheiden van wonen en zorg. Stel dat ik dit huis inruil voor een appartement met drie kamers, dan zou je dat heel makkelijk tegenwoordig met die apparaten en dingen kunnen inrichten. Verpleeghuiszorg aan huis dus."

Schrijvers denkt dat verpleeghuizen steeds meer gaan verdwijnen en dat de zorg dus vooral aan huis wordt geleverd. Alleen mensen die geen geschikt huis hebben en ook geen netwerk van mantelzorgers komen dan nog op een zaaltje terecht. Schrijvers: "Je ziet nu al dat ouderen, waar ik zelf ook bij hoor, anticiperen op hun toekomst. Het zou kunnen dat ik met mijn verstand en mijn inkomen best mijn oude dag kan regelen. Andere mensen met een huurhuis en minder kennis zouden dat mogelijk niet kunnen. Je krijgt dus een tweedeling in de maatschappij."

Minder regels en mensen controleren

Om die zorg aan huis te kunnen regelen moet je wel de regels gaan veranderen, vindt Schrijvers. Volgens hem zit de overheid nog veel te veel vast aan allerlei wetten. "In het parlement wordt dan gepraat over het integraal zorgakkoord en dat gaat over systemen. Ik heb liever dat ze praten over wat doen we aan die wachtlijsten in de ouderenzorg. We hebben eigenlijk in Nederland drie wetten die gaan over de zorg, de Wet langdurige zorg, de Zorgverzekeringswet en de Wet maatschappelijke ondersteuning. In andere landen heb je er maar twee. Eentje voor de medische verzekeringen en eentje voor de langdurige zorg."

Je natje en je droogje, dat kun je allemaal wel regelen met het personeel dat beschikbaar is, maar dan sterf je niet in waardigheid.



Het systeem van de kinderbijslag spreek Schrijvers erg aan. "Wij kregen kinderbijslag zonder dat daar op stond: u moet daarvoor ieder jaar een nieuwe winterjas kopen voor uw kind. Als dat geld in de grote pot gaat dan is dat ook goed." Volgens de gezondheidseconoom kan dat ook met het persoonsgebonden budget (pgb) voor ouderenzorg. "Dan krijg je een pgb voor verzorging en verpleging thuis. Als je dat op een andere manier wil aanwenden dan eigenlijk de bedoeling is dan kan dat, zoals bijvoorbeeld een keertje bootje varen in de Biesbosch en dat kan voor menige gehandicapten heel fijn zijn."

Risico op misbruik is volgens Schrijvers makkelijk op te lossen. "Stel dat je zegt: nou, ik ga dat geld niet uitgeven aan verzorging en verpleging maar aan flessen sherry. Ja dan komt er dus eens in de drie maanden iemand kijken hoe het met je is. *Hoe is het met u, wat doen al die flessen hier?* Ja dan wordt beoordeeld of je er wel op een volwassen manier gebruik van maakt."



Personeelstekort in de zorg

Dan nog het punt van dat personeelstekort, want ook voor zorg aan huis heb je personeel nodig. Ook daar heeft gezondheidseconoom Schrijvers over nagedacht. "Er is een vicieuze cirkel naar beneden. Omdat het zo hard werken is, krijg je toch minder mensen die zin hebben om daar te werken. Je moet proberen dat tijt te keren en dat is best moeilijk."

Een oplossing zou de beloning kunnen zijn denkt Schrijvers. "Hou het salaris hetzelfde, maar pas de onregelmatigheidstoeslag toe. Ga beter betalen. Vooral op die momenten dat het moeilijk is personeel te krijgen." Daarmee is het probleem nog niet helemaal opgelost, want volgens Schrijvers is het personeel veel te veel tijd kwijt met regeltjes en

administratie.

"Wat ook belangrijk is dat je verzorgenden en verpleegkundigen kunt mobiliseren binnen een bepaalde wijk, zodat je dus niet zoveel reistijd hebt. Je natje en je droogje en je ontlasting en zo ja, dat kun je dan allemaal wel regelen met het personeel dat beschikbaar is. Maar dan sterf je niet in waardigheid."

Om het leven voor ouderen wat aangenamer te maken heb je dus altijd mantelzorgers nodig vindt Schrijvers. "Die mantelzorg is ook wel leuk om oude herinneringen mee op te halen en om even te wandelen. Het hoort er ook nu eenmaal bij dat er periodes zijn dat je heel veel mantelzorg moet bieden aan je familie."

Bron en informatie over de serie op <https://www.rtvutrecht.nl/nieuws/3540199/de-ouderenzorg-van-de-toekomst-verpleeghuizen-gaan-verdwijnen>



Zorgpreventie vereist omdenken in financiering – Stevig Staan als goed voorbeeld

Nederland moet vol inzetten op preventie, anders loopt de gezondheidszorg helemaal vast. Dat stelt minister Ernst Kuipers (VWS) in een interview met Zorgvisie. Daarvoor moeten we ook kijken naar andere financieringsconstructies.

