



Nieuwsbrief Januari—Februari 2024

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud (en nog meer informatie)

- *Uit de praktijk* - Gewoon doen bij dementie
- Huisvesting voor 'krasse knarren' - vijf mythes over senioren en hoe het wel kan
- Ondersteuningsmogelijkheden mensen met dementie -Zorg Au Pair
- Mantelzorg blijft na verhuizing naar een verpleeghuis
- Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen
- Blijk van vertrouwen. Is dit wel verantwoord? – Advies Raad voor de Volksgezondheid
- Nationale Denktank - Zeven oplossingen rondom betekenisvol ouder worden
- De Juiste Zorg op de Juiste Plek – de inwoners in de hoofdrol
- Regioplan Groningen – Regioplan Zuid-Limburg – Regioplan Drenthe
- Kleinschalige woonvoorzieningen voor mensen met dementie in de Provincie Groningen
- Hoe groot is het sociale vangnet van Nederland? De serie 100 dagen vergeten wijk
- De rol van familie in de verpleeghuiszorg
- Doe mee aan de landelijke studie onderzoek naar dementie op jonge leeftijd!
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* - De 10 beloften aan de bewoners van uw woonzorghuis
- BreinBiebs in Groningen – materialen workshops over het geheugen en dementie
- Bijeenkomsten Alzheimer Café
- Symposium Wonen met Dementie – 19 januari 2024 – Westerkwartier
- Doe mee aan BuurtSaam - werken aan een gezonde leefomgeving in een sociale buurt
- Seminar 'Wonen met dementie' - 8 februari 2024 – Zorgzaam Wonen
- *Gedicht* – Scherven Schitteren
- Inspiratiegids intergenerationeel wonen
- *Theater/film* - Theater aan de Lijn met de voorstelling "Jij bent mijn Suikerbossie"
- *Technologie Tip* – Heupairbag en De SlimoTheek in Groningen en Appingedam
- Het lezen waard – Een wereld van gemeenschappen



**Een gezond 2024 en blijf
de mens zien !!**

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

Gewoon doen bij dementie

'Verpleeghuiszorg moet menselijker' 'Met aandacht en liefde verdwijnt bepaald gedrag als sneeuw voor de zon'

Als ervaringsdeskundige (ik had het syndroom dementie) heb ik zo mijn eigen perspectief op deze uitspraken. Met de intentie (menselijker) kan niemand het oneens zijn en zolang ik me in de ouderenzorg beweeg heb ik medewerkers, vrijwilligers en naasten gezien die de kunst verstaan om altijd de mens te blijven zien/voelen. Niet achter maar voor de dementie. Dat is niet van deze tijd maar kwam al in de jaren tachtig op.



DEMENTIE EN MENSELIJK DEEL 1

Wat verstaan we nou eigenlijk onder menselijk? Wat maakt ons mens? Geïnspireerd door Marjon Borhe:

- Hartelijkheid en warmte en het vermogen om verbinding te maken
- Het vermogen om met gevoel te reageren
- Diepgang, inzicht en begrip
- Open staan voor ervaringen, ideeën, informatie, kennis

De mens onderscheidt zich t.o.v. dieren omdat we kunnen nadenken over onszelf en de wereld. Wie deze eigenschappen van de mens ziet weet dat dementie een deel ervan aantast.

De grootste uitdaging is je te kunnen verplaatsen in wat mensen met dementie ervaren. Mensen weten niet hoe het van binnen is door met hen te wonen. Mensen weten niet hoe het van binnen is door voor ze te zorgen. Het gezonde rationele perspectief maakt letterlijk denkfouten.

Dit maakt zorgen voor mensen met dementie complex en vraagt het uiterste van ons communicerend, empathisch en energetisch vermogen.

Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat het niet 'gewoon is' als je niet terug kan vallen op taal, geheugen en oriëntatie. Als er gaten vallen in je leven, als verhalen van je dierbaren uit je hoofd verdwijnen, als je eigen wijk een wijk lijkt waar je nooit eerder was, als je in de vaatwasser speurt naar tekenen dat je hebt gegeten. Het went maar vindt plaats in een maatschappij met een feitelijke focus.

Ik was een onafhankelijke reislustige vrouw, kostwinner en alleenstaande moeder maar zocht met dementie vooral naar een veilige basis en haven. In de hoek van de bank kon ik het meest mezelf zijn. Daar had ik uiteindelijk volledige vrede mee. De overgave aan het leven en aan naasten die er ook uit ontstond heb ik als waanzinnig mooi ervaren.



Tip!

Uit de praktijk

Gewoon doen bij dementie

Wie menselijk is naar mensen met dementie weet dat grote vrijheid ook verdwalen kan betekenen. Dat verdwalen een zeer angstige ervaring kan zijn waardoor het bij sommige niet opweegt tegen de vrijheid.

Wie menselijk is naar mensen met dementie weet dat basisbehoeften gelijk zijn voor ieder mens maar dat behoeften ook met het vermogen mee veranderen. Blij met kleine dingen, geboeid zijn door regen, beter kunnen functioneren in een kleinere voorspelbaardere wereld dan voorheen.

Menselijk is m.i. alle aandacht hebben voor het anders zijn en de ander volledig laten zijn. Omarmen van anders doen dan jij zou doen.

© Karin Willemsen - Eigenaar Kracht in Zorg - spreker, trainer, en auteur van het boek 'Ontwarren'

Positieve effecten van muziek voor ouderen met dementie

De kracht door te verdiepen in het levensverhaal van bewoners met dementie is zeer effectief om de juiste bejegening toe te passen. Levensloop of levensverhaal van bewoners met dementie zijn de kompas om de bewoners beter te leren kennen. Van gewoontes tot welke voorkeuren muziek luisteren ze graag.

Tijdens mijn avond dienst heb ik een bijzonder momenten meegemaakt met 2 bewoners die mij diep raakt. Een cliënt met probleemgedrag loopdrang, heeft gelukkig voor ongeveer een uurtje zijn rust kon vinden door naar muziek te luisteren waar hij van houdt.

Omdat ik het levensloop van deze bewoner goed ken ook zijn smaak voor muziek, heb ik zijn favoriete zanger op de smart tv aangezet. De bewoner keek toen gelijk aandachtig en luisteren hiernaar met sprankelend ogen en glimlacht op zijn gezicht. Ik kan hierdoor een makkelijke contact met hem maken. Door mooie herinneringen en positieve gevoel hiervan naar boven te halen. Ik vind het zo mooie om te zien en doet me goed. Ik ben er voor de bewoners. Stiekem had ik tranen in mijn ogen.

Een andere moment wanneer ik met een cliënt die door haar cognitieve achteruitgang, een vorm van afasie heeft waardoor de productie van taal gestoord is. Tijdens het transfer met haar rollator in de gang samen te lopen, heb ik favoriete liedjes van mevrouw gezongen. Zij ging toen gelijk met haar handen de ritme van de liedjes te volgen, en probeerde ze met de liedjes mee te zingen. Ondanks alleen de laatste van de lyrics kon zij dit uitspreken. Dat 10 minuten moment bracht ons gelukkig al samen in contact.

Ik voel me dankbaar voor wat ik doe en steeds meer verliefd in wat ik doe als Verzorgende. Om zulke momenten samen met de bewoners te creëren een zinvolle bejegening die betekenisvol aansluiten voor hen. Krachtige kleine momenten door muziek.

Maharani Poernamo Maharani Poernamo - Verzorgende IG /Evv'er bij Egalazorg, Locatie Raffy



Oordelen en attitude

Huisvesting voor 'krasse knarren' - vijf mythes over senioren en hoe het wel kan

De behoefte aan seniorenhuisvesting en gemeenschappen waar senioren meer zelfredzaam zijn, is groot. Toch slagen gemeenten, corporaties en ontwikkelaars nog onvoldoende om goede seniorenhuisvesting te realiseren. Deels komt dit door de doelgroep zelf, die zeer veeleisend is. Maar als je het goed doet, kun je senioren wel degelijk verleiden tot het maken van een stap in hun wooncarrière. Maar dan moet je ze wel begrijpen. 'De krasse knarren-movement is niet meer te stuiten' verklaarden Van Kooten en De Bie midden jaren '90 al. Daarom de 5 mythes om misverstanden te voorkomen.

VIJF MYTHES OVER SENIOREN

1. Vergrijzing is iets van de provincie, het gaat wel aan de stad voorbij

Onjuist. Kwantitatief is de opgave in de stad het grootste. Waar het aantal AOW-ers in Amsterdam in 2021 nog 102,8 duizend bedroeg, groeit hun aantal in 2035 en 2050 tot

respectievelijk 170,6 en 207,4 duizend. In Utrecht is de groei van 34,6 duizend AOW-ers in 2021 tot 88,7 duizend in 2050 nog spectaculairder.

2. Een oude boom verplaats je niet

Volgens Tineke Groenewegen (Blauwhoed) moet het beeld dat ouderen absoluut niet naar een andere regio willen verhuizen, bijgesteld worden. Veel bewoners in projecten van Blauwhoed, komen uit een groter zoekgebied.

