



Jan Tooropstraat 6, 3262 TE Oud Beijerland tel. 06 - 12 89 23 09 coordinator@odensehuis.nl

Beste lezer,

Prachtige zomermaanden hebben we achter de rug en de herfst, waar we al een klein voorproefje van hebben gehad ligt weer voor ons. De vakanties zijn weer voorbij. Zo lang mooi en warm, soms zelfs tropisch weer hebben we nog nooit gehad volgens mij. Voor sommigen een feest, voor de ouderen iets minder. Op warme dagen stonden er dan ook altijd waterkannen en glazen water op tafel. Er is zelfs een uitstapje uitgesteld omdat het meer dan 35 graden zou worden. Dit vond ik niet verantwoord om dan met onze bezoekers op pad te gaan. Afgelopen vrijdag hebben we dit alsnog gedaan, hierover leest u verderop.

In juli is het al weer 4 jaar geleden dat het Odensehuis werd geopend. Als ik nu zie hoeveel mensen de weg naar ons weten te vinden en wat het hen biedt, voel ik me blij en dankbaar dat dit zo is gegaan. Regelmatig melden zich weer nieuwe bezoekers, door casemanager, huisarts, of een artikel in het Kompas op ons spoor gezet. Er zijn op iedere openingsdag nu meer dan 15 bezoekers, met uitschieters naar 30, 40 en soms 50+ bij bijzondere gelegenheden. Met dank aan iedereen die hieraan meewerkt, de initiatiefnemer Jan Bouma, het bestuur, de vrijwilligers, de bezoekers en de vele mensen die op de één of andere manier een bijdrage hieraan hebben geleverd.

Met plezier kijk ik vooruit naar ons jubileumjaar wat volgend jaar een bijzonder jaar zal gaan worden. Uiteraard zal het jubileum niet stilletjes voorbij gaan.

Er staat veel op stapel en dit zal de komende maanden verder worden uitgewerkt.

Goed nieuws is ook, dat het Odensehuis volgend jaar een plaats zal krijgen in het Multifunctionele centrum wat in Oud-Beijerland gebouwd wordt op een prachtige plek naast de kinderboerderij en de speeltuin. Op dat moment zullen we 5 dagen geopend zijn. Fijn dat we in dit project kunnen meedoen en in Oud-Beijerland kunnen blijven.

Ik wens u veel leesplezier!

Ria Los

Inhoud

Inleiding door coördinator Ria Los	Pagina 1
Nieuws van de afgelopen twee maanden	Pagina 3 & 4
Odensehuis HW in het nieuws, en focusgroep Alzheimer NI.	Pagina 5
ANWB Auto Maatje	Pagina 6
Bezoekers uitgelicht	Pagina 6
Mantelzorgervaring door Piet de Groot	Pagina 6 & 7
Vrijwilligers stellen zich voor	Pagina 7 & 8
Vrijwilligerscentrale: een maatje voor iedereen	Pagina 8
Samen is het fijn	Pagina 8
Stichting 2109 speldje	Pagina 9
Aanbevolen internet site	Pagina 10
Uit de informatiemap: Doorbreek het oude dagritme	Pagina 10
Tips voor mantelzorgers uit "Beter Oud"	Pagina 11
Afscheid	Pagina 12
Altijd bij de hand - internet links	Pagina 13



Alweer een puzzel - door Hans, Doortje, Klaas en Xanna!

Doortje's laatste dag als stagiaire

Woensdag 11 juli verliep totaal anders dan Doortje zich had gewenst. De dag ervoor is haar nicht Gerrie, die meervoudig gehandicapt was, door een niersteen en infectieziekten overleden, 46 jaar oud. Zij leefde drie dagen per week bij Doortje in haar ouderlijk huis en zij had ook een speciale band met haar.

Heel verdrietig kwam Doortje 's morgens vroeg binnen, omdat er om 8:30 uur de eindbeoordeling van haar stage was. Gelukkig ging dit allemaal goed, zij is hiervoor geslaagd.

Wij werden allemaal erg blij van de mededeling dat Doortje na een weekje rust, 1 dag per week als vrijwilliger zou willen blijven werken. Natuurlijk kreeg Doortje ook een getuigschrift en een mood board als afscheidsgeschenkje. Zelf had ze ook nog voor allemaal een cadeau, een mooie etagere voor de koekjes, met koekjes erop en een gevulde thee doos. Voor een enkeling ook nog een eigen cadeautje. Doortje heel erg bedankt, we zijn erg blij geweest met je aanwezigheid en fijn dat je vrijwilliger wilt worden.



Mee met de riksja!



Vrijdag 3 augustus gingen we extra naar het Odense-huis; er zou iemand met een bakfiets (riksja klinkt sjieker) komen, dat wilden we wel eens zien!! Andries dacht dat het een demonstratie zou zijn.... Nou, dat was het!!!

Frans de bestuurder was al met twee koppels op pad geweest en wij waren het derde. We gingen zitten, treeplank uit, in de riemen en Frans maar trappen. Omdat het zo warm was, gingen we door het park, lekker onder de bomen, langs het water en genietend van de eendjes en mooie bloemen! Verbazingwekkend, hoe goed Frans, die nog maar kort in de Hoekse Waard woont, de leuke weggetjes wist. Gezellig gekletst en onderweg reageerden voorbijgangers zo hartelijk van: 'nou dat is leuk, zitten jullie lekker, genieten maar hoor!'

Frans vroeg of we het eng vonden, maar dat was niet zo. Even hadden we een schrik-momentje, omdat een klein ventje op een klein fietsje, overal naar keek, behalve recht voor zich uit. Bijna zat hij bij ons opschoot, maar alles ging goed dankzij de oplettendheid van Frans en zijn rode fietsbel. Ook stopten we nog even omdat we een bekende zagen, die we in geen jaren meer gezien hadden. Deze wil misschien ook wel een "Frans" worden!

