



## Nieuwsbrief April 2024

Mensen met Dementie in Groningen

[www.mensenmetdementiegroningen.nl](http://www.mensenmetdementiegroningen.nl)

[info@mensenmetdementiegroningen.nl](mailto:info@mensenmetdementiegroningen.nl)

### Inhoud ( en nog meer wetenswaardigheden)

- *Uit de praktijk* - Slapende mensen aan tafel
- *Uit de praktijk* - De Gesloten Deur 2.0 - zorg van Teun Toebes—de nieuwe enkelband
- Stop met het betuttelen van ouderen, want daar hebben zij zelf ook niks aan
- Ondersteuningsmogelijkheden mensen met dementie
- Cursus "In gesprek met familie"
- Trainingscentra voor patiënt en mantelzorgers bevorderen zelfredzaamheid
- Overbelasting mantelzorgers ouderen en mensen met dementie voldoende bekend - nu overgaan tot de mogelijkheid van een adempauze
- Dubbele medicatiecontrole - moet niet, mag wel
- Risico op dementie neemt flink af door leefstijlfactoren
- Wat vind jij belangrijk voor later? Het perspectief VWS, ACTIZ en de Seniorencoalitie
- Gezonde leefstijl 70 jaar en ouder
- Twente enthousiast over de Dorpsondersteuner—Dorpsloket Loppersum geopend!
- Een kritische reflectie op de beleidskaders als IZA, GALA en WOZO - eerst het samen leven dan de gezondheidszorg
- *Kleinschalig wonen uitgelicht* - Kleinschalige woonvormen voor mensen met dementie
- Zelfstandig thuis met de digitale hulpmiddelen - nog meer bomen in een bos
- Vegro en Valtes toekomstbestendige mantelzorg - informatie over hulpmiddelen
- Wethouder Inge Jongman herstart 22 maart het logeershuis 'De Opstap' - een adempauze voor mantelzorgers
- BreinBieb in Groningen - materialen en workshops over het geheugen
- Bijeenkomsten Alzheimer Café
- Zorgbelang - Inspiratiesessie "Meepraten over de zorg"- 17 april 2024
- *Technologische Tip* - Dagstructuurondersteuning - *Het lezen waard* - Ouderen als oplossing—*Gedicht* - De weg terug



### De Gesloten Deur 2.0 - de zorg van Teun Toebes—de nieuwe enkelband

*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

2. Je moet kunnen plannen. Bijna elke handeling vraagt om een vorm van plannen.
3. Je moet ergens naartoe lopen, bedenken in welke volgorde je het moet uitvoeren en wanneer het klaar is.
4. Je moet het vertrouwen hebben dat je in staat bent om de activiteit te doen.

Ik ben niet lui,  
ik ben extreem  
gemotiveerd  
om niets te  
doen

Deze vaardigheden zijn vaak niet meer aanwezig bij dementie. Wat niet in het zicht is wordt vergeten.

De volgorde van handelingen en hoe uit te voeren zijn ingewikkeld en onoverzichtelijk geworden.

De kans op fouten maken is groot, dus doet iemand met dementie het liever maar niet.

'Aardappelen schillen? Nee dat heb ik mijn hele leven al gedaan!'

### TIPS om mensen met dementie te activeren



1. Leg iets wat ze altijd interessant vonden in het zicht. Een boek, gereedschap, potloden, zo heb je een grotere kans dat het opgepakt wordt.
2. Doe iets in de buurt van de persoon met dementie waarvan je weet dat hij/zij dit leuk vindt om te doen. Ga het zelf doen en kijk of de ander mee gaat doen. Kaarten sorteren, kleuren, klussen of theedoeken vouwen.
3. Vraag om hulp. Iedereen vindt het fijn om van nut te zijn, ook mensen met dementie. 'Ik ben zo slecht in puzzelen, kun jij me helpen?' Door te zeggen dat jij iets niet goed kunt, leg je de verwachtingen niet te hoog.
4. Ga zelf iets heel onhandig doen, grote stukken aardappel wegschillen, bloemschikken terwijl je de bloemen knakt, theedoeken heel slecht opvouwen. Grote kans dat jouw persoon met dementie het van je over gaat nemen.
5. Zorg voor succeservaringen. Laat iemand iets doen waarvan je bijna zeker weet dat hij of zij het nog kan.

En bedenk, het gaat om het proces, om de activiteit en niet om het resultaat.

**Wil je meer tips** over hoe je mensen met dementie activeert, een gevoel van betekenis geeft en hoe je echt contact maakt en houdt? Bestel het boek Zeg JA bij dementie. **Meer info** op <https://lnkd.in/ekBQECGB>  
Hanneke van de Pol - Trainer | Spreker | Auteur 'Zeg JA bij dementie' | Voor echt contact bij dementie voor zorgprofessionals en mantelzorgers



**Tip!**

**Uit de praktijk**

**De Gesloten Deur 2.0 - de zorg van Teun Toebes—de nieuwe enkelband**

De urgentie om de gesloten afdelingen voor mensen met dementie te openen wordt gelukkig steeds meer gevoeld. Tegelijkertijd maak ik me zorgen over de manier waarop er soms wordt omgegaan met deze noodzaak: In een cultuur waarin we denken in producten, wordt de leefcirkel (bijvoorbeeld tracker-armband die bepaald welke (binnen) deuren opengaan) als antwoord gezien voor 'veilige vrijheid'. Dit kán een middel en tussenstap zijn, maar alleen vanuit de behoefte van mensen met dementie zelf. Inzet van producten mag nooit een doel op zich zijn. Het is aan ons als samenleving om belangrijke vragen te blijven stellen: mogen mensen nog vallen? Zijn we overal verantwoordelijk voor? Hoe verhoudt de collectieve veiligheid zich tot de individuele kwaliteit van leven?



Als we producten op systemen leggen, zonder onze eigen cultuur te veranderen, zal deze inzet zorgen voor een extra collectief controlemechanisme en daarmee leiden goede intenties in de Gesloten Deur 2.0. En dat is niet wat we moeten willen.

Of zoals mijn huisgenoot Wil zei: **"dit is de moderne enkelband, maar dan voor mensen met dementie."**

Een hoopvolle toekomst vraagt om vasthouden aan visie, ook op momenten dat het moeilijk is en we risico's van leven moeten accepteren. Het is aan ons om te voorkomen dat we met nieuwe producten, hetzelfde systeem van uitsluiting in stand houden.

**Het belang van steunkousen - verlichting voor vermoeide en gezwollen benen**

Heb je vaak last van vermoeide en opgezwollen benen? Dan zijn compressiekousen wellicht de oplossing waar je naar op zoek bent. Deze speciale kousen bieden namelijk verlichting en ondersteuning voor vermoeide, gezwollen en pijnlijke benen.



Compressiekousen werken door middel van druk op het been uit te oefenen, waardoor de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Dit helpt om vochtretentie te verminderen en de bloedcirculatie te verbeteren. Hierdoor kun je sneller herstellen na een lange dag staan of veel lopen, of wanneer je last hebt van spataderen of een andere circulatiestoornis.

Bovendien zijn steunkousen niet alleen functioneel, maar kunnen ook beide de kleding passen. Er zijn talloze modellen en kleuren beschikbaar, zodat je altijd een paar kunt vinden dat bij jouw persoonlijke stijl past.