3. Met seniorenhuisvesting valt niets te verdienen

Waar betaalbaarheid bij de meeste doelgroepen de grootste bottleneck is, stelt Groenewegen dat ze nog nooit een senior om een goedkope woning heeft horen vragen. Senioren hebben dan misschien een lager inkomen, ze zijn de meest vermogende doelgroep, al zit dat vermogen soms weggestopt in boten en buitenhuizen.

4. Senioren zijn sneller tevreden

Dit is een grote misvatting waar veel beleidsmakers op zijn nat gegaan. Senioren hebben al en dak boven hun hoofd en wonen doorgaans goed. Daarmee is in een basisbehoefte voorzien. De vraag naar een nieuwe woonomgeving zit daarmee hoger in de piramide van behoeftebevrediging van Maslow. Welke behoefte bevredigd moet worden, hangt af van het waardenprofiel van de senior.

5. Ouderen willen kleiner wonen

Niet per se. Senioren hebben vaak meer tijd dan werkenden. Zo verruilde voormalig staatssecretaris Marcel van Dam na zijn pensionering de stad voor een landgoed in de provincie. Ook Hans Leeflang, geestelijk vader van de VINEX, nam na zijn werkzame leven in Den Haag de wijk naar een [hoeve op het platteland](#). In de aarde wroeten houdt je jong. Wellicht volgen er meer.

Lees meer in [Huisvesting voor 'krasse knarren' - vijf mythes over senioren en hoe het wel kan - november 2023](#)



Oordelen en attitude

Als ik het woord dementie morgen kon afschaffen, dan deed ik het

Die zin komt regelmatig terug in een uitslaggesprek. Dat er niet één bruikbaar vervangend woord is te bedenken, is dan wel weer een probleempje. Waarschijnlijk vooral vanwege de financiering van de zorg en het feit, dat we het graag simpel houden.

Het woord dementie zegt niets over dat wat het veroorzaakt. Dementie is niet hetzelfde als de ziekte van Alzheimer, maar de ziekte van Alzheimer kan wel leiden tot dementie. Er zijn legio mogelijke oorzaken van dementie.

Het betekent dat 93-jarige oma Bep in hetzelfde hokje wordt geschoven als de 52-jarige Oom Kees. In het eerste geval kun je afvragen: 'Wat is normaal?'. Boven de negentig jaar voldoet meer dan veertig procent aan de criteria. Een leeftijd waarop je gemiddeld genomen al lang dood zou moeten zijn. En de vraag is overigens, naar de huidige stand van de wetenschap, niet of we aan dementie gaan 'lijden', maar wanneer. Als we maar oud genoeg worden, dan komt het vanzelf.

In het tweede geval is echt sprake van ziekte.

Een ander 'probleem' is, dat gruwelijk negativisme rond het woord. Het vermorzelt het besef dat veel mensen met dementie niet ongelukkig zijn. Of even ongelukkig als tevoren. Of zelfs gelukkiger dan voor deze 'noodlottige' diagnose. Je moest eens weten wat het kan opleveren als het vermogen om te piekeren je ontvalt. En je kunt heel comfortabel met dementie leven en dood gaan als jouw omgeving aandachtig, warm en liefdevol is. Vaak wordt er vooral geleden door de nabije omgeving. Meer dan de helft van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast.

Ja, dementie kan een lijdensweg zijn. Bijvoorbeeld in de vorm van nauwelijks behandelbare ondraaglijke wanen en hallucinaties. Maar voor het lijden zijn ook andere verklaringen te vinden. De manier waarop we er als maatschappij mee om gaan is daarbij geen geringe. Hoe er gezorgd wordt voor onze mantelzorgers.

En als dat lijden onbehandelbaar is met ondraaglijke geestelijke pijn, dan is er nog wat emancipatoire arbeid te verrichten om hetzelfde begrip daarvoor te vinden als bij onbehandelbare kanker met ondraaglijke lichamelijke pijn.

'Dementer' is een populaire term in de maatschappij. En nog steeds breed geaccepteerd. In tegenstelling tot 'verkankeren'; 'Ome Arie is nu wel erg aan het 'verkankeren', zal op een verjaardagsfeestje wat meer gefronste wenkbrauwen opleveren.

'Dementer' is bijna één op één te gebruiken met 'sterven', hetgeen misschien nog wat terughoudend is. Sociaal gezien ben je eigenlijk al dood als de diagnose over je uitgesproken wordt.

En dat terwijl het leven voor veel mensen pas begint als de dood zich concreet aankondigt.

Martin Kooij - arts in de ambulante zorg voor kwetsbare ouderen



Zorg Au Pair—Deze negentiger kan met een zorg-au pair langer thuis wonen. 'Hana zorgt dat ik genoeg water drink'

Met 24/7 een zorg-au pair in huis kan iemand die extra zorg nodig heeft langer zelfstandig blijven wonen. 'Laatst moest ik 's nachts naar het toilet en gleed ik van de rand van het bed. Ik kon niet meer over-

eind komen en was blij dat ik Hana kon roepen om hulp.'

'Kaffee oder Tee?', informeert de Tsjechische Hana Provaznikova bij binnenkomst met een vriendelijke glimlach. Terwijl de zorg-au pair naar de keuken loopt, kijkt de 91-jarige Adry Velsink in de huiskamer van haar vrijstaande woning in Barneveld verrast op.

De bewoonster wist niet dat de verslaggever nu al zou komen, maar al gauw is het ijs gebroken. Velsink zit in een relaxstoel, met de benen omhoog en een zakdoek voor haar verkoudheid in de hand. Ze was aan het kijken naar een programma van *Omroep Max*.

Het beeld wordt bewegend behang tijdens het gesprek. Naast haar staat een mand vol kleurige bollen wol. Aan de bovenkant steken twee grijze breipennen uit. 'Ik maak sjaals van twee meter lang', vertelt ze. 'Hij moet twee keer om..

Bron en meer info <https://www.nd.nl/nieuws/nederland/1205817/deze-negentiger-kan-met-een-zorg-au-pair-langer-thuis-wonen-h> en **info over zorg-au-pair** op <https://zorgaupair.nl>



Rubriek

Ondersteuning mensen met dementie

Het is niet voor iedereen eenvoudig de weg te vinden in de regelingen wonen, welzijn en zorg. Elke gemeente heeft wel

een "infoloket" of "sociaal team" of "WIJteam". In deze rubriek informatie over onafhankelijke cliënt ondersteuning, casemanagement dementie en ondersteuning mantelzorgers. Algemene informatie, aanbieders en praktijkvoorbeelden.

1. Onafhankelijke cliënt ondersteuning

Zorgkantoor Menzis met ook een overzicht van de OCO's <https://www.menziszorgkantoor.nl/contact/onafhankelijke-clientondersteuning>

Thuis in Cliëntondersteuning. Informatie met de namen provincie Groningen op <https://www.thuisincliëntondersteuning.nl/clientondersteuners-wlz-wmo-en-mantelzorg>

2. Casemanagement dementie

Informatie bij de thuiszorgorganisaties; hier kunt u rechtstreeks bij terecht. Bij Team 290 gaat de aanmelding via verwijzing van uw huisarts.

3. Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen - Waar en door wie vindt u vast via het overzicht [Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 7 januari 2022](#)

4. Mantelzorgmakelaar

Informatie op <https://www.bmzm.nl/zoek-mantelzorgmakelaar>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Mantelzorgers—u staat er niet alleen voor

Mantelzorg blijft na verhuizing naar een verpleeghuis

"Veel mensen denken dat nu mijn man verhuisd is naar een tehuis, ik mijn vrijheid terug heb. De zorg is je toch uit handen genomen, vragen ze dan. Niets is minder waar. Mantelzorg blijft!"

Waar ben ik dan nog druk mee? Nou, mijn partner is er gewoon nog. Ik leef nog met hem. Ik ben nog volop betrokken bij zijn leven. Ik reis op en neer om hem te bezoeken. Ik wil iedereen in het verpleeghuis leren kennen, want deze relaties zijn zo belangrijk voor zijn welzijn. Iedereen: de verpleeghuisarts, fysio, maatschappelijk werkers, verzorgsters en woonondersteuners op de afdeling, de activiteitenbegeleiders, de receptionisten en de mensen in het café, de linnenkamer, de technische dienst.

Dan zijn er alle regelingen in het begin: wie gaat de was doen, wat doen we met de merkjes die steeds loslaten. Afstemmen van voorkeuren (eten, slapen, kleding, gewoontes, leefritme, beweging). Extra zorg regelen: tandarts, pedicure. Kappen doe ik zelf met de tondeuse. Er zijn gesprekken met de arts: over hoe de behandeling moet zijn in geval van crisis en ziekenhuisopname, vooruitblik naar achteruitgang en zelfs levenseinde. Er is continu overleg met de afdeling over voeding en slapen. Er zijn aanvaringen met andere bewoners. Er zijn spullen kwijt of kapot. Spullen op zijn kamer die we zorgvuldig uitzoeken en later weghalen, omdat zijn kamer toch weer prikkelarmer gemaakt moet worden. Zomerkleding omwisselen voor winterkleding, want de kast kan niet zoveel aan. Nieuwe pyjama's. Nieuwe sokken. Nieuw ondergoed. Andere veters. Andere sokken. Andere schoenen. Andere truien. Alle oude dingen afvoeren. Elke dag zijn er andere praktische problemen: van de telefoon die in de was is geraakt tot de bril die twee weken zoek is.

