



**Extra gevulde herfst editie om bij de warme kachel mee weg te kruipen!**



**Odensehuis**  
Hoeksche Waard

Jan Tooropstraat 6, 3262 TE Oud Beijerland tel. 06 - 12 89 23 09 [coordinator@odensehuis.nl](mailto:coordinator@odensehuis.nl)



Nieuwsbrief Odensehuis Hoeksche Waard Nr. 20, september-oktober 2018

Beste lezer,

De herfst is alweer begonnen, maar hoe bijzonder was het weer de afgelopen maanden. Ook in het Odensehuis hebben we half oktober nog een uurtje buiten gezeten. Het waren mooie maanden.

Er ligt voor de mantelzorgers een nieuw boekje op de leestafel: 'Een goed leven met dementie?!' van Vilans en Kenniscentrum Zorginnovatie Hogeschool Rotterdam. Tip voor mensen met dementie, mantelzorgers en zorgverleners. Dit is een heel handzaam klein boekje met waardevolle tips. Er zijn een aantal exemplaren voor jullie.

Op personeelsgebied zijn er nieuwe ontwikkelingen; Lianne heeft aangegeven dat ze de dag begeleiden heel erg graag doet, maar de aanvullende taken die eigenlijk ook nodig zijn, niet kan combineren met haar jonge gezin, heel begrijpelijk.

Zij wil hier komend jaar graag meer tijd aan besteden. Vandaar dat het bestuur en ik besloten hebben een sollicitatieprocedure op te starten voor een tweede coördinator. Zo kunnen we volgend jaar de taken goed verdelen. Ik zal een dag minder gaan werken, dan werken wij beiden twee dagen en doen samen de andere taken die nodig zijn. Een goede ontwikkeling. Binnenkort wordt deze nieuwe coördinator hopelijk aan jullie voorgesteld.

Nu ik zelf inmiddels 65 ben geworden, beschouw ik het ook als mijn persoonlijke verantwoording om de toekomst van het Odensehuis Hoeksche Waard te waarborgen. Ik hoop dit op deze manier te hebben gedaan.

Met warme herinneringen aan hoe mijn vader het bijgaande gedicht altijd vertelde in de herfsttijd, voor het slapen gaan,- wens ik u weer veel leesplezier!

(Ria Los)

*Herfst*

*Er vloog een witte duif hoog boven het beukenbos,  
En van zijn verenkleed liet zacht een veertje los.  
Het daalde zoetjes aan,  
Juist waar drie dikke beuken staan.*

*En onder één der beuken groot  
Stond net kabouterman.  
Hij zag het dalend veertje gaan  
En dacht er 't zijne van!  
De eerste sneeuwvlok dwarrelt neer,  
Nu krijgen we dus winterweer!*

*En in zijn huisje in de grond  
Kroop snel kabouterman,  
De toegang stevig dichtgestopt  
Dat kou niet binnen kan.  
Ziezo, 't mag sneeuwen, vriezen gaan,  
Toch laat ik winter buiten staan.*

*Zijn handjes wrijvend vergenoegd,  
Spreekt zo kabouterman:  
'Maar..... 't lijkt wel of het puft en blaast,  
Hoe raar waar is dat van?'  
Ten laatste houdt hij het niet meer uit,  
En als hij dan zijn deur ontsluit.....  
Dan straalt de herfstzon goed en warm  
Nog door het beukenbos.*

*De sneeuwvlok die een veertje was,  
Ligt ginder op het mos.  
En peinzend zegt kabouterman:  
"Hoe toch zo'n ding je foppen kan."*



## Inhoud

Inleiding door coördinator Ria Los	.....	Pagina 1
Odensehuis nieuws & activiteiten september/oktober	.....	Pagina 3 t/m 7
Fietsen met 'Fietsen alle jaren'	.....	Pagina 8
Muziek in het Odensehuis	.....	Pagina 8
Kaarten maken	.....	Pagina 9
Odensehuis kunst	.....	Pagina 9
De gedachtenkamer	.....	Pagina 10
Uit het nieuws (NOS): Nieuwe Alzheimer test	.....	Pagina 11
Uit het nieuws (Volkskrant): Adviezen voor de omgang met dementiepatiënten - deel I	.....	Pagina 11, 12
Bezoekers uitgelicht: Sari	.....	Pagina 12
Mantelzorger ervaringen - door Piet de Groot	.....	Pagina 13
Een gezellige "meeloop-dag" - Lisette Goudriaan	.....	Pagina 14
Stagiaire stelt zich voor: Linda	.....	Pagina 14
Vrijwilliger stelt zich voor: Barry	.....	Pagina 15
Aanbevolen internet link: 'Opgroeienblog'	.....	Pagina 15, 16
Uit 'Wegwijs': Goudmantel Inspiratie gids	.....	Pagina 16
Uit de informatiemap: Naar welk verpleeghuis	.....	Pagina 16, 17
Afscheid	.....	Pagina 17
Altijd bij de hand - internet links	.....	Pagina 18



## Presentatie Dementiedagboeken door Bram de Man



Bram de Man heeft humanistiek gestudeerd. Hij is betrokken bij het project de Dementiedagboeken, waar hij de deelnemers helpt met het opnemen van hun dagboekfragmenten.

**Dinsdag 4 september** kwam Bram vertellen over het belang van deze mogelijkheid, zowel voor mensen met dementie zelf, maar ook voor anderen. Veel mensen hebben geen idee hoe het is als je ernstige geheugenproblemen hebt en er dementie is vastgesteld. Door zelf je ervaringen in te spreken op een telefoonnummer van de dementiedagboeken, kan je het delen. Zo help je mee inzicht te geven in het soms moeizame proces. Het is ook een mogelijkheid dat de partner meehelpt met het inspreken. Door aan te vullen wat er ontbreekt. Ook dat geeft anderen weer inzicht.

Voor meer informatie over de Dementiedagboeken, of als u hier aan mee wilt doen, verwijzen we u graag naar de link van [www.dementieweb](http://www.dementieweb) (meedoen met de dementiedagboeken) op de laatste pagina van deze nieuwsbrief.

## Het Dementie-Event



Op **woensdag 5 september** vond het eerste landelijke Dementie-Event plaats, voor en door mensen met dementie. De bijeenkomst was in Radio Kootwijk, voormalig radiozenderpark op de Veluwe. Ruim 200 mensen met dementie bezochten het event.

We wilden er met 6 personen van het Odensehuis naar toe gaan, maar vanwege ziekte van Ria is dit helaas niet doorgegaan. Hier wel een kopie van het manifest, dat tijdens deze eerste bijeenkomst door alle aanwezige bezoekers met dementie geschreven werd;

***In het Odensehuis liggen invulformulieren om je reactie op het manifest te geven. We zijn er niet geweest, maar kunnen zo wel onze bijdrage leveren.***



alzheimer  
nederland



# Manifest

Wij, mensen met dementie, vragen uw aandacht voor het volgende:

Dementie verloopt in de regel via een langzaam lopend, jaren durend proces, waarbij onze hersenen steeds moeizamer gaan functioneren.

Wij zijn blij met de hulp die wij van familie, vrijwilligers en hulpverleners krijgen.

Tegelijkertijd ervaren wij dat mensen het lastig vinden om met ons en onze ziekte om te gaan. Velen van ons gaan het steeds lastiger vinden om in de loop der tijd mee te blijven doen aan gewone activiteiten. Bijvoorbeeld actief zijn op verenigingen, een feestje met veel mensen, boodschappen doen en reizen.

Dit komt deels door onze ziekte, maar zeker ook omdat wij door onze ziekte vaak anders behandeld worden. Wij voelen ons dan tekort gedaan. Het is naar als er bij voorbaat vanuit gegaan wordt dat wij iets niet meer kunnen of niet meer begrijpen.