Dus, als je op zoek bent naar verlichting voor je vermoeide benen en je bloedsomloop wilt stimuleren, overweeg dan zeker om compressiekousen aan te schaffen. Je zult versteld staan van de positieve effecten die ze kunnen hebben op je comfort en welzijn.

**Bron en meer info** <https://verpleegcollectief.nl/steunkousen-compressiesokken>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

### Oordelen en attitude

#### Oproep Ester Bertholet (SOG) - Stop met het betuttelen van ouderen, want daar hebben zij zelf ook niks aan

Die oproep doet specialist ouderengeneeskunde Ester Bertholet. Senioren en zeker de groep 80-plussers, zijn veel zelfstandiger en fitter dan de meeste mensen denken.



#### Natuurkundebijles

Hans Creton is 88 en doet van alles. Sporten neemt hij serieus en hij is fanatiek, zowel bij bridgen als jeu de boules. Daar traint hij voor, net zoals vroeger bij voetbal, wat hij tot in de zeventig deed. Daarnaast geeft hij natuurkunde (bij)les aan jongeren en is hij vrijwilliger bij ouderenorganisatie ANBO-PCOB.

#### Laat het zout op de oude plek

En waarom zou hij ook? Ester Bertholet legt uit dat wij als samenleving soms ouderen te veel uit handen willen nemen. Het moet allemaal veilig zijn en makkelijk, bijvoorbeeld in huis. Het is juist slim om koffie of zout op een hogere plaats in de keuken leggen, zodat je stretchbewegingen blijft maken. Doen ze dat niet, krijgen ze last van hun schouder en moeten ze naar de fysio. "Dat vind ik heel krom, dan kunnen ze net zo goed die koffie pakken."



#### Goedbedoeld, maar werkt averechts

Mensen willen graag helpen en het is goedbedoeld, maar niet altijd nodig. Zo heeft Creton met zijn kleinkinderen afgesproken dat ze op twee meter afstand moeten staan als hij op de computer bezig is. "Als je het door hen laat doen, dan kun je binnen een jaar niet meer zelf op die computer."

Volgens de ouderenarts werkt het uit handen nemen van taken zoals het huishouden of boodschappen ook averechts.

Dan gaan ze er zelf in geloven dat ze ook niets meer kunnen.

Dat soms dingen langer duren of anders gaan, dat moeten we als samenleving accepteren.

Meer hierover in de podcast Villa VdB (NPO Radio 1) <https://www.nporadio1.nl/nieuws/binnenland/d25d841e-623e-4487-8526-a75de63f1157/waarom-we-ouderen-nog-zo-veel-mogelijk-zelf-moeten-laten-doen-stop-de-betutteling>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



**Wil jij ook mentor worden voor mensen die niet meer zelfstandig beslissingen kunnen nemen?**

Mentor Janneke helpt Marloes bij het nemen van beslissingen over de zorg, hulp en begeleiding. Janneke kent Marloes goed en weet precies wat ze nodig heeft. Marloes zelf weet meestal prima wat ze wil. Samen zorgen ze ervoor dat Marloes zoveel mogelijk de regie over haar leven houdt. Wil jij ook mentor worden van iemand als Marloes, meldt je dan aan?

**Kijk voor haar werk op <https://youtu.be/aL9kaYOIoXI>**

### **Stichting Mentorschap Noord**

Stichting Mentorschap Noord adviseert en ondersteunt bij het zoeken van een mentor voor mensen die niet goed voor zichzelf kunnen opkomen en geen familie of anderen hebben om op terug te vallen. Mentorschap Noord werkt met vrijwillige mentoren. Mentorschap Noord is actief in Friesland, Drenthe en Groningen. Wilt u mentor worden? Zoekt u zelf een mentor of kent u iemand voor wie een mentor nodig is? Dan kunt u contact opnemen via [info@mentorschapnoord.nl](mailto:info@mentorschapnoord.nl).

Misschien overweegt u om zelf mentor te worden en u zo in te zetten voor een ander. Laat u dat dan weten, dan ontvangt u verdere informatie. U kunt de coördinatoren mailen, als u meer wilt weten. Zij nemen dan contact met u op. Bellen kan natuurlijk ook.

**Meer info op <https://mentorschapnoord.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



### Cursus "In gesprek met familie"

Ben jij een verpleegkundige? Dan weet je hoe belangrijk het is om goed te communiceren met familie en naasten. Wil je je vaardigheden versterken en een nog positievere impact hebben op de zorgkwaliteit?



Volg dan de cursus "In gesprek met familie", die op 16 april zal starten!

Deze training biedt theoretische inzichten en praktische gesprekstechnieken die bewezen effect hebben op de zorgervaring van zowel patiënten als hun dierbaren.

Cursist: "Het is fijn om wetenschappelijk onderbouwd bewijs terug te zien in een cursus wat toepasbaar is voor de praktijk."

En wat maakt jou dan straks beter in je werk?

"Oog hebben voor het netwerk rondom de patiënt en hier samen met de patiënt mee in gesprek gaan om de voor de patiënt best passende zorg te kunnen bieden."

**Meer weten of aanmelden?** <https://ap.lc/ESsdW>

### RUBRIEK SCHOLING



### Trainingscentra voor patiënt en mantelzorgers bevorderen zelfredzaamheid

Zorgverzekeraars [CZ](#) en [Coöperatie VGZ](#) zijn positief over het plan van [Maastricht UMC+](#) en vvt-organisatie [Envida Zorgthuis](#) om regionale trainingscentra voor patiënt en mantelzorgers regionaal en op termijn landelijk op te schalen.

In de trainingscentra leren patiënten en mantelzorgers eenvoudige verpleegkundige handelingen uit te voeren zoals, ogen druppelen, wondverzorging en steunkouzen aantrekken.

De trainingscentra hebben hun vruchten afgeworpen en leiden tot minder beroep op de thuiszorg en minder ligdagen in het ziekenhuis.

Het idee is dat [Zuyderland](#) (Care en Cure), [Vitala+](#), [Cicero Zorggroep](#), [Sevagram](#), [Meandergroep Zuid-Limburg](#), [Vivantes Zorggroep](#), Mantó, [Burgerkracht Limburg](#) en Stichting KOMPAZ Nederland nu ook gaan meedoen.

Een mooi vooruitzicht op het gebied van zelfmanagement binnen de zorg in Zuid-Limburg!

**Meer info** op <https://www.mumc.nl/actueel/nieuws/academie-voor-patient-en-mantelzorgers-doorstaat-snelle-toets>



## RUBRIEK SCHOLING

### Game Who Cares

De game 'Who Cares?' is live.

Het lukt meneer de Vries niet meer om zelf zijn brieven te openen of de was te doen. Hoe kan je hem helpen?

Speel het spel en ontdek hoe je samen de zorg regelt!



### Waarom deze game?

Door de vergrijzing hebben steeds meer Nederlandse ouderen zorg nodig. Het aantal beschikbare zorgverleners neemt niet toe.

We zullen de zorg dus anders moeten organiseren, om te zorgen dat iedereen de ondersteuning krijgt die nodig is. Hoe mooi is het als we dan ook vrienden, familie of anderen kunnen betrekken bij die zorg?

In de zorg noemen we dat 'het informele netwerk'. Als we elkaar helpen, komen we er samen wel.

