



Odensehuis
Hoeksche Waard

Steenenstraat 24, 3262JM Oud Beijerland
Tel. 06 - 12 89 23 09, e-mail coordinator@odensehuishw.nl

Een kleine krul in je mondhoek

We waren er klaar voor op dinsdag 21 april, Guusje en ik:

De persconferentie van premier Mark Rutte.

Ze schoof dichterbij tegen me aan en keek naar mij omhoog, alsof ze zeggen wilde:

'Jij hoopt toch ook, dat we weer gauw naar het Odensehuis kunnen gaan?'

Ik keek haar aan en zei: 'Guusje, het zal volgens mij nog niet zover zijn, maar misschien vertellen ze wel, dat het moment dichterbij komt!' Gauw keek ze de andere kant op en ik zag nog net dat ze met haar ogen draaide, alsof ze zeggen wilde:

'Een beetje optimistischer kan het wel, hoor!'

Mark Rutte vertelde dat we nog meer geduld moeten hebben, dat kwetsbare ouderen van boven de 70 jaar thuis moeten blijven en alleen twee vaste personen kunnen ontvangen en dan anderhalve meter afstand moeten bewaren.

Het raakte mij dat te horen en Guusje werd er ook niet vrolijk van.

Toen hebben we een goed gesprek gehad, waarin ik haar uitlegde dat we wel alvast een plan kunnen maken, voor als we weer een klein beetje open kunnen. Haar staart sprak op dat moment boekdelen.

Wat mij ook heeft geraakt in de toespraak van onze premier, is dat hij de veiligheid en de volksgezondheid op nummer één stelt.

Dat geeft vertrouwen! Vertrouwen in dat als het Odensehuis weer open kan, het ook écht kan.

En wees nou eerlijk, eigenlijk hebben wij toch nog een beetje het voordeel van een OdenseThuis. Dat heeft niet iedereen. Wanneer het weer zo doorzet, met af en toe een flinke regenbui voor de natuur, dan kunnen we ook meer aan raamvisites doen, Guusje en ik. We nemen dan gewoon een kopje koffie of thee mee, met misschien ook wat lekkers. Dat blijft een verrassing. En als je het toch liever telefonisch doet, dan nemen we die ook mee.

Houd de moed erin, lieve bezoekers van het Odensehuis, want één dag niet gelachen is één dag niet geleefd, al was het maar een kleine krul in je mondhoek.

Hartelijke groet van Deborah en Guusje.



Openingstijden

Vrije inloop elke maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 10:00 - 15:30, m.u.v. de laatste vrijdag van de maand, dan is er (meestal) een uitstapje. Kijk in de agenda op onze website voor bijzonderheden.

<http://odensehuishw.nl/index.php/agenda>

Voor meer informatie kunt u op dinsdag en woensdag van 10:00 - 15:30 ook een afspraak maken met onze coördinator, tel. 06 - 12 89 23 09 of stuur een e-mail naar coordinator@odensehuishw.nl

coordinator@odensehuishw.nl

Verder in deze nieuwsbrief:

Ondersteuning en informatie tijdens de coronacrisis Pagina	3
Boezembouw en OdenseThuis Pagina	3
Donatie Eendrachtserk Zuid Beijerland Pagina	4
Koningsdag 2020 Pagina	4
Herdenkingen 4 mei, en bevrijdingsdag Pagina	4
Sari, Ada en Aat in het Kompas Pagina	5
Belevissen van een mantelzorger - Piet de Groot Pagina	6
Verhaal van Toon Tellegen: 'Missen' Pagina	7
Tips & omgaan met dementie tijdens Corona Pagina	8
Afscheid Pagina	9
Altijd bij de hand: Internet links Pagina	10,11



JE KOMT ALTIJD OP TIJD

Odensehuis
Hoeksche Waard



fotografie: Tom Hussey

In afwachting op betere tijden....



Ondersteuning en informatie tijdens de coronacrisis



Heeft u behoefte aan een luisterend oor? De Odense telefoon is bereikbaar op werkdagen en u kunt altijd mailen naar:

coordinator@odensehuishw.nl info@odensehuishw.nl



Heeft u hulp nodig tijdens de coronacrisis? Boodschappen, een praatje, of iets anders? Dan zijn er mensen in uw buurt die u willen helpen.

Via de onderstaande link naar de website van Welzijn Hoeksche Waard vindt u een handig overzicht, per dorp, van alle initiatieven in de Hoeksche Waard;

<https://www.welzijnhoekschewaard.nl/coronacrisis>



Via de onderstaande pagina van de gemeente Hoeksche Waard vindt u per onderwerp alle berichtgeving en informatie over het coronavirus. Klik er op de verschillende links om direct naar het onderwerp te scrollen.

