



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

Nieuwsbrief Odensehuis Hoeksche Waard Nr. 18, mei-juni 2018

Beste lezer,

Wat een prachtige zonnige weken hebben we al gehad. Regelmatig worden er rondjes door de tuin gelopen. Er is al heel wat onkruid gewied en we werden verrast met nieuwe plantjes. In een beschut hoekje is het heerlijk buiten toeven met een warm bakje thee, waarbij het chocoladekoekje niet mag ontbreken. Op de achtergrond het gezang van merels, koerende duiven, een ekster die een graantje mee komt pikken en ook een Vlaamse gaai heeft de tuin goed gekeurd.

Op 4 juli bestaan we vier jaar. In die vier jaar is het Odensehuis gegroeid van één dag in de week, naar vier dagen in de week open. Met het driejarig bestaan waren we drie dagen open. Het zou natuurlijk prachtig zijn als we met ons vijfjarig bestaan vijf dagen open zijn!

De vakantietijd is voor bezoekers en vrijwilligers alweer begonnen. We merken dat het daardoor ook in het Odensehuis rustiger is. We hopen dat iedereen mag genieten van deze rust; Een tijd om bij te komen, te ontspannen en op te laden. Te genieten van al het moois wat de natuur ons biedt, om even op adem te komen.

Opladen gebeurt ook in het Odensehuis, er is sprake van vriendschap en saamhorigheid. Er hoeft niets en je komt en gaat wanneer je wil. Dat geeft vrijheid en ruimte. Het is fijn om gelijkgestemden te ontmoeten, je verhaal te kunnen delen, niet de enige te zijn, begrip te vinden bij de ander die ook te maken heeft met dementie. Het valt mij elke keer weer op hoe open men is, bijzonder om te zien en te ervaren!

Uiteraard zijn vrienden en familie ook van harte welkom om de Odense sfeer te komen proeven. Je kunt veel over het Odensehuis vertellen, maar het zelf ervaren is een totaal andere beleving.

Ik wens ik u een zonnige zomer toe en voor nu, veel leesplezier.

Hartelijke groet,

Lianne

Inhoud

Inleiding door Lianne	Pagina 1
Nieuws van de afgelopen twee maanden	Pagina 3 t/m 6
De kring	Pagina 7
Zingen in het Odensehuis	Pagina 7
De gedachtenkamer	Pagina 8
Puzzelen	Pagina 9
Onze tuin	Pagina 9
Bezoekers uitgelicht	Pagina 9, 10
Vrijwilliger stelt zich voor: Tineke	Pagina 10
Afscheid van stagiaire Marnix	Pagina 10
Voor u gelezen: aanbevolen boek	Pagina 11
Lezen en dementie	Pagina 11
Het wijkteam	Pagina 12
Uit de informatiemap: Mezzo voor mantelzorgers	Pagina 13

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 <https://www.alleszelf.nl/diensten-voor-ouderen/maaltijd-voorziening/maaltijdservicenl>

Dementie.nl: <https://dementie.nl/dagbesteding/tijdelijke-opvang-respijtzorg-regelen>

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-maken>

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>

Veel informatie over alles wat met dementie te maken heeft.

Verlies en rouw begeleiding: <http://www.praktijk-doorleven.nl>

<https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/>

Lunchbuffet

Elke eerste dinsdag van de maand wordt er door Rosa en Ruud een lunchbuffet in elkaar gezet.

Ook Nicole en Kimberly van 'zonder meer' leveren steeds een bijdrage en zo ook dinsdag **1 mei**

Het lekkers staat uitgesteld in de blauwe kamer en met elkaar lopen we er langs. Het zag er weer fantastisch uit en er kwamen vast wel extra bezoekers op af. Aan het eind van de maaltijd werden we verrast met heerlijke citroenkwarktaart, door Nicole en Kimberly gemaakt en er werd zelfs een kopje koffie of thee bij geserveerd.

Het was weer top!!



Puppies...

23 mei "gewone dag" in het Odensehuis. Koffie, thee en koekjes voor alle aanwezigen, 2 biljarters, 2 puzzelaren, een aantal dames geanimeerd in gesprek. Een bezoeker heeft geen zin om te praten, hij geniet van het geroezemoes om hem heen. Ik praat met een gast over de geneugten van de Tom Tom.