Ondertussen ben je bezig met het afzeggen van de zorgfase hiervoor: de zorg aan huis, de huisarts, de apotheek, het PGB, het CIZ. Abonnementen veranderen. Papier naar digitaal of laat ook maar. Communicatie met alle betrokken familie en vrienden, bezoekroosters, veel appen en bellen. Zo dankbaar dat een vaste groep om ons heen met mij meedoet. Ik zou bijna mezelf vergeten. Want het zwaarste is: moeten aanzien hoe mijn geliefde langzaam verkrumelt. Elke week een nieuwe realisatie verwerken - dit lukt hem niet meer, dat kan hij ook niet meer. Weer een fase voorbij... zo snel mogelijk accepteren, steeds nieuw verlies onder ogen zien. Ondertussen probeer ik mijn sociale leven weer op te bouwen. Weer werken en actief zijn, terwijl ik ook zo moe ben... Ik wil positief blijven, om mijn man, zijn kinderen, mijzelf, en anderen te helpen hier doorheen te komen.

Mantelzorg blijft zwaar, ook als je dankbaar bent dat het nog kan."

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

Provincie 1001
9800 BA Assen
www.1001.nl

Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen—

De Steunpunten Mantelzorg bieden praktische hulp en emotionele steun in alle gemeenten in de Provincie Groningen. Voor persoonlijke informatie en advies, bijeenkomsten en informatie over de waardering voor mantelzorgers in uw gemeente. Waar en door wie vindt u vast via het overzicht [Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 7 januari 2022](#)



Blijk van vertrouwen. Is dit wel verantwoord? – Advies Raad voor de Volksgezondheid

In de zorg werkt de huidige manier van verantwoorden al een tijd niet meer. Toch laat verbetering hiervan lang op zich wachten. In dit advies identificeert de Raad blijvende problemen bij de huidige verantwoordingspraktijk en adviseren zij voor een paradigmashift in verantwoorden.

Blijk van vertrouwen

Dit gevraagde advies is een vervolg op het advies Blijk van Vertrouwen uit 2019. De Raad pleitte ervoor om verantwoorden in de hele zorgsector fundamenteel anders in te richten. Door wederkerigheid centraal te stellen, zou het onderlinge vertrouwen moeten toenemen. Tot op heden laat verbetering echter lang op zich wachten. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport wil deze fundamentele omslag van de verantwoordingspraktijk graag bespoedigen. En vroeg de Raad daarom om een advies te vragen op basis van de volgende vragen:

1. Wat zijn de bevorderende en de belemmerende mechanismen om te komen tot een systeem van verantwoorden dat is gebaseerd op vertrouwen?
2. Wat is er van wie concreet nodig om er (op korte termijn) voor te zorgen dat bij verantwoording het initiatief meer bij zorgverleners ligt in plaats van bij de partijen die verantwoording vragen?

In dit advies hanteert de raad een brede opvatting van verantwoorden, die aansluit bij de administratieve lasten die zorgverleners ervaren. Bij verantwoorden denken zij daarbij niet alleen aan verantwoorden over rechtmatigheid, zoals aan het ministerie van VWS, maar ook aan verantwoorden en informatieverstrekking over kwaliteit aan andere partijen. Dit advies richt zich op de curatieve en langdurige zorg.

Lees meer in [RVS advies Blijk van vertrouwen](#) en [Is dit wel verantwoord](#) en [Kwaliteitsdenken in de zorg](#) en [Problemen met de huidige manier van verantwoorden](#) en [Aanbevelingen in het kort](#)

Met de stroom mee – naar een duurzaam en adaptief stelsel van zorg en ondersteuning – Advies Raad voor Volksgezondheid en Samenleving

Met het huidige zorgstelsel krijgen burgers niet de zorg en ondersteuning die ze nodig hebben. Nadat al vaker is geconstateerd dat de zorg door toenemende tekorten onhoudbaar is, stelt de Raad in dit advies dat het huidige zorgstelsel zelf in belangrijke mate bijdraagt aan dit probleem. Dit komt onder andere door de gefragmenteerde organisatie, perverse productieprikkelers en doordat het stelsel de toegang tot goede zorg steeds ongelijker maakt. Groot onderhoud is nodig, waarbij ook de fundamenteen moeten worden aangepakt.

Dit advies bevat drie transities met concrete voorstellen die noodzakelijk zijn voor een toekomstbestendig zorgstelsel:

- Van concurrentie en fragmentatie naar samenwerking en vereenvoudiging;
- Van individuele verantwoordelijkheid naar gedeelde verantwoordelijkheid;
- Van gefixeerd en gesloten naar open en lerend.

Lees meer in [Met de stroom mee – naar een duurzaam en adaptief stelsel van zorg en ondersteuning – Advies Raad voor Volksgezondheid en Samenleving](#) en [3 transities infographic bij advies RVS Met de stroom mee](#)



Nationale Denktank - Zeven oplossingen rondom betekenisvol ouder worden

In de analyse van de NDT'23 staat heel overzichtelijk en helder wat de DenkTankers '23 zien als belangrijkste knelpunten voor het samen betekenisvol ouder worden in Nederland. Knelpunten waarop ze in actie kunnen komen, knelpunten die met de juiste oplossingen de verandering in Nederland gaan brengen die zo hard nodig is.

20 jonge academici, masterstudenten, hbo'ers, recent afgestudeerden en PhD'ers met diverse (studie)achtergronden doen van augustus tot en met december 2023 onderzoek naar betekenisvol ouder worden en bedenken hier vervolgens concrete en impactvolle oplossingen voor. Met behulp van experts, professionals, ervaringsdeskundigen en (thema) partners zetten zij zich in om het meest urgente, vastzittende maatschappelijke probleem van nu te kraken.

Lees meer in [NDT 2023 Analyserapport - Betekenisvol ouder worden - 7 oplossingen](https://ndt23.nl/analyse-nationale-denktank-2023)

Bron en info <https://ndt23.nl/analyse-nationale-denktank-2023>

Mantelzorg&jij



Mantelzorgen zonder zorgen:
een bewustwordings-
campagne en digitale gids

Buurtwortels



Buurtwortels brengt
60-plussers bij elkaar om te
wortelen in eigen buurt

Ontspuldag en Ontspulknul



Van een leven vol spullen
naar een leven vol betekenis



Inwoners in de hoofdrol

Praktische handvatten en voorbeelden:
Verkennen, Bereiken, Betrekken en Aansluiten



PHAROS

De Juiste Zorg op de Juiste Plek – Vanuit het inwonersperspectief—de inwoners in de hoofdrol

Er bestaan grote gezondheidsverschillen in Nederland. Als we niets doen, dan worden deze verschillen alleen maar groter. Over het algemeen geldt dat mensen met een lage sociaal-economische status (SES) vaker een slechte gezondheid hebben dan mensen met een hoge sociaal-economische status. Laagopgeleiden, ouderen en inwoners met een migrantenachtergrond zijn sterk vertegenwoordigd binnen deze groep.

Het bereiken en betrekken van deze groepen in het zorgstelsel draagt bij aan het terugdringen van gezondheidsverschillen.

Drie Sleutelstrategieën voor Inclusief Regionaal Beleid:

1. Toegankelijke, Geschikte en Betaalbare Zorg en Ondersteuning

☐ Toegankelijkheid: Zorg dat de diensten makkelijk bereikbaar, laagdrempelig en duidelijk vindbaar zijn, met name in kwetsbare wijken. Overweeg fysieke informatieloketten en gebruiksvriendelijke communicatiemethoden.

☐ Geschiktheid: Zorg dat de aangeboden hulp goed aansluit bij de unieke situaties en behoeften van de inwoners. Bevorder zorg op maat en cultuur-sensitieve benaderingen, en combineer deze met aanvullende diensten zoals taallessen of financiële hulp.

☐ Betaalbaarheid: Controleer of de kosten voor de diensten geen barrière vormen. Wees transparant over kosten en eigen bijdragen, vermijd onvoorziene uitgaven, en zorg dat vooraf betalen niet nodig is.

2. Zorg en Ondersteuning Begrijpelijk voor Allen

☐ Ga na of jouw organisatie toegankelijk en helder communiceert, vooral voor de 25% van de mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden. Zorg ervoor dat informatie over diensten gemakkelijk te vinden, te begrijpen, en toe te passen is.

☐ Controleer of digitale hulpmiddelen en communicatie voor iedereen duidelijk zijn, en of adviezen, zoals die over medicatie, begrepen worden. Gebruik eenvoudig taalgebruik (A2/B1-niveau) en valideer dit met taalambassadeurs. Pas de 'terugvraagmethode' toe en moedig cliënten aan tot het stellen van vragen.

3. Betrokkenheid van de Doelgroep

☐ Zorg voor actieve betrokkenheid van mensen in sociaaleconomisch kwetsbare posities bij het ontwikkelen van beleid. Hun ervaringen en inzichten zijn cruciaal voor het begrijpen van hun specifieke behoeften.