Na een half uur waren we weer terug van deze koninklijke rit in dit rijtuig; je hebt namelijk de neiging om te wuiven! Met dank aan Frans en het Odensehuis voor nou en nogges!!! **(Andries en Jenny Ratsma)**

Liefde in het Odensehuis



De allereerste bezoeker van het Odensehuis, Huib kwam vier jaar geleden binnen met zijn vrouw Elleke.

Nadat Elleke bij de Rembrandt werd opgenomen bleef Huib als vrijwilliger actief. Later is Elleke in de Rembrandt overleden.

In februari 2017 kwam Loes als vrijwilliger binnenstappen. Tja, en zo is het gekomen. Samen leuke dingen doen en zo elkaar beter leren kennen.

Maandag 6 augustus 2018 zijn zij getrouwd; 'het eerste Odensehuis huwelijkspaar'. Wij wensen jullie gelukkige jaren toe. **(Ria)**

Een verjaardagsfeestje en accordeonmuziek



We hebben een heel gezellige ochtend gehad op **vrijdag 17 augustus**. Ria, onze coördinator, was de dag ervoor jarig geweest. Er kwamen veel bezoekers, mantelzorgers en vrijwilligers speciaal op deze vrijdagochtend even langs en ook het bestuur was goed vertegenwoordigd. Gezellig koffie met taart en een praatje maken met mensen die je normaal gesproken niet op de vrijdag ziet.

Die middag stond al gepland dat Hans Visser en Piet Voorend weer bij ons muziek zouden komen maken. Zoals we van de heren gewend zijn, werd het een gezellig muzikaal samenzijn. Hun accordeonmuziek geeft altijd veel plezier aan ons. Het was een drukke, gezellige dag. Nu deze zomer een beetje minder warm wordt hopen we ook op de vrijdag weer veel mensen te mogen ontmoeten. **(Anita)**



Lunchen bij restaurant Abel in Rhoon

In de maand juli stond dit uitstapje al gepland, maar toen werd Nederland getroffen door een ware hittegolf en durfden we het niet aan om met 35 graden op stap te gaan.

Vrijdag 24 augustus was een dag met zon, wolken en zo'n 22 graden, perfect voor een boottochtje en lunch.

Bij "De Oude Tol" gingen we aan boord en we werden met gezellige muziek verwelkomd door een zeer vriendelijke schipper. Deze meneer zorgde ervoor dat we er allemaal echt zin in hadden. Er werd een extra stukje gevaren en zelfs nog even een klein stukje de haven van Oud-Beijerland in. Hij zou ons 's middags ook persoonlijk weer terugvaren naar Oud-Beijerland.

In Rhoon was het een klein stukje wandelen naar het restaurant en daar hebben we met 19 personen heerlijk geluncht. Het was er gezellig druk, de bediening was vriendelijk en de salade of kroketten smaakten prima.

Met elkaar eten is altijd een feestje, we hopen op nog meer van die gezellige maaltijden met elkaar, of het nu in ons eigen Odensehuis is of ergens anders.



Odensehuis HW artikel in nieuwsbrief Samen Meer Hoeksche Waard:



**SAMEN
MEER
HOEKSCH
WAARD**

“Odensehuis ziet bezoek steeds meer toenemen”

Je kunt er sjoelen, puzzelen, naar muziek luisteren of gewoon een praatje met iemand aanknopen. Allemaal bedoeld om mensen met dementie én hun mantelzorgers een plezieriger leven te bezorgen. Het Odensehuis in Oud-Beijerland blijkt duidelijk in een behoefte te voorzien. Nu al is het centrum aan de Jan Tooropstraat 6 vier dagen per week open, maar een vijfde dag lonkt: het aantal bezoekers blijft maar toenemen.

Odensehuizen zijn ontmoetingsplekken voor mensen met lichte dementie (of Alzheimer). In 2009 werd het eerste Nederlandse Odensehuis geopend. Ook de Hoeksche Waard heeft sinds juli 2014 zo'n ontmoetingsplek.

Het zijn laagdrempelige huizen; je kunt er binnenlopen wanneer je maar wilt, er worden verschillende activiteiten aangeboden maar niemand is verplicht om ergens aan mee te doen. Alleen maar even een kopje koffie of thee met het idee dat je er even uit bent? Het is geen enkel probleem. Ook mantelzorgers, partners, en kinderen van een ouder met dementie zijn van harte welkom.

Voor dementie zijn er in de (verpleeghuis)zorg amper bedden beschikbaar in de periode tot het moment dat de ziekte in volle hevigheid toeslaat. Tussen eerste symptomen en die eindfase kan wel een periode van zes tot acht jaar zitten. Daarom voorzien de Odensehuizen in een grote behoefte.

Enorme sociale impact

'We zorgen voor een zinvolle daginvulling', zegt coördinator Ria Los van het Odensehuis Hoeksche Waard. 'Er wordt gesjoeld, gebiljart, gepuzzeld, gekleurd en in de tuin gewerkt. We kletsen veel, we luisteren naar muziek en praten over ervaringen van vroeger, zoals de oorlog. Deze activiteiten hebben een enorme sociale impact op bezoekers. Hier ontstaan ook vriendschappen. Men helpt en stimuleert elkaar.'

Soms is er ook een warme maaltijd en een lunchbuffet, bereid door de vrijwilligers. Tweemaal in de maand staat er op de vrijdagmiddag zingen op het programma, met pianobegeleiding.