Daarom hebben wij het volgende verzoek aan de mensen om ons heen in de samenleving:

## Het Dementie-Event - vervolg manifest

1. Geef ons de kans om zelf te doen wat wij nog wel kunnen. Pas op om ons niet teveel uit handen te nemen en zelfs over te nemen.
2. Ondersteun ons waar nodig, zodat wij zo lang mogelijk gewoon mee kunnen doen in het dagelijks leven.
3. De grens tussen helpen en 'neergezet worden als iemand die toch niks meer kan' is dun. Houd daar rekening mee.
4. Respecteer dat wij het net als ieder ander mens fijn vinden om soms dingen met anderen te doen en soms juist alleen. Geef ons die ruimte.
5. Hou rekening met het feit dat ieder mens anders is, met eigen voorkeuren en gewoontes.
6. Vul niet van tevoren in: "dit zal ook wel aan de hand zijn en gaan gebeuren". De ziekte ontwikkelt zich bij ieder mens anders.
7. Vraag ons welke trucjes en ezelsbruggetjes wij gebruiken, in plaats van ons iets op te dringen, als u merkt dat communiceren lastiger wordt.
8. Ons zelfvertrouwen staat onder druk. Maak ons met uw gedrag niet nog meer onzeker. Vertrouwde maatjes kunnen helpen onze onzekerheid weg te nemen.
9. Ondanks onze dementie kunnen wij nog dingen leren. Speel hier op in.
10. Praat met ons, niet over ons.

## Golfwedstrijd t.b.v. het Odensehuis



Op **dinsdag 18 september** werd bij de **golfclub Cromstrijen in Numansdorp** een wedstrijd gespeeld om de Dorisbokaal, georganiseerd door de damescommissie.

De Dorisbokaal is een wedstrijd waarbij gespeeld wordt voor het goede doel en dat was dit jaar: Het Odensehuis. Wij hadden een goede opkomst, 60 deelnemers. Het inschrijfgeld voor deze wedstrijd was voor het goede doel en met een extra donatie konden de deelnemers het boekje 'Een twinkeling in de ogen' meenemen.

Na de wedstrijd vertelde Ria Los, coördinator, duidelijk en uitgebreid over het Odensehuis, wat nog niet bij iedereen bekend was. De aanwezigen waren zeer geïnteresseerd in het verhaal van Ria, aangezien heel wat aanwezigen te maken hebben met dementie in hun omgeving.

Vervolgens werd overgegaan tot het veilen van 15 prachtige bloemstukken, versierd met golfballen. Deze waren allen gemaakt door Rosa van Santen. De dames keken hun ogen uit bij de bloemstukken, die dan ook snel verkocht waren. Daarnaast konden er nog schilderijtjes, gemaakt door bezoekers van het Odensehuis, worden gekocht en met schelpen versierde waxinelichthouders.

Anke Kalverkamp verzorgde massages waarvan de opbrengst ook geheel ten goede kwam aan het Odensehuis.

Al met al een zeer geslaagde dag met een prachtige opbrengst van € 1215,-. **(Marloes Verhoog)**



## Warme lunch



Huib en Loes verzorgen zoals altijd de warme lunch. Wat hebben zij ons weer verwend.

**Dinsdag 25 september** bestond het menu uit "Captains-Diner". Nu, dit was toch weer een hele voorbereiding voor Huib en Loes.

Allereerst al die aardappelen schillen, voor de bezoekers en vrijwilligers op de maandag, dinsdag koken en dan nog eens pureren. Petje af hoor.

Dit gerecht bestond uit; bruine bonen, kapucijners, piccalilly, augurken, en zoet-zure uitjes. Dan nog speklapjes, en vegetarische worstjes.

Het was een heerlijke maaltijd, je zou er bijna je vingers bij aflikken. En dan nog een heerlijk toetje, dit was fruit.

Huib en Loes kregen een hartelijk aplaus, het was weer een gezellige Odense Maaltijd. **(Pleuni)**

## "Terug in de tijd" in het Herinneringsmuseum van Humanitas Akropolis.



Op **vrijdag 28 september**, één van de eerste herfst dagen van dit jaar, gingen we met 17 personen naar Rotterdam. In de kelder van dit bovengenoemde complex zijn een groot aantal kamers ingericht in de trant van de twintiger tot zestiger jaren.

Eerst werden we allervriendelijkst ontvangen met koffie en koek, daarna volgde een prima lunch en toen waagden we ons de kelder in.



Zoveel herkenning, zoveel herinneringen, zoveel verhalen..... We zagen allemaal wel spullen uit onze kindertijd of uit het huis van opa en oma. "Weet je nog", hoorde je dan, "dat was nog eens hard werken, alle was moest door de wringer". Er waren wat jongeren mee, zij kregen voorgedaan hoe zo'n wringer dan wel niet werkte. De keukens, zo knus en gezellig, maar zoveel meer werk om een maaltijd klaar te maken. En dan de naaimachines.....en moest je toen echt eerst een draad nog spinnen voordat je daadwerkelijk aan het maken van kleding kon beginnen??? Dit hoorden we de jongeren zeggen, zij

verbaasden zich hier enorm over. Eén artikel was zowel bij oud als jong erg in trek, de Vespa. Verschillende mensen hoorde ik zeggen dat ze die wel mee naar huis wilden nemen. Een werkplaats, een winkeltje, kinderspeelgoed, radio's, ga zo maar door, echt van alles. Het was heel erg leuk om een korte duik in het verleden te maken. We hopen dat we dit museum in de toekomst nog eens vaker kunnen bezoeken. **(Anita)**



## Landelijk congres Odensehuizen Nederland



# CONGRES LPO

16 oktober 2018

10.00 uur - 15.30 uur

Landgoed ISVW, 3832RD Leusden

**Dinsdag 16 oktober** was het zover en zijn we met acht personen naar het congres Landelijk Platform Odensehuizen Nederland geweest. Het programma begon tussen 10:00 en 10:30 uur dus moesten we al om 8:00 uur uit Oud Beijerland vertrekken. Mieke en Linda zouden met de trein komen.

Ruim op tijd kwamen we aan en werden we met koffie ontvangen. Het was een interessant ochtendprogramma waar verschillende sprekers waren;

Nadat voorzitter van het landelijk platform Odensehuizen Dick van den Bout iedereen welkom had geheten, was het woord aan Anne-Mei The, bijzonder hoogleraar Landurige Zorg en Dementie. Zij heeft o.a. het boek 'Dagelijks leven met dementie' geschreven. De focus van de sociale benadering ligt niet op de aandoening, maar op (het verbeteren van) de leefwereld van de persoon met dementie en diens omgeving. Het was erg interessant. Daarna was het de beurt aan Andrew Greenwood, hij is danser en professioneel balletmeester. Binnen de kortste keren had hij heel de zaal mee en was iedereen in beweging. Jennifer van den Broeke, de volgende spreker, vertelde over mensen met een migratie achtergrond en hun mantelzorgers. Het is vaak moeilijk om deze mensen te bereiken en ze naar de Odensehuizen toe te krijgen. Tot slot kwam Joep Dohmen, emiritus hoogleraar Ethiek, aan bod. Hij vertelde vooral hoe het in het verpleeghuis van zijn moeder gegaan was en eigenlijk niets over de Odensehuizen. Dat vonden wij jammer.

Na alle sprekers stond er voor iedereen een lekkere lunch klaar die we heerlijk buiten in de zon konden nuttigen.

's Middags waren er verschillende interessante workshops waaronder die van Rosa van Santen, die ze samen met onze stagiaire Linda Neruda gaf over 'Het wandelpad van mijn leven'. Rosa maakte zich zorgen dat er niemand op af zou komen, maar die zorg was (natuurlijk) ongegrond. Het was zoals wij al verwachtten een groot succes.