<https://www.gemeentehw.nl/informatie-coronavirus/>

Boezembouw en OdenseThuis

Je zou het toch zomaar vergeten in deze tijd. Maar de bouw van Boezem & Co, gaat rustig aan verder.



Verder hebben de afgelopen weken de dochters van invalkracht Eline hard gewerkt en heel veel kaartjes, geknutseld voor de Odense bezoekers. Het resultaat mag er zijn. Meiden: dank jullie wel voor al die prachtige persoonlijke kaartjes!

Ook zijn de afgelopen weken diverse mensen verblijd met een bloemetje. Dank aan alle vrijwilligers voor het bezorgen hiervan.



Donatie Eendrachtserkerk Zuid Beijerland



Donderdag 9 april was de eerste van de vier dagen 'Passiecyclus' van de Eendrachtserkerk (Protestante Gemeente) in Zuid Beijerland.

In deze tijd voor Pasen wordt stilgestaan bij het lijden van Jezus. Ook is het een tijd van inkeer, soberheid en geven aan hen die nodig hebben.

In deze Coronatijd is het voor de kerkgemeente niet mogelijk om naar het kerkgebouw te komen om dit samen te beleven. Een aantal 'technisch bekwame' gemeenteleden hebben het mogelijk gemaakt om de 'Passiecyclus' toch 'live' te kunnen volgen via internet, met beeld en geluid.

De collecte bij deze cyclus stond in het teken van ons Odensehuis Hoeksche Waard. Dit heeft een bedrag opgebracht van 415 euro, wat de kerk zelf heeft afgerond naar 450 euro. We zijn alle gemeenteleden en de Eendrachtserkerk bijzonder dankbaar voor deze donatie. Wij kunnen dit goed gebruiken voor nieuwe, verrijdbare tafels voor onze nieuwe locatie in Oud Beijerland.

Koningsdag 2020



In het weekend hebben de medewerkers van 'In-de-buurt' eten en drinken 'Koningsdag-cupcakes' gebakken voor de bezoekers en vrijwilligers van ons OdenseThuis.

Al in de vroege ochtend stonden een flink aantal vrijwilligers klaar om de cupcakes in te pakken en later volgde de groep, die ze, verspreid door de Hoeksche Waard, bij iedereen hebben bezorgd. De vele reacties lieten veel waardering zien voor deze 'opkikker' en daarbij: Ze waren heerlijk! Compliment aan de bakkers van de 'Koningsdag-cupcakes', ook voor de mooie oranje-versiering. Het was heel fijn om samen te mogen werken met Daniëlle en Margreth van 'In-de-buurt' eten en drinken.

Herdenkingen 4 mei, en bevrijdingsdag



Ieder jaar is er op 8 plaatsen in de Hoeksche Waard een officiële **dodenherdenking**. De herdenking start om 19.45 uur met de toespraak van burgemeester Bram van Hemmen op Radio Hoeksche Waard. Gevolgd door het Taptoe-signaal en aansluitend 2 minuten stilte. Daarna wordt gezamenlijk het Wilhelmus gezongen. Aansluitend wordt het nummer 'Air' van Johann Sebastian Bach gespeeld, terwijl de kranslegging plaatsvindt bij de 8 monumenten in de Hoeksche Waard. Dit jaar wordt de kranslegging gedaan door één gemeentebestuurder en één bestuurder van de Oranjevereniging. De herdenkingen zijn niet voor publiek en op iedere plaats is daarom een BOA of politieagent aanwezig om belangstellenden terug naar huis te verwijzen. De herdenkingen zijn te volgen op Radio Hoeksche Waard. Het vlagprotocol voor deze dag is om de vlag de gehele dag halfstok te hangen.

**75 JAAR
VRJHEID**

Op 5 mei staan we stil bij het einde van de Tweede Wereldoorlog, nu 75 jaar geleden. Dat doen we in het besef dat vrijheid nooit vanzelfsprekend is. Vrijheid is kwetsbaar en vraagt verantwoordelijkheid van ons allen, juist nu er een beroep op ons wordt gedaan om goed voor elkaar te zorgen. In het magazine '75 jaar vrijheid in de Hoeksche Waard' staat dat in ieder dorp in de Hoeksche Waard een vrijheidsmaaltijd wordt georganiseerd. Helaas zijn deze en andere 5 mei activiteiten afgelast. Indien mogelijk, kunt u de gehele dag de Nederlandse vlag laten wapperen, zodat we de vrijheidsviering gezamenlijk kunnen laten zien?