Het Nationaal Preventie Akkoord uit 2018 werkt niet goed genoeg.

Uit de laatste monitor van het RIVM blijkt dat twee derde van de veertig preventiedoelen niet is gehaald.

Het ministerie van VWS ziet dat veel gemeenten te weinig doen aan preventie. Daarbij gaat het onder meer om: inzet op minder roken, minder alcoholgebruik en minder overgewicht. Maar ook moet de mentale weerbaarheid omhoog en moet het aantal valincidenten omlaag.



Stevig Staan als voorbeeld

Daarom hebben VWS, ZN en VNG onlangs in het zogenoemde GALA-akkoord resultaatsverplichtingen afgesproken. Zo moeten alle gemeenten eind volgend jaar een breed preventieprogramma hebben. Voor inspiratie kunnen deze partijen naar Limburg kijken. Daar startte eind vorig jaar het preventieprogramma 'Stevig Staan'. Dat is het eerste valpreventieprogramma in Nederland dat gedurende vijf jaar 7.000 ouderen uit de regio screent op valrisico en mobiliteit. Van de 70-plussers met verhoogd valrisico in de regio ontvangen 2.500 mensen een gericht beweegaanbod en ondersteuning op maat. Dit resulteert in minder valincidenten, opnames bij de spoedeisende hulp, verbetering in balans en spierkracht en minder afhankelijkheid van thuiszorg.

Health Impact Bond – vernieuwende financiering

Misschien wel het meest vernieuwende aspect aan Stevig Staan is de financiering ervan. Dat ging namelijk via een zogenoemde Health Impact Bond (HIB). De HIB zorgt dat we de stap kunnen maken van praten óver preventie naar écht preventie uitvoeren. De private financiering en crowdfunding binnen de HIB zorgt ervoor dat we voldoende financiële middelen hebben om valpreventietrainingen kosteloos aan te bieden aan ouderen. Normaal is preventie zo moeilijk omdat de kosten vaak in het ene financieringsdomein liggen en de baten juist weer in een ander domein. Maar met de HIB wordt dit probleem omzeilt. Stevig Staan is een innovatieve domeinoverstijgende financiering die een mooie inspiratie kan zijn voor andere vormen van preventie.

Bron en lees meer: <https://www.vilans.nl/actueel/verhalen/zorgpreventie-vereist-omdenken-in-financiering>



Hersennetwerk maanden na delier nog verstoord

Patiënten die worden opgenomen in het ziekenhuis, raken soms ernstig in de war. Die verwardheid, een 'delier' genoemd, verdwijnt meestal snel. Maar na drie maanden zijn de verbindingen in het hersennetwerk van deze mensen nog steeds verzwakt. Dat ontdekte een onderzoeksteam van het UMC Utrecht Hersencentrum. Hoe erger de verbondenheid in de hersenen was verzwakt, hoe slechter patiënten scoorden op een neuropsychologische test.

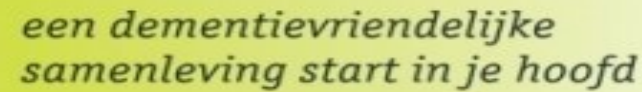
Een opname in het ziekenhuis is voor iedereen een ingrijpende gebeurtenis, maar sommige mensen komen er beter uit dan andere. Vooral oudere mensen hebben kans om na een ziekenhuisopname ernstig in de war te raken, zeker als ze ook nog eens geopereerd moeten worden. Ook één op de drie patiënten die opgenomen wordt met COVID-19 raakt erg verward. Zo'n periode van ernstige verwardheid heet een 'delier', en artsen weten inmiddels veel over de oorzaken en de mogelijke symptomen ervan. Op de langere termijn hebben mensen die een delier hebben gehad ook een sterk verhoogde kans dat ze dementie ontwikkelen. Maar wat er gebeurt in de hersenen van deze patiënten, was tot nu toe nog onbekend.

De hersenscans van patiënten die een delier doormaakten, bleken er anders uit te zien dan die van patiënten die niet in de war raakten. "Bij de meeste mensen zagen we dat het hersennetwerk drie maanden na hun operatie sterker was geworden", aldus het onderzoeksteam. Het omgekeerde was het geval bij patiënten die na hun operatie verward raakten. Bij deze mensen was het hersennetwerk drie maanden na hun operatie juist minder sterk verbonden dan voor de operatie.

Wat dit precies betekent? De onderzoekers lieten alle patiënten ook een neuropsychologische test doen. Met de test brachten ze de aandacht en het organiserend en initiatief nemend vermogen van deze mensen in kaart. Ze zagen daarbij dat patiënten bij wie het hersennetwerk minder sterk werd, slechter presteerden op de test. "Onze bevindingen zijn een belangrijk puzzelstukje in de kennis van delirium en de vergrote kans op het ontwikkelen van dementie daarna", aldus hoogleraar intensive care neuropsychiatrie Arjen Slooter.

