



Nieuwsbrief

Uitgave van Alzheimer Delft - Westland - Oostland (DWO)

December 2023 - Jaargang 9 - Nummer 113



alzheimer
nederland

Delft-
Westland-
Oostland

Colofon

Redactie nieuwsbrief:

Jacques van den Berg

DWO@alzheimervrijwilligers.nl

Bestuur DWO

Voorzitter:

Bert van der Lende

Secretaris en relatiebeheer:

Cäthy Droppert

06 - 30 59 46 95

DWO@alzheimervrijwilligers.nl

Penningmeester:

Dick Brouwer

NL39 RABO 0150 6711 99

t.n.v. St. Alzheimer Nederland Delft Westland-Oostland

Belangenbehartiger Delft:

Mieke van Gorcom

Belangenbehartiger Lansingerland:

Paul van der Zanden

Belangenbehartiger Midden-

Delfland, Alzheimercafé's en Bezoekdienst:

Joska van den Beukel

Belangenbehartiger Pijnacker-Nootdorp:

Lies Rutten

Projecten en Belangenbehartiger Westland:

Vacature

PR & Communicatie, webbeheer en videogroep:

Jacques van den Berg

Voorlichting:

Vacature

Bezoekdienst:

Mirona van der Linde

bezoekdienst@alzheimerdwo.nl

06 - 45 71 21 49

Ondersteuning vanuit Alzheimer Nederland:

Heleen van Dongen

Contact

Afdeling Delft-Westland-Oostland

Secretariaat

Van Bleyswijkstraat 91

2613 RR Delft

Ere-lid:

Arthur de Groot

Leden van verdienste:

Bart Beck

Marien van den Berg

Riet Geerling

Ada van Bergen

Joop Vonk

DWO, december 2023.

Beste lezer,

Hierbij Nieuwsbrief 113 met ook deze keer weer veel nieuws. In dit nummer veel aandacht aan de dementieketen in Lansingerland met mooie verhalen uit de praktijk.

Ook het wonen voor mensen met dementie speelt een belangrijke rol voor nu en in de toekomst, wat is de mensen manier en hoe kunnen we dat realiseren.

Ook de programma's van de café's en trefpunt staan er natuurlijk in.

Veel leesplezier met onze Nieuwsbrief 113

Als u wat te melden heeft wat belangrijk is voor onze doelgroep, u weet ons mailadres:

DWO@Alzheimervrijwilligers.nl

Jacques van den Berg

Nieuwsbrief

INHOUD nr. 113

- 01 - Herfst
- 02 - Colofon - Voorwoord
- 03 - Inhoud - Alzheimer DWO
- 04 - Tips om uw favoriete muziek te vinden
- 05 - Laat mensen met dementie niet langs de zijlijn staan - Verzorgingshuis verdient zichzelf terug
- 06 - Dementieketen Lansingerland
- 12 - Het vernieuwde vrijwilligersplatform - Mantelzorg blijft zwaar
- 13 - De dementievriendelijke buurt is beste oplossing
- 14 - Dementiewijzer Delft
- 15 - Kookt u mee ?
- 16 - De onvergetelijke kookclub
- 17 - Alzheimercafé Delft
- 18 - Alzheimer Trefpunt Nootdorp
- 19 - Alzheimercafé Westland
- 20 - DWO Adressen kookclub, café's en trefpunt

Zie ook onze www.alzheimerdwo.nl



Alzheimer DWO

Als u of uw naaste met dementie te maken krijgt of twijfelt of er sprake is van dementie, komt er heel veel in een keer op u af.

U hebt allerlei praktische en emotioneel geladen vragen. Dan is het fijn dat er een plek is waar u terecht kunt met uw vragen, voor praktische tips en hulp.

Alzheimer Nederland Delft-Westland-Oostland helpt u de weg te vinden in de regionale mogelijkheden voor hulp en biedt u goede informatie. Hiertoe organiseren wij diverse activiteiten.

Alzheimer Cafés en Trefpunten

Het Alzheimer Café is een maandelijks bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. Elke maand kunnen bezoekers in alle openheid met elkaar praten over een leven met dementie onder leiding van een deskundige gespreksleider.

De bijeenkomsten starten meestal met een inleiding door een deskundige of de vertoning van een film, waarna de bezoekers ideeën, informatie en ervaringen kunnen uitwisselen.

De Alzheimer Cafés bij u in de buurt zijn: zie achterkant Nieuwsbrief

Belangenbehartiging

Alzheimer Nederland wil effectieve vormen van hulp- en dienstverlening toegankelijk maken voor mensen met dementie en hun omgeving. Ook maken wij ons sterk om gemeentelijke dementiebeleid te laten aansluiten bij de vragen van mensen die met dementie te maken hebben.

Afdeling Delft- Westland-Oostland doet dit door haar stem te laten horen in het regionaal patiëntenplatform en binnen het dementienetwerk. Verder werken vertegenwoordigers van Afdeling Delft-Westland-Oostland binnen dit project mee om de zorg voor mensen met dementie en hun naaste verzorgers te verbeteren.

Afdeling Delft-Westland-Oostland onderhoudt nauwe contacten met "Ketenzorg Dementie", het samenwerkingsplatform van de zorgorganisaties in Delft-Westland- Oostland. Daarnaast hebben we contacten met de

Tips om de favoriete muziek te vinden van iemand met dementie

Muziek heeft vaak een bijzondere uitwerking op mensen met dementie. Zet daarom eens de favoriete muziek op van je naaste. Heb je geen oude cd's of platen meer met de favoriete muziek van je naaste? We geven je een aantal tips.

Weet je niet welke muziek je naaste met dementie luistert? Probeer dan muziek uit de tijd dat je naaste 15-25 jaar oud was. Deze muziekherinneringen blijven vaak lang bewaard in het geheugen.

Natuurlijk kun je in (tweedehands) cd- en platenzaken op zoek naar de lievelingsmuziek. Maar ook op het internet is veel te vinden. Waarschijnlijk heb je online in een handomdraai de favoriete muziek gevonden.