Dan ineens gebeurt er wat, grote opwinding, alle dames staan op. De stemmen gaan een octaaf hoger klinken. Ik denk dat er iemand binnen is gekomen met een baby maar zoveel commotie over een kindje lijkt me overdreven.

En dan aanschouw ook ik het onderwerp van al die aandacht. Een bench gevuld met 4 allerliefste puppies.

Wat een feest, ze mogen uit hun reiswieg en we mogen ze aaien, knuffelen, op schoot nemen. De eigenaren vinden het goed en de puppies ook.

Wat een zaligheid om die fluweel zachte huidjes te voelen, die lieve ondeugende snoetjes te strelen, te genieten als ze spelend over elkaar buitelen. En niemand heeft haast, iedereen die dat wil mag zo een knuffeltje op z'n schoot nemen.

Tenslotte zijn de kleintjes moe en hebben wij honger want wij zouden bijna de lunch vergeten.



Bedankt lieve eigenaren van deze hondjes, wij hebben door dit cadeautje een mooie ochtend beleefd. **(Barry)**

Lunch bij 'Zonder Meer'



Na een koffieochtend in de Blauwe Kamer zijn we op vrijdag **25 mei**, gedeeltelijk te voet en gedeeltelijk met de auto, naar 'Zonder Meer' gegaan.

Bijzonder om te zien dat Annie zonder rollator er flink de pas inzette. Daar waren twee tafels gedekt. Nog een paar oude bekenden hadden zich ook opgegeven, dus dat was een gezellig weerzien. Zo waren we met drie personen méér en kon er direct een tafel worden bijgeschoven.

De service was voortreffelijk.

Omdat Sari en ondergetekende eerder weg moesten voor de inspiratiemiddag in het stadhuis kregen wij ons eten eerder. Er waren pannenkoeken, salades en heerlijke broodjes met van alles en nog wat.

Onze medewerkers Nicole en Kimberly waren er ook. Leuk om te zien hoe zij genoten van ons bezoek aldaar. Zeker een aanrader om nog eens terug te gaan naar Zonder Meer. **(Marita)**

Actief college in het Odensehuis



Matthew en Miles van het Actief College kwamen woensdag **30 mei** om een dessert te maken. Een geweldig recept, met speculaas, turkse yoghurt en vers fruit. Het was een geweldige tractatie. Zij kregen ook nog informatie over wat dementie is en hoe je er het best mee om kon gaan.

De jongens hadden het leuk gehad, en vertelden dat het toetje was gelukt.

Hierbij ook de reactie van de docent: "Ik hoop dat 't van jullie kant ook goed is bevallen met deze twee heren. Ze vertelden dat er ook foto's gemaakt zijn, mocht je er een paar kunnen sturen dan vinden we dat heel leuk.

Bedankt voor de gastvrijheid weer! Met vriendelijke groet, Mirjam"



Fietsen alle jaren



Woensdag 6 juni, weer zo een schitterende zomerse dag. Stoelen naar buiten, parasol opgezet, kannen koffie en water op tafel. De bezoekers genieten van het zonnetje, het belooft een interessante dag te worden, omdat Ria vertelt dat Iris Fillius op bezoek komt.

Iris is een van de initiatiefneemsters van een heel leuk project genaamd 'Fietsen alle jaren'. Dat betekent dat mensen die om wat voor reden dan ook niet zelf meer kunnen fietsen, het plezier ervan toch kunnen ervaren.

Voor dat doel is een riksja aangeschaft. Een prachtige fiets, ondersteund door een elektrische motor met twee zitplaatsen voorop. Zo kunnen mensen genieten van b.v. een

Fietsen alle jaren - vervolg

fietstochtje door de Laning, langs het Spui of gewoon een rondje Oud-Beijerland.

Deze ochtend komt Iris ons dus alles over dit project vertellen en zij laat ons meteen de fiets zien en proberen.

Twee bezoekers laten zich met veel genoegen strikken voor een proefritje. Iris rijdt met gemak en zeer behendig, met twee volwassenen voorop, langs alle obstakels in de tuin. Dat geeft vertrouwen.