Is een delier in de toekomst ook te verhelpen? Misschien wel. Hoogleraar Slooter en psychiater Edwin van Dellen, die ook aan het onderzoek meewerkte, hebben al een idee voor een behandeling. "We weten door dit onderzoek dat een delier gepaard kan gaan met een blijvend verminderde communicatie in de hersenen. Wij willen nu onderzoeken of we deze communicatie kunnen herstellen door de hersenen te stimuleren", vertelt Edwin. "Dit gebeurt nu bijvoorbeeld al bij mensen die een beroerte hebben gehad, en wij denken dat het bij een delier ook effectief zou kunnen zijn."

Bron: UMC Utrecht/Nieuws/Hersennetwerk maanden na delier nog verstoord



In dit onderzoeksproject gaan we op zoek naar wanneer een gesloten-deur-beleid wel of juist niet acceptabel is voor verpleeghuisbewoners met vergevorderde dementie. Ook inventariseren we hoe er in de praktijk met deze kwestie omgegaan wordt en of de praktijk op dit gebied verbeterd kan worden.

Binnen het UNO-UMCG (Noord- en Oost-Nederland) en in verpleeghuizen in Noord-West-Duitsland (Niedersachsen) gaan we onderzoeken welke bewoners te maken hebben met deze kwestie; hoe wordt er in de verschillende regio's over gedacht, hoe wordt ermee omgegaan en welke alternatieven worden er ingezet om eventuele vrijheidsbeperkingen zo min mogelijk te gebruiken? Wat zijn verschillen en overeenkomsten tussen de twee regio's op het gebied van cultuur, wettelijke kaders en ethiek op de werkvloer en wat kunnen zij van elkaar leren?

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Methode

Dit onderzoeksproject maakt gebruik van kwantitatieve en kwalitatieve methodes om de onderzoeksvragen te beantwoorden. In vier psychogeriatrische afdelingen in Nederland en in Duitsland worden onder meer kenmerken van bewoners verzameld waarvoor de kwestie speelt, observaties gedaan naar de kenmerken van de afdelingen en welke alternatieven er worden gebruikt om bewoners zo min mogelijk op te sluiten. Daarnaast worden verschillende betrokkenen in het veld geïnterviewd en gaan verschillende belanghebbenden met elkaar in gesprek in focusgroepen om samen te kijken of er verbeteringen mogelijk zijn. Uitkomsten worden met elkaar vergeleken en zorgmedewerkers worden uitgenodigd om te 'gluren bij de burens' (cross-border) om van elkaar te leren.

Planning

Door de wisseling van hoofdonderzoeker is de deadline van het onderzoek verschoven naar voorjaar van 2024. Om antwoorden te vinden op deze vragen zijn de onderzoekers van het cross-borderonderzoek in het najaar van 2022 gestart met observaties in de huiskamers van PG afdelingen van deelnemende zorginstellingen. Ook zijn er interviews gehouden met zorgmedewerkers zoals verpleegkundigen, psychologen en een vrijwilliger. De bedoeling is om hetzelfde te doen in verpleeghuizen in de regio Oldenburg (Duitsland). De verschillen en overeenkomsten worden naast elkaar gelegd met als uiteindelijk doel van elkaar te kunnen leren.

Onderzoekers

Dit onderzoeksproject is één van de zes projecten vanuit het Cross-border Institute of Healthcare Systems and Prevention (CBI). Voor dit project werkt het UNO-UMCG samen met de afdeling Ethics in Medicine, Department of Health Services Research of the School for Medicine and Health Sciences, University of Oldenburg.

Bron en meer info op <https://www.umcg.nl/-/uno-umcg/open-deuren-voor-psychogeriatrische-afdelingen>



Top 11 mooiste woongemeenschappen

Collectief wonen heeft een positief effect op de leefbaarheid van een omgeving. Hoewel die effecten niet meetbaar zijn, zijn ze vaak overduidelijk: een gevoel van veiligheid, saamhorigheid, gedeelde ruimtes en voorzieningen en een gemeenschap die er voor je is. In deze elf voorbeelden van woongemeenschappen, samengesteld door Yvonne Witter van ZorgSaamWonen, komen deze thema's rijkelijk terug.

Meer info op <https://www.stedebouwarchitectuur.nl/topartikel/top-11-mooiste-woongemeenschappen>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Kleinschalig wonen uitgelicht—BUURTWONEN - Woonconcept om langer thuis te kunnen wonen



Als we meer echt samen leven en voor elkaar zorgen, kunnen we veel langer thuis blijven wonen. Ook als iemand lijdt aan dementie of een andere beperking heeft.

Met Buurtwonen wil Jos de Blok zorgen voor een woonconcept dat voor iedereen toegankelijk wordt.