Om 15:30 uur was het afgelopen en na een iets minder snelle terug- dan heenreis waren we rond etenstijd weer thuis. Bedankt Magdaleen en Doortje voor het rijden! **(Roza Meijnster)**



Dick van den Bout



Anne-Mei The



Andrew Greenwood



Jennifer van den Broeke



Joep Dohmen



## Grijs, Groen en Gelukkig



**Dinsdag 23 oktober** hadden wij een gast in ons midden die toelichting kwam geven over bovengenoemd project.

Het was **Ruben Mulder**, lid van het IVN, Instituut voor natuureducatie, vergezeld door

Hilde Visscher van het Hoekschevaards Landschap. Het IVN heeft als doel om zoveel mogelijk mensen van allerlei leeftijden bij de natuur te betrekken. Hun uitgangspunt is dat de mens en de natuur bij elkaar horen en zij willen jong en oud laten beleven hoe leuk, gezond en belangrijk de natuur is.

Het IVN heeft nog niet veel ervaring met een Odensehuis, daarom was het wat aftasten om uit te vinden wat zij voor ons zouden kunnen betekenen. Wij zijn al bekend met "de natuurkoffer", die Hilde onder anderen in het voorjaar bij ons heeft gebracht. Zij zal dat voortaan elk seizoen een keer komen doen. Maar wat is er nog meer???

## Grijs, Groen en Gelukkig - vervolg

Het IVN kan ons ondersteunen, door bv. trainingen, om meer natuur-gerichte activiteiten op te zetten, zoals een wandeling door een park met aandacht voor de bomen, bloemen, vogels enz. die we dan tegen komen. Of door ons voor te lichten over wat er mogelijk is bij het werken in de tuin. Zo kan er ook een "tuinkart" gemaakt worden met uitleg over wat er te beleven is in onze eigen tuin.

Een bijkomend voordeel van deelname aan het project Grijs, Groen en Gelukkig is dat we kunnen profiteren van de kennis en ervaring van andere deelnemers.

Al vertellend kwamen we opeens op het gedrag van verschillende dieren en kwamen er verhalen van bezoekers naar boven. Spontaan werd toen het gedicht over de Spin Sebastiaan van Annie M.G. Schmidt voorgedragen door Gee. Een mooie en ontroerende afsluiting van een prettige, leerzame bijeenkomst. **(Anita)**

*Via de link "Grijs, groen en gelukkig" op de laatste pagina van deze nieuwsbrief kunt u meer lezen over IVN en hun activiteiten.*

## De Baanbrekers

**Woensdag 24 oktober**, de eerste echte herfst dag, regen, wind en dikke wolken. Maar in het Odensehuis schijnt de zon. Eén van de Ria's trakteert op lekkere gevulde speculaas bij de koffie en de 'Baanbrekers' leuke meisjes en jongens zorgen voor drukte en gezelligheid. Deze groep jongeren zijn onderdeel van de Open Hof kerk. Zij komen maandelijks bij elkaar, dan bespreken en beslissen zij over activiteiten die een bijdrage kunnen leveren aan een mooiere wereld. Vandaag zetten zij zich in voor het Odensehuis, dat deden ze al vaker en als het goed is komen ze dan ook vast nog eens terug. Vanmorgen worden er allerlei spelletjes gedaan of gewoon een beetje gebabbeld. Het sjoelen is populair want een van de gasten zorgt voor heel veel lol en hilariteit. De zes jongens en meisjes en twee begeleidsters geven deze ochtend weer eens een andere glans. Rond 12 uur vertrekken ze en kunnen we terugkijken op een plezierige, vrolijke ochtend. Bedankt Baanbrekers! **(Barry)**



## Pannenkoekenhuis Oude Maas



Het was guur en regenachtig **vrijdag 26 oktober**, één van de eerste herfst dagen van dit jaar. Een prima dag om pannenkoeken te gaan eten!!! We waren met een groep van 18 man/vrouw en we hebben weer genoten. Pannenkoeken zijn toch het allerlekkerst als je ze niet zelf hebt hoeven bakken. Helaas konden we door het regenachtige weer geen wandelingetje maken, maar het uitzicht op de Oude Maas met het vele vaar-verkeer was ook mooi. Dit is een leuke traditie en we hopen zeker volgend jaar weer terug te komen. **(Anita)**



## Fietsen door Oud Beijerland met 'Fietsen alle jaren' vrijwilliger



Er bestaan tegenwoordig heel veel verschillende soorten fietsen, dat heb je in zo'n fietsland als Nederland. Ze zeggen dat er hier zelfs meer fietsen zijn dan mensen.....

Als je altijd graag hebt gefietst( en wie heeft dat niet?), maar de laatste jaren daar meer moeite mee hebt, dan is het leuk om een keer gefietst te worden. Dat is mogelijk, zoals u op de bijgaande foto kunt zien.

"We gaan een rondje maken", zei de fiets-vrijwilliger, "we zijn over een minuut of 20 terug". Deze keer werd die 20 minuten bijna het dubbele, want als je eenmaal een lekker tochtje maakt, dan ben je zo ver weg!

Op deze speciale fiets heb je zo aanspraak in het dorp en zeggen mensen je graag gedag. De mannen hadden het naar hun zin en onze fiets-vrijwilliger komt zeker nog eens terug. **(Anita)**



Via de link "Fietsen alle jaren" op de laatste pagina van deze nieuwsbrief kunt u de internet site van dit bijzondere initiatief bezoeken!

## Muziek in het Odensehuis



Wist u dat er elke 1e en 3e vrijdag van de maand 's middags om 14.00 uur muziek gemaakt wordt in ons Odensehuis?

Wij zingen dan deuntjes van vroeger, gelukkig begeleid door een pianist(e), dat maakt het voor ons amateur-zangers een stuk gemakkelijker. De ene vrijdag begeleidt Lianne ons op de piano, de andere vrijdag doet Frans dat. Muziek zorgt voor plezier, voor herinneringen, voor emoties, voor gelukkige momenten met elkaar.

Er gebeurt iets vreemds met mensen als ze met muziek in aanraking komen, je vergeet even je eigen getob, piekert even niet meer over de dingen die niet gaan zoals je eigenlijk zou willen, je geniet van de klanken en van het samen iets prettigs beleven.

Misschien komt u nooit op de vrijdag naar het Odensehuis maar houdt u wel van muziek. Kom dan toch eens gerust een uurtje binnenvallen en geniet met ons mee!!! Ook als u nooit naar het Odensehuis komt maar wel een uurtje wilt zingen, wees welkom!!!!

Een vriendelijke en muzikale groet van de zangers / zangeressen en pianist(e). **(Anita)**





## Kaarten maken in het Odensehuis

Hoe wonderlijk is het toch, dat van gekleurd papier, diverse apparaatjes, scharen, lijm en plakkers, de mooiste kaarten tevoorschijn kunnen komen. Enkele bezoekers van ons zijn hier ongelooflijk behendig in. Leuk om te zien en te doen. Als u zin heeft, kunt u gerust mee komen doen. Als er meerdere mensen zijn die er zin in hebben, komen de spulletjes vanzelf op tafel. Misschien kunnen we binnenkort starten met mooie kerstkaarten maken



## Odensehuis Kunst



In een samenwerking van bezoekers, vrijwilligers, mantelzorgers, stagiaires, en zelfs een kleinzoon van één van onze bezoekers, hebben we een bloemenvoorstelling gemaakt van verschillende materialen. Ieders ideeën werden zo verwerkt tot een mooi geheel.

Ook hebben we samen schilderijtjes gemaakt voor de veiling van golfclub Cromstrijen.

Het is mij een genoegen om deze activiteiten te mogen begeleiden, en hopelijk zullen er nog vele mooie initiatieven volgen!

*(Rosa van Santen)*



## De gedachtenkamer



In **september** had Connie een mand met kastanjes meegenomen. Ze waren er al vroeg dit jaar door de warme zomer. Een mooie tekst over de oorsprong, groei en bloei en toepassing van kastanjes leverde aardig wat gespreksstof op.

Wist je dat kastanjes goed zijn tegen de reumatiek en men ze vroeger vaak in een broekzak bij zich droeg? En dat je met kastanje-meel, olie en vet makkelijker van je handen afkrijgt?