(uit: **HW NIEUWS**)

Het Kompas 24.4.2020: 'Odensehuis is OdenseThuis tijdens de coronacrisis'

VRIJDAG 24 APRIL 2020

Het Kompas ^{NL}

altijd in de buurt!

Het Kompas vrijdag

VRIJDAG 24 APRIL 2020

Odensehuis is OdenseThuis tijdens de coronacrisis

Van het Odensehuis

„Als het Odensehuis weer open gaat, ben ik de eerste die er binnen stap!”, zegt Sari Brons (84) uit Nieuw-Beijerland. Zij bezoekt het inloophuis voor mensen met geheugenproblemen in Oud-Beijerland gemiddeld drie keer per week en ze mist het enorm. De Coronacrisis maakt haar wereld klein, maar Sari schikt zich: „Ik blijf in huis. Ik kan alles nog en dat wil ik zo houden.”

oud-beijerland – Zij krijgt bijval van mantelzorgers Aat van der Steene (83) uit Oud-Beijerland die met zijn vrouw Ada (82) in normale omstandigheden drie keer per week 's middags binnenloopt in het Odensehuis.

„Mijn vrouw heeft Alzheimer en vooral zij mist het contact met de groep heel erg. Er worden daar dingen gedaan die heel erg goed zijn voor het hoofd, zoals praten over vroeger en spelletjes spelen. Ada is daar een ander mens.”

OdenseThuis Zowel Sari als Aat is erg enthousiast over het initiatief van de coördinatoren om van het Odensehuis een OdenseThuis te maken. „Coördinatoren en vrijwilligers bellen enkele keren per week. Onlangs kregen we een bloemetje bezorgd op

de stoep. En voor Pasen kwam er via een bakker een Paasstolletje, speciaal voor ons, de bezoekers van het Odensehuis. Dat is erg leuk.”

De bezoekers en de mantelzorgers valt de quarantaine zwaar en het doet ze goed dat zij niet worden vergeten.

„NIET BIJ HET AFSCHEID KUNNEN ZIJN, DAT KOMT WEL BINNEN”



Sari Brons (links) en Aat en Ada van der Steene missen het Odensehuis. „Maar het doet ons wel goed dat we niet worden vergeten.” (foto pr Odensehuis)

binnen.” Sari woont alleen en volgt het advies op van haar dochter: blijf thuis, dan kan jou niks gebeuren.

Heel erg saai „Ik zit nu te puzzelen, want ik wil mijn hersenen actief houden. Wandelen is ook lastig, ik wil zo min mogelijk contact. Ik behoor tot de risico groep en wil niet naar de intensive care. Ik doe alles telefonisch en ik zwaaai op afstand.

CONTACTGEGEVENS

Het Odensehuis Hevache Waard is gevestigd in De Lindenhoeve, Steenstraat 2a, 218a JM Oud-Beijerland. Meer informatie op de website www.odensehuiswv.nl.

ANDERE WERELD

harmonische en goede sfeer.” Aat en Ada van der Steene waren begin maart 60 jaar getrouwd. Zij zochten het samen wel, zegt Aat, al moet hij de middagen nu anders invullen. „Ik ga ook altijd mee naar het Odensehuis en blijf daar dan, want eigenlijk kan ik geen vijf minuten weg. Ik zit daar niet mee, want het is zoals het is.

Ik vind het ook prettig in het inloophuis, want je kunt daar overal over praten. Ik kan nog goed autorijden en we hebben hulpmiddelen genoeg, dus we kunnen er nog op uit trekken voor een boodschap, maar dat doen we wel minder dan voorheen. Wij zijn voorzichtig, je kunt ook veel online kopen. Voor de middagen zoek ik andere invullingen.”

Geweldig advies Sari Brons bezoekt het Odensehuis al enkele jaren en kan zich geen bestaan meer zonder voorstellen. Aat en Ada komen er sinds september 2018, op aanraden van de huisarts.

„Dat was een geweldig advies, vindt Aat. „Maar inmiddels leven we in een andere wereld en ik heb er een hard hoofd in, deze crisis zal nog wel even duren. Ik vrees dat wij De Lindenhoeve niet meer zullen zien voor de verhuizing naar Boezem & Co.”

„Als het Odensehuis weer open gaat, ben ik de eerste die er binnen stap!”, zegt Sari Brons (84) uit Nieuw-Beijerland. Ze bezoekt het inloophuis voor mensen met geheugenproblemen in Oud-Beijerland gemiddeld drie keer per week en ze mist het enorm. De Coronacrisis maakt haar wereld klein, maar Sari schikt zich:

„Ik blijf in huis. Ik kan alles nog en dat wil ik zo houden.”