Als wijkverpleegkundige zette Jos de Blok zich er dertig jaar geleden al voor in: samen met mensen uit de buurt ervoor proberen te zorgen dat een cliënt niet opgenomen hoefde te worden. Door

wat taken slim te verdelen en door ervoor te zorgen dat de mensen voldoende aandacht kregen. 'Als je kijkt wat ieder individu nodig heeft, zijn er talloze oplossingen', zegt hij daar nu over. 'Maar we zijn in de zorg gaan denken vanuit processen, systemen en diagnoses. We zoeken niet naar oplossingen voor een individu. En: mensen moeten vaak verhuizen naar een of twee dorpen verderop. Simpelweg omdat er geen geschikte plaats voor ze is in het dorp of de stad waar ze soms al tientallen jaren wonen. In dat nieuwe dorp hebben ze geen netwerk. En ze krijgen na al die jaren ook een nieuwe huisarts, met wie ze een nieuwe band moeten opbouwen.'

Wonen met elkaar

Het bracht De Blok op het idee aan de slag te gaan met Buurtwonen: een woonconcept voor ouderen met zo'n 15 tot maximaal 25 toegankelijke woningen. 'Wonen met elkaar en zorgen voor elkaar' is er het uitgangspunt.' De woningen zijn gelijkvloers en rolstoelvriendelijk. Er is een gemeenschappelijke ruimte waar mensen bijvoorbeeld samen een film kunnen kijken of muziek kunnen luisteren en een tuin waar bewoners hun eigen groenten kunnen verbouwen. In een ideale situatie is er ook natuur in de directe omgeving, 'omdat we weten hoe helend en bevorderlijk voor de gezondheid de natuur is.' Ook is het belangrijk dat er bijvoorbeeld een supermarkt, andere winkels, een kerk en zorgvoorzieningen in de buurt zijn.

Sociaal initiatief

Hoe bewoners vervolgens samenwonen in hun nieuwe buurtje, bepalen ze zelf. 'Wij willen dat buurten dit concept gaan adopteren', legt De Blok uit. 'Wij zijn een woningcorporatie die de gesprekken over de bouw voert met de gemeente, maar uiteindelijk zijn het de bewoners die er gaan wonen. Wij zijn geen instituut dat bepaalt wat ze moeten doen als een buurman of buurtvrouw met dementie bijvoorbeeld gaat dwalen. Daarover maken mensen onderling afspraken.' Binnenkort start in Philippine in Zeeuws-Vlaanderen de bouw van het eerste Buurtwonen-project.

Denkt u dat Buurtwonen ook iets is voor uw dorp of wijk? En heeft u een geschikte locatie in gedachten? Op www.buurtwonen.nl meer informatie.

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



Voorbereiding Laatste Levensfase

Bent u voorbereid op uw laatste levensfase? – Website voor iedereen

Waarom bereiden we ons wel goed voor op belangrijke gebeurtenissen in ons leven, zoals trouwen, verhuizen, met pensioen gaan, maar vaak niet of nauwelijks op onze laatste levensfase?

Hoe bereidt u zich voor

Denk eerst eens rustig na over uw eigen wensen: 'Hoe zie ik mijn laatste levensjaren? Wat vind ik belangrijk? Wat wil ik wel, of juist niet? Afhankelijk van waar u staat in dit proces kunt u een van de onderstaande stappen kiezen. Hier kort samengevat; op de website veel meer informatie

Stap 1 – Voorbereiding

Neem voldoende tijd om na te denken

Als u belangrijke beslissingen moet nemen is het verstandig dat u voldoende tijd reserveert om na te denken en informatie in te winnen. Zo zorgt u ervoor dat u goed voorbereid bent en een weloverwogen keuze kunt maken.

Stap 2 – In gesprek

Het is belangrijk om in gesprek te gaan met uw partner, kinderen, vrienden of met uw vertrouwenspersoon in de zorg, zoals uw huisarts, specialist of verpleegkundige. Zij kunnen vragen beantwoorden en u adviseren met hun eigen kennis en ervaring. Nadat u goed heeft nagedacht over uw laatste levensjaren komt de vraag: wanneer ga ik hierover in gesprek met mijn naasten, mijn huisarts, de specialist in het ziekenhuis of de verpleging?

Stap 3 – Wensen vastleggen

Leg uw persoonlijke wensen vast. Dit kan op twee manieren: u kunt uw wensen vastleggen in een levenstestament en in uw eigen patiëntendossier bij uw huisarts of specialist. Hiervoor zijn standaardformulieren beschikbaar, waarin u de belangrijkste zaken op een eenvoudige manier kunt invullen en ondertekenen.

Initiatiefnemers

Voorbereiding Laatste Levensfase is een samenwerking van de Netwerken Palliatieve Zorg Provincie Groningen, Netwerk Dementie Groningen (NDG) en Denktank 60+ Noord.

Info met veel ondersteunende materialen en praktijkervaring op <https://www.voorbereidinglaatstelevensfase.nl/groningen>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Stap voor stap SPORTMANIFEST VAN MENSEN MET DEMENTIE

Tips rond dementievriendelijk sporten



1 BESEF HOE BELANGRIJK SOCIAAL SPORTEN VOOR ONS IS
Weet dat deelnemen belangrijker is dan winnen. Door sociaal actief en sportief te zijn, voelen we ons beter.