Probeer het bijvoorbeeld eens via:

Spotify

Maak een afspeellijst op Spotify. Alzheimer Nederland heeft samen met Spotify drie afspeellijsten gemaakt met muziek uit de jaren '30-'40, '50-'60 en '70-'80. Je kunt er je eigen muziek aan toevoegen en bewaren. De afspeellijst kun je laten horen via je smartphone, tablet, computer of laptop en televisie.

YouTube

YouTube is een enorme bron aan muziek, met filmpjes. Typ een zoekterm in en vind de muziek die je naaste graag luistert. Met een beetje geluk kun je ook de originele clips vinden. Je kunt YouTube via alle apparaten met een internetverbinding bekijken en beluisteren.

Radio-remember Radio-remember is een online radiostation. Ze verkopen abonnementen waarmee je van 8.00 – 22.00 uur muziek kunt luisteren. De muziek is speciaal geselecteerd voor ouderen met dementie. Van Bachs Orchestral Suite #3 tot het populaire Aan de Amsterdamse grachten. De muzikale nadruk ligt op de jaren '45-'63.

iTunes

Heb je de favoriete nummers van je naaste gevonden? Via iTunes kun je legaal (betaald) muziek downloaden. Vervolgens kun je deze liedjes afspelen via de computer of op een smartphone, iPod of MP3-speler zetten.



van Samen dementievriendelijk. Heb jij de online training op www.samendementievriendelijk.nl al gedaan?

Laat mensen met dementie niet langs de zijlijn staan

Kleinschalige woonprojecten kunnen mensen met dementie helpen hun eenzaamheid te verminderen. Dat schrijven Flora Breemer (stadsdeelbestuurder Amsterdam-Zuid) en Marita van Onna (dementiezorg Zonnehuisgroep Amstelland) in Trouw.

“Ontmoetingsplaatsen dichtbij zorgen dat mensen met dementie en hun naasten niet in een isolement belanden. Maar er zijn te weinig kleinschalige woonprojecten met gemeenschappelijke ruimtes voor ouderen met beginnende dementie. Deze woonvormen kunnen de gang naar het verpleeghuis flink uitstellen. Dit scheelt veel zorgkosten. Toch bouwen woningbouwcorporaties liever studentenwoningen dan ouderenwoningen. Ook al zijn beide hard nodig.”

Ziekteverloop vertragen

Om isolatie tegen te gaan, zo schrijven Breemer en van Onna in Trouw, moeten we ons als samenleving anders verhouden tot mensen met dementie. “Te vaak staan ze langs de zijlijn. Laten we ons meer richten op wat iemand wél kan, in plaats van uitgaan van de beperkingen. Actieve deelname aan de samenleving vertraagt het verloop van de ziekte.”

DemenTalent

Dat maakt volgens Breemer en Van Onna een programma als DemenTalent succesvol, waarin mensen met dementie vrijwilligerswerk doen zoals voorlezen aan kinderen of huisdieren verzorgen. “Wij dagen werkgevers en vrijwilligersorganisaties uit hulp in te roepen van ouderen, ook met dementie.”



dementie.nl

platform van Alzheimer Nederland

Verzorgingshuis verdient zich zelf terug

“We stoppen enorme bedragen in het klimaatfonds en het stikstofonds, zonder dat we weten of dat rendement oplevert. Dat kan niet anders, wordt dan gezegd, het is belangrijk voor onze planeet en voor onze kinderen. Dat zou ik bij de ouderenzorg ook willen zeggen: we kunnen niet anders. Voor onze ouderen die dit land hebben opgebouwd en menswaardige zorg verdienen.” Dat zegt BBB-Kamerlid Nicki Pouw-Verweij in het Nederlands Dagblad.

Zij wil met BBB meer verpleeghuisplekken en de terugkeer van verzorgingshuizen. Het kabinet heeft daar juist het mes in gezet de afgelopen jaren, vanwege de stijgende kosten. Pouw-Verweij (zelf als arts nog parttime werkzaam in de ouderenzorg): “Ja, ze zeggen dat onze plannen een hoop geld kosten. Dat is ook zo, maar de 600 miljoen euro die we met BBB willen investeren in de ouderenzorg wordt al terugverdiend met de 700 miljoen per jaar die we kwijt zijn aan onnodige ziekenhuisopnames van ouderen. We moeten de terugkeer van verzorgingshuizen zien als een investering. Iedereen met boerenverstand kan je vertellen dat je het gaat terugverdienen.”

Positieve, aanzuigende werking

Het Kamerlid zegt in het Nederlands Dagblad het onacceptabel te vinden “om tegen de ouderen die ons land hebben opgebouwd te zeggen: sorry, we hebben het helemaal verpest de afgelopen vijftien jaar en weten niet hoe we dat moeten herstellen. Dat is een zwaktebod. Dat kun je toch niet verkopen?” Als de werkomstandigheden verbeteren, krijg je volgens Pouw-Verweij “ook een positieve, aanzuigende werking binnen het veld. We hebben moed nodig om de fouten van de afgelopen jaren te erkennen en die nu actief te gaan terugdraaien.”

Informatie en
hulp bij
dementie in
uw regio.



Daar zorgen wij voor.

Tel.: 06 - 30 59 46 95

dwo@alzheimervrijwilligers.nl

www.alzheimer-nederland.nl/regios/dwo



Foto's: J. J. J. J.



Dementieketen Lansingerland

Themanummer:
Opname in het verpleeghuis

editie 5 | 20-11-2023

Dementieketen lansingerland | dementieketenlansingerland@gmail.com



Dementieketen Lansingerland

Themanummer: Opname in het verpleeghuis

Beste netwerkpartner,

Opname in een verpleeghuis is een ingrijpende gebeurtenis, zowel voor de mens met dementie als voor de naasten. Hoewel we vanuit de keten mensen zo goed mogelijk proberen voor te bereiden op deze overgang, blijft het een proces dat vaak voor alle betrokkenen zeer emotioneel is.