Zij krijgt bijval van mantelzorgers Aat van der Steene (83) uit Oud-Beijerland die met zijn vrouw Ada (82) in normale omstandigheden drie keer per week 's middags binnenloopt in het Odensehuis. „Mijn vrouw heeft Alzheimer en vooral zij mist het contact met de groep heel erg. Er worden daar dingen gedaan die heel erg goed zijn voor het hoofd, zoals praten over vroeger en spelletjes spelen. Ada is daar een ander mens”.

Zowel Sari als Aat is erg enthousiast over het initiatief van de coördinatoren om van het Odensehuis een OdenseThuis te maken;

„Coördinatoren en vrijwilligers bellen enkele keren per week. Onlangs kregen we een bloemetje bezorgd, op de stoep. En voor Pasen kwam er via een bakker een Paasstolletje, speciaal voor ons, de bezoekers van het Odensehuis. Dat is erg leuk.”

De bezoekers en de mantelzorgers valt de quarantaine zwaar en het doet ze goed dat zij niet worden vergeten. Aat van der Steene: „Wij krijgen ook kaartjes. Het contact is geweldig. Ik heb daar grote bewondering voor, die mensen hebben een soort roeping. Er gebeuren in zo'n lange periode van afzondering rare dingen. Er overlijden mensen die je goed kent en je kunt niet bij het afscheid zijn. Dat komt wel binnen.”

Sari woont alleen en volgt het advies op van haar dochter: blijf thuis, dan kan jou niks gebeuren. „Ik zit nu te puzzelen, want ik wil mijn hersenen actief houden. Wandelen is ook lastig, ik wil zo min mogelijk contact. Ik behoor tot de risico groep en wil niet naar de intensive care. Ik doe alles telefonisch en ik zwaaai op afstand.

Ik vind het wel heel erg saai. Ik hou van praten maar ik mis nu de aanspraak in het Odensehuis. Het gaat meestal over doodgewone dingen, maar je kunt daar ook creatief bezig zijn, spelletjes doen en zingen. Als je het zo zegt lijkt het niks bijzonders, maar dat is het wel, er hangt in het Odensehuis een harmonische en goede sfeer.”

Aat en Ada van der Steene waren begin maart 60 jaar getrouwd. Zij rooien het samen wel, zegt Aat, al moet hij de middagen nu anders invullen. „Ik ga ook altijd mee naar het Odensehuis en blijf daar dan, want eigenlijk kan ik geen vijf minuten weg. Ik zit daar niet mee, want het is zoals het is. Ik vind het ook prettig in het inloophuis, want je kunt daar overal over praten. Ik kan nog goed autorijden en we hebben hulpmiddelen genoeg, dus we kunnen er nog op uit trekken voor een boodschap, maar dat doen we wel minder dan voorheen. Wij zijn voorzichtig, je kunt ook veel online kopen. Voor de middagen zoek ik andere invullingen.”

Sari Brons bezoekt het Odensehuis al enkele jaren en kan zich geen bestaan meer zonder voorstellen. Aat en Ada komen er sinds september 2018, op aanraden van de huisarts. Dat was een geweldig advies, vindt Aat. „Maar inmiddels leven we in een andere wereld en ik heb er een hard hoofd in, deze crisis zal nog wel even duren. Ik vrees dat wij De Lindenhoeve niet meer zullen zien voor de verhuizing naar Boezem & Co.”

Veel dank aan Jan Robbemond, Sari, Ada en Aat, voor deze mooie bijdrage!



Belevissen van een mantelzorg - Piet de Groot

4 april - de lentezon is er, de berichten over het weer zijn goed en het weekend wordt zomers. Wat is dat mooi, maar we kunnen elkaar niet opzoeken en ik mis dat.

Vóór de uitbraak van het bedreigende coronavirus was het familiegevoel in ons Odensehuis al heel sterk en het virus kan ons er niet van weerhouden, dat wij elkaar op andere manieren opzoeken. Bellen, kaartje, bloemetje, het aanhalen en versterken van de contacten, zo blijft het leven mooi en zinvol. Wij kunnen toch onze primaire zorg over onze dierbaren, die de ziekte dementie is overkomen, delen.

Het zijn voornamelijk de droevige omstandigheden die ons raken. Praten met lotgenoten is altijd een steun, wij begrijpen elkaar. Als je de verhalen hoort, denk ik soms 'dan valt het voor mij nog mee'.