Maar ja, hoe doe je dat? Om alle betrokkenen in de zorg te helpen dit op een leuke en ontspannen manier te oefenen, hebben Lelie zorggroep en Hogeschool VIAA de handen ineengeslagen en een serious game ontwikkeld. Met als resultaat Het Zorgsamenspel.

'Who Cares?' leert zorgprofessionals, studenten en anderen hoe je kunt samenwerken met het informele netwerk van cliënten om de kwaliteit van zorg- en hulpverlening te verbeteren én de druk op zorgprofessionals en mantelzorgers te verminderen.

Deze game is een initiatief van [Lelie zorggroep](#) en [VIAA](#) en is mede mogelijk gemaakt door [Stichting Theia](#) ([Zilveren Kruis](#)), [Coöperatie VGZ](#) en de Werkplaats Sociaal Domein.

**Meer informatie** op <https://speelwhocares.nl/introduction>





vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### Enable-dem-project – de weg naar een psychosociaal model in de dementiezorg

Het Enable-dem-project is een initiatief van Windesheim University of Applied Sciences en heeft tot doel mensen met dementie en hun mantelzorgers te ondersteunen bij het leiden van een goed leven met dementie.

In dit project spelen zorgverleners een belangrijke rol in deze ondersteuning. [Het project richt zich op het creëren van inclusieve zorg en het bevorderen van innovaties in de dementiezorg via learning communities](#)

Dementiezorg evolueert van een puur medisch-somatisch model, met de nadruk op fysieke zorg en veiligheid, naar een meer psychosociaal model.

Dit nieuwe model benadrukt autonomie, welbevinden, waardigheid, inclusie, zingeving, participatie en welzijn voor mensen met dementie.



Gezien de vergrijzende bevolking in het Westen, wordt verwacht dat het aantal mensen met dementie zal toenemen van ongeveer 290.000 naar 520.000 in 2040.

Dit vraagt om een verschuiving in de praktijk: hoe bieden we goede zorg en wat betekent een goed leven met dementie? Bovendien blijven steeds meer mensen met dementie langer thuis wonen, wat extra uitdagingen met zich meebrengt voor zorgprofessionals en mantelzorgers. Ook culturele diversiteit speelt een rol in de zorg voor mensen met dementie.

Het Enable-dem-project onderzoekt en verbindt vier bestaande learning communities die bijdragen aan een goed leven met dementie. [Het doel is niet alleen kennisuitwisseling, maar ook het versterken van deze communities en het bevorderen van innovaties in de dementiezorg](#)

Kortom, Enable-dem helpt volgens lector Simone de Bruin en lector Menno Vos ons anders naar dementie te kijken en streeft naar een betere levenskwaliteit voor mensen met dementie en hun naasten.

*Heb jij ervaring met dementie, bijvoorbeeld omdat je zelf dementie hebt of een naaste bent van iemand met dementie? Wil je bijdragen aan dit project?*

**Laat het dan weten via de website <https://www.windesheim.nl/onderzoek/lectoraten/goed-leven-met-dementie>**



## Overbelasting mantelzorgers ouderen en mensen met dementie voldoende bekend – nu overgaan tot de mogelijkheid van een adempauze

Het aantal mantelzorgers dat voor hun 80+ ouders zorgt groeit en er zijn meer zwaarbelaste mantelzorgers dan 10 jaar geleden. Dit blijkt uit het op 28 maart verschenen onderzoek van CBS.

37 procent van de kinderen van 80-plussers gaf mantelzorg in 2022. Tien jaar eerder was dat nog 32 procent. Van de kinderen geeft 7 procent aan zwaar belast te zijn. Tien jaar geleden was dat nog 5%.



### Waar komt de toegenomen belasting door?

Kleinere gezinnen, waardoor mantelzorgtaken vaak nog maar bij 1 persoon terecht komt is één van de redenen. Het aantal ouderen dat naar een verpleeghuis gaat daalt, maar ook na opname gaat mantelzorg door, vanwege personeelstekort en bezuinigingen wordt

een groter beroep gedaan op mantelzorgers.

De zorg komt daarbij vooral terecht bij dochters. Zij geven daarbij vaker zorg op onverwachte momenten en meer emotionele ondersteuning dan zoons, waardoor de zorg voor dochters vaak belastender is dan voor zonen.

### Wat moet er dan gebeuren?



De waarde van mantelzorgers voor onze samenleving is gigantisch, namelijk 44 miljard. Dat staat in schril contrast met wat wij investeren in mantelzorgers en hoe serieus we ze nemen, vindt MantelzorgNL. We moeten ervoor gaan zorgen dat ze af en toe een adempauze krijgen, dat ze mantelzorg kunnen blijven combineren met hun werk en dat ze zorg makkelijk geregeld krijgen zonder de regelkolder waar ze nu mee te maken krijgen. Daar zet MantelzorgNL voor in!

**Bron en meer info** <https://www.mantelzorg.nl/pro/nieuws/het-aantal-zwaarbelaste-mantelzorgers-dat-zorgt-voor-80-ouders-neemt-toe/>

## Dubbele medicatiecontrole - moet niet, mag wel

Dubbele medicatiecontrole is geen door de IGJ opgelegde verplichting. Dat bleek tijdens de sessie 'Dubbele medicatiecontrole: van moeten naar mogen?' op het symposium De Tien van het UNO-UMCG.



**Lees meer** op <https://www.umcg.nl/w/uno-umcg/dubbele-medicatiecontrole-moet-niet-mag-wel>

**Lees meer** over het UNO-UMCG kennis Thema medicatieveiligheid op <https://www.umcg.nl/-/uno-umcg/medicatieveiligheid>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

## Dementiemonitor Mantelzorg - onderzoek naar belasting mantelzorgers



Mantelzorgers zijn onmisbaar in de zorg voor mensen met dementie. Alzheimer Nederland vindt het daarom belangrijk om te weten wat er leeft onder mantelzorgers. Zo kunnen zij beter opkomen voor hun belangen en voor de belangen van de mensen waar zij voor zorgen. Wat vinden mantelzorgers belangrijk? Hoe ervaren ze de zorg voor hun naasten? Deze en meer vragen stellen zij, in samenwerking met het Nivel, in de **Dementiemonitor Mantelzorg**, die op 12 maart 2024 weer van start is gegaan en loopt tot 30 juni 2024.

Voor goede resultaten is het belangrijk dat zoveel mogelijk mantelzorgers de vragenlijst invullen.

### Resultaten geven inzicht in problematiek

Samen met het Nivel onderzoekt Alzheimer Nederland iedere twee jaar de ervaringen, behoeften en wensen van mantelzorgers: de Dementiemonitor. De resultaten van de Dementiemonitor geven ons een helder beeld van de knelpunten en kansen om de zorg en ondersteuning voor mensen met dementie en hun mantelzorgers te verbeteren. Zij gebruiken deze uitkomsten in gesprekken met stakeholders zoals zorgverzekeraars, zorgkantoren en de politiek om tot gerichte oplossingen te komen. Ook helpen de resultaten hen om advies te geven over de verbetering van regionale dementiezorg.

**Dementiemonitor Mantelzorg**

Heeft uw naaste dementie?  
Laat ons weten hoe het met u gaat!

Ga naar [dementiemonitor.nl](https://www.dementiemonitor.nl) en vul de online vragenlijst in!

### Vragenlijst voor mensen met dementie

Dit jaar is er óók weer een vragenlijst voor mensen met dementie.