Daarna werden de kastanjes voorzien van een vilten jasje; eerst werd de kastanje omwikkelt met witte wol, dan een dun laagje bruine wol en tot slot een groengeel laagje. De hele ingepakte bol werd ondergedompeld in warm zeepwater en daarna met

zepige vingertoppen gemasseerd. Zo kwam het krimproces op gang en sloot de wol steeds strakker om de kastanje, een bijzonder proces om te voelen. De verwondering was groot dat zo'n luchtige massa wol kan krimpen tot een kleine bal. De zeep werd uitgespoeld, de vilten bolster met een handdoek gedroogd en gedeeltelijk open geknipt zodat de kastanje weer zichtbaar was.

De meeste gevilde kastanje hebben een plek gekregen in de bloemstukken die Rosa heeft gemaakt voor de veiling op de golfclub in Strijen. Kwam dat even goed uit!



### De gedachtenkamer in oktober

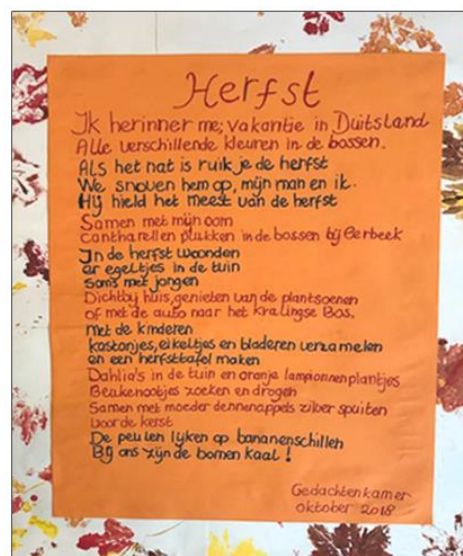
Na het lezen van het mooie gedicht van Paula Hagenaars koos iedereen een voorwerp uit een mand met herfstmaterialen en heeft verteld over zijn gedachten, gevoel en ervaringen bij de herfst.

Daaruit is ons eigen Gedachtenkamer herfstgedicht ontstaan waaraan iedereen paar regels heeft bijgedragen.

We hebben herfstbladeren beschilderd met plakkaatverf in herfstkleuren en daarna afgedrukt op papier. De structuur en de nerven werden zo mooi zichtbaar.

Connie heeft de schilderijen verwerkt als achtergrond en omlijsting voor het herfstgedicht dat een plekje kreeg aan de muur.

Tussen de bomen  
Hangt stilte  
Het bospad is bedekt  
met gevallen bladeren  
Druppels water  
verrijken de takken  
een grijze mist  
maakt het zicht  
gering  
Fluïsterend komt  
de natuur tot rust  
als elk gestorven blad  
de aarde kust  
(Paula Hagenaars)



## Uit het nieuws: Alzheimer veel sneller opgespoord met nieuwe bloedtest

# NOS

*Binnen een jaar is er een bloedtest waarmee de ziekte van Alzheimer eerder en gemakkelijker op te sporen valt dan nu.*

*Hoogleraar neurochemie Charlotte Teunissen kondigt dat aan in haar inaugurele rede bij het Amsterdam UMC.*

Er wordt nu nog een ruggesprik gebruikt om hersenvocht te testen op de ziekte, in aanvulling op cognitieve tests. Een bloedtest maakt dat belastende proces onnodig.

"Met een bloedtest kunnen we amyloid aantonen, het eerste eiwit dat verandert bij alzheimerpatiënten. We kunnen de ziekte dan eerder opsporen en mensen veel gemakkelijker screenen op alzheimer", zegt Teunissen in het NOS Radio 1 Journaal. De nieuwe test heeft volgens het UMC een precisie van 95 procent, terwijl eerdere bloedtests 85 procent accuraat waren. Teunissen wijst erop dat veel ziekteprocessen al twintig jaar gaande zijn voordat er symptomen als vergeetachtigheid optreden. Door de ziekte eerder vast te stellen, zou in de toekomst een behandeling kunnen beginnen voordat hersenschade onomkeerbaar is.

### Medicijn?

Omdat alzheimer erfelijk is, zou het uiteindelijk kunnen lonen om familieleden van patiënten te testen. "Dat zou kunnen, maar op dit moment zou ik zover nog niet willen gaan", waarschuwt Teunissen. "Op dit moment zou ik het willen beperken tot mensen die cognitieve klachten hebben, waarbij je een objectieve maat wil hebben om de ziekte vast te stellen."

De hoogleraar heeft goede hoop dat de test kan helpen bij het ontwikkelen van een medicijn. "De test kan helpen om de juiste patiënten te kiezen om de medicijnen op te testen. Ook kan de bloedtest uitwijzen of medicijnen effect hebben." Of er ook een behandeling van alzheimer aan zit te komen durft Teunissen niet te voorspellen. "Over medicijnen kan ik minder zeggen dan over deze bloedtest. Maar er zijn veelbelovende medicijnstudies." In het onderzoek naar de ziekte van Alzheimer zijn al vaak hoopgevende ontwikkelingen gepresenteerd. Maar ondanks uitgebreid onderzoek en hoge investeringen hebben die patiënten uiteindelijk nog maar heel weinig gebracht.

## Uit het nieuws: adviezen voor de omgang met dementiepatiënten - Deel 1



*Geriatr Geriater Jurgen Claassen schreef een handleiding voor de omgang met dementiepatiënten. In de Volkskrant van juli 2018 verscheen hierover een interview/artikel door Margreet Vermeulen, dat wij in deze en in de komende Odensehuis nieuwsbrief met u willen delen.*

### deVolkskrant

'Leuke vakantie gehad?', vraagt de dokter. 'Ja', zegt de man. 'Vertel jij maar waar we waren Loes.' Geschrokken kijkt Loes naar de dokter. O shit, denkt ze, dat zou ik natuurlijk moeten weten. Maar ze heeft geen idee.

Stress en ongemak vullen de spreekkamer. Geriater en onderzoeker Jurgen Claassen maakt het dagelijks mee: partners van mens met dementie patiënten die het geheugen van hun vrouw of man proberen te testen. 'Niet doen', zegt Claassen. 'Er komen alleen maar frustraties en ruzies van. Want het hersengebied dat nieuwe informatie opslaat is stuk. Kapot. Voorgoed. Dat ga je niet meer repareren met wat trucjes.'

Gemiddeld krijgen elk uur vijf Nederlanders dementie. De officiële diagnose volgt gemiddeld ruim een jaar later. Wat kun je doen als het om je partner, broer of moeder gaat? Claassen, verbonden aan de geheugenpoli van het Radboud UMC, schreef er een praktisch boek over. Daarin staat alles wat hij zijn patiënten en hun familie en vrienden graag zou willen vertellen, maar waarvoor tijdens het spreekuur geen tijd is. Een van zijn belangrijkste adviezen is: ga je mens met dementie partner of moeder niet telkens overhoren als een schoolkind. Vertel gewoon zélf dat jullie in Frankrijk waren en wat je daar gedaan hebt. Met een beetje geluk haalt dat bij de partner herinneringen naar boven en prettige emoties.'

'Het overhoren is goed bedoeld. Mensen denken over het brein: "use it, or lose it". Maar hersenonderdelen die kapot zijn, kun je niet trainen. Als je de patiënt elke keer met zijn onvermogen confronteert, raakt hij gefrustreerd en



## Uit het nieuws: adviezen voor de omgang met dementiepatiënten - vervolg

geïrriteerd. Dus stop met vragen: wie komt er straks ook alweer op bezoek? Zeg liever: 'Ik ga vast even koffiezetten, want onze dochter komt zo.' En daarna: 'Ik ga de deur opendoen, want onze dochter is er.'

### En wat als je vader je niet meer herkent?

'Het helpt om te weten hoe dat komt. Mensen met dementie leven in het verleden, pakweg 30 jaar terug. Bij hun zoon denken ze niet aan een volwassen man, maar aan een schoolkind. Ze zijn je dus niet vergeten. Dat besef scheelt een hoop pijn en verdriet. En als je begint over iets wat je samen hebt meegemaakt, komen de herinneringen aan die tijd terug. En emoties die je samen kunt delen.'