Het is zaterdagochtend de bel gaat. Ruud staat voor de deur, een bloemetje van het Odensehuis, een kaartje met lieve woorden, toch weer liefde en steun. Dat zijn de mooie momenten die wij beslist niet gaan vergeten.

Ook het "gewone" leven gaat door, maar geboorte, en overlijden van dierbaren is nu anders. Geboorte is nu raambezoek en uitvaarten die vinden plaats in besloten kring. Wie had ooit gedacht dat dit zou gebeuren en wat brengt de toekomst? Niemand die het weet.

Pasen, de dagen waarop we elkaar opzoeken en naar verstopte eieren zoeken. Ook het maken van paasvuren is zo'n gebruik. De paashaas heb ik dit jaar niet gezien. Ik vind dat altijd wel bijzonder. Iemand hijst zich in zo'n hazenpak en loopt dan met een mandje paaseieren rond in het winkelgebied. Eigenlijk best wel leuk, vooral dat staartje. We hebben de paasdagen nu bijna allemaal op onze eigen wijze en vooral in de beschermde thuisituatie doorgebracht.

Een heerlijk klein paasstolletje werd namens het Odensehuis aan huis bezorgd, daarom mijn dieet maar wat uitgesteld en er lekker van genoten.

Tweede Paasdag was voor mij een bijzondere dag; Ik heb Sjanie op deze dag mogen bezoeken, met gebruik van een hoogwerker. De Buitensluis heeft dat allemaal geregeld met behulp van schoonmaakbedrijf Mako Cleaning, die de hoogwerkers met bediening beschikbaar stelde.

Met de hoogwerker naar de tweede verdieping, waar Sjanie bij het geopende raam zat te wachten. Samen met mijn oudste dochter stonden wij in het bakje van de hoogwerker en werden we door Sjanie met een grote glimlach ontvangen. Ze was goed ingepakt tegen de kou en we hebben wat met elkaar kunnen praten. Na 10 minuten waren we weer veilig op de grond geland en we hebben er een goed gevoel aan overgehouden.



Via CarenZorgt kan ik meelesen in de reportages die De Buitensluis over Sjanie schrijft. Hieruit blijkt dat zij het goed oppakt en dat geeft ons rust.

Als ik de krant lees over de omstandigheden in de Verpleeghuissector, dan denk ik: 'Daar heeft de regering een steek laten vallen'. Het personeel in deze sector heeft beperkt beschermende materialen voorhanden. Dat is dus feitelijk dweilen met de kraan open en risico voor de mensen die onze dierbaren verzorgen.

In de Buitensluis en de Openwaard hebben wij het geluk besmetting buiten de deur te houden. Dit betekent voor ons dat het 'niet bezoeken van onze dierbaren' resultaat heeft. Daardoor is die investering met het verstand goed te beredeneren, maar in het hart doet het pijn.

Hopelijk kunnen wij elkaar in het Odensehuis snel weer ontmoeten.

Verhaal van Toon Tellegen: 'Missen'.

In deze tijd van OdenseThuis vertellen de bezoekers mij wel eens dat ze het een lastige periode vinden. De kinderen, andere familie of vrienden zien ze niet meer, komen niet op bezoek. Ook het Odensehuis wordt gemist, het loopje, het praatje, het welkom. 'Ik mis het,' hoor ik dan.

'Missen is iets wat je voelt als iets er niet is,' vertelt de mier in het onderstaande dierenverhaal van Toon Tellegen. Als iemand of iets er niet is, voel je soms pas hoeveel je om die persoon of datgene geeft. Dat kan een naar gevoel zijn, maar het is zeker ook een teken van verbondenheid. Blijkbaar ben je met die persoon of datgene zo verbonden, dat je elkaar mist als hij of zij er niet is.

Als je elkaar dan ooit weer ontmoet, is het goed om dat te uiten. Dat je blij bent dat je elkaar weer ziet, bijvoorbeeld na deze periode: 'Ik heb het gemist!' Missen is dan tegelijk iets moois, iets heel kostbaars.



Op een ochtend klopte de mier al vroeg op de deur van de eekhoorn.

'Gezellig,' zei de eekhoorn.'

'Maar daar kom ik niet voor,' zei de mier.

'Maar je hebt toch wel zin in wat stroop?'

'Nou ja... een klein beetje dan.'

Met zijn mond vol stroop vertelde de mier waarvoor hij gekomen was.

'We moesten elkaar een tijdje niet zien,' zei hij.