Vervangende zorg

De Odensehuizen bieden 'respijtzorg', zeg maar: vervangende zorg voor mantelzorgers. Wie met (lichte) dementie thuis woont, kan niet zonder één of meer mantelzorgers. De zorg voor een familielid met dementie, of een kennis valt mensen vaak zwaar. Ria: 'Mantelzorgers komen vaak mee. Ze blijven soms hangen omdat het zo gezellig is en zoeken elkaar op om bij te kletsen. Zij kunnen ook weg, want hun partner voelt zich vertrouwd en veilig.'

Om de mantelzorgers te ondersteunen, zijn er twee gespreksgroepen. Ook voor kinderen van een ouder met dementie is er zo'n groep. En wie wil, kan ook een individueel gesprek aangaan met Ria of haar collega Lianne van Dam.

Een jaar langer thuis

De Odensehuizen zijn bedoeld om de stap naar de 'zware zorg' nog even uit te stellen. Onderzoek wijst uit dat dit ook de realiteit is. Bezoekers van een Odensehuis blijven gemiddeld een jaar langer thuis wonen. De belangstelling voor het Odensehuis neemt steeds meer toe, constateert Ria. 'Het aantal bezoekers varieert per dag. Op een rustige dag, de maandag, komen er tien tot twintig bezoekers. Op andere dagen zijn het er tussen de vijftien en vijfendertig. Bij bijzondere activiteiten zoals de winterlunch halen we de zestig.'

Stagiaires

Vier dagen per week is het Odensehuis geopend, tussen 10.00 en 15.30 uur. Maar met een vast aantal van minimaal vijftien bezoekers per dag, gaat het Odensehuis vijf dagen open. Dat is mede mogelijk door vele vrijwilligers en stagiaires. Zowel het Hoeks Lyceum als het Actiefcollege bieden af en toe snuffelstages aan. Leerlingen komen dan een paar dagen om de vaste krachten te helpen bij de activiteiten.

Een bijzonder samenwerkingsverband met het onderwijs is het Zwemmentie-project. Studentes van de Rotterdamse Hogeschool gaan samen met bezoekers van het Odensehuis zwemmen. En ook de bijdrage vanuit de gemeente is onontbeerlijk, weet Ria. 'Die wordt gebruikt voor de huur van het pand en de salariskosten. Zonder de bijdrage uit het budget 'Veranderen doen we samen' had het Odensehuis niet kunnen ontstaan en groeien.'

Odensehuis HW wordt 5e focusgroep van Alzheimer Nederland



**alzheimer
nederland**

Input van ervaringsdeskundigen voor beter onderzoek

Om te bepalen welk wetenschappelijk onderzoek voor subsidie in aanmerking komt, legt Stichting Alzheimer onderzoeksvoorstellen voor aan mensen met dementie en mantelzorgers. Zij brengen hen bijeen in focusgroepen die onder meer kijken naar de relevantie van het voorgestelde onderzoek. Daarnaast kunnen zij onderzoekers advies geven, bijvoorbeeld over het gebruiksvriendelijker maken van een nieuwe behandeling.

Tientallen mensen met dementie en mantelzorgers hebben St. Alzheimer in 2017 op deze manier geholpen.

Op dit moment zijn er 4 focusgroepen, vooral bij dagbesteding. Via het bezoek van Marco Blom en Julie Meerveld heeft Hester Blok van Alzheimer Nederland contact met ons opgenomen. Na kort telefonisch overleg is besloten dat Odensehuis HW de vijfde focusgroep wordt.

In augustus of september zal Hester een keer langskomen om kennis te maken.

Er is geen vaste afspraak voor de focusgroepen, maar n.a.v. subsidie aanvragen of andere gelegenheden, zal er contact worden opgenomen voor bezoek.

ANWB AutoMaatje



Is vervoer naar het Odensehuis een probleem? Denk dan aan onderstaand project:

Met ingang van 1 juli ging in de Hoeksche Waard het ANWB AutoMaatje van start. Naar de opzet van het Vrijwillig Vervoer worden mensen die dat (tijdelijk) niet meer zelf kunnen, vervoerd door iemand die dat vrijwillig en in zijn of haar eigen auto doet. De eerste rit vond plaats op 20 juni, in de cabrio van Jan van Tol (zie foto door Dirk W. de Gelder).

Welzijn Hoeksche Waard zoekt versterking van de chauffeursgroep en planners (Cromstrijen en Korendijk).

Is dat iets voor u? Meld u dan aan! Meer weten, chauffeur worden of een rit aanvragen? Bel 088-7308900.

Bezoekers uitgelicht: Joop en Paula



Een stukje schrijven voor de nieuwsbrief van het Odensehuis: ik had het beloofd, eerlijk is eerlijk!

Ik ben er goed laat mee (met ons voorstellen) want we komen (hoewel onregelmatig) toch al zo'n jaartje of twee in het Odensehuis in Oud-Beijerland en inmiddels weet haast iedereen daar wie Joop en Paula zijn.

Joop is mijn man: ik ben zijn vrouw. Joop heeft geheugenverlies en ik zorg voor hem, zo ligt dat. Hij is 87 en ik ben 80 jaar en zolang het ons nog lukt blijven wij het Odensehuis graag bezoeken.

Zo, de kop van het stukje is er af! Over ons is verder niet zoveel te melden: we zijn heel gewone mensen, die net als vele anderen moeten zien te dealen met dat

geheugenverlies in toenemende mate. En dat is nou zo fijn aan het Odensehuis: je hoeft de andere bezoekers niet uit te leggen dat je het moeilijk vindt. Weten zij zélf wel.

Gelukkig las ik een jaar of twee geleden in het Kompas een artikeltje over het Odensehuis (met een gezellige foto erbij). Maar eens een keertje gaan kijken 'kat uit de boom kijken' weet je wel. Nou, voor ons was dat een schot in de roos; wél begrip maar geen zware gesprekken en een gezellige sfeer.