☐ Maak structureel tijd en middelen vrij voor de inbreng van inwoners in het beleidsproces, en investeer in de opleiding van sleutelfiguren en ervaringsdeskundigen. Zorg voor een gelijkwaardige waardering van hun kennis en evalueer de samenwerking regelmatig.

Lees de hele handreiking: Inwoners in de hoofdrol van Pharos op <https://www.pharos.nl/kennisbank/inwoners-in-de-hoofdrol>



Regioplan Groningen – Regioplan Zuid-Limburg – Regioplan Drenthe

Maar nu de volgende stappen (!) zoals *"Inwoners betrekken bij de plannen"* en *"niet praten over en denken voor ouderen maar met hen"*.

Landelijke akkoorden zoals het Integraal Zorg Akkoord (IZA), Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en het programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO) geven richting aan toekomstbestendige zorg en meer gezondheid voor iedereen. De regio's hebben de opdracht om invulling te geven aan de akkoorden op basis van de regio-specifieke uitdagingen.

Een aantal voorbeelden uit Groningen, Limburg en Drenthe.



Regioplan voor een gezonder Groningen

Bijna 40 organisaties uit zorg, welzijn, onderwijs, kennisinstellingen, gemeenten in de provincie Groningen en Coöperatie Menzis hebben gezamenlijk een plan gemaakt over de organisatie en samenwerking op het gebied van zorg en gezondheidsverbetering voor inwoners. Doel is om zorg, gezondheid, welzijn, sport en bewegen dichterbij elkaar te brengen, waarbij de gezondheid van alle Groningers centraal staat. De gezamenlijke aanpak moet voorkomen dat de zorg in de toekomst vastloopt en de gezondheid van de inwoners van Groningen verbeteren. Het verkleinen van gezondheidsverschillen is daarbij een speerpunt. De organisaties zijn verenigd in het netwerk 'Gezond Groningen'. In het regioplan worden de 4 grootste knelpunten benoemd die problematisch zijn als er niets verandert. Per knelpunt zijn een gezamenlijke ambitie en concrete doelstellingen geformuleerd.

Het gaat om de toenemende schaarste in het zorgaanbod, stijgende zorgvraag, mentale gezondheidsproblemen en grote gezondheidsverschillen tussen inwoners. Door deze ontwikkelingen is er steeds meer vraag naar zorg terwijl er steeds minder zorgpersoneel beschikbaar is.

Inwoners betrokken bij de plannen

Er wordt bij het maken van plannen niet alleen over inwoners gepraat, maar steeds meer samen met inwoners. Begin 2024 gaan de deelnemende partijen de behoeften van de inwoners ophalen. Wat hebben zij nodig om gezond te blijven of gezonder te worden? En welke rol zien zij voor zichzelf en andere inwoners. Gezond Groningen sluit daarvoor aan bij al bestaande initiatieven en netwerken, bijvoorbeeld Zorgbelang Groningen, Vereniging Groninger Dorpen en Zorgzame Dorpen.

Lees meer in het [Regioplan Gezond-Groningen - december 2023](#) en het [Regioplan Mentale Gezondheid Gezond Groningen december 2023](#) en de [Regiovisie Gezonde Groningers Gezonde Zorg Aletta Advies 30-juni-2022](#) en het [Regio-beeld Groningen 2023](#). **Meer informatie** op <https://gezondgroningen.nl>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Regioplan Zuid-Limburg

Samen voor een gezond en goed leven in Zuid-Limburg

11 december 2023



Contactpersonen

Regiovoorzitter zorgverzekeraar
C2. Wille Grooten
Manager Regiozorg
Wille.grooten@c2.nl
+31 6 22 23 45 42

Regiovoorzitter namens de gemeenten
6600 Zuid-Limburg Frank Krassem
Directeur Publieke Gezondheid
Frank.Krassem@zorg.nl
+31 88 880 55 94

Koördinator
Lily van der Grinten
Lily.vanderGrinten@zorg.nl
+31 6 27 11 60 54

Thijs Pels
T.Pels@zorg.nl
+31 6 22 21 93 41

Regioplan Zuid-Limburg – Samen voor een gezond en goed leven in Zuid-Limburg

Het regioplan Zuid-Limburg beschrijft hoe de coalitie van zorgverleners, welzijnsorganisaties, inwoners, gemeenten en zorgverzekeraars aan de slag gaat met de IZA en GALA doelstellingen: samen voor een gezond en goed leven in Zuid-Limburg.

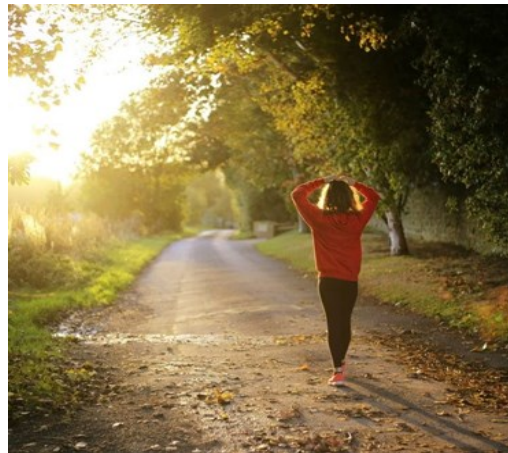
Om de gezondheidsachterstanden in te halen en de zorg slimmer te organiseren krijgen 8 thema's prioriteit.

Een belangrijke overstijgende opgave voor de coalitie is de effectiviteit van de regionale samenwerking.

Lees meer in het [Regioplan Zuid-Limburg - december 2023](#) en de daarbij behorende bijlage [Regioplan Zuid-Limburg - bijlage](#)

Gezonde Marke - Regioplan Drenthe – Integraal Zorgakkoord Samenwerken aan een vitaal Drenthe

Zorg- en welzijnsorganisaties, gemeenten, provincie Drenthe en zorgverzekeraar Zilveren Kruis hebben samen het Regioplan Drenthe ondertekend. Dit plan, samen met inwoners gemaakt, is onderdeel van een groter landelijk akkoord, het 'Integraal Zorgakkoord'. Het doel van het regioplan? Samen de grote uitdagingen in de zorg in Drenthe aanpakken. Zij willen er met elkaar voor zorgen dat de inwoners in Drenthe ook in de toekomst goede, betaalbare en toegankelijke zorg krijgen.



In Drenthe is 'naoberschap' meer dan een traditie. Het draait om een sterk gevoel van gemeenschapszin en is een manier van leven waar we veel waarde aan hechten. Deze intensieve samenwerking is het fundament van het regioplan.

Bijzonder is dat nu veel verschillende organisaties elkaar voor het eerst hebben gevonden rond dit brede maatschappelijke vraagstuk. Zij bundelen hun krachten op verschillende thema's.

Deze gezamenlijke inspanning van beleidmakers, professionals en inwoners leidt tot een krachtige beweging, genaamd 'Gezonde Marke', waarbij zij samenwerken aan een vitaal Drenthe.

Lees meer in het [Gezonde Marke Regioplan Samenwerken aan een vitaal Drenthe](#)
Bron en informatie <https://gezondemarke.nl>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Zorgzame gemeenschappen – een impactwaarde van 175 miljoen Euro

Meer dan 650 maatschappelijke initiatieven noteren zich inmiddels op 'MAEX Zorgzame Gemeenschappen' en laten zien wat zij betekenen voor de samenleving. Juist nu we zo'n behoefte hebben aan mensen in de zorg laten zij zien hoe ze een waardevolle bijdra-

ge leveren in Nederland.

En die bijdrage is heel groot. In 2022 hebben 365 van die MAEX-initiatieven hun impact gemeten met de Social Handprint. Zij realiseerden in 2022 een impactwaarde van 175 miljoen euro!

Een van die impact realiserende initiatieven is Austerlitz Zorgt. Deze coöperatieve vereniging verhoogt het welzijn van de inwoners van Austerlitz in de gemeente Zeist. Door de inzet van vele vrijwilligers en de aangeboden professionele ondersteuning, kunnen kwetsbare inwoners langer thuis blijven wonen.

MAEX Zorgzame Gemeenschappen is een online platform voor bewonersinitiatieven die verbeteringen bewerkstelligen op het gebied welzijn, wonen en zorg.

Meer info op <https://maex.nl/#/home>

Kleinschalige woonvoorzieningen voor mensen met dementie in de Provincie Groningen

De grote verpleeghuisorganisaties zijn voldoende bekend. De kleinschalige woonvoorzieningen minder en hebben vrijwel geen pr-budget. Daarom een overzicht.

In de nieuwsbrief MensenMetDementieGroningen staat regelmatig een beschrijving van een vorm van wonen in de rubriek "Kleinschalig wonen uitgelicht".

Het is wonen met 24-uurszorg met vaak financiering van de zorg en ondersteuning uit het PGB (persoonsgebonden budget) waarbij de woonruimte inclusief verblijfskosten gehuurd wordt (de kosten verschillen sterk per organisatie).

In het overzicht een korte beschrijving met de links naar de website van de organisatie [Kleinschalige woonvoorzieningen voor mensen met dementie in de Provincie Groningen -vs 26 september 2023](#)

Deze keer uitgelicht.