2 AANVAARD ONS ZOALS WE ZIJN
Moedig ons aan. Net zoals iedereen hebben we beperkingen, maar ook veel mogelijkheden.

3 ERGER JE NIET AAN ONZE SPELREGELS
Herhaal wanneer nodig. Wees geduldig als we je niet meteen begrijpen, maar betuttel ons niet.

4 OP MAAT WAAR NODIG
Sluit ons niet uit. We willen graag zo lang mogelijk onze lievelingssport veilig en verantwoord blijven beoefenen met de mensen die we kennen.

5 VOORZIE EEN BUDDY
Laat een buddy een handje toesteken waar nodig. Samen sporten is een wederzijds genoegen.

6 DENK OOK AAN ONZE MANTELZORGERS
Vraag aan ons én onze mantelzorgers wat voor ons beide kan. Zo kunnen we zo lang mogelijk samen sporten en genieten.

7 WEES SPORTIEF EN DEMENTIEVRIENDELIJK
Stimuleer ons in onze sportieve mogelijkheden. Laten we samenleven in een dementievriendelijk Vlaanderen.

*Onzeker over de omgang met iemand met dementie?
Raadpleeg omgaanmetdementie.be*

www.dementie.be • www.alzheimerliga.be • www.onthoumens.be/onze-stem

Mantelzorg:
een belangrijk
punt voor
iedereen!

Uitnodiging

een bijeenkomst voor professionals

Je krijgt deze uitnodiging omdat je mantelzorgers ontmoet in je werk.

Op basis van een schatting van MantelzorgNL zijn er in de gemeente Westerkwartier circa 19 duizend mantelzorgers actief. Dat zijn er veel, heel erg veel!

We nodigen je uit om met ons en anderen het verschil te maken voor deze mantelzorgers in het Westerkwartier. Dit doen we met het volgende doel:

Zo goed mogelijk samenwerken voor en met mantelzorgers in het Westerkwartier.

Laten we onze krachten bundelen in het belang van goede (mantel)zorg!

Mantelzorgbijeenkomst voor professionals



Donderdag 20 april, 13.30 tot 16.30 uur



Buurthuis De Ronde, Bloemersstraat 1B in Niekerk

Uiteraard zorgen we voor koffie/ thee, iets lekkers en iets gezonds.

Deze middag wordt verzorgd door Joke van Raalte, trainer en coach bij Heart for Care in samenwerking met Maran Oosterloo, coördinator Mantelzorg Westerkwartier/ MIP.

Het interactieve programma:

Opening en korte inleiding

Samenwerken in de zorgdriehoek, wat is van belang?

Kansen en mogelijkheden in het werkveld

Afsluiting en mogelijkheid om na te praten

Mantelzorg is van ons allemaal.

Je bent het, je wordt het of je hebt het (straks) nodig.



Aanmelden?

Aanmelden kan tot en met 12 april door een mail te sturen naar mantelzorg@sociaalwerkdeschans.nl o.v.v. naam, organisatie en aantal personen.



Vragen?
Bel Maran 06 820 997 96 (ma, di, do) of mail
m.oosterloo@sociaalwerkdeschans.nl





Nieuw CAO-akkoord '23 – '25 voor mantelzorgers - De geplande staking op 31 april gaat niet door ! Een geweldig resultaat na maanden intensief overleg.

Voor 31 april hadden zich al zo'n 900.000 mantelzorgers ingeschreven om te gaan staken op het Malieveld in Den Haag. Ze zouden die dag hun zorgtaken neerleggen en alleen éérste hulp (ADL) verlenen. Maar gelukkig hebben alle betrokken partijen elkaar gevonden in een nieuwe CAO.

EINDELIJK EEN CAO VOOR MANTELZORGERS...



Samenvatting van de belangrijkste resultaten:

- 15% salarisverhoging
- 10 extra vakantiedagen per jaar
- De onregelmatigheidstoeslag (ORT) wordt ingevoerd.
- Minimumloon óók voor mantelzorgers onder de 18 jaar.
- Werkdruk wordt verlaagd naar een 32-urige werkweek.

Dit zijn geweldige resultaten die werden bereikt ná maanden van overleg tussen het ministerie van VWS, VVM (Vakbond Voor Mantelzorgers) en de VVF (Vakbond Voor Familie).

De betrokken partijen stonden eerst lijnrecht tegenover elkaar, maar konden elkaar vinden in het feit dat het beroep 'mantelzorg' aantrekkelijker gemaakt moet worden. Mantelzorg is één van de zwaarste beroepen in Nederland en steeds meer mantelzorgers verlaten dit beroep in de toekomst.

Het is natuurlijk met een dikke "knipoog" naar de werkelijkheid. In Nederland 'werken' miljoenen mensen als mantelzorger en dit zal in de toekomst alleen maar toenemen in zowel aantallen als uren per week.