Inlopen wanneer het je uitkomt en je wordt hartelijk ontvangen met koffie en een koekje en de vraag of je mee luncht. Bovendien voor de mantelzorgers de mogelijkheid om advies te vragen en te krijgen door de deskundige leiding. Je begrijpt: het Odensehuis is voor ons een soort familie geworden en onmisbaar in ons leven. Heel blij ermee!

Mantelzorger ervaring

Eind februari 2018 was er de diagnose voor mijn vrouw, vasculaire dementie. Eigenlijk wist ik dit wel, het was niet echt een verrassing na al het geheugen verlies door de vier geleden hersenbloedingen en een hersensinfarct die haar waren overkomen.

Ziekenhuis opname, revalidatie en bewustwording dat het nooit meer zo zal worden als voorheen. Met alles is het steeds een stukje inleveren en dan weer naar huis.

Iedereen geeft steun bij het doorstaan van de problemen die op je afkomen, maar je moet verder met een partner die een andere vrouw is geworden. In het begin ben je op zoek naar verbetering in de situatie die je nog zo moeilijk kan inschatten. Samen probeer je een nieuwe weg te vinden en dat is moeilijk.

Hulp van thuiszorg Zorgwaard en BAVO europoort voor de psychische probleem behandeling, allemaal lieve mensen die ons verder willen helpen. Het is zoeken naar de juiste weg en jou wordt verteld dat je goed voor jezelf moet zorgen, maar hoe doe je dat? Veel moeilijke situaties komen op je weg.

De tijd dat je samen een half woord nodig had om iets op te lossen is voorbij en iedere keer als je denkt: 'nu gaat het weer een beetje', dan word je ineens weer verrast door de geheugen achteruitgang van je partner.

Zomaar ergens heengaan kan niet en geeft problemen waar je vooraf rekening mee moet houden en degene die dat moet doen ben jij.

Het probleem met mensen met dementie is dat ze niet meer zo goed kunnen openstaan voor nieuwe dingen.

Door de ziekte kunnen nieuwe herinneringen niet meer worden opgeslagen en samen leef je eigenlijk in een verschillende wereld. Dit besef dringt langzaam door.

De ziekte geeft een conflict situatie als je iets nieuws wil gaan doen of als er iets verandert in de dagelijkse gebeurtenissen. Mijn vrouw wil bijvoorbeeld absoluut niet naar een dagopvang.

In het Kompas had ik al eens gelezen over het Odense huis en daarom heb ik contact opgenomen met Ria Los en zijn we in maart voor het eerst het huis gaan bezoeken. Als je daar voor het eerst komt wordt je bijzonder hartelijk ontvangen, je weet niet wie wie is maar daar kom je vanzelf achter. Als bezoekende mantelzorger ga je in het Odense huis op zoek naar nieuwe kennissen en daarbij moet je je aandacht verleggen en wordt de zorg voor je partner overgenomen door de aanwezige vrijwilligers. De ziekte dementie maakt geen onderscheid in wie je bent het kan iedereen overkomen en zoals ik het beleef heb je de ziekte samen en de mensen in het Odense huis begrijpen dat en staan voor iedereen open.

Samen gaan we nu vrijwel elke dinsdagmorgen een bakje koffie drinken in Oud-Beyerland, eigenlijk blijft mijn vrouw liever gewoon thuis en praat ze niet over de bezoeken die we brengen, maar soms is er wel een vraag zoals wie was dat? of daar zijn wij toch ook wel eens geweest? Maar uit eigen beweging zal ze er niet naar toegaan.

Toch is het voor mij een teken dat ze het aandachtsveld iets verlegd, maar hoe ze het beleeft dat weet ik niet.

Op dinsdag morgen gaan we gewoon naar Oud-Beijerland. De bezoeken ervaar ik als bijzonder prettig en iedereen begrijpt wat er aan de hand is en de sfeer is altijd prettig en ongedwongen.

Door COPD en hartklachten is mijn vrouw snel vermoed en daarom blijven onze bezoeken kort, maar ik kom met veel plezier naar het Odense Huis en de contacten daar zijn voor mij een steun. *(Piet de Groot)*

Vrijwilliger stelt zich voor: Anja

Even voorstellen..... mijn naam is Anja Gerritse, 48 jaar, en ik werk al weer meer dan twee en een half jaar met heel veel liefde en plezier in het Odensehuis.

Direct nadat ik voor de eerste maal was binnen gestapt trof mij de sfeer. Wat ik in andere instellingen had gemist vond ik hier: het totale jezelf mogen zijn zonder vooroordelen of het gevoel aan verwachting te dienen voldoen. De leuze "alles mag, niets moet" wordt in ons Odensehuis wezenlijk ten uitvoer gebracht. En toch doen we alles samen. Hoe kan het mooier?

Mijn belangrijkste drijfveer om als gastvrouw te functioneren in het Odensehuis komt voort uit het feit dat ik anders ben - in mijn hoofd functioneert niet alles zoals goed zou zijn - waardoor ik niet meer in het arbeidsproces werkzaam kan zijn. Het grootste deel van mijn leven probeerde ik ondanks mijn anders zijn te passen in de maatschappij, wat me - ondanks het bereikte niveau (ik werkte in de juridische en sociale dienstverlening), uiteindelijk niet lukte. Maar elk nadeel heeft zijn voordeel: juist vanuit mijn eigen anders zijn begrijp ik en voel ik in het anders zijn van mijn medemens. Beter nog: ik kan mij goed inleven in het anders zijn (geworden) van mijn medemens en de gevolgen daarvan. Dat wortelt in de orde van de dag; ik vind het heerlijk met een bezoeker een kopje koffie te drinken en een gesprekje te hebben, een spelletje te doen, te kleuren of schilderen, samen te eten of elkaar gewoon eens begripvol aan te kijken. Zwijgen kan tenslotte goud zijn.