In dit themanummer schrijven we over deze emoties, maar ook over het proces naar de opname toe, inclusief het maken van een levensboek, en de rol van de mantelzorger in het verpleeghuis.

Namens de Dementieketen wens ik je veel leesplezier toe. Mocht je vragen hebben naar aanleiding van dit themanummer, of heb je suggesties voor een volgende keer, mail deze dan naar dementieketenlansingerland@gmail.com

Vriendelijke groet,
Ellen Eleonora
Ketenregisseur Dementieketen Lansingerland

Een ervaringsverhaal

Door Paul van der Zanden, Belangenbehartiger Lansingerland, Alzheimer DWO

Thuis gaat het dagelijks nog net goed, mevrouw (89) heeft de diagnose dementie en meneer (92) gaat inmiddels fysiek en mentaal sterk achteruit. Ze wonen ruim 26 jaar samen en willen graag bij elkaar blijven. Omdat mevrouw de diagnose dementie heeft en meneer (nog) niet, en daarom vermoedelijk niet bij elkaar geplaatst kunnen worden, weigeren ze de overstap naar een zorginstelling.

Op vrijdagochtend gaat het plotseling mis, meneer krijgt een hersenbloeding en wordt met spoed opgenomen. Omdat mevrouw niet zelfstandig kan wonen en er voor het weekend geen crisis-bed beschikbaar is wordt ze door een van haar kinderen meegenomen naar huis. Gelukkig komt er op maandag een crisis-bed beschikbaar en wordt mevrouw daar tijdelijk geplaatst. Inmiddels zijn alle raderen gaan draaien, de casemanager, de huisarts, de zorginstelling, de CIZ etc. Er moeten dan ook veel en ingrijpende beslissingen in

“Inmiddels zijn alle raderen gaan draaien, de casemanager, de huisarts, de zorginstelling, de CIZ etc. Er moeten dan ook veel en ingrijpende beslissingen in een hele korte tijd genomen worden.”

een hele korte tijd genomen worden. Voor de familie is het lastig de gang van zaken te volgen en te overzien wat de consequenties zijn van deze beslissingen. Wie doet wat, waarom, wat zijn de regels en wat is het beste voor mevrouw? Zo blijkt ook de rol van de casemanager, tot dan aanspreekpunt voor de familie, plots op te houden en is alles overgedragen aan de zorginstelling.

Tijdens de opname van het crisis-bed worden aan mevrouw en haar dochter een hele reeks vragen gesteld en moet mevrouw een medisch onderzoek ondergaan. Er wordt nauwelijks uitgelegd waarom, er is toch een medisch dossier zou je denken! Bovendien gaat daar, naast het fysieke ongemak, veel tijd in zitten. Intussen staat de telefoon niet stil en moeten er allerlei vragen en formulieren worden ingevuld.

Al snel komt er gelukkig een plek vrij in een zorgcentrum in de buurt en kan mevrouw daar naartoe verhuizen. Alles moet echter wel in heel korte tijd worden beslist, er is geen zicht op welke kamer mevrouw krijgt en ook een korte bezichtiging is niet mogelijk. Wel wordt duidelijk dat als ze wordt geplaatst dat ook gelijk definitief is en ze binnen één dag over moet. Dat valt de familie rauw op hun dak, er moet snel en veel geregeld worden om hun moeder, die door de hele situatie toch al erg van slag is, een beetje “het thuisgevoel” te geven in haar nieuwe onderkomen. >

> Als mevrouw naar haar nieuwe onderkomen wordt gebracht is de kamer inmiddels aardig ingericht. Door de zorginstelling is aangegeven dat ze mevrouw een warm welkom willen bieden en bij binnenkomst staat er inderdaad een blad met koffie en koekjes. Daarna is het wachten en komt na verloop van tijd iemand die mevrouw en haar kinderen welkom heet. Opnieuw wordt een hele riedel vragen gesteld, veel vragen zijn al eerder gesteld en wordt er opnieuw een medisch onderzoek uitgevoerd. Voor de familie is niet duidelijk wat de meerwaarde daarvan is en waarom geen gebruik wordt gemaakt van het eerder uitgevoerde onderzoek en de beschikbare informatie. De medewerkers en artsen zijn vriendelijk maar er is wordt voortdurend geac- teerd vanuit het gezichtspunt van de zorg. De indruk die daarbij ontstaat is dat er onvoldoende wordt gelet op wat de opname doet met de patiënt en haar familie. Daarnaast blijkt dat de vele regels, voor de buitenstaander vaak onbegrijpelijk, zorgen voor een ongemakkelijk gevoel.

Juist in dergelijke gevallen zou het voor de mantel- zorgers en de patiënt duidelijk moeten zijn wat er gaat gebeuren, wie verantwoordelijk is en wie aanspreek- punt is of wordt. Er komt in zo'n korte tijd zoveel op hun af dat er achteraf altijd veel vragen blijven hangen. Aandacht voor het (nog) beter op elkaar afstemmen van processen, heldere informatie voor de mantelzorgers en goede voorlichting aan alle betrokkenen voorkomt stress, tijd en vooral dubbel werk!



Als belangenbehartiger van Alzheimer DWO hoor je veel en heb je redelijk wat kennis van wat er gebeurd bij opname in het verpleeghuis. Als je echter in een situatie terecht komt die heel dicht bij je staat raakt het je toch meer en anders dan je denkt. Ik weet dan ook dat iedere situatie weer anders is en vraagt elke keer weer veel aandacht, inlevingsvermogen en begrip van iedereen die bij de opname betrokken is. Een zware en soms ondankbare maar gelukkig vaak ook een heel dankbare taak! •

Opname in het verpleeghuis

Door **Ellen Eleonora**, Ketenregisseur Dementieketen Lansingerland

Opname in het verpleeghuis is een zeer ingrijpende gebeurtenis, zowel voor degene die wordt opgenomen, als voor de naasten om hem of haar heen.