Met behulp van deze vragenlijst proberen zij meer te weten te komen over hoe mensen met dementie zorg en ondersteuning ervaren.

**Informatie en de vragenlijsten** op [www.dementiemonitor.nl](https://www.dementiemonitor.nl) .

### Risico op dementie neemt flink af door leefstijlfactoren

Het risico op dementie is te verkleinen door betere gezondheidszorg en leefstijlfactoren, blijkt uit een groot internationaal onderzoek onder leiding van het Erasmus MC in Rotterdam.

De 70-jarige van nu heeft 13 procent minder kans om binnen vijf jaar dementie te krijgen dan de man of vrouw die 70 werd in 2010. Ook in de twintig jaar daarvoor daalde het risico op dementie telkens met 13 procent per tien jaar. Vooralsnog zal het aantal patiënten met dementie niet dalen. Door de vergrijzing blijft het absolute aantal groeien.

**Lees meer** in [Oudere loopt minder risico op dementie dan tien jaar geleden – aug 2020](#)

**Meer info** ook op <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/dementie/aantal-mensen>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

## Campagnes Wat vind jij belangrijk voor later? - Vanuit het perspectief VWS, ACTIZ en de Seniorencolatie

Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Bijvoorbeeld over wat je voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is, of het huis en de buurt waar je nu woont nog bij je past en hoe je fit blijft als je ouder bent.

# Denk dran!



©www.ClipartsFree.de

Om mensen rond de pensioenleeftijd te stimuleren om op tijd na te denken en het gesprek te voeren over 'morgen' lanceerde het [Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport](#) een nieuwe landelijke campagne: Praat vandaag over morgen. De komende maanden is de campagne te zien op TV, in dagbladen, magazines, op wachtkamerschermen, op social media en online via <https://praatvandaagovermorgen.nl>

### Vanuit het perspectief van de zorgaanbieders – Praat vandaag over morgen

Actiz startte al in 2023 (kijk op <https://www.actiz.nl/landelijke-campagne-hoe-dan-gelanceerd-om-verandering-de-zorg-aan-te-jagen>). 'Praat vandaag over morgen' is in 2019 gestart door branchevereniging ActiZ. 'Het is ontworpen als campagne die uitnodigt om door zoveel mogelijk mensen en organisaties gebruikt te worden',

### Vanuit het perspectief van de ouderen zelf – niet OVER ons – Krachtig ouder worden

De Seniorencolatie wil graag met u in gesprek over wat u bezighoudt en belangrijk vindt.

Zij vinden het belangrijk dat het gesprek over ouder worden niet **over** u wordt gevoerd, maar dat u daarin actief meepraat.

Alleen zo komen zij te weten wat u belangrijk vindt en kunt u een bijdrage leveren aan de zorg van de toekomst.

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





## Gezonde leefstijl 70 jaar en ouder

**GEZONDE LEEFSTIJL**  
70 jaar en ouder

- 2 keer per week balans
- zinnvolle invulling
- elke stap telt
- 3 maaltijden per dag zo min mogelijk tussendoor
- 2 stuks fruit en 250 gram groente
- volkoren
- 2 keer per week kracht
- voorkom zitten
- ultrabewerkt eten suiker
- minder vlees meer plantaardig 1-2 keer per week vis
- dagelijks 15-30 min matig intensief bewegen verspreid over dag
- koffie, water, thee
- rood bewerkt vlees
- zonbescherming
- ontspan elke dag
- elke dag naar buiten
- inslaap tijd neemt toe, slaap wordt lichter -ga niet te vroeg naar bed- -slaap overdag zo min mogelijk-
- voldoende calcium en eiwit inname
- zoek verbinding
- waarvoor welke pil?
- hobby
- focus
- doet voor ogen

ArtzenVisuals.com

[Martine Kelder](#)

Huisarts, podcast huisarts & ondernemen, illustrator ArtzenVisuals



### Investeren in vitale ouderen – een verklaringsmodel van het SCP

Een verklaringsmodel van veranderingen in hulpbronnen en participatie op welbevinden in de vergrijzende samenleving laat volgens het Sociaal Cultureel Planbureau zien dat investeren in vitale ouderen het welbevinden vergroot.



Investeren in vitale ouderen vergroot niet alleen het welbevinden van ouderen; het helpt hen ook actief te kunnen blijven bijdragen aan de samenleving plus het zorgt ervoor dat ze minder snel zorg en ondersteuning nodig hebben. Het SCP-rapport 'Investeren in vitale ouderen' geeft inzichten en handvatten om de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren en het vermogen van vitale ouderen te vergroten om bij te dragen aan de samenleving.

der snel in de hulpbehoevende vierde het is ook goed voor de samenleving.

Bij het maken van beleid is het raadzaam om niet naar leeftijden te kijken, maar naar de levensfasen van mensen. Er zijn namelijk grote verschillen bij gepensioneerden. Met driekwart gaat het goed; zij zijn vitaal, ondernemend en doen volop mee.

Juist door ook te investeren in het vermogen van de vitale groep ouderen, wordt de actieve derde levensfase waar zij zich in bevinden, verlengd en komen ze minder snel in de hulpbehoevende vierde levensfase. Dat is niet alleen goed voor het welbevinden van deze mensen zelf;



Bij het investeren in vitale ouderen speelt het bevorderen van individuele levenskwaliteit een grote rol.

Om beleidsvoornemens en -plannen effectiever te laten bijdragen aan het welbevinden van ouderen heeft het SCP het Welbevinden Participatie Hulpbronnen-model (WPH) ontwikkeld.

Dit model verklaart welke veranderingen in activiteiten en persoonlijke situatie negatieve of positieve effecten hebben op het welbevinden van ouderen. Het WPH-model helpt beleidsmakers om het potentieel van de vergrijzing in de derde levensfase van ouderen te vergroten met de juiste investeringen op persoonlijk niveau en de wijze van meedoen in de samenleving.

**Bron en meer info** <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2024/03/05/investeren-in-vitale-ouderen>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



TWENTSE  
NOABERS

### Twente enthousiast over de Dorpsondersteuner

Goed voorbeeld doet goed volgen. Samen met inwoners heeft de dorpsondersteuner zijn succes bewezen in het Overijsselse Saasveld. Het succes is overgeslagen naar andere dorpen in de gemeenten Dinkelland en Tubbergen. Sinds begin dit jaar kunnen 10 dorpen een dorpsondersteuner inzetten.

**Wethouder Cel Severijn:** "Als gemeente Dinkelland willen we proactiever en zo vroeg mogelijk met onze partners en inwoners (preventief) werken aan gezondheid. Met als doel: zorg menselijker, efficiënter, effectiever en dichtbij. De dorpsondersteuner is daarin een belangrijke spil."

### Het dorp is aan zet

Voor draagvlak is het belangrijk dat het dorp of de wijk de initiatiefnemer is. Zij maken samen een plan voor een bredere visie op zorg en welzijn.



### Een sterke sociale basis

Een sterke sociale basis biedt plezier, ontspanning, ontmoeting, ontplooiing, zingeving, steun, vertrouwen en hulp; kortweg positieve gezondheid. Hierdoor ontstaan veerkrachtige mensen en gemeenschappen die naar elkaar omzien.