Hier wordt vaak te makkelijk over gesproken. Mantelzorgers staan elke dag weer voor grote uitdagingen. Moeten heel veel schoteltjes in de lucht houden.

Er is niet één oplossing. We zullen samen moeten werken. De informele zorg in de wijk verbinden met de formele zorg en werkgevers.

En wanneer mantelzorgers één van de grootste pijlers blijven waarop ons zorgsysteem rust, moeten we hun wel centraal gaan zetten als één geheel en ze een stem geven in het landelijk beleid.



Provincies - spreek ook over mantelzorg! Oproep MantelzorgNL

In elke provincie vinden nu gesprekken plaats over welke partijen de komende vier jaar de provincie gaan besturen.

Mantelzorg moet hierbij ook als gespreksthema op tafel komen, vindt MantelzorgNL.

Ouderen die langer thuis wonen, gaan langer en meer een beroep doen op hun naasten.

Om dit goed voor elkaar te krijgen, kan ook de provincie een steentje bijdragen.

Concreet vraagt MantelzorgNL aan provincies:

1. Ga bouwen voor ouderen
2. Zorg voor goede bereikbaarheid en toegankelijkheid van het openbaar vervoer
3. Vraag gemeenten te komen met goede woon-zorg visies
4. Pleit voor ruim baan voor (pre-)mantelzorgwoningen in gemeentelijk omgevingsbeleid.
- 5.

Meer informatie

Lees verder in de brief die aan de twaalf provincies is verstuurd:

<https://backend.mantelzorg.nl/app/uploads/2023/03/Brief-aan-formateur-nieuw-college-Gedeputeerde-Staten.pdf>

Nieuw kwaliteitskompas ter vervanging kwaliteitskaders

Het nieuwe [Generiek kompas 'Samen werken aan kwaliteit van bestaan' \(pdf\)](#) is eind maart door een brede groep partijen ingediend bij het Zorginstituut. Het nieuwe kwaliteitskompas, met de ondertitel 'Thuis, in de wijk en in het verpleeghuis', biedt ruimte voor een andere manier van kijken naar kwaliteit van bestaan en de rol van ondersteuning en zorg daarin. Partijen gebruiken 2023 om te ontdekken hoe bestaande kaders zich verhouden tot het kwaliteitskompas en wat nodig is voor een soepele overgang, zodat het gehele nieuwe kompas ingaat per 1 januari 2024.

Het nieuwe kwaliteitskompas legt meer nadruk op het voorkomen van een grotere zorgvraag, door te kijken naar wat ouderen zelf en samen met hun netwerk kunnen en hoe de professionele zorg en ondersteuning daarop kan aansluiten.

Generiek kwaliteitskompas voor zorg in verschillende fases

Op dit moment bestaan er verschillende kaders waarin beschreven staat wat goede zorg is voor bijvoorbeeld de verpleeghuiszorg en de wijkverpleging.

Het generiek kwaliteitskompas sluit aan bij verschillende fases waarin ouderen hulp, zorg, ondersteuning of behandeling nodig hebben. Dat kan zijn van het moment dat er ondersteuning thuis nodig is tot aan een complexe zorg- en behandelvraag in een verpleeghuis.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Activiteiten Breinbieb in Forumbibliotheken De Wijert en Haren April – juli 2023

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 quizzen zijn, maar ook memoryspellen of puzzels. Daarnaast is er ruimte voor ontmoeting en gesprek.

Spelochtenden

Forumbibliotheek De Wijert, Van Lennepleaan 10 Groningen

20 april / 15 juni / 20 juli | 10.30 – 11.30 uur | gratis

Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren

7 maart / 4 april / 6 juni / 4 juli | 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 UP! gesprekken in Forumbibliotheek Haren.

Deze vinden in principe iedere derde woensdag van de maand plaats. In een besloten setting kan men deelnemen aan groepsgesprekken waarbij persoonlijke thema's aan bod komen. Belangrijke dingen die ertoe 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

12 april / 17 mei (beide nader bepalen) / 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.

BreinBieb

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.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Kartini Indo Feest

Indonesische Culinaire, Talk Shows, Dans, Muziek, Poëzieën
en nog vele meer

Leger des Heils
Dirk Huizingastraat 17
9713 GL Groningen

Bus 3, 4, 5, 6, 10, 51, 76, 178
vanuit Groningen
Hoofdstation



U wordt geacht aanwezig te zijn in traditionele kleding (als u die heeft)



Een activiteit van Alzheimer Indonesia ea

Steunpunt Mantelzorg Groningen - Bijeenkomsten voor mantelzorgers - april

Betaalde mantelzorgondersteuning en -vervanging: informatiebijeenkomst

Ma 3 april 9.30 uur. [Lees meer](#)

Ergotherapie en mantelzorg

Di 25 april 14.00 uur. De intensieve zorg voor een ander kan zowel lichamelijke als psychische belasting geven. Wat kan een ergotherapeut voor jou en je naaste betekenen? [Lees meer](#)

Alzheimer Café Haren

Wo 5 april in de avond: Welke dag is het vandaag? [Lees meer](#)

Alzheimer Café Groningen

Di 18 april in de avond: Theater van Verheldering. [Lees meer](#)

EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT

Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen

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

Waar en door wie vindt u vast via het overzicht

[Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 7 januari 2022](#)

Loesje

Postbus 1045
9801 BA Arnhem
www.loesje.nl

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

...en theater



De mens zien - ook in zijn rouw en verlies.