'Waarom niet?' vroeg de eekhoorn verbaasd. Hij vond het juist heel gezellig als de mier zo maar langs kwam. Hij had zijn mond vol pap en keek de mier met grote ogen aan.

'Om erachter te komen of we elkaar zullen missen,' zei de mier.

'Missen?'

'Missen. Je weet toch wel wat dat is?'

'Nee,' zei de eekhoorn.

'Missen is iets wat je voelt als iets er niet is.'

'Wat voel je dan?'

'Ja, daar gaat het nou om.'

'Dan zullen we elkaar dus missen,' zei de eekhoorn verdrietig. 'Nee,' zei de mier, 'want we kunnen elkaar ook vergeten.' 'Vergeten! Jou?!' riep de eekhoorn.

'Nou,' zei de mier. 'Schreeuw maar niet zo hard.'

De eekhoorn legde zijn hoofd in zijn handen.

'Ik zal jou nooit vergeten,' zei hij zacht.

'Nou ja,' zei de mier. 'Dat moeten we nog maar afwachten. Dag!' En heel plotseling stapte hij de deur uit en liet zich langs de stam van de beuk naar beneden zakken.

De eekhoorn begon hem onmiddellijk te missen.

'Mier,' riep hij. 'Ik mis je!' Zijn stem kaatste heen en weer tussen de bomen.

'Dat kan nu nog niet!' zei de mier. 'Ik ben nog niet eens weg!' 'Maar toch is het zo!' riep de eekhoorn.

'Wacht nou toch even,' klonk de stem van de mier nog uit de verte. De eekhoorn zuchtte en besloot te wachten. Maar hij miste de mier steeds heviger. Soms dacht hij even aan beukennotenmoes, of aan de verjaardag van de tor, die avond, maar dan miste hij de mier weer.

's Middags hield hij het niet langer uit en ging hij naar buiten. Maar hij had nog geen drie stappen gedaan of hij kwam de mier tegen: moe, bezweet, maar tevreden.

'Het klopt,' zei de mier. 'Ik mis jou ook. En ik ben je niet vergeten.' 'Zie je wel,' zei de eekhoorn.

'Ja,' zei de mier.

En met hun armen om elkaars schouders liepen ze naar de rivier om naar het glinsteren van de golven te gaan kijken.

Ook wij gaan ooit weer samen naar het glinsteren van de golven kijken, in de ogen van elkaar. Houd allemaal moed en weet dat missen ook iets moois laat zien: Liefde!

Uit: Misschien wisten zij alles, Toon Tellegen. (Deborah)

Tips & omgaan met mensen met dementie tijdens Corona



De uitbraak van corona heeft een enorme invloed op onze samenleving. Je naaste met dementie kan zich onveilig voelen en vereenzamen, thuis of in het verpleeghuis. Alzheimer Nederland/Dementie.nl geven advies en tips over hoe je daarmee om kunt gaan;

Gevoelens van onveiligheid

Veel mensen met dementie thuis zullen net als iedereen het nieuws volgen. Dit kan ook bij hen gevoelens van angst en onrust oproepen. Een extra risico is dat een onrustig gevoel blijft hangen, maar dat je naaste vergeet waarom ze zich zo voelt. Mensen met meer gevorderde dementie kijken misschien geen nieuws meer, maar nemen gevoelens van onrust wel snel over van jou, familie en zorgmedewerkers.

Advies

Denk goed na over welke informatie je deelt. Welke tv-programma's staan aan en welke gesprekken voer je waar je naaste met dementie bij is? Zorg ervoor dat het gewone leven zo veel mogelijk blijft doorgaan. Zorg voor voldoende ontspanning, beweging en frisse lucht (als 't even kan). Probeer je eigen zorgen niet te veel te uiten bij je naaste, maar deel die zorgen met anderen. Je kunt bijvoorbeeld de AlzheimerTelefoon bellen. Gratis bereikbaar tussen 9.00-23.00 uur op 0800 5088. Voor ouderen met een migrantenachtergrond is ook de Ouderen-infolijn dagelijks bereikbaar : 030 340 06 00, maandag t/m vrijdag tussen 9.00-17.00 uur.

Extra tips

Ga naar buiten als het kan, bijvoorbeeld door te wandelen of boodschappen te doen. Kom je mensen tegen? Steek als groet je hand op en loop door. Houd de 1,5 meter afstand, ook bij kinderen. Vermijd direct contact en drukke plekken. Er zijn supermarkten die een speciaal 'ouderenuur' hebben. In principe moet je alleen boodschappen doen, maar als je je naaste niet alleen thuis kunt laten, maak dan gebruik van zo'n uurtje.