### Dorpsondersteuner als verbinder

Een bijzondere positie, namelijk naast de inwoner(s) staan en geen ander belang nastreven. Inwoners moeten zeggenschap en regie houden, ook als er problemen zijn. Een dorpsondersteuner doet wat nodig is en legt verbinding tussen de leefwereld en de systeemwereld. Zij is een belangrijke schakel in het begrip 'wat werkt voor inwoners'.

### Samenwerken als partners

In de gemeenten Dinkelland en Tubbergen is men zich terdege bewust dat dit vraagt om samen te werken en samen nieuwe kaders, structuren en systemen te ontwikkelen. De rol van

de gemeente is hierbij faciliterend. De gemeente financiert de dorpsondersteuner en is werkgever, maar de dorpen zijn inhoudelijk sturend. Een lerend netwerk is opgezet om te kijken wat er nodig is om deze ontwikkeling te borgen naar de toekomst. Het vraagt een andere rol van alle partijen, ook van inwoners.

Bron en info <https://www.twentsenoabers.nl>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

IN LOPPERSUM



### **Dorpsloket Loppersum feestelijk geopend!**

Een club van zeven vrijwillige adviseurs knipte samen het lint ter ere van de opening. Onder de bezoekers waren nieuwsgierige dorpsbewoners, vrijwilligers van bijv. Zorgcoöperatie Loppersum en Dorpsbelangen, en professionals zoals vanuit de Wmo, Inwonersondersteuners Aardbevingsgebied en de Bibliotheek.

Eén van de bezoekers: **"Ik ben vooral nieuwsgierig naar wat er allemaal is. Nu red ik mezelf nog wel, maar over een tijdje wordt dat misschien lastiger."**



### **Voor wie is het Dorpsloket bedoeld?**

In het Dorpsloket kan iedereen terecht met vragen over het leven in Loppersum en omgeving. Annet Topelen opbouwwerker Cadanz Welzijn: "Langer in je eigen huis blijven wonen is voor de meeste mensen een aantrekkelijk vooruitzicht. Het levert echter ook vragen op over zelfstandig thuis wonen en het welzijn als sommige dingen moeizamer gaan."

Ipe van der Deen, voorzitter Zorgcoöperatie Loppersum vult aan: „Vragen kunnen bijvoorbeeld gaan over wat er te doen is in het dorp, of over het vinden van de weg in het aanbod van verschillende instanties. Ook voor behoefte aan een luisterend oor kan men hier terecht!"

### **Hoe is het ontstaan?**

Het is samen met andere projecten zoals de Huiskamer en het Beleefhuis onderdeel van de dorpsbrede samenwerking 'In Loppersum: Samen voor Elkaar'. Dit heeft als doel dat het voor iedereen mogelijk moet zijn fijn te wonen in Loppersum, niet alleen nu maar ook in de toekomst.'

Op de foto staan initiatiefnemers en het team van vrijwilligers.

### **Kom langs en informatie**

Het Dorpsloket Loppersum is gevestigd in de Bibliotheek, Kreupelhof 2 in Loppersum. Elke dinsdagmorgen tussen 10.00 en 12.00 uur kunnen inwoners hier terecht, dit wordt uitgebreid naar behoefte. Naast dit fysieke bezoekpunt, is er ook digitale versie van het Dorpsloket Loppersum.

**Deze is te vinden** op <https://www.inloppersum.nl/loppersum/h/3321/0/0/Wat-is-het-Dorpsloket>





## Een kritische reflectie op de beleidskaders als IZA, GALA en WOZO - eerst het samen leven dan de gezondheidszorg

"Beleidskaders als IZA, GALA en WOZO en de substantiële financiële middelen die eraan verbonden zijn, creëren energie. Bureauprofessionals werkzaam voor overheden, de gezondheidszorg en – in veel mindere mate – de welzijnssector, zoeken elkaar op om de plannen verder uit te werken, nieuwe teksten te maken. Burgers zijn hier enkel degenen over wie gesproken wordt."

Piet-Hein Peeters

### Eerst het samen leven, dan de gezondheidszorg

Een essay in opdracht van het  
Landelijk Samenwerkingsverband  
Actieve bewoners

Het essay 'Eerst het samen leven, dan de gezondheidszorg' is door Piet-Hein Peeters geschreven in opdracht van LSA-bewoners. Het werd gepresenteerd tijdens het afscheid van Anita Keita als directeur -bestuurder van Versa Welzijn

In het essay bekritiseert hij de recent verschenen 'zorgakkoorden' (IZA, GALA, WOZO) die allemaal de burger ('sociale basis') als arbeidspotentieel voor de gezondheidszorg zien. En doet een poging uit te leggen wat je wel zou kunnen doen om het zorgen voor elkaar, bovenal een normaal aspect van mens zijn, te stimuleren.

Enkele fragmenten:

*"Burgers zijn door beleidsmakers in de gezondheidszorg ontdekt als arbeidspotentieel. Investeren in de sociale basis is de manier om dat potentieel te ontsluiten, zo is te lezen in het Integraal Zorg Akkoord, het Gezond en Actief Leven Akkoord en het programma Wonen, Zorg en Ondersteuning voor Ouderen"*

*"Inspanningen die ruimte regelen voor bewonerscollectieven roepen het beeld op van een vermoeiende dans waarbij beide partners proberen de ander te sturen, maar het eigen ritme voortdurend in de weg zit. Wellicht moet beleid juist vertrekken vanuit het idee dat er door het 'zorgsysteem' en de 'burgers' niet met elkaar gedanst hoeft te worden, dat ze niet met elkaar aan tafel hoeven, dat ze niet samen plannen ma-*

*ken."*

Lees het essay op <https://www.lsabewoners.nl/eerst-het-samen-leven-dan-de-gezondheidszorg>



### Subsidieoproep ZonMW - Reablement als preventieve aanpak

Op welke manier kan reablement bijdragen aan het behoud en de bevordering van de zelfredzaamheid van thuiswonende ouderen vóórdat zij een zorgvraag hebben?

Met [deze subsidie](#) kunt u uw preventieve, innovatieve en lokale aanpak gericht op het behoud van de zelfredzaamheid van thuiswonende ouderen (door)ontwikkelen.

Tussen 8 april en 27 mei 2024 kan je subsidie aanvragen om reablement ter preventie van een zorgvraag in te zetten.

**Meer informatie** <https://www.zonmw.nl/nl/nieuws/subsidieoproep-voor-reablement-als-preventieve-aanpak>



### **Kleinschalig wonen uitgelicht**

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

#### **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). Op de website staat ook bij een aantal een uitgebreidere beschrijving; zie <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/kleinschalig-wonen-en-verpleeghuizen> .

In het volgende 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—**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.

Groningen en Almelo - **Residentie Buitenzorg** - <https://residentiebuitenzorg.nl>

Cultuurspecifieke verpleeghuiszorg, thuiszorg en dagbesteding aan ouderen met Indische afkomst of ouderen die zich daar verwant mee voelen. In Groningen bieden wij 24 uur zorg aan 10 mensen met een intensieve zorgvraag.. Door de kleinschaligheid en de aandacht voor de cultuur voelen de bewoners zich vertrouwt en thuis.