Velen van u hebben mijn dochter Danya ook al eens ontmoet. Zij heeft vorig jaar stage gelopen in het Odensehuis, volgt nu de opleiding verzorgende IG en is werkzaam bij Zorgwaard.

Verder pas ik graag op de honden van vrienden en kennissen. Wanneer het mogelijk is breng ik regelmatig deze viervoetige vrienden mee naar het Odensehuis. Het is me opgevallen dat sommigen van u dat enorm kunnen waarderen en de honden krijgen niet genoeg van zoveel gezelligheid en liefdevolle aandacht.

Als laatste wil ik u graag vertellen dat ik doende ben om (naast mijn vaste dag in het Odensehuis), na een opleiding als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan in de GGZ. De deskundigen binnen de GGZ en onze regering hebben hun pijlen

gericht op preventie. Binnen dat kader past het om mensen met ervaring spreekruimte te geven, zowel bij betrokkenen en familie als bij professionals. Tijdens mijn proces heb ik het zelf erg gemist met een medestander te kunnen spreken over wat ik meemaakte. Feitelijk is het dat wat ook in het Odensehuis gebeurt, onder andere tijdens de verschillende gespreksgroepen.

Hoewel ik in het verleden op dinsdag, woensdag of vrijdag in het Odensehuis was, vindt u mij momenteel op maandag in het Odensehuis. Het is op maandag niet druk en dat kan zo zijn voordeel hebben. Er is dan ruimschoots tijd en aandacht voor elkaar. Daarom nodig ik u graag uit ook eens op maandag een kopje koffie te komen drinken. Ik garandeer u in ieder geval een hartelijk welkom, een warme glimlach en gezelligheid. Wellicht tot ziens dus op maandag in het Odensehuis!

Vrijwilliger stelt zich voor: Pleuni



Vorig jaar had Christien al eens gevraagd, of het Odensehuis iets voor mij was, om als vrijwilliger te komen helpen! 'Nee hoor, ' zei ik, 'druk met van alles en op dinsdag pas ik op Mente, onze kleindochter'. Alhoewel mijn hart uitgaat naar deze groep mensen. Op een gegeven dag vroeg Christien of ik eens langs kwam om een kopje koffie te drinken. Zo gebeurde het dat ik in maart jl. op een dinsdagmorgen, samen met Mente kennis ging maken 'Met en In het ODENSEHUIS.' Wij werden hartelijk ontvangen en jawel hoor door Christien! Ik werd voorgesteld aan Ria en de vrijwilligers. Dit kwam hartverwarmend over. Na een gesprek met Ria, ging ik bij de mensen aan tafel zitten en had b.v. een gezellig gesprekje met Kees.

Mente voelde zich wat onwennig en vrijwilliger Roza had dit meteen in de gaten. Ze bood Mente een kleurboek aan en deed zelf ook mee!

Met Ria afgesproken dat ik 3 april wel wilde komen helpen in deze warme groep. Kleindochter naar de basisschool. Inmiddels is het 14 augustus.

Wat ben ik blij dat Christien me uitnodigde om een kopje koffie te komen drinken! Met véél plezier ga ik op dinsdag helpen in het Odensehuis. Wat een vreugde geeft mij dit; om met elkaar mensen met dementie een gezellige dag te bezorgen. *(Pleuni Pegels - de Graaff)*

Een maatje voor iedereen



Vanuit de klankbordgroep zorg is een start gemaakt met het opzetten van 'Een maatje voor iedereen'.

Een project dat getrainde vrijwilligers (het maatje) één-op-één koppelt aan hulpvragers met een ondersteuningsvraag die gerelateerd is aan het krijgen van sociaal contact of netwerkuitbreiding, perspectiefverbetering, geaccepteerd worden of het verkrijgen van sociale steun.

Het maatje heeft tot doel sociale uitsluiting van mensen in een kwetsbare positie in de samenleving te verkleinen en de hulpvrager te stimuleren en uit te dagen om een veranderingsproces aan te gaan.

Interesse om Maatje te worden?

Meld u aan bij: vrijwilligerscentrale@welzijnhoekschewaard.nl of bel 088 - 730 8900

Samen is het fijn

Het is warm vandaag, de thermometer wijst 24 graden uit de zon. Het is dinsdag en voor ons de dag dat we een bezoek brengen aan het Odensehuis.

Omdat vrijdag 20 juli mijn geboortedag is wilde ik dit niet ongemerkt voorbij laten gaan en daarom had ik bij de plaatselijke supermarkt gebak gekocht. Een bakker op Klaaswaal hebben we niet meer en ik dacht drie vlaaien in te slaan bij de Plus, maar die waren er niet, daarom diverse gebak ingekocht voor de traktatie in Oud Beijerland. Alles in een grote doos en samen met Sjanie naar de van Tooropstraat.

Bij aankomst werden we op de gebruikelijke spontane manier welkom geheten en ja hoor er was best veel belangstelling voor de met gebak gevulde doos.

De doos ging de keuken in en het lang zal hij leven zwol aan. Vele felicitaties mocht ik ontvangen en natuurlijk complimentjes dat ik er nog zo jong uitzie, enige tijd later was het gebak in hapklare stukken gesneden en werd het door de mensen uit de keuken feestelijk gepresenteerd. Ook het gebak voldeed aan de verwachting en de inmiddels gestegen temperatuur werd even vergeten.