En wij denken dan ook dat er bezoekers van het Odensehuis zijn die graag meegaan en daarom reserveert Ria meteen de riksja voor 4 juli en 3 augustus.

Fantastisch dat dit leuke project mede dankzij Stichting Welzijn HW, de gemeente Oud-Beijerland en een heleboel geweldige vrijwilligers kosteloos is.

Want heeft niet ieder mens recht op een leven lang de wind door de haren te voelen. **(Barry)**



(via de link <http://fietsenallejaren.nl/> onderaan deze pagina kunt u de site van 'Fietsen alle jaren' bezoeken)

De natuurkoffer



Op **vrijdag 8 juni** kregen wij bezoek van Els van Veen en Hilde Visscher. Zij zijn lid van de werkgroep "natuurkoffer" en gaan langs bij mensen 'met de natuur' als die mensen zelf niet meer zo makkelijk zelf naar de natuur kunnen gaan. Dit alles is een onderdeel van ons eigen Hoeksche Waards Landschap.

Diezelfde dag hadden de dames voor ons onderweg en bij Klein Profijt het een en ander geplukt. Wij konden kijken, voelen en vooral ook ruiken aan al dit schoons.

Voor een aantal van ons was er veel herkenbaar, zoals de kamperfoelie, citroenmelisse, vlier en kamille.

Insecten, die tijdelijk even in potjes zaten, konden door ons goed van dichtbij bekeken worden, samen met mooie foto's van dezelfde

dierpjes. Ook de bijen en wespen en hun nesten konden wij bewonderen.

Over twee weken zullen wij een bezoek brengen aan Klein Profijt om daar ook volop van de prachtige natuur van de Hoeksche Waard te kunnen genieten. Het is het plan dat wij verderop in het jaar nog vaker bezocht zullen worden door leden van dezelfde werkgroep. Wij verheugen ons er al op!!! **(Anita)**



<http://fietsenallejaren.nl/>

Reminiscentie

Woensdagmiddag **20 juni**, we zitten in de kring en luisteren naar zonnig Madeira, als vakantieganger Rosa binnen komt lopen. Een rieten hoed op haar hoofd en een koffer vol spullen bij zich. Op vakantie gaan, tja, hoe ging hoe dat vroeger? Op reis met de auto of met de fiets. Of wat denk je van een kano tochtje en dan voorzichtig je voeten optillen, zodat de ander alleen peddelt en je rustig kunt uitrusten. Vakantie roept veel herinneringen op: zoals die van een vader die vis ging halen bij de visboer of het logeren op de boerderij van een tante. Deze middag wanen we ons alvast in de vakantie stemming en komen er heel wat vakantie verhalen voorbij.

Bezoekerscentrum Klein Profijt

In de maand dat alles nog volop in bloei staat zijn wij **vrijdagmiddag 22 juni** te gast geweest in Klein Profijt in Oud-Beijerland. Dichtbij huis, maar net alsof je op vakantie bent. We hebben de vaste tentoonstelling van de omgeving bekeken, alle dieren en planten bewonderd die te vinden zijn in ons mooie Hoeksche Waard.



Het gebouw waar nu het bezoekerscentrum is, was ooit een zeer belangrijke zalmvisserij. Het werd later een boerderij en vakantiehuis, en stond een tijd lang leeg totdat Hoekschewaards Landschap het kocht en ging gebruiken om de historie van het eiland te tonen. Deze informatie kregen wij van medewerker Merijn te horen, tijdens de door hen verzorgde lunch.

Het was een frisse dag, toch durfden velen het aan om nog een kijkje te nemen in de vlindertuin en bij het fort.

We konden nog even genieten op het prachtig gelegen terras en opwarmen met een kopje koffie of thee.

Daarna gingen wij allen op weg naar huis.

Het was een geslaagde middag!!! (**Anita**)



Doortje's Soep!



Dinsdag **26 juni** hadden we geen warme lunch i.v.m. veel vrijwilligers die met vakantie zijn. Doortje heeft toen verse tomatensoep gekookt. Het was leuk en lekker en er werd de hele middag nog gesproken over 'Doortje's soep'!