Groningen en Winschoten

Waardig Wonen – <http://www.waardigwonen.nl>

Elk huis van Waardig Wonen biedt woonruimte aan 5 à 6 mensen met dementie met 24-uur zorg en begeleiding zodat er een groot deel van de dag 2 medewerkers aanwezig zijn. De woningen staan ook gewoon net als andere woningen in een straat in een dorp of wijk.

Groningen

Het Buytenhuis – <https://www.hetbuytenhuis.nl>

Het Buytenhuis voor 15 mensen met dementie is een kleinschalige vorm van wonen met zorg voor mensen die niet meer zelfstandig thuis kunnen wonen maar zich wel ergens thuis willen voelen.



Hoe groot is het sociale vangnet van Nederland? De serie 100 dagen in de vergeten wijk

Hoe groot is het sociale vangnet van Nederland? Tim den Besten en Nicolaas Veul gaan wonen en werken als stagiairs sociaal werk in de Haagse wijk Laak. Ze worden niet alleen geconfronteerd met de vele problemen in de wijk, maar ook met hun eigen maatschappelijke betrokkenheid. Hoe help je als maatschappelijk werker mensen die niet op je hulp zitten te wachten? Regelmatig kwam ik in mijn stage mensen tegen die zich in eerste instantie niet wilden laten helpen. Voor velen voelden sociale hulp als een knieval. Het was schaamtevol. Dat beeld klopte helemaal niet met mijn aannames. Ik dacht altijd: sociale hulp moet je juist inperken. Als je teveel hulp aanbiedt, zullen mensen er misbruik van maken. En dat is zonde van de belastingcenten. Het was het liberale gedachtegoed waar ik grotendeels mee ben opgegroeid. Maar het klopt niet. Bij veel mensen moet je juist door een hulpbarriere heen. Daarvoor moet je eerst een relatie opbouwen, vaak langskomen en veel praten. Pas als er een band is, durven mensen hun problemen op tafel te leggen.

Die tijd krijgen sociaal werkers steeds minder. Je mag officieel maar drie of vier keer langsgaan bij een client. In die tijd bouw je geen band op. En dat is zorgelijk, want armoede groeit. We moeten af van het idee dat mensen maar al te graag misbruik maken van onze sociale voorzieningen. Veel mensen doen liever de deur dicht dan dat ze hun handje ophouden.

We moeten naar een beleid dat die schroom serieus neemt en dat de nodige tijd en ruimte vrijmaakt voor sociaal werkers om hun werk te doen. Zodat mensen bij de hand worden genomen om hun leven op de rails te krijgen. Vanuit vertrouwen, niet vanuit wantrouwen. Meer weten: de serie 100 dagen in de vergeten wijk is te zien op NPO Start.

Meer info op <https://npo.nl/start/serie/100-dagen-in-de-vergeten-wijk>

De rol van familie in de verpleeghuiszorg

Familie van mensen met dementie helpt vaak mee met de zorg voor hun naaste in het verpleeghuis. Maar familieparticipatie brengt soms ook spanningen met zich mee. Welke belemmeringen ervaart familie?



Familie van mensen met dementie helpt vaak mee met de zorg voor hun naaste in het verpleeghuis. Maar familieparticipatie brengt soms ook spanningen met zich mee. Promovendus en zorgethicus drs. Nina Hovenga (UMCG) onderzocht vanuit ethisch perspectief welke belemmeringen familie ervaart. Ze liet zorgmedewerkers zelf interventies bedenken en uitproberen om die belemmeringen weg te nemen. Het onderzoeksproject resulteerde onder meer in een inspirerende verhalenbundel.

Lees het interview met Promovendus en

zorgethicus [Nina Hovenga](https://www.zonmw.nl/nl/artikel/de-rol-van-familie-de-verpleeghuiszorg) op <https://www.zonmw.nl/nl/artikel/de-rol-van-familie-de-verpleeghuiszorg>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Doe mee aan de landelijke studie van dementie op jonge leeftijd!

Heeft u voor uw 70e levensjaar de diagnose dementie gekregen? Of kreeg u voor uw 65e levensjaar klachten die later bij dementie bleken te horen? Doe dan mee aan de landelijke studie van het Amsterdam UMC - Alzheimer Center Amsterdam naar dementie op jonge leeftijd! Het maakt niet uit hoe oud u nu bent of hoe lang u de ziekte al heeft.

Het doel van de studie is om jonge mensen met dementie en hun naasten beter te kunnen helpen. Zij willen ook beter kunnen voorspellen waarom de ziekte bij sommige mensen sneller erger wordt dan bij anderen. Ook willen zij weten welke soorten zorg jonge mensen met dementie krijgen. Zo kunnen we deze zorg verbeteren.

Partners, familieleden, of vrienden zijn ook welkom om mee te doen als naasten van jonge mensen met dementie.

Meld u aan voor het onderzoek via: <https://lnkd.in/gBXGJAGS>



Loket voor zorgzame buurten



Nederland Zorgt voor Elkaar (NLZVE) werkt voor dit loket samen met onder andere Vilans en een aantal toonaangevende experts.

Het loket is een initiatief van gezondheids-econoom Marcel Ca-

noy. Dit loket kan helpen om financierings- en andere hobbels op weg naar zorgzame buurten te nemen. Buurtinitiatieven die zorgzame gemeenschappen willen opzetten en last hebben van obstakels, kunnen zich melden bij het loket. Vervolgens gaan de experts op zoek naar oplossingen.

Ondersteuningsteam NLZVE

Het aanbod van onze Regionale Ondersteuners Bewonersinitiatieven bestaat onder meer uit:

- het aanreiken van, en verwijzen naar relevante kennis en informatie;
- het beantwoorden van vragen en/of het stellen van (weder)vragen die jou kunnen helpen zelf het antwoord op je vraag te vinden;
- het leggen van verbindingen met andere bewonerscollectieven en netwerken;
- het bieden van een luisterend oor.

Het Ondersteuningsteam NLZVE is er voor (startende) initiatieven, overheden, ouderenbonden, zorg- en welzijnsorganisaties en andere belanghebbenden.

Bron en meer info <https://www.nlzve.nl/ondersteuningsteam/>



Kleinschalig wonen uitgelicht

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

De missie van de Coöperatie Welzijn in de Zorg - De 10 beloften aan de bewoners van uw woonzorghuis

De missie van de Coöperatie Welzijn in de Zorg is om meer welzijn in de zorg te creëren middels de methodiek Kwaliteit@.

Welzijn en zorg of zorg en welzijn?

Bij veel zorgorganisaties is het vertrekpunt de zorg voor haar bewoners. Men spreekt er vaak over "zorg en welzijn". De initiatiefnemers achter Kwaliteit@ nemen juist het welzijn van hun bewoners als vertrekpunt en spreken over "Welzijn en zorg", waarbij eigen regie en autonomie centraal staan.

Alle disciplines dragen bij aan het welzijn van bewoners. De zorg speelt hierbij een belangrijk rol, maar ook de huis-houding, dagbesteding en bijvoorbeeld de keuken dragen daaraan bij.

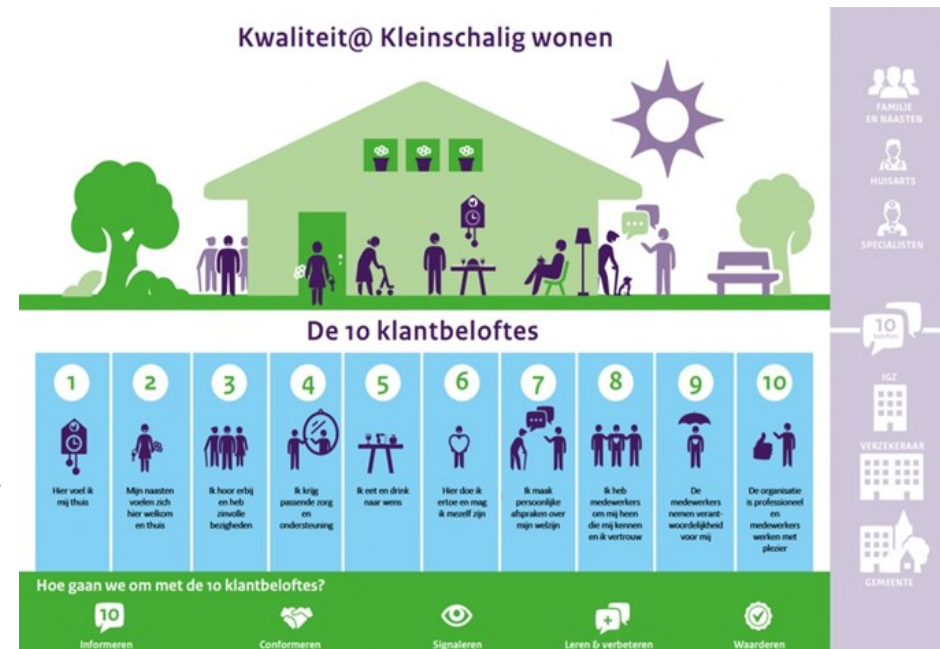
Pas als alle disciplines het welzijn van de bewoner hoog in het vaandel hebben, kan er sprake zijn van kwaliteit in het dagelijkse leven van de bewoners. Deze worden zichtbaar gemaakt in de 10 klantbeloften.