Inmiddels begin ik meer bezoekers aan het Odensehuis te kennen. Tijdens dit bezoek zat ik naast Pleun. Met Pleun had ik nog niet gesproken en na de uitwisseling over het weer en Oud Beijerland, vertelde Pleun dat hij aan de Ribesstraat woont, in de buurt waar vroeger de C1000 was gevestigd. Ik vertelde Pleun dat ik aan De Graaf van Egmondstraat een oud collega van het ziekenfonds Zuid Hollandsche eilanden had wonen. De in Oud Beijerland wel bekende en inmiddels overleden Piet Hokke en Pleun vertelde mij dat dat zijn zwager was. Piet was een bekende bij de voetbal vereniging en de Ijsclub. Met Piet heb ik een aantal jaren gewerkt en het was fijn om samen met Pleun oude herinneringen op te halen. In feite is het bezoeken van het Odensehuis een soort ontdekkingstocht. Na dit leuke bezoek vertrokken wij weer naar Klaaswaal en ik hoop jullie veel te zien, samen is het leuk. *(Piet de Groot)*

Stichting 2109



Helpt u mee om de wereld vertrouwd te maken met dementie!

Stichting 2109 doet dat! Stichting 2109 gaat voor en staat voor (h)erkenning voor mensen met dementie.

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met iemand in zijn omgeving die dementie heeft. Eén van de bekende vormen van dementie is de ziekte van Alzheimer.

2109 staat voor 21 september en die datum is uitgeroepen tot Wereld Alzheimer Dag, vandaar de naam Stichting 2109.

Waarom Stichting 2109

Mensen met een zichtbare handicap of beperking worden veelal direct herkend en krijgen hierdoor begrip en waar nodig hulp en ondersteuning. Dementie is meestal niet zichtbaar aan de buitenkant, maar beperkingen zijn wel degelijk aanwezig. Mensen met dementie schamen zich vaak en praten niet gemakkelijk over hun ziekte wat vaak voor onbegrip zorgt en hun kwetsbaarheid vergroot. Stichting 2109 wil dat het taboe op dementie tot het verleden gaat behoren. Om dit te realiseren is een speldje met een uniek en tevens gepatenteerd beeldmerk ontworpen. Als mensen met dementie dit dragen dan kan de omgeving deze mensen herkennen. Mensen met dementie blijven zo zichtbaar voor de samenleving zodat er beter kan worden aangesloten bij hun belevingswereld en er direct voor deze mensen kan worden gezorgd als dit gewenst of noodzakelijk is. Ieder speldje is voorzien van een unieke (persoonlijke) code die aan de achterzijde is gegraveerd en gekoppeld is aan het noodnummer dat op de voorkant staat. Op het moment dat de drager van het speldje verdwaald is kan er hulp worden ingeschakeld door het noodnummer te bellen. De unieke code aan de achterzijde van het speldje zorgt ervoor dat er direct geschakeld kan worden met de juiste contactpersonen. Hierdoor kan de spelddrager snel en veilig thuis gebracht worden. Het speldje zorgt dus voor herkenbaarheid en de veiligheid van de mens met dementie.

Op deze website vindt u het aanvraagformulier waarmee u een 2109 speldje kunt bestellen. Dit beeldmerk voor (h)erkenning voor dementie kost €14,95 exclusief BTW.

U ontvangt uw bestelling binnen 3 werkdagen met de post. Als een drager van dit speldje is verdwaald dan kan het noodnummer worden gebeld en via de code kunnen wij direct contact opnemen met de betreffende contactpersonen. Op deze manier is iemand met dementie veilig, snel en efficiënt traceerbaar. De contactgegevens worden nooit kenbaar gemaakt aan derden! Heeft u moeite met aanvragen, dan kunt u o.a. terecht in het Odense-huis om u te helpen.



Aanbevolen site: Dementieweb

dementie web

onderdeel van
TAOFCARE

dementieweb.nl

het platform
voor leven met
dementie

Op Dementieweb vind je:

- Informatie over dementie
*Wat is het? Wat gaat er gebeuren?
Wat betekent dat voor mij?*
- Tips en adviezen voor activiteiten die nog wèl kunnen, een maatje vinden of praktische hulp thuis
- Online spreekuur
- Dementiedagboeken

Dit alles vanuit de insteek dat een leven met dementie moeilijk kan zijn, maar nog altijd de moeite waard.

Via de onderstaande link kunt u deze site bezoeken:

<https://www.dementieweb.nl/>

Uit de informatiemap: Doorbreek het 'oude' dagritme



Tip van Dr. Anneke van der Plaats

Ik raad iedereen aan om met de ideale dagindeling van dr. Fiolet te werken. Hij is een Nederlandse psychiater die in de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw jarenlang het gedrag van vergeetachtige en verwarde bewoners van verzorgingshuizen observeerde.

Alle ouderen – en in het bijzonder ouderen met dementie – vertonen over het algemeen een ander slaap-waak patroon als gevolg van fysiologische processen in de hersenen. Ze vallen minder snel in slaap, zijn 's nachts vaker en langduriger wakker, wisselen meer frequent van slaapfase, en zijn overdag vaker slaperig.

Fiolet constateerde dat het dagritme dat in de meeste verpleeghuizen voor mensen met dementie gehanteerd werd, tegengesteld was aan het natuurlijke slaap- en waakpatroon van ouderen. Oude mensen hebben maar vier tot zes uur slaap nodig, waardoor zij per etmaal een natuurlijke waaktijd hebben van achttien tot twintig uur. Geen enkele (hoog) bejaarde houdt het vol om zo lang achter elkaar actief te zijn. Hoewel de behoefte aan slaap minder wordt, neemt de behoefte aan fysieke rust juist toe. Het ouder wordende lichaam heeft als het ware regelmatig een pauze nodig om even op adem te komen.