De Kring



's Middags scharen de bezoekers zich meestal gezellig om de open haard in de kring, die met elkaar wordt klaargezet. Pleun zorgt doorgaans voor de lage tafels, koffie en thee staan daarop klaar en worden ingeschonken. Bijna altijd klinkt er wel muziek naar de voorkeur van bezoekers, of uit de jaren 60.

Soms is er een spreker, of ontstaat er (enigszins gestuurd) een groepsgebesprek. Ook zingen we twee maal per maand met elkaar.

Dinsdag 1 mei was het een bijzonder begin van deze maand. 's Morgens de gedachtenkamer, de gespreksgroep voor mensen met geheugenproblemen, en 's middags in de kring gaf ik het woord aan Andries.

Andries had afgesproken eens het verhaal van de keizer en de nachtegaal te vertellen. Hij had zich goed voorbereid en ging in de kring aan het vertellen.



Er kwam een mooi verhaal tevoorschijn, met 3 zaken die belangrijk waren;

De vissers aan het strand, de keizer in zijn paleis en de nachtegaal die ervoor zorgde dat de keizer weer beter werd. Zo gaf Andries de lijn in het verhaal vorm. Het lukte hem bijzonder goed om e.e.a. juist over te brengen en iedereen heeft ervan genoten. Andries gaf aan nog wel een keer een verhaal te willen vertellen. Wij kijken ernaar uit.

Hierna schoof Frans de Nooij aan om met elkaar te zingen. Er zaten nieuwe liederen in de map, die we twee keer achter elkaar zongen, om er een beetje aan te wennen. Tijdens de pauze schoven Jet en Hans aan met heerlijke ijsjes. Ik nodigde Jet uit om te vertellen hoe het met haar man Cees ging, die vorige week werd opgenomen in de Gravin. Iedereen was hiervan onder de indruk. Na nog een paar liederen te hebben gezongen was het alweer tijd om op te ruimen. Bedankt voor de ijsjes Jet, en veel sterkte gewenst!

Vrijdag 4 juni luisterden we in de kring naar allerlei vrolijke liedjes, gevolgd door de conference van Henk Elsink over de bom, op verzoek van Henk. Hierna kwamen we in gesprek over een bom onschadelijk maken.

Als vanzelf rolde het gesprek over in verhalen over de oorlog. Iedereen die er mee te maken heeft gehad, behalve de stagiaires en vrijwilligers, deelden de verhalen.

De kring werd afgesloten met een prachtige, stemmige pianosonate.

Dit is wat de kring nu zo bijzonder maakt. Iedereen luistert naar elkaar en naar de muziek, er is ruimte voor persoonlijke verhalen. Het is een warme veilige groep, waar zoals de kernregel van het Odensehuis is, veel kan en mag. **(Ria)**

(via de link onderaan deze pagina kunt u een weergave beluisteren van dit sprookje door Hans Christiaan Andersen)

Zingen met Frans



Zingen onder begeleiding met Frans is altijd weer een pretje;

De nieuwe liedjes in de map hebben we twee keer gezongen om er een beetje in te komen.

Sommige bezoekers komen speciaal voor het zingen en genieten er enorm van. Soms speelt Frans een potpourri van bekende liedjes en zowaar....iedereen doet gewoon mee, zeer tot plezier van Frans.

Dank je wel Frans voor de begeleiding!

<https://www.youtube.com/watch?v=qRwS6UQzQh8>

De gedachtenkamer

Op **8 mei** werd er door de deelnemers van de gedachtenkamer geschilderd. Connie had een schijf van een boom meegenomen waarin je de jaarringen goed kon zien. Daarna las zij een tekst voor over de jaarringen als metafoor voor de levensjaren.

De jaarringen werden met krijt of stift getekend van binnen naar buiten toe; binnenin het kleine kind naar buiten toe opgroeiend tot volwassene, met kleuren die passend waren voor die leeftijdsfase. Vervolgens werd er met aquarelverf overheen geschilderd. We hebben het gehad over wat kleuren uit kunnen drukken; een stemming of een gevoel dat je in die periode had. Bijvoorbeeld geel voor een zonnige, zorgeloze periode, rood voor een actieve fase of een periode met boosheid, groen voor rust en harmonie. Bij het kunstzinnig bezig zijn gaat het er niet om dat het perfect of mooi moet zijn maar om de beleving.