10 klantbeloften als kwaliteitsmethodiek

1. Hier voel ik mij thuis
2. Mijn naasten voelen zich hier welkom en thuis
3. Ik hoor erbij en heb zinvolle bezigheden
4. Ik krijg passende zorg en ondersteuning
5. Ik eet en drink naar wens
6. Hier doe ik ertoe en mag ik mijzelf zijn
7. Ik maak persoonlijke afspraken over mijn welzijn
8. Ik heb medewerkers om mij heen die mij kennen en ik vertrouw
9. De medewerkers nemen verantwoordelijkheid voor mij
10. De organisatie is professioneel en medewerkers werken met plezier

Bron en meer informatie

<https://www.welzijnindezorg.nl>





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

Kleinschalige woonvorm voor alleenstaande ouderen Samen'Thuis in Gemert is een succesformule

Dinie Kusters en Ine Smulders wonen in Samen'Thuis. Dat is een kleinschalige woonvorm voor alleenstaande senioren aan de Virmundtstraat in Gemert. Samen delen ze met de directeur Vedder van de woningcorporatie hun ervaringen. Dinie is een bewoner van het eerste uur. "Hiervoor huurde ik een appartement in Handel. Omdat mijn man overleed en ik zelf steeds minder mobiel werd, kwam er meer zorg op de schouders van mijn zoon te liggen. Daarom wilde ik dichterbij hem en op kortere afstand van winkels en de medische voorzieningen gaan wonen. We zitten nu praktisch bij elkaar om de hoek."

Tien mensen hadden zich oorspronkelijk voor het project ingeschreven. "Ik was nummer zeven. Omdat er maar negen appartementen beschikbaar waren, moest er iemand teleurgesteld worden. Ik was zo bang buiten de boot te boot te vallen, dat ik Goed Wonen gebeld heb om ze op het hart te drukken dat dit voor mij een droomplek was. Ik was als een kind zo blij toen ik de sleutel in het slot van mijn nieuwe appartement kon draaien."



Voor elkaar, met elkaar

De bewoners hebben een eigen leven, maar brengen ook veel tijd met elkaar door. "We zorgen goed voor elkaar. Is iemand te ziek om boodschappen te doen of te koken, dan pakken we dat samen op. Als er iets mis is met de ander, dan hebben we dat ook snel in de gaten. Je kunt bijvoorbeeld vallen en niet meer zonder hulp overeind kunnen komen. Als je dan nauwelijks contact hebt je burens, dan kan het een hele tijd duren voordat je gevonden wordt, met alle gevolgen van dien."

De thuisgenoten doen vooral ook leuke dingen samen. Op de begane grond is een centrale ruimte met een grote tafel en keukenblok. 't Zaal-tje, zoals de bewoners het noemen, is het centrale ontmoetingspunt, waar gepraat, geluisterd, gekookt, gekeurd en geknutseld wordt door de 65-plussers van Samen'Thuis. Lekker samen moppen, maar ook lachen. "We leggen maandelijks 7,50 euro per persoon in. Daarmee betalen we de koffie en thee, de gezamenlijke activiteiten binnen- en buitenshuis en de poetsmiddelen waarmee we de ruimte zelf schoonhouden."

Met Pasen en Kerst kleden Dinie en ik het leuk aan en genieten we met de hele club van een feestmaal. Soms trekken we erop uit om bijvoorbeeld een kerstshow in een tuincentrum te bezoeken. "En..", lacht ze. "we pikken ook weleens een terrasje. Maar dat moet je natuurlijk niet aan de politie doorvertellen."



Woonvorm

Vedder is even enthousiast over Samen'Thuis: "We zagen dat huurders op leeftijd vaak nog in een eengezinswoning woonden, terwijl de kinderen al lang de deur uit waren en de partner was weggefallen. Voor deze mensen zou een woonvorm, die wat meer beschutting biedt en waarbij de bewoners wat meer contact met elkaar hebben, uitkomst kunnen bieden. Als zij een ontmoetingsruimte en faciliteiten kunnen delen, hoeft hun appartement niet zo groot te zijn. Dat scheelt weer in de huur en in de energielasten. Hier was plek voor tien appartementen, maar we hebben in dit geval voor negen appartementen plus een ontmoetingsruimte en een logeerkamer met badkamer gekozen." Een familielid dat op bezoek komt, kan dus eventueel blijven slapen. "Mijn dochter maakt daar regelmatig gebruik van", valt een van de bewoners de directeur bij.

Succesformule

In het begin waren de meningen nogal verdeeld over de gemeenschappelijke voorzieningen van Samen'Thuis, zoals bijvoorbeeld de gemeenschappelijke wasmachine en droger. "Je denkt toch niet dat Gemertse mensen hun ondergoed in een wasmachine gaan stoppen, waar ook de buurman gebruik van maakt", was een van de reacties die Vedder kreeg. De scepsis is volgens de Goed-Wonen-directeur als sneeuw voor de zon verdwenen. "Samen'Thuis is een succesformule."

Klik

De kandidaat-bewoners zijn bij de totstandkoming van het project betrokken geweest. "Ze hebben ook al in een vroeg stadium met elkaar kennismaat. Als je meer gemeenschappelijk doet, moet er wel een klik zijn. Een kandidaat-huurder gaat daarom eerst op de koffie. Blijkt dat de persoon goed in de groep en bij deze specifieke woonvorm past, dan is instroom mogelijk."

Voordelen

Geclusterd wonen heeft meer voordelen. "Je hebt per saldo minder ruimte nodig. Op deze locatie stonden vijf verouderde eengezinswoningen. Daar zijn negen appartementen voor teruggekomen. Omdat de vraag naar grond veel groter is dan het aanbod, moet je de ruimte zo effectief mogelijk gebruiken. Leef je samen onder één dak, dan heb je ook en meer oog voor elkaar. Het voelt veiliger en meer vertrouwd. De kans op vereenzaming is dan kleiner en in veel gevallen is er minder snel zorg van buitenaf nodig."

Samen in wijk en dorp

De woningcorporatie heeft de intentie om de omgeving actief bij woonprojecten te betrekken, zowel in de aanloop eraan toe als na de ingebruikname. "In het begin hebben professionele welzijnswerkers ondersteuning geboden bij de opstart van activiteiten in Samen'Thuis. Nu helpen lokale vrijwilligers een handje mee en zijn er buurtbewoners die kleine klusjes opknappen. Dat is waar je op hoopt. Goed wonen bestaat uit meer dan een goede woning alleen. De omgeving is mede bepalend. Daar zorg je samen voor, binnen je eigen wijk en dorp. In Gemert-Bakel wordt die verantwoordelijkheid opgepakt."

Bron en lees meer

in <https://www.gemertsnieuwsblad.nl/nieuws/nieuws/48453/samenthuis-is-een-succesformule-in-gemert>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



BREINBIEB nu ook in Forum Selwerd

Hoe hou je je brein fit en in goede conditie met materiaal zoals boeken, tijdschriften, dvd's, spelletjes (memory, puzzels, quizzen) en voorzie je Mantelzorgers van informatie en boeken. De opening in december 2023 door Manouska Molema met lovende woorden voor uitbreiding van de 3e BREINBIEB in Groningen (De Wijert & Haren) & Tineke Runia voorzitter Alzheimer Nederland - Groningen. Zij vertelde over cijfers over toename van dementie (verdubbeling van cijfers is de verwachting) en afname van zorgdiensten waarbij Langer Zelfstandig thuis wonen zal toenemen. Voor ons de vraag hoe dan...? De presentatie door van Floor van der Berg (RUG) over het onderzoek over invloed en impact van nieuwe dingen blijven leren biedt perspectief.



dan...? De presentatie door van Floor van der Berg (RUG) over het onderzoek over invloed en impact van nieuwe dingen blijven leren biedt perspectief.

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.

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. Daarnaast zijn er allerlei activiteiten. De Breinbieb vind je in de volgende bibliotheken van Biblionet: Bedum—Delfzijl - Hoogezand- Veendam

Meer informatie op

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

BreinBieb in Groningen – materialen, lezingen en workshops over het geheugen en dementie

Hoe werkt het brein? Hoe goed is jouw geheugen? En wat is dementie? Op deze vragen kun je antwoord krijgen bij BreinBieb in bibliotheken in de Provincie Groningen

Forum - Gemeente Groningen

Bij BreinBieb in de Forumbibliotheken in de gemeente Groningen in De Wijert en Haren (en sinds december 2023 ook in Selwerd)

BreinBieb beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten: van leuke thema's zoals begrijpen en het 'fit houden' van het geheugen tot serieuze onderwerpen zoals dementie en mantelzorg. Je vindt er boeken en spelletjes voor het activeren van het brein, die je ook kunt lenen. Regelmatig wordt er een lezing of workshop georganiseerd rondom BreinBieb. Maandelijks kun je onder begeleiding van een spelleider spellen spelen uit de collectie. Iedereen is welkom!