Doordat veel ouderen overdag te weinig rust krijgen, zijn ze aan het eind van de dag uitgeteld. Het gedrag van veel ouderen met dementie verandert dan. Ze worden rustelozener, willen naar huis of naar hun ouders, gaan rondlopen, zijn moeilijk gerust te stellen, verwarder en onsaamenhangender. Het zogenaamde 'Sundowning syndroom'.

Na het avondeten gaan ze meteen doodmoe naar bed, slapen hun normale tijd van vier tot zes uur en worden tegen middernacht wakker en voelen zich weer fit wat kan leiden tot onrust en zwerfneiging. Omdat zij geen gelegenheid krijgen hun eigen biologische klok te volgen ontstaat een 'omkering' van het dag-nachtritme.

Beter is dus om redelijk op tijd op te staan en iemand met dementie 's middags wat te laten rusten en dan in de avond activiteiten aan te bieden. Na het eten het naar bed gaan rekken dus! Vaak wordt het eten zo snel mogelijk afgeraffeld. Het laatste bord is afgeruimd en mensen worden snel naar bed gebracht. Ook omdat het zo handig is voordat de nachtdienst die begint ... Doe iets leuks samen, speel een spel.

Laat hen 's middags na de lunch onderuit gaan in een luie stoel voor een flinke dut. Lekker onder een dekentje met ontspannende, rustgevende beelden op tv of hele ontspannende en rustgevende muziek. Dan zijn ze zo onder zijk. De kwaliteit van het middagdutje is anders dan de nachtelijke. Daardoor gaat het niet ten koste van het slapen 's nachts en kunnen mensen meer genieten van de periodes dat zij wakker zijn. Omdat ze later naar bed gaan zullen de nachten ook beter (rustiger) verlopen. Want de kans is veel groter dat iemand 's ochtends op een 'normale' tijd wakker wordt.

Het is ook heel belangrijk om gedurende de dag, vooral na de middagdut zo rond een uur of vier, iemand te stimuleren om te bewegen. Organiseer elke dag voor het eten een activiteit. Wanneer je overdag veel zit hoopt het vocht in je lichaam zich door de zwaartekracht in je benen op. Als je niet beweegt en 's avonds in bed gaat liggen, dan stroomt al dat vocht naar de nieren toe en moet je binnen een mum van tijd naar de wc. Een belangrijke oorzaak van onrust (de wc niet kunnen vinden) of een flinke plas in bed. Wanneer je wél beweegt gaan je spieren werken, die pompen het vocht naar je nieren terug. Een uur daarna moet je een flinke plas doen. Dat hoeft dan 's nachts in bed niet meer. Je slaapt heerlijk door.

Zorg dus voor een dagritme dat aansluit bij het nieuwe, natuurlijke bioritme van een oudere met dementie.

Ik wens iedereen een mooie dag!

Anneke van der Plaats is sociaal geriater en co-auteur van:

[De wonderse wereld van dementie](#)

[Het demente brein. Omgaan met probleemgedrag](#)

[Meer kwaliteit van leven. Integratieve persoonsgerichte dementiezorg](#)

[De dag door met dementie](#)

Tips voor mantelzorgers uit “Beter Oud”

Neem tijd voor jezelf. De zorg voor een naaste is mooi en een teken van liefde. Maar kan ook confronterend zijn en vermoeiend. Neem tijd voor jezelf, zoek ontspanning en voel je er niet schuldig over.

1. Wees open en praat met je omgeving over de situatie. Het is belangrijk om over de situatie te praten, zodat de omgeving op de hoogte is. Benoem waar je als mantelzorger behoefte aan hebt.
2. Blijf het contact met familie en vrienden onderhouden. Probeer familieleden en vrienden te betrekken in de zorg voor je naaste. Dat zorgt voor meer begrip voor de situatie en voorkomt dat je vereenzaamt.
3. Durf hulp te vragen. Van zowel professionals maar ook van familie of vrienden. Hulp vragen is geen teken van zwakte. Je zult merken dat anderen vaak bereid zijn een handje te helpen. En vaak zelfs fijn vinden!
4. Testen is pesten. Stel eenvoudige vragen aan je naaste. Vraag niet: “Wat heb je gegeten en was het lekker?” maar “Was de bloemkool lekker?”. Het geheugen is aangetast en komt niet terug door vragen.
5. Lach veel met elkaar. Probeer samen te lachen om voorvallen. Je zult zien dat het aanstekelijk werkt. Een lach verlicht ook gevoelens van verdriet en onmacht.
6. Kijk naar wat nog wél kan. Veel activiteiten uit het verleden kunnen niet meer. Het is beter je te richten op wat je naaste nog wél kan en maak daar gebruik van. Soms kunnen activiteiten samen nog wel, of in een andere vorm.
7. Zing voor je plezier. Maak je eigen opera of muziek! Zing voor de vuist weg wat je voelt en wat je ziet. Rijmen hoeft niet, vals zingen mag. Soms volgt dan spontaan een aanvulling met rijmwoorden. Als je geluk hebt, wordt je monoloog een verrassend duetje.
8. Geef complimenten. Beweeg zo veel mogelijk mee met je naaste, vanuit zijn of haar gevoel. Ga niet in discussie en probeer aan te sluiten bij zijn of haar belevingswereld.
9. Bedenk 3 bedankjes van de dag. Bedenk vóór het slapen gaan 3 dingen waar je dankbaar voor bent en noem deze. Dan val je met positieve gedachten in slaap. In het begin kan dit vreemd voelen, maar gaandeweg bedenk je zelf, soms samen met je naaste, overdag al een bedankje voor de dag.

Vijf creatieve oplossingen bij dementie

- **Maak een memobord**

‘Ik heb een memobord voor mijn man gemaakt. Foto’s van onze kinderen, kleinkinderen, ouders, broers en zussen kwamen erin te hangen. De namen van iedereen schreef ik op de foto’s. Bij iedereen die op visite kwam, kwam het bord op tafel en kon hij zelf vertellen. Hij was er supertrots op!’