Veel deelnemers hebben nooit geschilderd of getekend. Een prachtige uitspraak van Vincent van Gogh moedigt aan om de kunstzinnige kant in onszelf wakker te maken: "Als een stem van binnen zegt: 'Je kunt niet schilderen', schilder dan en de stem zal tot zwijgen gebracht worden!"

Tijdens het schilderen kwamen de gesprekken en levensverhalen al op gang en erna werd door een ieder verteld wat de schildering opriep aan gedachten en gevoelens.

Op **12 juni** waren we met een grote groep waaronder 3 nieuwe deelnemers. Connie opende de ochtend met een tekst over het ontstaan en de reis van een steen, een kei. Daarna koos iedereen een steen uit een mand met kleine én grote stenen.

Met de steen in de hand werd er geluisterd naar een tekst van Bram Vermeulen: 'Ik heb een steen verlegd'. Iedereen heeft wel iets gedaan in zijn leven waardoor de stroom is verlegd, of kwam iets tegen, een obstakel, waardoor je moest meebewegen met de stroom en je weg anders verliep dan je dacht.

De steen wordt beschilderd met acrylverf in mooie kleuren met o.a. goud en zilver. Tijdens het schilderen komen er allerlei associaties naar boven: 'Je bent een kei! Wie vind jij een kei? Je steentje bijdragen.

Een rots in de branding zijn. De eerste steen werpen. De onderste steen boven krijgen...'

Elke steen vertelt het verhaal van de maker. De ontroerendste uitspraak komt van een van de mannen; zijn kleurrijk beschilderde steen heeft een gouden vlek gekregen precies waar een gat in de steen zit; 'Dat is het goud van de vrouw'. Dit levert veel instemming en gespreksstof op. Ode aan de vrouwen die zo trouw voor hun partner zorgen! Pleun ontpopt zich steeds meer tot een kunstenaar; daar is iedereen het volmondig mee eens. Zijn steen is heel fantasievol beschilderd met aan de ene kant een muis en de andere kant een tropische vis die hem herinnert aan zijn diensttijd in Nieuw-Guinea. Met elkaar vormen de stenen een prachtig palet aan vormen en kleuren, een kleine afspiegeling van deze bijzondere groep mensen.

Puzzelen

Er is een nieuwe hobby ontstaan in het Odensehuis, en dat is puzzelen. Gezellig in groepsverband, gebogen over de vele puzzelstukjes, om uiteindelijk met z'n alle een prachtig plaatje te krijgen zodra de puzzel af is. Zowel de bezoekers als de vrijwilligers doen hier graag aan mee!



Stukjes, stukjes, nog eens stukjes en die horen aan elkaar en leg jij het laatste stukje is de puzzel ook weer klaar

Is het moeilijk of eenvoudig lukt het wel of lukt het niet? dat kun je alleen maar zeggen als je straks het plaatje ziet



Onze tuin

Er is de afgelopen weken weer hard aan de tuin gewerkt en als er weinig wind staat en een lekker zonnetje, kruipen we gezellig met z'n allen op de picknickbank. Een heerlijk schaduw plekje! (Lianne)



Bezoekers uitgelicht: Adri en Bram

Even voorstellen: Adri en Bram van Prooijen uit Numansdorp.

Zij kennen het Odensehuis via hun zwager. Ook buurtzorg had hen het advies gegeven om op bezoek te gaan bij het Odensehuis.

“Daar worden je hersenen geprikkeld”, vertelde Adri, die onlangs zes weken opgenomen is geweest.

Beiden hadden de griep gekregen en zodoende was thuisblijven op dat moment geen optie.

Nu zijn ze opgelucht weer bij elkaar te zijn. Ze genieten samen van de kleine dingen. Ook gaat Bram nog geregeld zijn eigen weg.