### Wat is de grootste klacht van partners in de spreekkamer?

'Ik ben mijn maatje kwijt, is de meest gehoorde uitspraak. Het karakter van iemand met dementie verandert. Inhoudelijke gesprekken voeren wordt lastig. Het kan helpen om het verdriet daarover te delen. Het helpt hoe dan ook om te weten dat de achterdocht, de boosheid en het verlies van interesse van de patiënt geen bewust gedrag zijn. Het zijn manieren waarop de ziekte en de frustratie over de aandoening zich uiten. Dat is heel moeilijk te begrijpen. Als je partner nooit meer vraagt hoe het met jou gaat, voelt dat al gauw als desinteresse. Als het de omgeving lukt die knop om te zetten scheelt dat veel ellende, verdriet en energie.'

Veel mensen met dementie willen niks meer.

'Apathie is hét kenmerk van dementie. En dat roept vaak meer irritatie op dan het geheugenverlies. Wat helpt is om wat directiever op te treden. Dus niet vragen: waar heb je zin in, want daar komt geen antwoord op. Gewoon zeggen: we gaan nu een stukje fietsen. We gaan nu een boodschap doen. Soms krijgen de partners het niet voor elkaar, maar wil de patiënt wel elke week een fietstocht maken met een goede vriend. Tegen een vriend zeg je minder makkelijk nee tegen dan tegen een echtgenoot. En dan heeft de partner ook een middagje lucht.'

### Mensen met dementie mensen zijn vaak moe. Waarom mogen ze niet gewoon op de bank blijven zitten?

'Dat is vooral geestelijke moeheid. Iedereen die dementie krijgt probeert op het oude niveau te blijven functioneren, waardoor de hersenen heel hard moeten werken. Die moeheid is geen signaal dat je lichaam niets meer kan. En met actief zijn bedoel ik niet jezelf in het zweet werken in de sportschool. Bij veel patiënten is het al heel wat als je voorkomt dat iemand de hele dag zit. Er zijn sterke aanwijzingen dat je de achteruitgang kunt vertragen met lichaamsbeweging. Als je motorisch actief blijft, heeft dat een gunstig effect op slaap en conditie. Dat geeft energie waardoor je langer wandelt, meer trappen loopt en ga zo maar door. Als dat lukt, heb je minder risico op dichtslubbende vaten, valpartijen en ziekenhuisopnamen. Ook raken de hersenen waarschijnlijk beter doorbloed.'

'Een collega van mij heeft een patiënt die alleen 's ochtends in de war is en dan in paniek haar dochter op het werk belt. Mevrouw kreeg een hometrainer op proef en sinds ze haar dag begint met een stukje fietsen, is die verwardheid in de ochtend weg. Het is casuïstiek, maar we zien het wel veel.'

*In de volgende nieuwsbrief: over nachtelijk dwalen, diagnose en medicatie*

## Bezoekers uitgelicht: Sari



Ik ben Sari Brons. Nadat ik een stukje in het Kompas had gelezen over het Odensehuis, dacht ik: "daar moet ik eens heen". Ik had er nog nooit van gehoord. Dit is ruim twee jaar geleden.

Ik woon alleen, in Nieuw-Beijerland, nadat mijn man na een ziekte van wel bijna 30 jaar, is overleden. Door zijn ziek-zijn had ik een heel ander beeld van "de zorg", heel anders dan ik hier in het Odensehuis tegenkom. Het is niet met elkaar te vergelijken.

Hier loop je binnen wanneer je wilt en je gaat weg wanneer je wilt.

De slogan hier (alles mag, niets moet) bevalt me prima. Mijn vaste dagen hier zijn de dinsdag en de vrijdag, maar sinds kort komt de woensdag er ook wel eens bij. Ik vind het heel prettig dat iedereen in zijn eigen waarde wordt gelaten.

Ik hoop nog lang in de mogelijkheid te zijn om hier alleen naar toe te komen en als dat niet meer lukt weet ik zeker dat er een oplossing komt.



## Samen is het fijn - belevenissen van een mantelzorger



Klaaswaal, met een gebouw dat iedereen wel kent de watertoren, het dorp waar ik ben geboren en nooit ben weggegaan. Daar is het tuinpad van mijn vader.

Mijn vrouw Sjanie heb ik in Numansdorp ontmoet en zij is ook in Klaaswaal komen wonen.

Zaal Koster, daar is nu Eetse gevestigd, is bij veel mensen bekend. Veel bruiloften werden daar gehouden.

Ook de onze en dat is al meer dan 50 jaar geleden, Maar er gebeurde nog veel meer in Zaal Koster. Het is de bakermat van de muziek-vereniging Na Lang Streven. Ik ga nu terug naar de jaren 50; Zaal Koster met als uitbater Jaap Koster, de leider van het verzet in 40-45. Jaap had toen twee zonen, Dick en Krien, van ongeveer mijn leeftijd.

Veel uren heb ik met deze jongens doorgebracht en er was veel te beleven bij dit horeca bedrijf. In de zaal onder het podium waren de kleedkamers met allerlei spullen en twee onklaar gemaakte geweren, daar kon je heel spannend mee spelen. Als we teveel herrie maakten en werden gesnapt door Cor de Snaayer moesten we naar buiten. Dat was niet erg, de witte schuur was er nog, dat is nu een woning en niet te vergeten de theetuin. Bij de ingang van die tuin was een soort gedenkteken met twee duiven er bovenop. Ook was er een blokhuis waar je ijsjes kon kopen. Achter in de tuin waren speeltoestellen en een soort van waterpret poeltjes met kanalen aan elkaar verbonden, met mooi weer was het daar altijd druk. Als er niets meer viel te beleven dan was er aan het kolenpad of parallelweg nog wel iets te doen, daar woonde de familie Leeuwenburgh. Ad en Theo hadden achter het ouderlijk huis in de schuur de gelegenheid om de plannen die Theo maakte te verwezenlijken. Ad was de technische man. In mijn beleving werden er modelboten gebouwd maar in ieder geval harnassen en zwaarden gemaakt. Zij waren de Ridders en wij het voetvolk, dat regelmatig sneuvelde. Ik heb er geen ernstige gevolgen aan overgehouden. Theo is later bij de televisie gaan werken en kon daar zijn fantasieën verwezenlijken. Ad heeft er voor gezorgd dat er in Oud Beijerland defecte elektronica kon worden gerepareerd.

Als we voor de tweede keer het Odensehuis binnen stappen, zit daar een vriendelijke man in een rolstoel waarmee ik een praatje aan knoop. Zijn vrouw Henny zat naast hem. Deze man vertelde mij dat hij ook in Klaaswaal heeft gewoond en dat hij Ad Leeuwenburgh is, een van de ridders. Wij hebben Ad en Henny inmiddels al wat keren ontmoet en ik vind het altijd fijn om ze te zien, met ze te praten en herinneringen over Klaaswaal te delen. *(Piet de Groot)*

## Een nieuwe ontmoeting

**Dinsdag 25 september**, de verjaardag van mijn vrouw Sjanie. Vandaag gaan we naar het Odensehuis. Daarom gebak ingeslagen bij de Plus. Het is moeilijk in de schatten hoeveel bezoekers er zijn en daar de traktatie op af te stemmen. Maar met een goed gevulde doos vertrokken wij naar Oud-Beijerland en bij de ingang hoorden wij al het gezellige geroezemoes van stemmen. Bij binnenkomst werd de doos van mij overgenomen om het gebak in hapklare stukken te verwerken.

Het lang zal ze leven werd uit volle borst door de aanwezigen gezongen en Sjanie was blij dat ze daarna aan de tafel kon plaatsnemen. Veel felicitaties mocht ze in ontvangst nemen, maar wat was ze blij dat het allemaal achter de rug was. Daarna werd het even stil, iedereen genoot van een gebakje.