- **Pas de afstandsbediening aan**

‘Mijn moeder kon de afstandsbediening van de televisie niet goed meer bedienen. Ze wist zich geen raad met alle verschillende knopjes. We hebben een ballon over de afstandsbediening gedaan en enkel de knopjes opengeknijpt die ze nodig heeft.’

- **Herkenbare fiets**

‘Moeder fietste nog, maar vergat dan waar ze deze gestald had. Ze herkende haar fiets niet meer. We hebben een kentekenplaatje met haar voornaam besteld en deze achterop de fiets gemonteerd, samen met knalroze fietstassen en bijpassende zadelhoes.’

- **Datumklok**

‘Mijn moeder vroeg steeds opnieuw welke dag het was. Ik heb toen een klok gekocht met dag, tijd en datum er op.’

- **Sudokupuzzels in krant**

‘Mijn man maakte elke ochtend de sudoku-puzzels in de krant. Op een gegeven moment waren deze te moeilijk. Ik kocht een boekje met eenvoudigere sudoku’s. ‘Ik ga toch niet die simpele sudoku’s uit een boekje maken’ zei mijn man. Ik haalde de sudoku’s uit het boekje en plakte ze op de plek in de krant waar normaal gesproken de sudoku’s stonden. Het werkte in onze situatie prima. Een trotse man die weer sudoku’s kon maken!’

Inspiratiegids met meer tips

In de inspiratiegids van het GOUD Mantel-project staan alle mooie voorbeelden gebundeld. Het delen van deze expertise biedt andere mantelzorgers ondersteuning en inspiratie. Om extra ideeën die werden ingestuurd ook een plek te geven, is er een aanvulling op de inspiratiegids gemaakt.

https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx

https://www.radboudumc.nl/getmedia/91ef187d-0025-4864-aeec-d08534bbf270/GOUDmantel_Aanvulling-op-de_inspiratiegids_Radboudumc_2018.aspx

Afscheid

*Elk afscheid betekent
de geboorte van een
herinnering*

Afscheid nemen hoort ook bij het Odensehuis.

Er worden bezoekers opgenomen en er overlijden bezoekers. U kunt begrijpen dat dit door de hechte verbinding die er met de bezoekers wordt aangegaan een groot gemis is voor de andere bezoekers, vrijwilligers, Lianne en mij.

Cees de Groot is al een aantal maanden in de Gravin opgenomen. We moesten afscheid nemen van Wim Kraak, hij was al geruime tijd opgenomen in de Gravin, maar Nel bezocht nog altijd de gespreksgroep. Henk Doorneveld moest afscheid nemen van zijn vrouw en ook hij gaat binnenkort in Huis ten Hoecke wonen, maar blijft ons nog bezoeken. Recent overleed onverwacht Ad, de partner van Willeke. Om deze reden zal er voor Willeke ook een goede woonplek worden gevonden.

Andries Ratsma heeft onverwacht een plaats gevonden in Huis ten Hoecke. Karel Pervoost die ons met zijn kleine accordeon nog kon verrassen met gezellige meezingliedjes, woont al langere tijd in de Rembrandt, maar kan helaas ook niet meer bij ons aanwezig zijn.

Alle partners wensen we veel sterkte met het gemis en/of de nieuw ontstane situatie.



*Ik wens dat ik kan toveren
Dan tover ik een medicijn,
Zodat er op de hele wereld
Geen alzheimer meer zal zijn.*

*Ik wens dat ik kan toveren
Dan tover ik vliegensvlug,
Voor jou die zichzelf zo mist
Het geheugen weer terug.*

*Ik wens dat ik kan toveren
Dan tover ik naar hartenlust,
Dan zorg ik dat de mist optrekt
En de zon jouw wangen kust.*

*Ik wens dat ik kan toveren
Dan tover ik jou terug bij mij,
Dan wordt alles weer bij het oude
En dan keer ik alsnog het tij.*

*Ik wens dat ik kan toveren
Maar dat is mij niet gegund,
Maar ik had het gelijk gedaan
Als ik het wel had gekund.*

Gedicht: Hanny Otten

Foto: Jakob from Pexels

Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis Hoeksche Waard:	http://odensehuishw.nl
Odensehuizen landelijk platform:	http://odensehuizen.nl
Alles Zelf	https://www.alleszelf.nl - Met o.a. maaltijdservice .
Dementie.nl:	https://dementie.nl/dagbesteding/tijdelijke-opvang-respijtzorg-regelen
Dementie web	https://www.dementieweb.nl/
Dementie winkel:	http://www.dementie-winkel.nl - Deze unieke winkel maakt het mogelijk om de leefwereld van mensen met dementie op een leuke en praktische manier aan te passen én meer kennis en begrip te ontwikkelen voor de aandoening.
Fotofabriek:	https://www.fotofabriek.nl/levensboek-...
Handen in huis:	https://www.handeninhuis.nl - Een landelijke organisatie, ook in de Hoeksche Waard.
Respijtzorg Maison Patrick	http://www.maison-patrick.nl
Samen Dementievriendelijk:	https://samendementievriendelijk.nl
Stichting Alzheimer Nederland:	https://www.alzheimer-nederland.nl
Stichting 2109	https://www.2109.nl/
Verlies en rouw begeleiding:	http://www.praktijk-doorleven.nl https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/
Zorg en zorgpakketten	https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&pgdo_id=301 https://www.informatielangdurigezorg.nl/zzp-zorgprofiel https://www.informatielangdurigezorg.nl/volwassenen/wlz https://www.kiesbeter.nl/