Er gaat een heel proces aan de opname vooraf. Voorbereiding voor mogelijke opname begint het liefst in een zo vroeg mogelijk stadium, zo snel mogelijk na het stellen van de diagnose.

Helaas lukt dat niet bij iedereen en staan mensen pas open voor opname als het thuis echt niet meer gaat en een crisis dreigt. Hoewel het een beladen onderwerp is, staan veel mensen gelukkig wel open om over het onderwerp in gesprek te gaan. Onderstaande stappen worden dan gevolgd.

Samen thuis vooruit kijken

Wanneer iemand nog thuis woont is het belangrijk om al in een vroeg stadium, nog voordat opname concreet in beeld is, te beginnen met de voorbereiding naar een mogelijke opname: advanced careplanning. In de gesprekken die de casemanager, ouderenadviseur of wijkverpleegkundige met de cliënt en diens mantel- zorgher voert wordt een toekomstige opname zo vroeg mogelijk bespreekbaar gemaakt.

Belangrijk onderdeel bij de opname is de levens- geschiedenis van degene die wordt opgenomen.

Hoe duidelijker deze is, hoe meer de instelling kan aansluiten bij de mens en diens gewoonten. Zie het stukje over het levensboek.

Belangrijk onderdeel in de stap naar opname in het verpleeghuis is om mensen te stimuleren een kijkje in diverse verpleeghuizen te nemen. Zodat zij een weloverwogen keuze kunnen maken welk verpleeghuis het beste bij hen aansluit.

Samen een warm welkom voorbereiden

Wanneer opname in beeld komt is het belangrijk dat een juiste inschatting gemaakt wordt in welk huis en op welke afdeling iemand terecht komt. Allereerst zorgt de casemanager ervoor dat het zorgdossier up-to-date is. De klantcoördinatoren van Laurens Entree beoordelen vervolgens op basis van het zorgdossier samen met de behandelaren en teamleiders van de afdelingen in het verpleeghuis op welke afdeling de toekomstige bewoner het best op zijn/ haar plaats zal zijn.

Om de overgang van thuis naar het verpleeghuis zo soepel mogelijk te laten plaatsvinden schrijft de casemanager een goede overdracht voor de afdeling. De casemanager en de EVV-er op de afdeling hebben mondeling contact om de 'zachte gegevens' van over te dragen: wie is de nieuwe bewoner, wat zijn gewoontes, manier van bejegening, etc. >

“Wanneer iemand nog thuis woont is het belangrijk om al in een vroeg stadium, nog voordat opname concreet in beeld is, te beginnen met de voorbereiding naar een mogelijke opname: advanced careplanning.”

Het opnamegesprek

> Meestal vindt het opnamegesprek plaats op de dag van de opname. De nieuwe bewoner wordt naar de huiskamer gebracht en de familie gaat in gesprek met de EVV-er en de arts. De familie krijgt veel informatie, terwijl ze vaak met hun gedachten bij de naaste zijn die in de huiskamer is. Niet alle informatie die gegeven wordt beklijft daarvoor en zal later herhaald moeten worden. Daarom wordt nu geëxperimenteerd om het opnamegesprek in de week voor de opname te houden. De eerste resultaten hiervan lijken positief.

Samen een thuisgevoel geven

De verzorgenden op de afdeling en de naasten van de nieuwe bewoner zijn beiden belangrijk om ervoor te zorgen dat iemand zich zo snel mogelijk thuis gaat voelen op de afdeling. In onderstaand stuk over de rol van de mantelzorger in het verpleeghuis wordt hier uitgebreid op ingegaan. •

Het levensboek

Door Cora v.d. Langenberg, Klantcoördinator Home Instead

Het maken van een levensboek voor iemand met dementie kan een waardevolle, emotionele en troostvolle manier zijn om herinneringen te bewaren en te delen. Een levensboek is een verzameling van verhalen, foto's en andere herinneringen uit het leven van de persoon met dementie.

Het maken van een levensboek kan niet alleen waardevol zijn voor de persoon met dementie, maar ook voor de familie en vrienden om hem/haar heen. Het helpt bij het behouden van herinneringen en het creëren van een gevoel van verbondenheid en begrip. Bij opname in het verpleeghuis geeft het levensboek de verzorgenden waardevolle informatie over de persoon die op de afdeling is komen wonen. Die informatie kunnen zij gebruiken om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de gewoonten en interesses van de nieuwe bewoner. Het levensboek kan helpen om gesprekken op gang te brengen

Hier zijn enkele van de dingen die je in een levensboek kunt opnemen:

- Foto's: Oude en recente foto's, familieleden, vrienden, en belangrijke gebeurtenissen in het leven.
- Verhalen en anekdotes: Over belangrijke momenten in hun leven, zoals de kindertijd, schooltijd, huwelijk, carrière en hobby's.
- Persoonlijke informatie: Inclusief basisinformatie zoals naam, geboortedatum, plaats van geboorte, en namen van ouders en kinderen.
- Familiegeschiedenis: Informatie toe over de familiegeschiedenis, zoals broers en zussen, grootouders en andere familieleden.
- Levensdoelen en prestaties: De doelen die de persoon met dementie heeft bereikt, zoals educatieve prestaties, beroepsleven en hobby's.
- Favoriete quotes of spreuken: Voeg favoriete citaten of spreuken toe die belangrijk zijn voor de persoon met dementie.
- Hobby's en interesses: En hoe deze hun leven hebben verrijkt.
- Reizen en avonturen: Als iemand van reizen hield, voeg dan verhalen en foto's toe van de reizen en avonturen.
- Dagelijkse routine: Informatie over de dagelijkse gewoonten en routines kan ook worden opgenomen.
- Brieven en kaarten: Eventuele oude brieven, kaarten of notities van dierbaren kunnen waardevolle toevoegingen zijn.