Dat is vet moeilijk. Want wanneer doe je het goede en doe je het goed? Hoe sluit je aan, heb je echte aandacht voor het verlies van je bewoners. Verlies van gezondheid, van grip op je leven, van je naasten, van je loopvermogen en meer.



Hoe vaak reageer jij ondoordacht met "kijk es wat je nog wel kunt" waarmee je eigenlijk voorbij marcheert aan iemands verdriet.

Wat gebeurt er met je als je je huis, je gewoontes, je uitzicht, je leven achter moet laten, omdat het thuis niet meer gaat.

Wat maakt de mantelzorger door, hebben we wel aandacht voor hem!



Op de cartoon van [Peter Koch](#) houdt zoonlief de moeder erin als hij zijn moeder naar het verpleeghuis brengt. Een van de scènes die [Sjoerd Ver-luis](#) inleidt en [Barbara Oppelaar](#) met collega's van theater Ervarea uitspeelt.

Een inspiratie-avond waarin veel gedeeld wordt en nieuwe inzichten waarmee je morgen het verschil maakt.

Elkaar inspireren en beter maken is mooi werk!

Tineke PosthumusTineke Posthumus - Met Fit-ART en WeMindz op missie voor meer leefplezier voor bewoners en werkplezier voor medewerkers, projectregisseur Fit-ART, invulling geven aan leefplezier met kunst, en Kwartiermaker Lang Leve Kunst

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Technologie Tip

Antislipmatjes

Antislipmatjes verdienen volgens Petra Rienks de aandacht. Want is het eigenlijk niet raar dat we alle truckendozen open trekken als we kleine kinderen hebben..... veiligheid voor alles!



Maar dat als we zelf een jaartje ouder worden, of onze ouders worden wat strammer in de benen, we pas maatregelen nemen als er al "een ongelukje" is gebeurd? Bij kids gaan er beschermingskapsjes op de stopcontacten en worden er antislip ba-deendjes in bad geplakt zodat de kinderen veilig in bad kunnen zitten zonder uit te glijden en kopje onder te gaan.

Waarom halen we dan als dochter, zoon of mantelzorger niet even voor een paar euro een antislipmat bij de action of een set beugels bij de bouwmarkt? Als een ouder persoon uitglijdt en valt is er zoveel kans op een vervelende breuk, ontveling of andere nare letsels. Eigenlijk best raar toch?

Iedereen heeft vanuit de basisverzekering recht op 10 uur ergotherapie per jaar, Deze kijkt graag mee welke hulpmiddelen er nodig kunnen zijn, nu en in de toekomst.

Goede preventie want voorkomen is beter als genezen.

Alles over de SlimoTheek Eemsdelta





Uitleenpunt voor
slimme technologie

Locatie: Gezondheidscentrum Overdiep,
Stadshaven 23, 9902 DA Appingedam
Openingstijden: Ma t/m vr van 9.00 tot
12.00 uur
Contact: info@cadanzwelzijn.nl of
0596-745024

Tijdens openingstijden kunt u voor vragen terecht bij de
Damster Zorgbalie in het Gezondheidscentrum Overdiep.
De gastvrouwen kunnen u de producten laten zien en staan u
graag te woord.

De SlimoTheek is een initiatief van GeneratieThuis in
samenwerking met Cadanz Welzijn, Noorderpoort en
gemeente Eemsdelta.

Kijk voor meer informatie op www.slimotheek.nl
of bel voor het maken van een afspraak:
Cadanz Welzijn: T 0596 - 745 024





Uitleenpunt voor
slimme technologie

Open:
ma t/m vr
van 9.00 tot
12.00 uur

In de SlimoTheek leent u
slimme technologie voor
veilig & comfortabel wonen.



www.cadanzwelzijn.nl

Petra Rienks - Ik bied hulp aan (overbelaste) mantelzorgers door het overnemen van zorg momenten en het bieden van respijtzorg in hun eigen woonomgeving. Ik bied hulp aan (overbelaste) mantelzorgers door het overnemen van zorg mo-



Tip.....Het lezen waard

De leeftijdloze samenleving – Elske Doets

Een steen in de vijver van onze kijk op ouderen(zorg)

Elske Doets gooit met haar boek 'De leeftijdloze samenleving' een steen in de vijver van onze kijk op senioren en de ouderenzorg. Een vlot geschreven pamflet dat uitnodigt tot een reflectie.