#### **In Nederland minstens 7.400 burgercollectieven**

Burgers nemen steeds vaker zelf en samen het initiatief om de vormgeving van hun leefomgeving en andere maatschappelijke belangen aan te pakken. Een burgercollectief is een voorbeeld hiervan. Burgercollectieven zijn initiatieven van groepen burgers die zich vrijwillig en zonder winstoogmerk inzetten voor maatschappelijke doelen, ten dienste van het algemeen belang. De maatschappelijke waarde van burgercollectieven ligt vooral in de directe betrokkenheid van burgers bij maatschappelijke uitdagingen. De maatschappelijke en wetenschappelijke aandacht voor burgercollectieven neemt internationaal toe. Uit opdracht van het ministerie van BZK is er een verkennend onderzoek uitgevoerd die laat zien dat er in Nederland minstens 7.400 burgercollectieven zijn, en waarschijnlijk nog veel meer. Deze collectieven hebben baat bij autonomie en ruimte voor eigen initiatief. Een goede samenwerking met de overheid is hierbij van belang. Het vraagt om een opstelling van de overheid die niet is gebaseerd op wantrouwen en controle, maar op vertrouwen en verantwoordelijkheid. **Lees meer** in [Burgercollectieven in Nederland - 2023 dec](#)

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### Zelfstandig thuis met vertrouwen met de digitale hulpmiddelen – nog meer bomen in een bos

Een nieuwe website in het kader van de campagne “Zelfstandig thuis met vertrouwen”, een onderdeel van het convenant Groninger Kracht. Het is een samenwerkingsverband van zestien ouderenzorgorganisaties uit de hele provincie Groningen, die samen regionale uitdagingen als vergrijzing en arbeidskrachte oplossen en tegelijk de zorg toegankelijk houden.

Met de juiste (digitale) hulpmiddelen kunt u veilig en vertrouwd thuis blijven wonen, terwijl u geniet van uw vrijheid. Ontdek met welke (digitale) hulpmiddelen u langer uw zelfstandigheid behoudt. Zo kunt u langer thuis wonen, bent u minder afhankelijk van thuiszorg en heeft u meer bewegingsvrijheid. Beleef de toekomst van zelfstandig wonen, met gemak en zorg binnen handbereik. **Het valt op dat er een gering aantal hulpmiddelen opstaan.** Meer info op <https://thuismetvertrouwen.nl>



### Er is nog veel meer – nog meer bomen in het bos— de Slimotheek en meer

Elk initiatief verdient respect en laat veel bloemen bloeien maar kan het ook te veel worden? Ook valt op dat veel – vooral kleinschalige - organisaties hier niet bij betrokken zijn. 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. Na de uitleenperiode kan het product aangeschaft worden of teruggegeven worden aan de Slimotheek. **Meer info ook op** <https://www.generatiethuis.nl/wat-is/slimotheek/>

1.Appingedam -Gezondheidscentrum Overdiep—Contact- Email: [info@cadanzwelzijn.nl](mailto:info@cadanzwelzijn.nl) en 2.Groningen—Vondelflat Vondellaan 77 - 9721 LC Groningen—Contact [receptie@thuiszorgcomfort.nl](mailto:receptie@thuiszorgcomfort.nl)

### Nog veel meer informatie

1.Wonen en technologie - <https://www.mensenmetdementiegroningen.nl/wonen-welzijn-activiteiten-zorg/wonen> 2.Mijn Huis Op Maat - <https://www.mijnhuisopmaat.nl/>

3.Vilans hulpmiddelenwijzer - <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/> 4.Vegro Hulpmiddelen - <https://www.vegro.nl/>

5.Zorg voor Beter - <https://www.zorgvoorbeter.nl/> 6. Modelwoning waar ouderen kennis kunnen maken met de moderne technologie - <https://comfortwoning.com/> .

**Bron LinkedIn— Innovatie in de ouderenzorg—29 maart 2024—5000 interacties**



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

### Vegro en Valtes voor een toekomstbestendige mantelzorg – informatie over hulpmiddelen

Vegro en Valtes gaan met elkaar samenwerken. Het doel is om mensen te voorzien van relevante informatie omtrent hulpmiddelen die mantelzorgers kunnen inzetten.



Met deze hulpmiddelen kunnen mantelzorgers hun taken vergemakkelijken. Vegro en Valtes voor een toekomstbestendig mantelzorg. Steeds meer mensen krijgen de zorg voor een familielid, vriend of andere kennis.

Ontzettend waardevol, maar het kan ook uitdagend zijn. In de aankomende jaren zal de druk op deze groep zogenoemde mantelzorgers alleen maar groter worden door een steeds ouder wordende bevolking en een toenemend personeelstekort in de zorg.

En dat terwijl informatie en ondersteuning vaak slecht te vinden zijn voor mantelzorgers, waardoor zij eerder achter de feiten aanlopen dan regie hebben op hun

situatie.

Vegro is een vooraanstaande leverancier van zorghulpmiddelen in Nederland, met een lange geschiedenis in het ondersteunen van individuen om een zelfstandiger en comfortabeler leven te leiden.



De kennis en expertise hieromtrent maakt daarom nu deel uit van de database van Valtes. De database wordt gebruikt voor de Digitale Mantelzorg Assistent, een app om mantelzorgers op basis van hun persoonlijke omstandigheden de juiste informatie en ondersteuning te bieden.



Bron en meer info <https://valtes.eu>



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd

**Mantelzorgers—u staat er niet alleen voor**



Logeerhuis en respijtzorg

**Wethouder Inge Jongman heeft op 22 maart het logeerhuis 'De Opstap' heropend**  
Het Logeerhuis De Opstap moet mantelzorgers ontlasten

Wethouder Inge Jongman heeft op 22 maart aan de Molukkenstraat in Groningen 'De Opstap' heropend. Dit is een logeerhuis voor mensen die tijdelijk geen beroep kunnen doen op een mantelzorger, zoals een partner of familielid. Het huis biedt mensen een aangenaam tijdelijk verblijf en de mantelzorger kan even 'op adem komen'. Dit voorkomt overbelasting van mantelzorgers.



Vrijwilligers zijn verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken in het huis. Zij krijgen daarbij hulp van een coördinator. Met het logeerhuis biedt de gemeente ondersteuning aan mantelzorgers zodat mensen langer in hun eigen omgeving kunnen blijven wonen. Wil je je als gast aanmelden? Of wil je vrijwilliger worden? Kijk voor meer informatie en om je aan te melden op [deopstap050.nl](https://www.deopstap050.nl)

#### **Het logeerhuis is voor mensen die:**

1. Tijdelijk geen beroep kunnen doen op een mantelzorger, zoals een partner of familielid omdat die een adempauze nodig heeft of er even tussen uit wil.
2. Na bijvoorbeeld een opname in het ziekenhuis graag naar huis willen maar hierbij nog niet voldoende terug kunnen vallen op hun partner, familie, burens of vrienden of om een andere reden.

De mensen hebben dan een aangenaam tijdelijk verblijf en de mantelzorger heeft "even een adempauze". Daarmee wordt ook overbelasting van de mantelzorgers voorkomen. De vrijwilligers zijn verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken in het huis. Zij worden daarbij ondersteund door de coördinator.