Het belangrijkste is dat het levensboek persoonlijk en betekenisvol is voor de persoon met dementie. Het doel is om hun levensverhaal te vieren en de herinneringen te bewaren die hen hebben gemaakt tot wie ze zijn. Het kan een krachtig hulpmiddel zijn om een gevoel van verbondenheid en begrip te behouden, zelfs als de ziekte van dementie vordert. •



De rol van de mantelzorg in het verpleeghuis

Door *Prescilla Beugelink, teamleider Zorg en Welzijn Oudelandse Hof en Frédérique Breugem, ouderenadviseur*

Wanneer iemand met dementie thuis woont, neemt de ondersteuningsbehoefte in de loop der tijd steeds verder toe. Er wordt een steeds groter beroep op de mantelzorg gedaan. Partners, kinderen of anderen ondersteunen degene met dementie door te zorgen voor nabijheid, gezelschap, belangenbehartiging, praktische hulp en soms zelfs verpleegkundige zorg.

Mantelzorg is iets wat eigenlijk nooit stopt, het houdt je 24 uur per dag bezig en legt daarom een grote druk op mantelzorgers. Wanneer deze druk te lang aanhoudt en te groot wordt, komt een opname in een verpleeghuis meestal in beeld. Voor zowel de mantelzorg als degene met dementie is dit dan vaak een goede keuze.

“Mantelzorg is iets wat eigenlijk nooit stopt, het houdt je 24 uur per dag bezig en legt daarom een grote druk op mantelzorgers.”

Omdat een opname een ingrijpende gebeurtenis is, zie je dat mantelzorgers in het begin vaak een periode nodig hebben om te wennen aan de nieuwe situatie. Daarna keren mantelzorgers weer terug om op een nieuwe manier aan hun rol als mantelzorg invulling te geven. Helaas zien we ook dat dit terugtrekken uit de zorg soms blijvend is en ze moeite hebben om hun 'nieuwe rol' als mantelzorg vorm te geven. En dit is zonde, want de rol van de mantelzorg is van onschatbare waarde!

De maatschappij vergrijst namelijk in hoog tempo, maar het aantal zorgmedewerkers groeit hierin niet mee. De rol van zorgmedewerkers verandert en dit heeft consequenties voor de ouderen voor wie zij zorgen. Dit geldt ook voor mantelzorgers. Zij zullen in toenemende mate nodig zijn om passende en warme zorg te kunnen blijven bieden aan hun naaste. Wanneer mantelzorgers moeite hebben om invulling te geven aan hun 'nieuwe rol' als mantelzorg in het verpleeghuis, dan komt dat onder andere doordat mantelzorgers na intensieve jaren van zorg én de opname in het verpleeghuis meestal zijn uitgeblust, waardoor zij tijd nodig hebben om van dit alles te herstellen. Als iemand op hoge leeftijd is, een mantelzorg de zorg niet kan delen met bijvoorbeeld kinderen, of als er sprake is van een moeizame relatie met hun naaste, dan kan dat het herstelproces behoorlijk in de weg zitten. Dit is iets waar je als zorgprofessional rekening mee zal moeten houden.

Wat echter ook voorkomt is dat mantelzorgers soms verwachten dat alle zorg wordt overgenomen zodra hun naaste wordt opgenomen, terwijl dit in werkelijkheid niet het geval is. Dit kan een behoorlijke tegenvaller zijn en leiden tot ontevredenheid. Primaire zorgtaken zoals het delen van medicijnen, de ADL, het eten en het coördineren van de zorg worden inderdaad door de zorgprofessionals gedaan. Maar voor zaken zoals het kopen



van nieuwe kleding en persoonlijke verzorging, het wasgoed, activiteiten, lichaamsbeweging, een wandeling, spelletjes of afspraken bij de opticien, audicien, tandarts, etc. is degene met dementie voor een groot deel aangewezen op zijn mantelzorg. Als professional kun je dit al in de thuissituatie bespreekbaar maken, zodat de mantelzorg zich hierop kan instellen. En ook al is de zorglast in het verpleeghuis een stuk minder dan in de thuissituatie, er wordt nog steeds veel van de mantelzorg gevraagd. Zeker als een mantelzorg zelf al op leeftijd is, of zelf nog een gezin en een baan heeft is het van belang om daar als professional oog voor te hebben en hierin erkenning te geven voor de situatie. Voorkom dat je de mantelzorg kwijtraakt, door in contact te blijven over hoe het gaat, vóór, tijdens en ná de opname.

Zoek verder zoveel mogelijk de samenwerking met de mantelzorg. Het komt soms namelijk ook voor dat de zorgprofessionals zélf vastzitten in het idee dat alle zorg >



> door hen moet worden geleverd en opgelost, terwijl met een kleine aanpassing of inzet van de mantelzorg een oplossing soms al te realiseren is.

Zo woonde er op een kleinschalige woongroep een dame met dementie. Iedere middag kwam er bezoek voor mevrouw. Haar kinderen en kleinkinderen kwamen eigenlijk langs op het moment waarop er al veel activiteiten waren. In de avond werd mevrouw toenemend onrustig en had op die momenten veel behoefte aan 1-op-1 contact. Er werd geprobeerd om extra zorgmedewerkers in te zetten, maar dit was niet altijd mogelijk. Toen iemand zich afvroeg of de familie wellicht iets kon betekenen is de afdeling in gesprek gegaan met de kinderen van mevrouw en vroegen of

er dagen waren dat zij in de avond op bezoek konden komen. Dit bleek een groot deel van de week te lukken. Zo kon mevrouw overdag deelnemen aan de activiteiten en in de avond had mevrouw de nabijheid en het 1-op-1 contact waar zij zo'n behoefte aan had. De familie van mevrouw voelde zich nodig en zo werden ook voor hen de bezoeken nog waardevoller.

Er zijn ook andere manieren waarop mantelzorgers betrokken kunnen blijven of iets kunnen betekenen in de zorg voor zijn of haar naaste. Door bijvoorbeeld als belangenbehartiger actief te worden in de cliëntenraad. Zo zet de meneer op foto van de vorige pagina zich in voor goede, passende zorg voor zijn vader en zijn medebewoners. •

SOFA-MODEL: DE ROLLEN VAN MANTELZORGERS

Professionals komen tijdens hun werk vaak in contact met mantelzorgers. Voor een goed samenspel tussen professionals en mantelzorgers helpt staakt in de rollen die mantelzorgers hebben. Het SOFA-model geeft zicht op deze rollen en wat jij, als professional, hierin kunt doen. Houd jij met alle rollen voldoende rekening?