Heeft je naaste een tuin of balkon? Misschien kunnen jullie deze alvast klaar maken voor de lente.

Is je naaste verkouden of kan ze niet naar buiten? Kijk dan hoe je binnen in beweging kan blijven. Laat je inspireren door tv-uitzendingen van Nederland in Beweging, de video's voor zitgymnastiek van Cordaan of de online Beweegids van het Kenniscentrum Sport & Beweging.

Geen bezoek meer

Verpleeghuizen zijn 'op slot'. Familieleden en vrienden mogen niet meer op bezoek tenzij iemand op sterven ligt. Deze maatregel is genomen om bewoners én verzorgenden beter te beschermen tegen het coronavirus.

Het RIVM adviseert ook om zo min mogelijk bij mensen thuis op bezoek te gaan. Ga alleen als het echt niet anders kan. Als je zelf verkoudheidsklachten hebt, ga dan niet op bezoek en blijf binnen.

Mensen met dementie zullen de komende periode daardoor minder bezoek krijgen. Gevoelens van isolement, verveling en somberheid liggen op de loer.

Advies

Contact is essentieel. Laat dus actief weten dat je naaste met dementie niet vergeten wordt! Zorg voor voldoende alternatieve contacten en bezigheden. Bel vaker, stuur een sms'je, stuur een mooie kaart of laat (klein)kinderen een tekening maken. Kijk of je via WhatsApp of Skype kunt videobellen. Bijvoorbeeld met de (klein)kinderen, zodat je naaste toch contact met hen houdt.

Extra tips

Moet je elkaar toch aanraken, bijvoorbeeld omdat je naaste heel onrustig is? Was ervoor en erna dan allebei goed je handen (20 seconden) met zeep.

Is je naaste ongeduldig bij het handen wassen? Probeer je naaste af te leiden, bijvoorbeeld door samen een liedje te zingen dat je naaste leuk vindt. Zing bijvoorbeeld 2 x 'Het regent, het regent' tijdens het handenwassen.

Gaat je naaste normaal regelmatig op pad of krijgt ze van vaste mensen bezoek? Organiseer dan een belcirkel met de mensen met wie ze anders zou afspreken. Bijvoorbeeld met familie, vrienden en mensen van de vereniging, kerk, of sportclub. Maak een schema wie wanneer met je naaste belt. Zo voelt je naaste aanspraak en voelt ze zich minder alleen.

Lees alle artikelen en tips, en/of volg links naar diverse mogelijkheden, via de onderstaande pagina:

<https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/coronavirus-en-dementie>

Afscheid



Tot onze verbijstering, omdat we dachten dat het steeds beter met hem ging, ontvingen we het bericht dat Wim Hofstede in de nacht van 31 maart op 1 april is overleden.

Wim en Dori kwamen elke week bij ons, altijd even goedgeluimd, en namen ook graag deel aan de activiteiten.

Wim hield van humor, zingen en lekker eten. Bij het laatste uitje in het pannenkoekenhuis, wilde hij dat er een foto genomen werd;

Een foto van hem, zijn lekkere pannenkoek en zijn glaasje wijn, om aan zijn dochters te laten zien.

Wij kenden Wim als een sociaal mens, zorgzaam voor 'zijn Dori'. Hij genoot tot op het laatst nog van zijn uitjes met haar. In onze telefoongesprekken van de afgelopen weken was Wim altijd blij met het contact, positief ingesteld over de huidige situatie en tevreden met de hulp die zij kregen. Hij was ook trots op de zorgzaamheid van zijn beide dochters. Als ik vroeg hoe het met hen ging zei hij: 'Wij vermaken ons wel'.

Onze gedachten gaan uit naar iedereen die Wim zal missen. Ook wij zullen Wim missen. We hebben Dori, Astrid, Esther de andere familieleden alle goeds gewenst in deze moeilijke tijd.

Klaas de Koning is 10 april overleden. Riet en Klaas bezochten samen een lange periode het Odensehuis. Ook nadat Riet ging wonen in de Open Waard bleef Klaas regelmatig langskomen op zijn fiets. We kwamen hem vaak tegen in de tuin, hij wist veel te vertellen van alles wat daar groeide en bloeide en ook de vijver had zijn interesse, evenals een potje sjoelen. We wensen Riet en de kinderen en kleinkinderen heel veel sterkte toe.



Andries Ratsma overleed 11 april.

In de Jan Tooropstraat kwam hij regelmatig samen met zijn vrouw Jenny op bezoek. Een potje biljart of een gezellig praatje, er was altijd wel wat te beleven.