Een nieuwe visie op jong & oud

Met angst en beven kijkt Nederland naar de aankomende vergrijzingsgolf. Maar is dat wel nodig? Maakt een groeiend percentage senioren niet ook de weg vrij voor een zachtaardigere, slimmere en meer sociale – kortom 'rijkere' – toekomst?

Hoe denkt Nederland over leeftijd?

In haar boek 'De leeftijdloze samenleving' geeft Elske Doets een blijmoedige visie op wat ons te wachten staat. Wanneer het ons lukt anders naar senioren te kijken, hun kwaliteiten langer te onderkennen en jongeren meer bij ouderenzorg te betrekken, is er een levensgrote kans dat we aan de vooravond staan van een ongekende groei wat betreft welzijn en gemeenschapszin!

'In Elskes wereld is het fijn oud worden,' schreef Humberto Tan in reactie op dit boek.

Meer info op <https://www.elskedoets.nl/contact/>

Hoe denkt Nederland over leeftijd?

Kijk op <https://youtu.be/QJxcFjw7b6s>



Boeken – 50 – over mensen en dementie

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



Tip.....Het lezen waard

Ontleren met alzheimer - Tom Schram

Als ik straks mijn wilsbeschikking onderteken, zal ik daarin hebben genoteerd: 'Laat mij, in geval van dementie, niet in de steek.' Na het lezen van dit boek weet ik zeker dat de kans dat ik aan mijn lot word overgelaten bijzonder klein is.

Ontleren met alzheimer

*Een dans tussen comfort
en ontredde*



Tom Schram

Tom Schram had al veel ervaring met alzheimer en mantelzorg. Het werd opnieuw anders toen alzheimer zijn vrouw Pia overkwam en hij haar mantelzorger werd; het kwam nog dichterbij.

Hij beschrijft hoe hij alzheimer is gaan zien als een proces van ontleren, als 'een weg terug' in het leerproces. Hij speelt met het leermodel van Lev Vygotsky om te begrijpen wat er gebeurt wanneer met alzheimer het leren transformeert in ontleren.

In de kern blijkt dat te gaan over ziektebewustzijn en -acceptatie van Pia en hemzelf: weten wat je (nog) zelfstandig kan en wat niet meer. Dat wordt op ieder moment het baken in het proces. Maximaal comfort en minimale ontredde creëren de ruimte waarbinnen iemand met alzheimer zich nog resoluut en herkenbaar kan blijven manifesteren.

Op basis van hun persoonlijke verhaal beschrijft de auteur een veelheid van facetten die de dans tussen comfort en ontredde beïnvloedt. En hij gaat op zoek naar de betekenis die in dit alles kan worden gevonden.

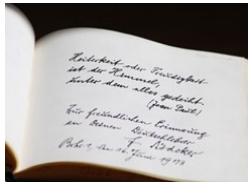
Tom Schram (1955) studeerde sociologie (kandidaatsexamen) en economie. Hij werkte tot 2003 in de financiële sector. Daarna ontwikkelde hij zich tot adviseur, trainer en coach. Hij was oprichter van de trainingsorganisatie Diversity Joy. Sinds 2015 verschoof zijn focus naar de begeleiding van zijn vrouw Pia, die met alzheimer leeft.

Hij redigeerde samen met Laura Vermeulen de interviewbundel Beter Samen (2021), over het samen optrekken met familie, vrienden en kennissen in een leven met dementie.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Gedicht

Alzheimer

Vraag me niet te herinneren.
Test niet telkens mijn verstand.
Laat me gaan en weten dat je er bent.
Kus me op de wang en pak mijn hand.

Mijn verwarring is groter dan je denkt.
Verdrietig, ziek en verloren in elk moment.
Dat ik jou nodig heb dat weet ik wel.
Mij vasthoudt en laat voelen dat je er bent.

Verlies als je blijft niet je geduld met mij.
Schreeuw en huil niet als ik raar reageer.
Ik kan het echt niet helpen hoe ik ben.
Ik kan niet anders, hoe hard ik ook probeer.

Vergeet nooit dat ik je nodig heb.
Het mooiste van mij, al lang vergaan.
Ik smeed je, hou me vast en hou van mij.
Tot dat ik voorgoed ben weggegaan.

Alzheimer

Dementie...

Gaten in het geheugen, dit doet zeer,
elke dag verder weg, je herkent mij niet meer.
Het afscheid, van wie je was en wat je deed,
worden lankaamaan herinneringen en is iets wat ik nooit vergeet.

Ik, jouw kind, groot geworden met liefdevolle zorgen,
voelde mij bij jou altijd geborgen.
Maar nu is er een ommekeer,
helaas herken jij mij niet meer.

Jij bent nu mijn kind, de rollen zijn omgekeerd,
maar alles wat ik heb geleerd,
zal ik nu met alle liefde gebruiken en geven,
om jou te verzorgen tot het eind van jouw leven...

Waar ik jouw lichaam los laat.

FB Puur gevoel en gedachten

Puur gevoel en gedachten

Tina