Meer tools nodig?

Zoek je wat meer houvast in de samenwerking met mantelzorgers, dan kan het SOFA-model je wellicht handvatten bieden. SOFA gaat uit van de vier verschillende rollen van de mantelzorgers en staat voor Samenwerken (als partner in de zorg), Ondersteunen (als hulpvrager bij overbelasting), Faciliteren (als persoonlijke relatie van de hulpvrager) en Afstemmen (als expert die alles weet van de hulpvrager).

Welke rol de overhand heeft, kan per situatie en per mantelzorgers verschillen. Eén rol is echter altijd aanwezig en dat is die van de persoonlijke relatie: de mantelzorgers is en blijft de partner, dochter of bijvoorbeeld kleinzoon van de hulpvrager. Oog houden voor dit perspectief en erkenning geven is van groot belang voor een goede samenwerking met de mantelzorgers en het bieden van passende zorg. Meer informatie over dit model [vindt je hier](#). •

'Het vernieuwde Vrijwilligersplatform biedt alles in één overzicht!'

De ontwikkeling van het vernieuwde Vrijwilligersplein is al een tijd aan de gang. Op het Vrijwilligersplein vind je straks een schat aan belangrijke kennis, handige materialen en bijeenkomsten. Daarnaast kun je er in contact komen met andere vrijwilligers, ervaringen delen en leren van elkaars successen. Een van de vrijwilligers die al bijna een jaar betrokken is, is Letty Vlot uit Woudenberg.

Letty, kun je je even voorstellen?

Ik woon in Woudenberg samen met mijn vriend Marinus en hoop hier ook samen met hem oud te worden. Ik heb in de ICT gewerkt en lang voor een grafisch bedrijf. In 2013 ben ik begonnen met vrijwilligerswerk in de zorg, in een verpleeghuis in Hardinxveld-Giessendam. Toen bleek dat ik dat wel erg leuk vond ben ik als zij-instromer de WMO-opleiding gaan doen en als verzorgende gaan werken. Je kunt mij gerust een beetje eigenwijze werkneemster noemen, want ik werk graag 'vraaggestuurd'. Als een bewoner van het verpleeghuis op dinsdag graag wil breien, zal ik nooit zeggen dat het breien eigenlijk voor donderdag gepland staan. We gaan gewoon breien!

Hoe lang ben je al vrijwilliger voor Alzheimer Nederland?

Zo'n anderhalf jaar geleden ben ik gevraagd voor het Alzheimer Café Woudenberg/Scherpenzeel. Samen met een collega-vrijwilliger zijn we aan de slag gegaan en hebben we het Café een mooie nieuwe impuls gegeven. Zo zijn we actief op social media aan de slag gegaan en proberen we aansprekende onderwerpen en sprekers te vinden. En ongeveer een jaar geleden was er een oproep of er vrijwilligers waren die het leuk vonden om mee te denken met het vernieuwde Vrijwilligersplein. Dat leek me wel wat!

Wat vind je van het vernieuwde Vrijwilligersplein?

Het is veel toegankelijker en gebruiksvriendelijker. Het werkt heel intuïtief, je vindt automatisch de weg. En je ziet alles in één overzicht; nieuwsberichten, artikelen, belangrijke documenten en groepen waar je mee kan samen werken. Ik ben benieuwd of mensen elkaar daardoor nu makkelijker vinden en met elkaar in gesprek gaan. En niet onbelangrijk; je kan ook makkelijk zoeken en het smoeft!

Wat hoop je dat het Vrijwilligersplein gaat bereiken?

Ik hoop dat het goed en volledig gebruikt gaat worden en dat het een dynamisch geheel gaat worden. Een plein waar veel vrijwilligers elkaar gaan tegen komen!

Mantelzorg blijft zwaar na de verhuizing naar het verpleeghuis

Ruim een kwart (27%) van de mantelzorgers zorgt voor een naaste die in een verpleeghuis woont. Uit de Dementiemonitor 2022 blijkt dat deze groep zich steeds zwaarder belast voelt. Wat zijn de oorzaken hiervan? We vroegen het 436 mantelzorgers én 307 zorgprofessionals.

De belangrijkste uitkomsten op een rij:

De belasting van mantelzorgers blijft hoog na verhuizing van de naaste: vier op de tien heeft evenveel of zelfs meer zorgtaken. Gemiddeld besteden mantelzorgers 13 uur per week aan de zorg van hun naaste. Zorgprofessionals schatten dit een stuk lager in met gemiddeld 4,5 uur per week.

Vier op de tien mantelzorgers voelen zich evenveel of zelfs zwaarder belast met de zorg voor hun dierbare na de verhuizing naar het verpleeghuis. Ook dit wordt door zorgprofessionals onderschat: slechts een kwart van de professionals denkt dat mantelzorgers zich evenveel of zwaarder belast voelen na de verhuizing.

Een derde (32%) van de mantelzorgers draagt de zorg alleen. Dit maakt het extra zwaar

Mantelzorgers ervaren een gebrek aan ondersteuning: na de verhuizing naar het verpleeghuis valt alle ondersteuning weg: de casemanager, huishoudelijke hulp, en ook de dagactiviteiten van de naaste. Er komt niets voor in de plaats.

Een op de drie mantelzorgers én zorgprofessionals vindt dat er onvoldoende activiteiten worden georganiseerd voor de bewoners met dementie

Maar liefst 70% van de zorgprofessionals geeft aan dat zij onvoldoende tijd hebben om de zorg te leveren die de bewoners met dementie nodig hebben. De helft zegt dat er een tekort is aan vast personeel én invalkrachten.