#### **Wil je je als gast aanmelden? Of wil je vrijwilliger worden?**

##### **Informatie en contact**

Logeerhuis De Opstap - Molukkenstraat 202 - 9715 NZ Groningen

**Website** <https://www.deopstap050.nl>

**Mail** [info@deopstap050.nl](mailto:info@deopstap050.nl)

**Reportage op OOGTV** - Ik ben blij dat zo iets bestaat <https://www.youtube.com/watch?v=z8Z8JsUHEbA&t=1s&pp=ygUJZGUqb3BzdGFw>

**Filmpje:** Bekijk hier een [filmpje over De Opstap](#)

**Folder:** Download hier de [folder van De Opstap](#)

**Flyer voor vrijwilligers:** Download hier de [flyer voor vrijwilligers](#)

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### **Mantelzorgers—u staat er niet alleen voor**

**Steunpunt Mantelzorg Groningen - Activiteiten & themabijeenkomsten voor mantelzorgers in april**

**Alzheimer Haren: Rouwverwerking en verlies bij dementie**  
Woensdag 3 april 19.30 uur. [Lees meer](#)

**Ontmoetingsgroep mantelzorgers bij dementie**

Donderdag 4 april 13.00 uur. [Lees meer](#)

**Informatiebijeenkomst Mindfulness - en compassietraining**

Donderdag 4 april 19.00 uur. [Lees meer](#)

**Ontmoetingsgroep mantelzorgers bij Niet Aangeboren Hersenletsel**

Maandag 15 april 19.00 uur. Aanmelden kan tot en met 28 maart. [Lees meer](#)

**Alzheimer Café Groningen. Thema-avond Euthanasie**

Dinsdag 16 april 19.30 uur. [Lees meer](#)

**Thema-avond Hulp organiseren: Hoe doe je het samen?**

Woensdag 17 april 19.30 uur. [Lees meer](#)

**Wat moet je regelen als je kind 18 jaar wordt?**

Maandag 22 april 19.30 uur, inloop vanaf 19.15 uur. [Lees meer](#)

**Mantelzorgtijd: workshop Anders, maar hoe?**

Voor mantelzorgers in Vinkhuizen, Hoogkerk, Selwerd, Paddepoel en Tuinwijk

Woensdag 24 april 19.30 uur. [Lees meer](#)

**De volledige agenda** van het Steunpunt Mantelzorg vind je [hier](#).

Aanmelden kan via [mip.groningen@humanitas.nl](mailto:mip.groningen@humanitas.nl).

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

*Loesje*

Postbus 1045  
9801 EA, Assen  
www.loesje.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](#)

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### **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 in De Wijert en Haren en 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>**

#### **Biblionet in Bedum, Delfzijl, Hoogezand, Uithuizen en Veendam**

De Breinbieb is een onderdeel van de bibliotheek waar je nuttige en leuke materialen vindt over het brein. Denk aan thema's als onthouden en vergeten, en ook dementie en mantelzorg. Dementie is één van de onderwerpen waarover in de Breinbieb van alles te vinden is. Mensen met dementie, hun mantelzorgers en andere betrokkenen vinden op één plek in de bibliotheek geschikte materialen. Zo zijn er bijvoorbeeld boeken die herinneringen aan vroeger op kunnen roepen, boeken geschreven door lotgenoten en spellen om met elkaar te doen of te bekijken.



#### **Materialen en activiteiten**

In de Breinbieb vind je informatie in allerlei vormen. Bijvoorbeeld informatieve boeken, romans, dvd's, folders, prentenboeken en spellen. Alle materialen kun je tijdens de openingstijden inkijken of lenen. Daarnaast zijn er allerlei activiteiten.

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

#### **Meer informatie op**

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



### **Bijeenkomsten Alzheimer Café**

Wees welkom in het Alzheimer Café: een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met een vorm van dementie en hun naasten. Een fijne ontmoetingsplek voor tips en informatie over (omgaan met) dementie. Waar je antwoord krijgt op vragen, ervaringen uitwisselt met lotgenoten en ruimte hebt voor sociaal contact. Zoek hier een Alzheimer Café bij jou in de buurt. Zie op de web-

site <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/alzheimer-cafe>

### **Alzheimer Café Haren – april - mei 2023**

Het Alzheimer Café Haren vindt plaats op de 1e woensdag van de maand in het Grand Café van ZINN locatie De Dilgt, Dilgtweg 3 te Haren.

Het café is open vanaf 19.00 uur. Het programma begint om 19.30 uur en eindigt om 21.00 uur. De toegang is gratis evenals de koffie en de thee.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lydia Woldendorp, tel. 050-5852527 of [l.woldendorp@zinnzorg.nl](mailto:l.woldendorp@zinnzorg.nl)

### **3 april 2024: Rouwverwerking en verlies**

Je leven verandert, je moet afscheid nemen van hoe het was. Afscheid nemen van hoe jij zelf was, hoe de ander was. Of ... hoe jullie samen waren.

Rouw, zonder begravenis en worstelen met gevoelens, proberen het verlies een plek te geven.

Maar hoe doe je dat? Een deskundige vertelt hierover.

### **1 mei 2024: Autorijden en dementie: mag dat wel?**

Het is goed om te weten dat dementie ook de rijvaardigheid aantast. Vrijheid of veiligheid welke keuze maak je en is iemand met dementie verzekerd? Autorijden creëert veel voorkomende dilemma's bij dementie. Fokko vd Laan vertelt hierover.

### **Alzheimer Café Midden Groningen – april - mei 2023**

Het Alzheimer Café Midden-Groningen vindt plaats op de 3e woensdag van de maand in ZINN locatie De Burcht, v.d. Duyn van Maasdamweg 250 te Hoogezand.

Het café is open vanaf 19.00 uur. Het programma begint om 19.30 uur en eindigt om 21.00 uur. De toegang is gratis evenals de koffie en de thee.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Lydia Woldendorp, tel. 050-5852527 of [l.woldendorp@zinnzorg.nl](mailto:l.woldendorp@zinnzorg.nl).

### **17 april 2024: Hulphond en dementie**

Contacthonden kunnen van enorme waarde zijn voor mensen met dementie. Ze zorgen voor blije momenten, verleiden mensen tot bewegen en doorbreken boze en verdrietige momenten. Ook kan een contacthond een rol spelen bij het leren doorgronden van onbegrepen gedrag.

### **15 mei 2024: Autorijden en dementie, mag dat wel?**

Het is goed om te weten dat dementie ook de rijvaardigheid aantast. Vrijheid of veiligheid welke keuze maak je en is iemand met dementie verzekerd? Autorijden creëert veel voorkomende dilemma's bij dementie. Fokko vd Laan vertelt hierover.



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



## Zorgbelang – Inspiratiesessie “Meepraten over de zorg”- 17 april 2024

In deze inspiratiesessie van de Academie Zorgbelang wordt je bijgepraat over collectieve vormen van meepraten over de zorg. Welke mogelijkheden zijn er? Hoe pak je het aan? Hierbij ‘zoomen’ we ook in op de rol van een cliëntenraad: wat houdt deze in, wat is wetgeving hierover en wat doe je zoal als lid? En natuurlijk is er ruimte voor discussie en het delen van ervaringen!

### Praktische informatie

1. woensdag 17 april
2. van 14.00 tot 16.30 uur - (inloop vanaf 13.45 uur)
3. in Zalencentrum Gorechthuis, Hortuslaan 1 in Haren
4. deelname is gratis!