Regelmatig lazen we een verhaal voor uit zijn zelfgeschreven boek en ook hebben we een keer ontzettend genoten toen Andries in de kring een verhaal vertelde. Jenny, we wensen jou en je naasten heel veel sterkte toe.

Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis HW	http://odensehuishw.nl
Odensehuis Landelijk Platform	http://odensehuizen.nl
Alles Zelf (o.a. maaltijdservice)	https://www.alleszelf.nl
Beweegposter	https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIG_GEND_DIGI.pdf
Beweegfilmpjes van Cordaan	https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g
Dementie.nl	https://dementie.nl
Dementie Online (hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie)	https://www.dementieonline.nl/
Dementie op jonge leeftijd: <i>Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd</i> (Dementie.nl)	https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/nieuws-en-info/naasten/
<i>Jong Dementie.nl</i>	https://dementie.nl/dementie-op-jonge-leeftijd/de-signalen-van-dementie-op-jonge-leeftijd
Dementie web (de handwijzer))	http://www.jongdementie.info/
Dementie web (meedoen met de dementie dagboeken)	https://www.dementieweb.nl/dementiekoffer/handwijzer/
Dementie winkel	https://www.dementieweb.nl/meedoen-met-de-dementiedagboeken/
Documentaires over dementie	http://www.dementie-winkel.nl
Familias – nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie	https://dementie.nl/films/documentaires-over-dementie
Fietsen Alle Jaren	https://www.mantelzorgniewsbrief.nl/
Fotofabriek	https://fietsenallejaren.nl/
Goudmantel Inspiratiegids voor mantelzorgers	https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken/
Grijs, Groen en Gelukkig	https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx
Handen in Huis (landelijk, ook in de Hoeksche Waard)	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/over-grijs-groen-gelukkig-0
Help mij zorgen (Respijtmogelijkheden HW)	https://www.handeninhuis.nl
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://helpmijzorgen.nl/hoekschewaard/
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.fysic.nl/home
Mantelzorg.nl	https://www.innovatiekringdementie.nl
	https://mantelzorg.nl/

Altijd bij de hand: Internet links - vervolg

Miracles of Music – <i>(muziektherapie)</i>	https://miraclesofmusic.nl/muziektherapie/
MEE mantelzorg HW	https://www.meemantelzorg.nl/gemeentes/hoeksche-waard/
Onthou Mens	https://onthoumens.be/node/142/15-communicatietips
Personenalarmering	https://www.alleszelf.nl/personenalarmering/personenalarmering-vergelijken https://www.dementie-winkel.nl/gunstige-woonomgeving-alarmering
Samen	https://samendementievriendelijk.nl/
Dementievriendelijk	
<u>Slechthorendheid:</u>		
Erasmus MC <i>gehoor- en spraakcentrum</i>	https://www.erasmusmc.nl/kno/patientenzorg/gscvolwassenen/
Hoormij NVVS <i>(Nederlandse Vereniging Voor Slechthorenden)</i>	https://www.stichtinghoormij.nl/
Stichting 2109	https://www.2109.nl/
Stichting Alzheimer Nederland	https://www.alzheimer-nederland.nl
Stichting Present HW <i>(vrijwilligers makelaar)</i>	https://stichtingpresent.nl/hoekschewaard/
Verlies en rouw begeleiding “Doorleven”	http://www.praktijk-doorleven.nl/
Verlies en rouw begeleiding “Kwadraad”	https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/
<u>Vervoer:</u>		
ANWB Automaatje <i>(ook in Hoeksche Waard)</i>	https://www.welzijnhoekschewaard.nl/hulp/vrijwillig-vervoer
Taxi Lokaal Hoeksche Waard	http://taxihoeksewaard.nl/docs/folder-vervoer-lokaal.pdf
Valys <i>(landelijk)</i>	https://www.valys.nl/
We Helpen	https://www.wehelpen.nl/
Your Look for Less <i>(o.a. comfort broeken zonder rits)</i>	https://www.your-look-for-less.nl/search.html?query=broeken
<u>Zorg en zorgpakketten:</u>		
Informatie Langdurige Zorg	https://www.informatielangdurigezorg.nl/zp-zorgprofiel
Kies Beter	https://www.kiesbeter.nl/
Kies voor je zorg	https://kiesvoorjezorg.nl/
Rijksoverheid <i>(vraag en antwoord)</i>	https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verpleeghuizen-en-zorginstellingen/vraag-en-antwoord/hoe-vind-ik-een-verpleeghuis-of-verzorgingshuis-bij-mij-in-de-buurt