Alzheimer Nederland gebruikt deze uitkomsten om de belangen te behartigen van de mensen met dementie en hun mantelzorgers. Wij pleiten ervoor dat mantelzorgers meer aandacht en ondersteuning krijgen van het verpleeghuis. En dat er vanuit het verpleeghuis meer (passende) activiteiten voor mensen met dementie worden georganiseerd.



De dementievriendelijke buurt is beste oplossing

Opinie

In de verkiezingscampagne werd veel gepleit voor de terugkeer van bejaardenhuizen. Voor mensen met dementie is dat niet de oplossing. Investeren in de dementievriendelijke buurt wel, stelt Gerjoke Wilmink.

Er is onvoldoende zorgpersoneel voor het toenemend aantal mensen met dementie. Momenteel heeft een op de zeven mensen een baan in de zorg. Het aantal arbeidskrachten in de zorgsector kan nog maar beperkt groeien.

Mensen zijn immers ook nodig bij de politie, in het openbaar vervoer, in winkels en in andere sectoren van de arbeidsmarkt. Ook daar is een tekort. Tegelijkertijd hebben we te maken met een groeiende groep ouderen en mensen met dementie. Er zijn dus andere oplossingen nodig om mensen met dementie te ondersteunen.

Eigen buurt Net als de meeste mensen willen ook mensen met dementie gewoon zo lang mogelijk in hun eigen buurt blijven, in hun eigen huis wonen, in hun eigen bed slapen en eigen baas zijn. Zij die nog een partner hebben, willen graag met die partner samenleven. Zo blijft het ook voor mensen met dementie elke dag weer de moeite waard om op te staan. En dat kan in een dementievriendelijke buurt. Zo kunnen zij hun dagelijkse bezigheden zo lang mogelijk zelf doen. Zelf naar de winkel gaan, zelf naar hun eigen koor of club gaan. Zo min mogelijk afhankelijk zijn van anderen. Kortom: blijven meedoen in de samenleving.

Dit vraagt inspanningen van ons allemaal, om rekening te houden met beperkingen door dementie en om ons aan te passen. Zucht u al? Denkt u: daar heb ik toch geen tijd voor? Weet dan dat dit ook over u kan gaan. Want een op de vijf mensen krijgt dementie. En waarschijnlijk wilt u dan ook blijven deelnemen aan de samenleving. En dat kan, door te investeren in dementievriendelijke buurten. In een dementievriendelijke buurt staan woningen voor een tot twee persoonshuishoudens, drempelloos en traploos.

Elkaar ontmoeten De indeling van de woning is zo dat deze aansluit bij mensen met dementie én prettig is voor mensen zonder dementie. In die buurten zijn veel plekken om elkaar te ontmoeten, zoals een gezamenlijke buurtkamer of in gezamenlijke tuinen en parkjes.

De burens en bijvoorbeeld het personeel in de winkels zijn gewend aan mensen met dementie. Ze zijn getraind. Dit maakt dat je je als dochter niet ongerust maakt als je vader met dementie zelf zijn boodschappen doet. Winkels liggen op rollatorafstand en er is één zorgteam mét een casemanager dementie. Dementievriendelijke buurten maken dat we mantelzorgers ontlasten én minder uren zorg nodig hebben.

Bovendien stelt het verhuizing naar het verpleeghuis uit, cruciaal met de huidige lange wachtlijsten. Op de korte termijn vraagt het om investeringen: in de woningen, ontmoetingsplekken, kennis over dementie, buurtzorgteams en casemanagers. Maar op de lange termijn besparen we zo op de zorgkosten. Meer voor elkaar zorgen en zo de zorg juist ontlasten. Samenleven met mensen met dementie en zo juist allemaal verrijkt worden.

Het kan. Dus bejaardenhuizen zijn niet de oplossing, maar de dementievriendelijke buurt. Kortom politici: het is tijd om te stoppen met praten en eindelijk te gaan doen.

Gerjoke Wilmink is directeur van Alzheimer Nederland.



▲ Laat mensen met dementie zo lang mogelijk in hun eigen buurt.

DementieWijzer Delft

Delftse ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers van mensen met dementie of beginnende geheugenproblematiek. Wilt u meer weten over dementie of beginnende geheugenproblemen? Kijk dan eens op de DementieWijzer Delft. Dit is de website voor en door mensen die zorgen voor mensen met dementie of beginnende geheugenproblematiek. En natuurlijk ook voor mensen met dementie.

De website bundelt en maakt de Delftse fysieke en digitale ondersteuningsmogelijkheden inzichtelijk, zodat u geen drempels ervaart om van het aanwezige aanbod ge-



bruik te maken. U kunt er geen producten en diensten boeken, maar wordt doorverwezen naar de juiste plek.

U vindt de dementiewijzer op www.dementiewijzerdelft.nl

Voor informatie

J.vandenberg@alzheimerdelft.nl



**Informatie
en hulp bij
dementie in
uw regio.**

**Daar zorgen
wij voor.**

secretaris@alzheimerdwo.nl
Tel.: 06 - 30 59 46 95



dementiewijzerDelft

de onvergetelijke
Kookclub

Kookt u mee?



de onvergetelijke
Kookclub

Meld u aan

De Onvergetelijke Kookclub in Delft wordt iedere 2e dinsdag van de maand georganiseerd, speciaal voor jonge mensen met dementie. U wordt om 16.30 uur verwacht in ontmoetingscentrum Dock van Delft, Ezelsveldlaan 276. De avond eindigt om ca. 19.30 uur.

Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorger of andere naaste deelnemen aan deze leuke activiteit. Onder begeleiding kookt, serveert en eet u een heerlijke maaltijd voor slechts € 7,50 per persoon per avond. Per kookbijeenkomst kunnen er maximaal 10 koppels meedoen dus meld u snel aan!

De Onvergetelijke Kookclub is een initiatief van Alzheimer Nederland en Resto VanHarte en wordt mede mogelijk gemaakt door de Nationale Postcode Loterij.

Deelname en bijdrage

De bijdrage is € 7,50 per persoon per avond. Dit is inclusief 3-gangen diner, welkomstdrankje en koffie of thee na afloop.