Bezoekers uitgelicht: Adri en Bram - vervolg

Ze merken wel dat hun kennissenkring is veranderd sinds de ziekte Alzheimer is gediagnosticeerd, en Bram vindt het achteraf jammer dat hij het niet eerder wist. Nu kan hij het gedrag van zijn vrouw een plekje geven. Het valt hen op dat in het Odensehuis zowel de medewerkers als de bezoekers elkaar hartelijk ontvangen. Er wordt niet gepraat over dementie. Iedereen wordt als gelijke behandeld. Aan de meeste mensen is nog niet te zien dat ze ziek zijn.

Adri houdt van lezen. Ze voelt helaas niet meer de stevigheid in haar hoofd, die ze vroeger wel had. Bram werkt graag in de tuin al wordt het grove werk nu wel van hem overgenomen. Ook de thuiszorg komt bepaalde taken in huis doen. Zolang mogelijk zelfstandig blijven wonen, dat willen ze allebei graag. Adri was vroeger secretaresse bij Rijkswaterstaat en wist alles over nieuwe wegen en bruggen in deze provincie. Nu hopen ze samen nog lang te kunnen genieten. Mede dankzij opvang in het Odense huis, en de buurtzorg kan Bram zich af en toe ook wat gaan ontspannen. *(foto & interview - Marita)*

Vrijwilliger stelt zich voor: Tineke

Even voorstellen; Mijn naam is **Tineke van Hengel**, ik woon in Oud-Beijerland. Tot aan mijn pensioen (in juli 2017) heb ik met veel plezier gewerkt in het Speciaal Onderwijs. Na een heerlijke vakantie en wat klussen thuis was ik wel weer toe aan iets nieuws.

Ik had al enkele keren iets gelezen over het Odensehuis en dacht daar zal ik eens binnenlopen. Eind november deed ik dat en het voelde zo goed dat ik als gastvrouw aan de slag ging.

Ik vind het fijn om weer iets voor andere mensen te kunnen doen, en dat maakt niet uit wat dat is. Koffiezetten, koffie inschenken, de lunch verzorgen een spelletje doen of een gezellig praatje maken. Ik heb gezien dat het Odensehuis voor veel mensen heel belangrijk is, en daar wil ik mij graag voor inzetten.



Afscheid van Marnix



Eind juni namen we afscheid van stagiair Marnix. Vanaf oktober vorig jaar kwam Marnix 1 dag per week ons ondersteunen. Kenmerkend is toch wel, dat als er iets moest gebeuren, Marnix als eerste opsprong en snel liep om kopjes te halen, koffie in te schenken en voor iedereen te zorgen. Er zijn zo heel wat kilometers afgelegd! We hebben Marnix bedankt met een 'kanjer' stroopwafel en een aardigheidje, en veel succes gewenst met de vervolgopleiding.



Voor u gelezen: Dementie - de ziekte van het verleden



Geschreven door **Wilma ter Mull**, voorheen psychiatrisch verpleegkundige en heden biografisch coach.

Zij laat haar ervaringen als mantelzorgster zien tegen het licht van iemands levensverhaal. Daarbij gebruikt zij diverse biografieën van bekende mensen, als ook haar eigen ervaringen als mantelzorgster van zowel haar moeder en ook haar echtgenoot.

Het laten inzien dat mensen met dementie nog een boodschap hebben te vertellen is voor sommige lezers nieuw. Alsmede haar visie dat het ontstaan van dementie te maken kan hebben met vaak niet verwerkte traumatische gebeurtenissen uit het verleden.

De mooie kleurrijke tekeningen zijn door haar man gemaakt samen met een vriendin, die vroeger op hun kinderen paste.

Bijzonder om te zien wat iemand tijdens deze ziekte met een beetje begeleiding nog kan creëren.

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden maar zorgvuldig en aandachtig kijken naar wat iemand met dementie nog kan maken, hetzij door middel van tekenen, muziek, dans etc., is iets waar mensen in deze tijd te snel aan voorbijlopen. Goed dat hier in dit boek aandacht aan wordt gegeven.

Dementie en boeken lezen



Lekker lezen in een goed boek: voor veel mensen is het een geliefd tijdverdrijf. Voor mensen met dementie geldt dit niet altijd. Zij hebben vaak moeite om de lijn van een verhaal vast te houden. Toch kan een boek ook voor iemand met dementie uitstekend vermaak zijn. Hoe? De website 'DementieOnline' geeft hierover tips.