Omdat wij iets vroeger naar huis wilden heb ik me deze dag niet aangesloten bij de praatgroep voor mantelzorgers.

Ik zat naast Hein, Hein was samen met zijn vrouw, die deelnam aan de bijeenkomst voor mantelzorgers, voor de eerste keer in het Odensehuis. Hein vertelde dat hij Rotterdammer is maar al ruim 40 jaar met plezier in Oud Beijerland woont. In het Odensehuis kent hij nog niemand en hij vond het wel een beetje spannend. Ik vertelde Hein dat we allemaal zo zijn begonnen, maar dat als hij blijft komen dit gewoon zal veranderen. Onze voornamen kunnen we samen gemakkelijk onthouden, hiervoor hebben wij een ezelsbruggetje Piet Hein, wie kent hem niet? Huib kwam er nog bij zitten en Hein vertelde over zijn werk als storingsmonteur bij het zuiveringschap aan de Dokhaven in Rotterdam. Het was een leuke en gezellige ontmoeting en voor Hein mogelijk een aanmoediging om het Odensehuis te blijven bezoeken. *(Piet de Groot)*



## Een gezellige 'meeloop-dag' in het Odensehuis

ertoe  
doen  
pameijer

Hallo allemaal, mij is gevraagd een stukje te schrijven over mijn ervaring tijdens een meeloop-dag bij het Odensehuis in Oud Beijerland; Ik werk bij Pameijer als wooncoach in de psychiatrie. Ik ondersteun klanten bij hun hulpvraag. Tevens ben ik kennis overdrager van ouderen. Vanuit de cursus methode 'Uurlings' die over dementie bij ouderen en mensen met een verstandelijke beperking gaat, mocht ik een dagje meelopen.

Bij binnenkomst werd ik warm ontvangen door Ria Los, de coördinator die mij vertelde hoe een dag kan verlopen bij de ouderen die het Odensehuis

bezoeken. Langzaam aan liepen er bezoekers binnen die iedereen een hand gaven om elkaar te begroeten voor ze plaats namen aan tafel. De koffie staat klaar en de gastvrije enthousiaste vrijwilligers schonken koffie voor iedereen in die binnen kwam.

De vrijwilligers waren actief bezig met de bezoekers en was er een vrijwilliger die een prachtig bloemstuk op tafel zette waar iedereen complimenten over gaf. De bloemen kwamen uit eigen tuin van het Odensehuis waar iedereen erg trots op is. Er werd aan tafel gepraat en sommige bezoekers zochten een activiteit op om zich te vermaken. Sommigen gingen sjoelen of puzzelen. Ook waren er bezoekers die even apart met een vrijwilliger wilden praten en daar was alle aandacht voor.

Ik zelf sloot aan bij de bezoekers aan tafel en luisterde naar wat zij te vertellen hadden. Soms waren ze even kwijt waar ze gebleven waren in hun verhaal maar door het terug halen van waar ze het over hadden lukte het soms weer om het gesprek verder op gang te houden. Ook wanneer het niet lukte was dat niet erg want zo gaat het soms. Ieder had zo een eigen verhaal. Wat mij opviel was de gelijkwaardigheid onderling. Een bezoeker vertelde over zijn beste vriend die in zijn dementie proces achteruit gaat en kreeg tranen in zijn ogen. Ik benoemde dat ik dit ik aan hem zag, en dat ik mij voor kon stellen dat hij daar verdrietig over was. Ik zag bij hem het proces van rouw en verlies. Later ging hij biljarten met een van de bezoekers.

De tafel werd ondertussen huiselijk gedekt en de broodmaaltijd, voorbereid door een vrijwilliger, werd op tafel gezet. Tijdens de lunch zag ik hoe de mensen onder elkaar genoten van dit moment.

Na de lunch hielpen de bezoekers mee afruimen en gingen we in een kring zitten. Er was iemand uitgenodigd van het IVM (Grijs, Groen en Gelukkig), die benieuwd was hoe er omgegaan werd onder de ouderen met betrekking tot de natuur en de belevingswereld daarin. Een leuk gesprek kwam weer op gang onder het genot van een kopje koffie of thee. Om 15:30 uur werd er afgesloten. "Tot morgen!" hoorde ik een aantal bezoekers zeggen, "Het was weer gezellig vandaag."

Bedankt allemaal dat ik even mocht meemaken hoe het er in het Odensehuis aan toe gaat. Complimenten voor alle vrijwilligers en de begeleiding, die zich met passie inzetten.

Groetjes van *Lisette Goudriaan*

## Stagiaire stelt zich voor: Linda



Hallo lieve Odensefamilie,

Ik heet **Linda Neruda** en ik ben de nieuwe stagiaire Ergotherapie in het Odensehuis. Ik heb het hier nu al heel erg naar mijn zin. Het leukste aan het Odensehuis vind ik de vriendelijkheid van alle bezoekers, vrijwilligers en coördinatoren. Verder vind ik het heel leuk dat er tijd is om elkaar goed te leren kennen en leuke activiteiten met elkaar te doen.

In mijn dagelijks leven studeer ik ergotherapie aan de Hogeschool van Rotterdam. Ergotherapie richt zich op mensen die door een ziekte, ongeluk of ouderdoen niet meer naar tevredenheid zelfstandig kunnen handelen. Het gaat hier vooral om de alledaagse handelingen die mensen thuis, op hun werk of in hun vrije tijd verrichten.

Ik woon tegenwoordig in Rotterdam. Net tussen in van de Euromast en het oude belastingdienstkantoor. Ik woon hier samen met mijn vriend Stelios.

Hij komt uit Griekenland en we zijn al 15 jaar samen. Ik zelf ben in Zwitserland geboren maar mijn ouders komen oorspronkelijk uit Tsjechië.

In mijn vrije tijd spreek ik graag met vrienden af. Voordat ik met mijn stage in het Odensehuis begon deed ik ook vrijwilligerswerk in de Pauluskerk in Rotterdam. Dit is een kerk die hulp bied aan mensen die dak – en thuisloos zijn geraakt. Hier was ik rond twee jaar gastvrouw. Zelf vind ik het belangrijk om te zorgen voor de mensen om ons heen. Vooral voor degenen die het moeilijk hebben binnen de samenleving.

Verder vind ik mijn geloof heel erg belangrijk. Die geeft mij houvast in goede en in slechte tijden.

Ik ben wel heel nieuwsgierig naar alle soorten van mensen en hun drijfveren.

## Vrijwilliger stelt zich voor: Barry

Sinds april dit jaar ben ik op de woensdag vrijwilliger in het Odensehuis. En nu het er naar uit gaat zien dat ik er met geen stok meer ben weg te krijgen, vindt Ria het tijd worden dat ik me eens voorstel.

Bij deze dan, ik ben Barry, de naam is een verbastering van mijn doopnaam Barbel. Als kind had ik een hekel aan die naam, ik was veel liever Annie, Willie of Nellie genoemd en daarom veranderde ik mijn naam in Barry. Ik ben geboren in de vorige eeuw en al 50 jaar getrouwd met Leo van Haaff, dat werd dus mijn achternaam.

Zo ging dat in die tijd.

50 jaar wonen we ook al in Oud-Beijerland en dat terwijl ik dacht dat ik een stadsmens was en ik weer heel snel terug naar Den Haag zou verhuizen. Maar Oud-Beijerland bood ons een prima plek om te wonen, onze twee zonen groot te brengen, vriendschappen te sluiten en te werken. Leo als leraar aan de toenmalige technische school en ik bij de Stichting Samenlevingsopbouw Oud-Beijerland (SSO).

Meer dan 20 jaar heb ik daar met heel veel plezier gewerkt. We hebben er met elkaar veel kunnen realiseren zoals het aanbieden van een uitgebreid cursuspakket, de winterkostdagen voor 60 plussers, kindertheater, speel-o-theek, kortom te veel om hier allemaal op te noemen. Helaas is er ook weer veel verdwenen, ingehaald door de tijd.