Aanmelden

Aanmelden kan door een mail te sturen naar ocdockvandelft@pietervanforeest.nl. Vermeld daarbij dat het om de 'Onvergetelijke Kookclub' gaat. Bellen kan natuurlijk ook. Van maandag t/m vrijdag zijn we tussen 8.30 en 17 uur bereikbaar op 015-5158100.

Wij zien uit naar uw komst!



Alzheimercafé Delft

Verlies en zingeving

Na de diagnose dementie begint er langzaam een periode van afscheid nemen. Afscheid van vaardigheden, toekomstplannen en gewoontes die altijd zo vanzelfsprekend leken.

Mensen met dementie en hun naasten komen daardoor in een rouwproces. Vaak zelfs zonder dat ze dat beseffen. Hoe kunt u omgaan met deze ervaring? Is het mogelijk om behalve de verliezen ook nieuwe zin te vinden?

Margot van Acker, deskundig op het gebied van dementie, verlies en rouw

Maandag 11 december 2023

Locatie:
Open
Vesteplein 100
2611 WG Delft

Inloop vanaf 19.00 uur
Programma begin 19.30 uur
Sluiting 21.00 uur

Er is een gratis uitrijkaart voor de parkeergarage aanwezig.

Voor meer informatie:
Alzheimer Nederland, afdeling Delft-Westland-Oostland
Telefoon: 06 - 30 59 46 95
www.alzheimerdwo.nl

Het Alzheimercafé is er voor mensen met dementie en hun naaste omgeving

Alzheimer trefpunt Nootdorp

“Appeltaartconcert”

De Alzheimerafdeling Delft Westland Oostland bestaat dit jaar 25 jaar en dat gaan we vieren! Eenontspannen avond met lichte, klassieke muziek door een klein strijkje én met appeltaart!

Maandag 11 december 2023

Let op! In CulturA&Zo Dorpsstraat 7
het aanmelden kan tot en met 5 december!

Locatie:
CulturA&Zo
Dorpsstraat 7
Nootdorp

Inloop vanaf 14.00 uur
Programma begint om 14.30 uur

Telefoon: 06 – 20 20 31 11
josita.woesthuis@swop.nl

Voor meer informatie:
Alzheimer Nederland, afdeling Delft-Westland-Oostland
Aanmelden via whatsapp: 06-14 52 47 22
Of mail: dbgdineke@gmail.com

Er is een mogelijkheid om vervoer te regelen. Aanmelden kan tot en met 5 december.
Telefoon: 06 – 20 20 31 11

Het Alzheimertrefpunt is er voor mensen met dementie en hun naaste omgeving

Alzheimercafé Westland



Diagnose en hoe nu verder?

We nodigen u uit op:

11 december 2023

En dan heeft u of uw naaste de diagnose dementie gekregen.

Hoe ga je dan verder met je leven? Wat komt er op je af?

Hoe blijf je kijken naar wat wel kan?

Een casemanager dementie en een programmacoördinator zijn de deskundigen en zullen op deze en andere vragen ingaan.

Van harte welkom

Voor meer informatie:
j.vandenbeukel-
v.d.akker@alzheimerwilligers.nl
telefoon nr: 06 12864010

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie en hun naaste omgeving.

**Hof van Heden
Dijkweg 20 te Naaldwijk**

aanmelden is niet nodig
Inloop vanaf 19:00 uur
Programma 19:30 uur
Einde programma 21:00 uur

Alzheimer Delft - Westland - Oostland

www.alzheimerdwo.nl
<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/dwo>
06 - 30 59 46 95
dwo@alzheimervrijwilligers.nl

Alzheimer Café Delft

Locatie: Bibliotheek OPEN
Vesteplein 100
2611 WG Delft
Elke tweede maandag van de maand, behalve juli en augustus.
Inloop vanaf 19.00 uur, programma 19.30 – 21.00 uur.
Info: 06 - 41 86 06 77

De onvergetelijke kookclub Elke 2e dinsdag van de maand

Van 16.30 - 19.30 uur
Ezelsveldlaan 276 te Delft
Vooraf aanmelden via de mail:
ocdockvandelft@pietervanforeest.nl
of een telefoontje naar: 015 - 51 58 100
€ 7,50 per persoon incl. drie-gangen-diner, een drankje en koffie/thee

Maximaal 10 koppels

Alzheimer Café Lansingerland

Locatie: ruimte "Ontmoet" in gebouw de Stander
Wilhelminastraat 1a
2661 ET Bergschenhoek
Elke tweede woensdag van de maand,
behalve juli en augustus.
Inloop vanaf 19.00 uur,
Programma 19.30 – 21.00 uur.
Info: 010 - 522 55 45
Onder het motto van "het Alzheimer café komt naar u toe" organiseert de afdeling Lansingerland een rondreizend cafe:
Bergschenhoek: "Ontmoet!", Wilhelminastraat 1a.
Bleiswijk: "De Leeuwerik", Leeuwerikstraat 2.
Berkel en Rodenrijs: "Oudelandsehof",
Oudelandselaan 226.
Voor meer informatie: Welzijn Lansingerland, 010-522 55 45 en mantelzorg@welzijnlansingerland.nl

Alzheimer Trefpunt Pijnacker - Nootdorp

Locatie Pijnacker: Swop Keijzershof
Floralaan 102
2643 HD Pijnacker
Locatie Nootdorp: Huis van Rie
Kon. Wilhelminastraat 5
2631 CW Nootdorp
Elke tweede maandag van de maand, behalve juli en augustus.
Inloop vanaf 19.00 uur,
programma 19.30 – 21.00 uur.
Info: 06 - 20 14 46 10

Alzheimer Café Westland

Locatie: Hof van Heden
Dijkweg 20
2671 GB Naaldwijk
Elke derde maandag van de maand, behalve juli en augustus.
Inloop vanaf 19.00 uur,
programma 19.30 – 21.00 uur.
Info: 06 - 12 86 40 10