Luisterboeken

Tegenwoordig zijn veel boeken verkrijgbaar als luisterboeken. Ook als uw naaste met dementie een verhaallijn niet meer kan volgen, kan hij een luisterboek wél prettig vinden. Hij hoort iemand spreken. Dat geeft rust. Om deze zelfde reden kan uw naaste het leuk vinden om bijvoorbeeld naar een conference van een cabaretier te kijken. Als het publiek veel lacht, zal iemand met dementie ook een vrolijk gevoel krijgen.

Bladeren in een tijdschrift

Bladeren in een tijdschrift is een goed alternatief voor het lezen van een boek. Een tijdschrift staat vol korte verhalen, kleuren en illustraties. Had uw naaste vroeger een abonnement op de Libelle en zag zij dit als een heerlijk rustmomentje voor zichzelf? De kans is groot dat ditzelfde prettige gevoel terugkeert als ze 'haar' Libelle terugziet of het papier voelt.

Fotoboeken

Bekijk samen fotoboeken. Door met uw naaste met dementie door fotoboeken te bladeren, kunt u herinneringen ophalen. Veel steden en dorpen hebben historische boeken waarin foto's staan van hoe de stad of het dorp er vroeger uit zag. Deze boeken zijn een mooie manier om herinneringen op te halen.

Per persoon verschillend

Natuurlijk is niemand gelijk. Het kan gebeuren dat uw naaste wel goed reageert op een luisterboek, maar dat iemand anders met dementie er juist onrustig van wordt. Probeer u één van bovenstaande tips voor het eerst uit, blijf dan bij uw naaste en let goed op zijn of haar reactie.

Via de onderstaande link kunt u de site van 'Dementie Online' bezoeken:

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

Uit de informatiemap: Het wijkteam



U vindt de website van het Wijkteam via de link onderaan deze pagina (<https://www.ishw.nl/wijkteam>)

In de Hoeksche Waard werken wij vanaf 1 januari 2018 met wijkteams. In dit team werken medewerkers van Kwadraad, Careyn, Wmo Hoeksche Waard, Werk & Inkomen Hoeksche Waard, Welzijn Hoeksche Waard, Zorgwaard,

Stichting MEE en Stichting Pameijer samen. Met elkaar bieden zij ondersteuning aan inwoners van 18 jaar en ouder, die door ziekte, handicap of financiële problemen hulp nodig hebben. Door samen te werken in één team zijn onderlinge lijnen kort en kan de cliënt beter en efficiënter ondersteund worden. Om de hulpvrager zo goed mogelijk te kunnen helpen, werkt het team samen met vele andere organisaties.

Het wijkteam geeft inwoners van 18 jaar en ouder informatie en advies én beantwoordt vragen over hulp bij lichamelijke, geestelijke en/of financiële problemen. Sommige situaties vragen meer tijd om opgelost te worden.

In dat geval gaat een medewerker van het wijkteam met de hulpvrager in gesprek om tot een passende oplossing te komen. Het uitgangspunt is altijd dat de hulpvrager de regie over het eigen leven weer krijgt.

Het eerste wijkteam dat actief is werkt in Oud-Beijerland. Later dit jaar volgen er ook wijkteams in Binnenmaas-Strijen en Cromstrijen-Korendijk.

Meest gestelde vragen over het wijkteam:

- * Ik voel mij vaak eenzaam, hoe kan ik uit mijn isolement komen?
- * Ik moet naar het ziekenhuis, maar ik kan niet met het openbaar vervoer en ik kan ook geen beroep doen op iemand anders, waar kan ik terecht?
- * Ik kom niet uit met mijn geld, wat moet ik doen?
- * Hoe voorkom ik dat ik mijn huis uitgezet wordt of dat mijn gas en elektra afgesloten wordt?
- * Ik heb geen inkomen, wat moet ik doen?
- * Ik maak me zorgen om mijn buurman/buurvrouw, met wie kan ik dit bespreken?
- * Ik wil graag weten hoe ik met de aandoening/ziekte van mijn partner om moet gaan.
- * Ik voel me eenzaam, op welke manier zou ik contacten kunnen leggen?
- * Mijn partner of vader of moeder heeft een ziekte/beperkingen, de zorg wordt te zwaar, ik heb geen tijd meer voor mezelf. Kunnen jullie meedenken? Kan ik ondersteuning krijgen?
- * Ik wil graag zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, kunt u me helpen?
- * Ik heb een dierbare verloren, waar kan ik terecht met mijn vragen?
- * Wij hebben relatie problemen, kan iemand ons ondersteunen?
- * Ik loop vast in mijn leven en wil graag weten waardoor dit komt, en wat dit betekent voor mijn toekomst?
- * Hoe kan ik mijn leven weer op de rails krijgen?
- * Kunnen jullie mij helpen overzicht te krijgen in wat er bij mij speelt/ aan de hand is en hier een plan met mij voor maken?
- * Ik heb (psychische)beperkingen en/of (verslavings) problemen, waar kan ik terecht?
- * Ik wil een urgentie voor een woning
- * Hoe kom ik aan een rolstoel en/of hulp bij het huishouden
- * Ik kan niet werken, zijn er mogelijkheden voor mij?
- * Ik moet mijn douche verbouwen, kan ik in aanmerking komen voor een financiële bijdrage?
- * Wij hebben thuis veel ruzie, hoe kunnen we de rust herstellen?
- * Ik heb hulp nodig bij een klein klusje of b.v. het invullen van een formulier, maar ik kan dit zelf niet, waar kan ik terecht?



Uit de informatiemap: Mezzo - Tips voor mantelzorgers



Steun uit je omgeving

Vormen je mantelzorgtaken een zware belasting voor je? Kom je niet meer aan andere dingen toe of heb je het gevoel dat je in een isolement raakt? Dan is het goed om te kijken of er mensen in jouw sociale netwerk zijn die je kunnen helpen. Hieronder vind je daarvoor enkele tips.

Sociaal netwerk als ondersteuning

- Een sociaal netwerk is een kring van mensen met wie je regelmatig contact hebt. Bijvoorbeeld vrienden, familie of kennissen. Deze mensen kunnen een belangrijke steun voor je zijn: Je kunt met hen de zorg en de verantwoordelijkheid delen. Die worden daardoor minder zwaar.
- Je kunt je verhaal bij hen kwijt en ervaringen uitwisselen.
- Het kan je een veilig gevoel geven dat er mensen zijn die de zorg van je kunnen overnemen.
- Een sociaal netwerk maakt je wereld groter.

Vraag om hulp

Hulp komt meestal niet vanzelf op je af. Vaak willen mensen je best helpen, maar weten ze niet dat je hulp nodig hebt. Je zult het ze moeten vragen. Denk daarbij niet alleen aan je naaste familie, maar ook aan andere mensen in je omgeving.

Inzet van een vrijwilliger

Ook kun je de hulp van een vrijwilliger invoeren. Zo vergroot je het sociale netwerk van degene voor wie je zorgt. Bovendien kun je even vrijaf nemen als deze vrijwilliger iets met uw naaste onderneemt. Lees meer over [vrijwilligerszorg](#) of zoek adressen van [vrijwilligersorganisaties bij je in de buurt](#).

Apps en websites voor organiseren van de zorg

Als je met verschillende mensen in je omgeving voor iemand zorgt, dan vraagt dat nogal wat afstemming. Een digitaal zorgdagboek of app kan uitkomst bieden. Hiermee kun je via een beveiligde website afspraken plannen, belangrijke data in de agenda plaatsen en ervaringen en nieuwtjes uitwisselen. Voorbeelden hiervan zijn [www.wehelpen.nl](#), [carenzorgt.nl](#) en [getfello.com](#). Of kijk in het [overzicht van apps en websites](#). Stel je vraag over steun uit je omgeving in de [community](#).

Meer informatie en ondersteunend materiaal

[Websites en apps voor delen van de zorg](#)

[8 tips om zorg\(en\) te delen](#)

[Tijd voor jezelf \(website\)](#)

[Delen van de zorg](#)



Wegwijzer Mantelzorg

Zorgt u voor een ouder, partner, kind, vriend of buur?