### Programma

Het programma begint om 14:00 uur en ziet er als volgt uit:  
Welkom en opening door [Petra Steenbergen](#) van Zorgbelang Groningen

Waarom en hoe ‘meepraten over de zorg’ door [Lucien Kampijon](#) van Zorgbelang Groningen

De cliëntenraad: introductie op wetgeving en activiteiten (Petra Steenbergen)

Persoonlijke ervaring als cliëntenraadslid (Lucien Kampijon)  
Discussie en ideeën over (nog meer) ‘meepraten over de zorg’  
Afronding

### Voor wie?

De inspiratiesessie is voor iedereen die geïnteresseerd is in medezeggenschap en cliëntenraden, graag wil meepraten over de zorg en/of ervaringen en ideeën wil inbrengen en zoekt naar mogelijkheden hiervoor.

### Aanmelding en meer info

Je kunt je uiterlijk 14 april aanmelden via [academie@zorgbelang-groningen.nl](mailto:academie@zorgbelang-groningen.nl) of via het inschrijfformulier op <https://www.zorgbelang-groningen.nl/agenda/inspiratiesessie-meepraten-over-zorg>



### Ook een Odensehuis in Beijum (Groningen)

Het Odensehuis is een ontmoetingsplek voor mensen met geheugenproblemen en hun naasten. Vanaf 3 april opent het Odensehuis een nieuwe ontmoetingsplek in Beijum. In het Odensehuis kunnen bezoekers samen koffiedrinken, praten, lunchen en naar keuze meedoen aan uiteenlopende activiteiten.

Het nieuwe Odensehuis is gevestigd in de Amkema-koepel, Amkemaheerd 481-A in Beijum. Het is open op woensdagen en vrijdagen van 10.00 tot 15.00 uur en is vrij toegankelijk voor mensen met geheugenproblemen en hun naasten. Er is geen diagnose of toestemming van gemeente of huisarts nodig.

**Meer informatie** op de website <https://odensehuisgroningen.nl>



## Technologie Tip

### Dagstructuurondersteuning

Binnen [TSN Zorg](#) is men al geruime tijd bezig met het implementeren van dagstructuurondersteuning, omdat zij zich inzetten om hun cliënten te helpen zo lang mogelijk comfortabel thuis te blijven. Technologie speelt hierbij een belangrijke rol. Zij hebben hier nu al meer dan meer dan 60 cliënten mee geholpen.

Dagstructuurondersteuning draagt bij aan het verminderen van verwarring en eenzaamheid en het stimuleren van een gezond dag- en nachtritme. En hoe doen zij dat? Het is eigenlijk heel eenvoudig.

Door simpel overzicht te bieden van de dagelijkse activiteiten, herinneren zij hun cliënten aan essentiële taken zoals eten, drinken, douchen en het innemen van medicatie. Ook helpen zij hen bij het onthouden van afspraken.

Dit alles draagt bij aan een gevoel van rust en zekerheid voor hun cliënten en dat merken zij als zorgverleners. Het is een win-winsituatie waar zij trots op zijn!



#### BBrain sprekende kalenderklok

- Datum, tijd, dag en dagdeel standaard in beeld
- Op ingestelde tijden 20 verschillende herinneringen mogelijk
- Individuele herinnering in te spreken met spraak



#### BBrain family

- Datum, tijd, dag en dagdeel standaard in beeld
- Agenda, berichten, foto's
- Beeldbellen met zorgverlener of familie
- Op afstand te beheren door familie en zorgverlener



#### Tessa

- Gesproken herinneringen
- Vragen stellen
- Op afstand te beheren door familie en zorgverlener

## OutofMemory App. Ondersteuning van het geheugen

Dit programma is een klok met datum, een verjaardagskalender met muziek, controleert het medicijngebruik, toont medische en andere boodschappen, slaaptijden met slaapmuziek, etenstijden, speelt favoriete muziek en toont ieder uur een andere foto van heden en verleden wat een goed prikkel is voor het geheugen van de gebruiker van het programma. Het programma is eenvoudig toe te passen en te onderhouden door de mantelzorg, zowel met touchscreen als met muisbesturing op beeld schermen van allerlei afmetingen en kan op afstand bediend worden. De gebruiker van het programma kijkt er alleen naar en wordt op deze wijze ondersteund om zo beter te blijven functioneren.



**Meer informatie** en ook graag reacties over het gebruik via <https://www.outofmemory.nl>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



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

### **Ouderen als oplossing**

In het boek "Ouderen als oplossing," het jaarboek 2023 van *Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken*, onderzoeken veertig auteurs en experts hoe de samenleving gastvrijder kan worden voor actieve ouderen.

[Weg met het seniorisme en het manisch positivisme, schrijven boekredacteuren](#)

[Lilian Linders en Marcel Ham<sup>1</sup>](#).

Dit boek benadert ouderen niet als een last, maar als een reservoir van ervaring en talent dat de samenleving veel meer kan benutten.

Het is tijd voor solidariteit tussen ouderen en jongeren.

### **Als een vlieg in een spinnenweb**

Zelfs als je onder de mensen bent kan je je eenzaam voelen. Kan je je dat voorstellen? In het nieuwe boek van Mark Smit beschrijft hij de situatie van een mevrouw op een gesloten afdeling die zich eenzaam voelt ondanks dat er best veel mensen om haar heen zijn.

De mensen om haar heen hebben vooral de focus op haar ziekte en alle zaken die daarom heen zitten zoals verzorgen en het geven van eten en drinken. Doordat de focus op de ziekte ligt is er weinig ruimte voor een goed gesprek. Terwijl dat eigenlijk haar echte behoefte is.

Het boek "als een vlieg in een spinnenweb" beschrijft heel mooi hoe we weer meer naar de mens kunnen kijken in plaats van naar de ziekte



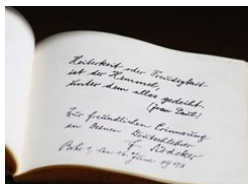
### **Boeken – 50 – over mensen en dementie**

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

DE SPREEKKAMER  
Wilma Oosthoek

‘Professionele nabijheid  
nastreven betekent vaak: op  
afstand gaan staan’

NT  
VG



### Gedicht

**De blik opzij**  
dagen gaan al trager  
steeds vaker glijdt  
het donker de middag in

ontbijt en avondeten  
zijn vergeten  
honger is ook over tijd

wekken is een scene  
wakker worden  
is er eigenlijk niet bij

toch is er af toe  
ineens de blik opzij  
een lach die stilaan breek

een onverwacht moment  
dat in het brein  
komt bovendien

zijn emoties afgeeft  
om daarna in  
de chaos te verdwijnen

voor even blij  
om zijn geluk te zien  
zijn wij er heel vaak bij

wil melker.



### De weg terug

Van alle steden had je wel verstand  
De chauffeurscafés kende je tot in Spanje  
Een shagje draaide je met je linkerhand  
De kaarten waren voor jou maar franje

Je toerde over de Europese wegen  
Soms legde je het met de meiden aan  
Nooit was je om een grap verlegen  
Het liefst wilde je bij je makkers staan

Het is nou zo'n twintig jaren later  
Elke dag ben je thuis bij je vrouw  
Al had ze van jou wel eens een kater  
Zij bleef je al die jaren trouw

Nu jij de weg bent kwijtgeraakt  
Neemt zij je bij de handen  
Steeds meer raak je afgehaakt  
Vergeet je al die verre landen

Af en toe maak je nog grappen  
Maar ze blijven in woorden hangen  
Geen vrienden die nog happen  
Alleen bij jou een vaag verlangen.