Kijk voor de activiteiten en data op <https://forum.nl/nl/agenda?genre=breinbieb&start>



Bijeenkomsten Alzheimer Café

Wees welkom in het Alzheimer Café: een maandelijks 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 – 16 januari 2024 – Nieuwjaarsborrel en informatie over Breinbieb ed

Nieuwjaarsborrel, Gezamenlijk het nieuwe jaar 2024 in luiden. Dinsdag 16 januari staat de bijeenkomst in het teken van het jaar 2024. Welke onderwerpen worden er besproken in het nieuwe jaar? Deze avond wordt er ook informatie gegeven door: Brein bieb Selwerd, Dagopvang GOC Paddepoel, Odensehuis en Wij Groningen.

Welke onderwerpen kunnen we het aankomend jaar verwachten in het Alzheimercafé?

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 thuis blijft 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@dignis.nl

Alzheimer Café Winsum e.o - Donderdag 18 januari 2024 - Als thuis wonen niet meer gaat

De meeste mensen willen als ze ouder worden het liefst in hun eigen huis blijven wonen. Dat geldt zeker voor mensen met dementie. Het eigen huis voelt vertrouwd, je weet de weg te vinden in huis en de eigen inrichting is bekend en herkenbaar. En wellicht woont de partner er ook of een van de kinderen.

Toch komt er voor menig persoon met dementie een moment dat het thuis wonen niet meer gaat. De hulp van mantelzorgers, thuiszorg en andere zorg- en hulpverleners kan de zorg geen 24 uur meer aan. Een emotioneel moment!

Op 18 januari komen Johanna de Vries en Diana Ubens van Team 290 vertellen over hun ervaringen met het onderwerp. Er zullen vragen aan de orde komen als: "Wie hakt de knoop door als het thuis niet meer gaat?", "Wie bespreekt de aankomende verhuizing met de persoon met dementie?" en "Wat moet er geregeld worden als het thuis niet meer gaat?".

Hoe laat en waar? Donderdag 18 januari bent u vanaf 19.00 uur van harte welkom in het Alzheimer Café Winsum e.o. in zorgcentrum Winkheem, Borgweg 48 in Winsum.

Het programma begint om 19.30 uur en rond 21.00 uur wordt de avond informeel afgesloten. De toegang is als altijd gratis.

Namens de werkgroep Alzheimer Café Winsum e.o. E-mail: alzheimercafe.winsum@alzheimervrijwilligers.nl

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

SYMPOSIUM VRIJDAG 19 JANUARI 2024

Wonen met dementie

GRATIS ENTREE

13.00	ZAAL OPEN
13.30	START SYMPOSIUM
	WELKOM DOOR DAGVOORZITTER PAUL TAMELING
THEMA 1	WONEN MET DEMENTIE DOOR ANNE DE BOER
THEMA 2	BOUWEN EN INRICHTEN DOOR JOS SLUTER
THEMA 3	INVLOED ARCHITECTUUR DOOR ROBERT LANDSTRA
	GESPREK MET DE ZAAL EN DE INLEIDERS
16.00	AFSLUITING MET HARJE EN DRANKJE

SCHRIJF JE IN VIA [DVWK.NL](https://dementievriendelijkwesterkwartier.nl)

dementie
vriendelijk
westerkwartier

De Schutse
Oldenoert 32
9351 KP Leek

Symposium Wonen met Dementie – 19 januari 2024 – Gemeente Westerkwartier

Het Netwerk Dementie Westerkwartier organiseert op 19 januari 2024 het symposium "Wonen met dementie".

Vrijdagmiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur. Zaal open om 13.00 uur; aanvang 13.30 uur. Locatie en adres – De Schutse – Oldenoert 32 – 9351 KP Leek.

Aanmelding via Netwerk Dementie Westerkwartier <https://dementievriendelijkwesterkwartier.nl> en [in-fo@dementievriendelijkwesterkwartier.nl](mailto:info@dementievriendelijkwesterkwartier.nl)

Welkom en dagvoorzitter - PAUL TAMELING

HIJ IS BESTUURSLID VAN STICHTING DEMENTIEVRIENDELIJK WESTERKWARTIER

Wonen met dementie - ANNE DE BOER

BELEIDSSECRETARIS DEMENTIE RAPPOORTEUR EN BELANGENBEHARTIGER BIJ ALZHEIMER NEDERLAND MET FOCUS OP HET THEMA WONEN MET DEMENTIE. "WE KUNNEN HET AANTAL ZORGARME JAREN BIJ DEMENTIE LATEN TOENEMEN DOOR EEN GESCHIKTE WONING DIE IN EEN FIJNE BUURT STAAT, WAAR HET SOCIAAL VEILIG IS MET ONDERSTEUNING EN ZORG IN DE BUURT"

Bouwen en inrichten - JOS SLUTER

ONAFHANKELIJK ADVISEUR GESPECIALISEERD IN WONEN, ZORG EN WELZIJN VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN LID VAN HET OMGEVINGSZORG COLLECTIEF EN DOCENT VAN VERSCHILLENDE OPLEIDINGEN DIE SAMEN MET DR. ANNEKE VAN DER PLAATS ONTWIKKELD ZIJN. "DE OMGEVING HEEFT EEN GROTERE INVLOED OP DE KWALITEIT VAN LEVEN EN GEDRAG VAN MENSEN DIE ZORG NODIG HEBBEN, DAN WELKE ANDERE GROEP OOK".

Invloed architectuur - ROBERT LANDSTRA

EIGENAAR EN ARCHITECT BIJ VNL ARCHITECTEN IN GROU. "VEEL ZORGGEBOUWEN ZIJN SOLITAIRE OBJECTEN DIE ALS EEN SOORT UFO ZIJN GELAND IN HET GROEN EN OP GEEN ENKELE WIJZE EEN INTERACTIE AANGAAN MET HUN DIRECTEOMGEVING"

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Doe mee aan BuurtSaam - werken aan een gezonde leefomgeving in een sociale buurt

Een leefomgeving die gezond, veilig en sociaal is, betekent een betere buurt voor iedereen. Maar die komt niet vanzelf tot stand. Vergrijzing, individualisering en digitalisering vragen om nieuwe (ruimtelijke) strategieën. In deze video vertellen experts over het belang van de buurt als gezonde en sociale leefomgeving. En zij nodigen gemeenten en partners in de wijk uit mee te doen aan de werkplaats en het ontwerpend onderzoek van BuurtSaam. En samen te werken aan een inclusieve gebiedsaanpak.

We willen toe naar een gezonde leefomgeving en sociale buurt die uitnodigt tot ontmoeten, bewegen, activiteiten stimuleert en bewoners verbindt. Dat mensen langer thuis willen wonen vergroot de urgentie om te werken aan een gezonde, sociale en veilige leefomgeving met aandacht voor bewoners die meer zorg nodig hebben. In de video - <https://youtu.be/66gIYIcg0kc> - vertellen **Maartje Roelofs** (directeur Maatschappelijke ondersteuning ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport), **Francesco Veenstra** (Rijksbouwmeester en voorzitter College van Rijksadviseurs), **Thijs van Mierlo** (directeur LSA bewoners) en **Jet Bussemaker** (voorzitter Raad voor Volksgezondheid & Samenleving) meer over de urgentie van de buurt als gezonde en sociale leefomgeving.

Doe mee aan BuurtSaam: werken aan een gezonde leefomgeving in een sociale buurt

Wil jij ook werken aan een gezonde, sociale en veilige leefomgeving met aandacht voor bewoners die meer zorg nodig hebben? Doe dan mee aan BuurtSaam. Samen maak je een concrete gebiedsaanpak voor een inclusieve buurt. Dit kan vanuit de werkplaats of het ontwerpend onderzoek, of de combinatie van beiden.

Aanmelden kan tot en met 1 februari 2024. Meer weten? Kijk op <https://www.platform31.nl/artikelen/doe-mee-werken-aan-een-gezonde-leefomgeving-in-een-sociale-buurt>



Column - Hoe zorg ik voor een zorgzame buurt?

Yvonne Witter schreef een column voor het Jaarboek 'Ouderen als oplossing' van [Movisie](#). Yvonne deelt haar ervaringen over het wonen in een, volgens haar, 'lelijke' wijk. Ze schrijft o.a. over het belang van zorgzame buurten en initiatieven voor collectief wonen.



Ik woon in de lelijkste wijk van ons stadje. Echt waar. Een bloemkoolwijk uit de jaren

tachtig. Helemaal aan de andere kant van onze kleine, maar charmante stad. Als je naar het knusse centrum wilt, moet je langs een lange weg fietsen waar auto's te hard rijden. Toch kan het nog erger. Er is een nieuwbouwwijk gekomen. Sinds die wijk ben ik blij met mijn eigen lelijke wijk. Waar ik woon is er tenminste een mix tussen huur - en koop. Ik kom jongeren en ouderen, mensen met en zonder beperkingen tegen. Er zijn weinig donkere hoekjes en er laat altijd wel iemand zijn of haar hond uit.