En voor je het door hebt mag je met pensioen, dat was erg wennen en zoeken naar een besteding van al die vrije tijd. Maar er bleek een leven na SSO. Zo leerde ik bridgen, van alles over kunst en literatuur, ga ik 2 maal per week naar de sportschool en geniet ik van 5 geweldige kleinkinderen.

Op Klein Profijt, het natuurbezoekerscentrum in Oud-Beijerland, sta ik 1 maal in de maand achter de bar.

En waarom liep ik nou op een keer het Odensehuis binnen? Waarschijnlijk omdat ik in hart en nieren een gastvrouw ben, dat ik heel graag mensen ontmoet, ervaringen en herinneringen wil delen, dat ik het heel graag gezellig maak en als het even kan veel en vaak met elkaar wil lachen.

Dus voel ik me op de woensdag in het Odensehuis als een vis in het water.



Aanbevolen link: [Waarom de woorden die we gebruiken van belang zijn](#)

## dement, dementie, dementerend



Via de link bij 'Opgroeien Blog' op de laatste pagina van deze nieuwsbrief kunt u het artikel door Laura de Witte in zijn geheel lezen.

Wij vinden het onderwerp en de boodschap belangrijk en treffend genoeg om met een aantal fragmenten de essentie van het artikel alvast weer te geven:

*'... Ik hoor sommigen onder u al denken: "dementerenden, wat is er nu zo erg aan dat woord?" Of anderen: "Al die sociale overgevoeligheden en politieke correctheid tegenwoordig." Maar misschien is er wel degelijk reden om stil te staan bij de woorden die we gebruiken wanneer we spreken over mensen met dementie.*

De kracht van taal kan zowel opbouwend als afbrekend zijn werk doen. De woordkeuzes die we maken en herhaaldelijk gebruiken creëren een bepaald beeld. Ongelukkig gekozen taalgebruik kan op die manier misverstanden, stereotypen en clichés versterken, en stigmatiserend en kwetsend zijn, ook al is het onbedoeld.

Dit is één van de redenen dat sommige patiëntengroepen of verenigingen van mensen met een fysieke of mentale

## Aanbevolen link - vervolg

beperking ijveren voor “person-first” “**eerst de persoon**” taal. Taal waarbij de persoon of mens letterlijk eerst komt. Bij person-first taal spreken we over “mensen met...”; mensen met diabetes, met een depressie, met een verstandelijke beperking, met dementie. **Person-first taal erkent dat de ziekte of beperking niet het eerste en meest definiërende aspect van de persoon in kwestie is.**

Als we termen als dement of dementerend gebruiken, reduceren we de persoon tot zijn of haar aandoening. Alsof een mens met decennia van rijke levenservaring nu samenvalt en samen te vatten is in dat ene woord. Dit gaat voorbij aan het feit dat mensen met dementie ook heel veel andere dingen zijn naast ‘dement’: ze zijn vader, zus, grootmoeder, buurman, ex-voetbalcoach, gewezen lerares, Metallica-fan, fotograaf, tuinier, wijnkenner, wandelaarster, koersliefhebber, vrijwilliger.

Bovendien zijn de woorden dement en dementerend historisch verbonden met negatieve termen zoals krankzinnig, gestoord, gek, dwaas, verward, ziek in het hoofd. Deze onderliggende connotaties sluipen mee in ons beeld van mensen met dementie. Dit heeft niet enkel gevolgen voor hoe zij gezien worden door de samenleving, maar ook voor hoe zij zichzelf zien. Onoplettend gebruik van woorden met een sterk negatieve bijklank hebben niet alleen een kwetsend effect, ze vergroten ook de kloof tussen “ons, de normalen” en “hen, de dementerenden.”

Bedachtzame taal over dementie gaat dus vooral over het gebruik van woorden die niet stigmatiserend en niet uitsluitend, maar respectvol en omarmend zijn; woorden waarmee we mensen met dementie ondersteunen om gevoelens van eigenwaarde te behouden. Uiteraard mogen we de ernst en impact van dementie niet minimaliseren. Wel kunnen we proberen een genuanceerder maatschappelijk beeld te onderbouwen, dat uitdagingen en moeilijkheden erkent, maar ook eerbied heeft voor het rijke persoonlijk verleden van een persoon, voor alles wat hij/zij geweest is, nog steeds is en nog kan zijn.....’

*Laura Dewitte is doctoraatstudent psychologie aan de KU Leuven. Ze doet onderzoek naar welzijn en betekenisbeleving bij ouderen met de ziekte van Alzheimer en tweet via @Laura\_Dewitte.*

## Uit ‘Wegwijs’: Goudmantel Inspiratiegids voor mantelzorgers

‘Wegwijs’ is een magazine van de gemeente voor senioren in Oud-Beijerland. Het blad verschijnt twee keer per jaar en kent vaste rubrieken waaronder ‘Wetens(w)aardigheden’. In deze rubriek werd in de laatste editie verwezen naar de **Goudmantel Inspiratiegids**;

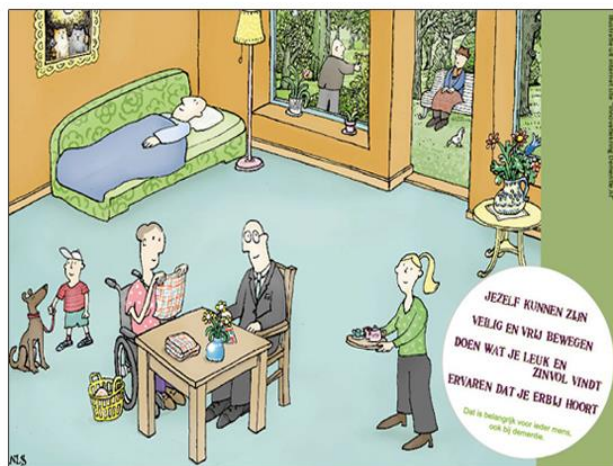
In deze gids staan creatieve ideeën van mantelzorgers en oud-mantelzorgers. Zij hebben praktische problemen beschreven waar zij tegenaan liepen in de zorg voor hun naasten met dementie, en hoe ze hiermee zijn omgegaan. Inmiddels is er ook al een aanvulling omdat veel mensen hun tips met elkaar delen.

### Een aanrader!

Kijk op de link bij “Goudmantel Inspiratiegids” op de laatste pagina van deze nieuwsbrief. Verder kunt u via de link bij “Ouderenbeleid & ouderenadviseur HW de laatste edities van ‘Wegwijs’ downloaden.



## Naar welk verpleeghuis?



Mijn ouders waren gaan kijken bij verschillende verpleeghuizen. Maar toen mijn moeder met spoed opgenomen moest worden, was er alleen plaats in een ander verpleeghuis. Toch is het belangrijk om tijdig te gaan kijken wat een goede woonomgeving kan zijn.

Waar kun je zoal op letten?

### Waar

In welke omgeving ga je kijken? Is het belangrijk om in (de buurt van) de huidige woonplaats te blijven? Daar wonen de vrienden en bekenden en kent men de weg. Of is het juist handiger om bijvoorbeeld één van de kinderen in de buurt te gaan zoeken? Bepaal dus eerst waar je wilt gaan kijken. Denk ook aan bereikbaarheid met het openbaar vervoer of parkeergelegenheid.



## Naar welk verpleeghuis? - vervolg

### Wat vind je belangrijk?

Ieder verpleeghuis heeft zijn eigen kenmerken. Bij kleinschalig wonen bijvoorbeeld leef je met 6 tot 8 personen in een groep. Bij grotere huizen kan dat aantal oplopen tot 15 of nog hoger.

Hoe groot zijn de eigen kamers? En hoeveel ruimte is er om die naar eigen inzicht in te richten? Een eigen kamer, die lijkt op de kamer waar men woonde kan veel betekenen voor het 'thuisvoelen'. Dat geldt ook zeker voor de 'woonkamer', waar bewoners een groot deel van de dag verblijven. Wat voor sfeer heerst daar?