Bron en meer info <https://www.zorgsaamwonen.nl/artikel/hoe-zorg-ik-voor-een-zorgzame-buurt>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Seminar 'Wonen met dementie' - 8 februari 2024 – Zorgsaam Wonen

De samenleving moet beter ingericht worden voor mensen met dementie. Het aantal mensen met dementie neemt toe: steeds meer mensen met dementie wonen thuis of in een beschutte omgeving. Dat vraagt het een en ander van het ontwerp van woningen maar ook van de wijk.



Seminar

Wat is er nodig om mensen met dementie zo prettig, veilig en comfortabel mogelijk te laten wonen? Hoe kan de omgeving bijdragen aan de zelfredzaamheid van mensen met dementie?

Kom op donderdag 8 februari naar het seminar 'Wonen met dementie' en laat je informeren over dit actuele onderwerp in Zwolle.

Bekijk het programma en meldt je aan op <https://www.zorgsaamwonen.nl/agenda/seminar-wonen-met-dementie>



Gedicht

Scherven schitteren

*wanhopig werd het zoeken
naar de man die hij was
gebroken als glas*

*in scherven schitteren
de stukjes leven van weleer
ik vind hem niet meer*

*samen zijn we terug gegaan
soms klinkt in ontmoeten
zijn stem en lach weer van vroeger*

*langzaam worden
zijn foto's uit verleden
de werkelijkheid van heden*



Inspiratiegids intergenerationeel wonen

In opdracht van het ministerie heeft ZorgSaamWonen een inspiratiegids uitgebracht met prachtige voorbeelden van intergenerationeel wonen. Het ministerie van VWS zet in het kader van het programma WOZO in op intergenerationeel wonen om ontmoeting tussen jong en oud te stimuleren.

Op 17 juli 2023 heeft het ministerie de subsidieregeling intergenerationeel wonen opengesteld. Er zijn 9 aanvragen ingediend met een totale waarde van bijna € 1 miljoen.

Vanaf 2 januari 2024 is het weer mogelijk om subsidie aan te vragen. Met de gids wil het ministerie de resultaten laten zien.

Acht voorbeelden

ZorgSaamWonen bezocht en beschreef acht intergenerationele woonprojecten:

Humanitas Deventer, Het Ouden Huis Bodegraven, Elisabeth Otter-Knoll Stichting Amsterdam, Sterrebus Oss, Bergmanstrook Zoetermeer, Hof ter Borch Baarlo, Augustanahof Amsterdam en Residentie Gerlachus Maastricht.

In de meeste projecten gaat het om intergenerationeel wonen van studenten en oudere bewoners.

De meeste jongeren zetten zich tussen de 20-30 uur per maand in voor de ouderen. Het aantal uur verschilt per project.

De activiteiten die studenten verrichten zijn met name: een praatje maken, een spelletje doen, samen een wandeling maken, hulp bij maaltijden tot het doen van kleine klusjes in huis en het organiseren van activiteiten.

Bron en meer info op <https://www.zorgsaamwonen.nl/artikel/inspiratiegids-intergenerationeel-wonen>



Subsidieregeling *Intergenerationeel wonen* vanaf 2 januari 2024 weer open

De subsidieregeling *Intergenerationeel wonen* is bedoeld om jongeren te stimuleren te wonen in geclusterde woonvormen waar overwegend ouderen wonen. De subsidie maakt mogelijk dat de jongeren en ouderen betaalbaar kunnen samenleven.

De subsidie kan worden aangevraagd door verhuurders van woonruimten in een geclusterde woonvorm bestemd voor ouderen. Dit zijn bijvoorbeeld woningcorporaties, sociale ondernemers, verzorgingstehuizen, verpleeghuizen en andere soortgelijk zorgaanbieders.

De subsidieregeling is bedoeld voor zowel bestaande als nieuwe initiatieven.

Bron en meer info op <https://www.dus-i.nl/subsidies/intergenerationeel-wonen>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



...en theater

Theater aan de Lijn met de voorstelling "Jij bent mijn Suikerbossie"

De acteurs speelden korte interactieve scènes uit het dagelijkse leven van Mia en haar partner Wim.



Mia heeft dementie, hoe gaat Wim hiermee om?

Iedere situatie werd achteraf besproken met het publiek.



Er is vrijwel altijd veel herkenning bij de bezoekers.

Ook onderling worden er tips gegeven en ervaringen uitgewisseld.

Bron en meer info op

<https://theateraandelijn.nl/wat>



Nieuwe Podcast 'Ouderen Spreken Zich Uit'

'Ouderen Spreken Zich Uit' is dé nieuwe podcast waarin ouderen in gesprek gaan met experts over thema's die actueel zijn voor ouderen.

In elke aflevering staat een ander thema centraal waarover leden van de Raad van Ouderen in gesprek gaat met een expert.

De eerste drie afleveringen zijn nu te beluisteren op Spotify met als thema's:

'Gezond en actief ouder worden',
Dilemma's en zingeving"

'Samenleven in een ouder wordende samenleving'.

Luister mee op <https://open.spotify.com/show/3QdaZ8P6mxGvORqXIuUdNm?si=0438a58e293a4311&nd=1&dlsi=0f7dde0994e246a4>



Technologie Tip

Heupairbag

Trouw blikte terug op 2023 aan de hand van de meest opmerkelijke 'Woorden van de dag', die dagelijks staan op pagina 3 van de papieren krant. Zoals het woord: heupairbag. Deze airbag vind je niet in een auto en heeft weinig van doen met verkeersongelukken, eerder met ongelukken die in kleine hoekjes zitten.



De heupairbag is een soort boxershort voor kwetsbare ouderen. Het verschil met een gewone onderbroek is dat er sensoren in zit-

ten die elke beweging registreren, en die bij een zijwaartse val kunnen inschatten wanneer en hoe hard iemand de grond raakt. Net daarvoor vult een kussen zich met lucht en vangt het de klap op. Automatisch gaat er een seintje naar de zorgverlener.

Het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) heeft er vorig jaar onderzoek naar gedaan in oudereninstelling Tante Louise. Drie jaar lang droegen zo'n 900 ouderen een airbag.

De onderzoekers concludeerden dat het aantal gebroken heupen en bekkens terug was gelopen met 45 procent.

Meer informatie op onder meer <https://www.zorgvannu.nl/innovaties/bescherm-je-heupen-met-een-heupairbag>

De SlimoTheek in Groningen en Appingedam - uitleenpunt voor slimme technologie voor langer thuis

Bij de SlimoTheek kunnen ouderen, hun mantelzorgers en professionals in zorg en welzijn gratis slimme technologie lenen op een locatie dichtbij huis. Zo kunnen zij producten uit de Slimotheek in het dagelijks leven uitproberen. Bij



kleine opstartproblemen voorziet de SlimoTheek in hulp-aan-huis door een getraind netwerk van vrijwilligers. Na de uitleenperiode kan het product aangeschaft worden of teruggegeven worden aan de Slimotheek.

Waar

In de Provincie Groningen in de gemeenten Eemsdelta en Groningen.

1.Appingedam

Gezondheidscentrum Overdiep

Stadshaven 23, 9902 DA Appingedam

Contact - Email: info@cadanzwelzijn.nl

Meer informatie via Cadanz Welzijn [0596 – 745 024](tel:0596-745024)

2.Groningen

Vondelflat Vondellaan 77—9721 LC Groningen

Contact

Bel 050 – 525 3121 of mail receptie@thuiszorgcomfort.nl



Tip.....Het lezen waard

Een wereld van gemeenschappen

In dit boek nemen Floor Ziegler en Teun Gautier je mee op hun wandelingen door 'een wereld van gemeenschappen'. Je komt in dorpen en steden waar bewoners opstaan om hun omgeving mooier, duurzamer, meer verbonden te maken. Ze richten een energiecoöperatie op en met de winst – een miljoen euro per jaar – bouwen ze sociale woningen. Ze regelen de zorg helemaal zelf, waardoor ouderen veel langer in het dorp kunnen blijven wonen. Ze ontwikkelen een oude asfaltfabriek tot een ontmoetingsplek met ambachtelijke bedrijvigheid, culturele activiteiten en horeca.



Gemeenschapszin is hét thema van deze tijd. In een reeks reportages, verhalen en interviews, uitmondend in een landelijk manifest, laat dit boek zien dat het kan en hóe het kan: een wereld die niet van bovenaf wordt georganiseerd, maar horizontaal, op basis van gelijkwaardigheid en partnerschap. Lokale burgerinitiatieven zijn een bron van inspiratie voor overheden die te groot en te anoniem zijn geworden en daardoor vastlopen.

Of je nu burger, ambtenaar, minister of projectontwikkelaar bent: iedereen wil graag gehoord worden en bijdragen aan de samenleving.
paperback | prijs: € 22,50 | isbn: 9789047716235

Boeken – 50 – over mensen en dementie

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

Nadenken en praten over de **laatste levensfase**

Heb jij je wensen al vastgelegd?

Dit wensenboekje helpt daarbij.

ALS IK NADENK OVER MIJN LAATSTE LEVENSFASE
dan wil ik graag

Mijn verhaal en mijn wensen over mijn leven.
Bewaard in dit boekje.

Voor tips en ondersteuning bekijk:
voorbereidinglaatstelevensfase.nl

Voorbereiding ►►►
Laatste Levensfase