### Wat is er te doen?

Verpleeghuizen regelen zorg en welzijn. De laatste jaren is duidelijk geworden dat er weinig tijd is om aandacht te besteden aan welzijn. Ronkende sites vertellen over wat er allemaal wel niet voor prachtige activiteiten zijn, maar wat wordt er écht georganiseerd en hoe vaak? En zijn dat de dingen waar jouw naaste blij van wordt? Is er een toegankelijke tuin? Is er overdag iets te beleven? Zijn er aparte hoekjes om rustig te zitten? Wordt er op de woning gekookt, of komt het eten van de cateraar? In de beleving kan dat een groot verschil maken.

Als er veel vrijwilligers zijn, kan dat een teken zijn dat er meer georganiseerd wordt.

### Hoe welkom zijn de naasten?

'U mag altijd komen', wordt vaak gezegd. Dat is natuurlijk prettig. Maar mag u ook samen thee drinken en mag u mee eten? Kunt u blijven slapen? Wat heb je beiden nodig om je welkom te voelen? Stel daar vragen over en kijk of het antwoord je bevalt.

### Personeel

Zorg wordt gegeven door mensen. Wat voor indruk krijg je van die mensen? Rennen ze langs je heen of stralen ze rust uit? Hoeveel medewerkers zijn er voor de zorg overdag en 's nachts. En hoeveel personeel is vast in dienst en hoeveel uitzendkrachten worden er gebruikt? Hoe meer uitzendkrachten, hoe lastiger het is om goede zorg te geven, omdat zij de bewoners niet kennen. Dergelijke vragen kun je zeker stellen. En zie je andere naasten tijdens je bezoek, vraag dan eens hoe zij de zorg ervaren.

### Kosten

Zijn er kosten verbonden aan de activiteiten? Wat kost het om de was te laten doen? Voor welke zaken dient betaald te worden. Het is goed om dat vooraf te weten.

### Communicatie en aanspreekpunt

Het is natuurlijk belangrijk om een vast aanspreekpunt te hebben in een verpleeghuis. Kun je dat aanspreekpunt zelf kiezen of krijg je iemand toegewezen? En op welke manier wordt er gecommuniceerd. Zijn er regelmatig nieuwsbrieven, worden er informatieavonden gehouden, of is er bijvoorbeeld familienet, een manier om online informatie uit te wisselen.

Kortom heel veel vragen. Een goed gevoel krijgen als je de deur binnen stapt is zeker belangrijk, maar het is goed om dat aan te vullen met concrete informatie.

Rondom het thema contact maken en op bezoek gaan bij mensen met dementie geef ik workshops voor familie, verzorgenden en vrijwilligers. Mail me via [menskapitaal@live.nl](mailto:menskapitaal@live.nl)

**Anniek Kramer, auteur van 'Op bezoek bij een dierbare met dementie', met ruim 60 ideeën om samen te genieten', samen met Marcelle Mulder.**

*Op de laatste pagina van deze nieuwsbrief onder "Zorg en zorgpakketten" vind je een aantal links naar pagina's die helpen bij het kiezen. Op 'kies voor je zorg', kun je allerlei zorg vinden in je eigen regio.*

## Afscheid

Deze maand is Ad Leeuwenburg opgenomen in de Rembrandt. Hij woont op de huiskamer waar Karel ook woont. Dit betekent dat hij Ruud drie keer per week kan zien en mogelijk komt hij nog wel een keertje mee naar het Odensehuis met Henny. We wensen Henny en Ad veel sterkte. Het is een lastig proces om je partner los te laten, zeker als je zolang hebt gezorgd. Hopen dat jullie er aan kunnen wennen.

Jan Bouma is de afgelopen tijd afwezig geweest. We hopen binnenkort duidelijkheid te krijgen over hoe het met hem gaat, en dat we Jan af en toe nog in ons Odensehuis zullen zien. Groeten van ons allemaal Jan. We missen je.

## Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis Hoeksche Waard:	<a href="http://odensehuishw.nl">http://odensehuishw.nl</a>
Odensehuizen landelijk platform:	<a href="http://odensehuizen.nl">http://odensehuizen.nl</a>
Alles Zelf	<a href="https://www.alleszelf.nl">https://www.alleszelf.nl</a> - Met o.a. maaltijdservice .
Dementie Leeslijn	<a href="http://www.dementieleslijn.nl/">http://www.dementieleslijn.nl/</a>
Dementie.nl:	<a href="https://dementie.nl/dagbesteding/tijdelijke-opvang-respijtzorg-regelen">https://dementie.nl/dagbesteding/tijdelijke-opvang-respijtzorg-regelen</a>
Dementie web	<a href="https://www.dementieweb.nl/">https://www.dementieweb.nl/</a> <a href="https://www.dementieweb.nl/meedoen-met-de-dementiedagboeken/">https://www.dementieweb.nl/meedoen-met-de-dementiedagboeken/</a>
Dementie winkel:	<a href="http://www.dementie-winkel.nl">http://www.dementie-winkel.nl</a>
Fietsen alle jaren	<a href="https://fietsenallejaren.nl/">https://fietsenallejaren.nl/</a>
Fotofabriek:	<a href="https://www.fotofabriek.nl/levensboek-...">https://www.fotofabriek.nl/levensboek-...</a>
Goudmantel Inspiratiegids	<a href="https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx">https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx</a>
Grijs, groen en gelukkig	<a href="https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/over-grijs-groen-gelukkig-0">https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/over-grijs-groen-gelukkig-0</a>
Handen in huis:	<a href="https://www.handeninhuis.nl">https://www.handeninhuis.nl</a> - Een landelijke organisatie, ook in de Hoeksche Waard
Innovatiekring Dementie (IDé)	<a href="https://www.innovatiekringdementie.nl/de-zeven-sleutels-voor-levenskwaliteit-bij-dementie">https://www.innovatiekringdementie.nl/de-zeven-sleutels-voor-levenskwaliteit-bij-dementie</a>
Opgroeien Blog	<a href="https://opgroeienblog.wordpress.com/2018/09/03/dement-dementie-dementerend-waarom-de-woorden-die-we-gebruiken-van-belang-zijn/">https://opgroeienblog.wordpress.com/2018/09/03/dement-dementie-dementerend-waarom-de-woorden-die-we-gebruiken-van-belang-zijn/</a>
Ouderenbeleid & ouderenadviseur HW (met o.a. seniorenmagazine 'Wegwijs')	<a href="https://www.oud-beijerland.nl/obl-inwoner-bezoeker/ouderenbeleid-en-ouderenadviseur_46373/">https://www.oud-beijerland.nl/obl-inwoner-bezoeker/ouderenbeleid-en-ouderenadviseur_46373/</a>
Respijtzorg Maison Patrick	<a href="http://www.maison-patrick.nl">http://www.maison-patrick.nl</a>
Samen Dementievriendelijk:	<a href="https://samendementievriendelijk.nl">https://samendementievriendelijk.nl</a>
Stichting Alzheimer Nederland:	<a href="https://www.alzheimer-nederland.nl">https://www.alzheimer-nederland.nl</a>
Stichting 2109	<a href="https://www.2109.nl/">https://www.2109.nl/</a>
Verlies en rouw begeleiding:	<a href="http://www.praktijk-doorleven.nl">http://www.praktijk-doorleven.nl</a> <a href="https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/">https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/</a>
Zorg en zorgpakketten	<a href="https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&amp;pgdo_id=301">https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&amp;pgdo_id=301</a> <a href="https://www.informatielangdurigezorg.nl/zzp-zorgprofiel">https://www.informatielangdurigezorg.nl/zzp-zorgprofiel</a> <a href="https://www.kiesbeter.nl/">https://www.kiesbeter.nl/</a> <a href="https://kiesvoorjezorg.nl/">https://kiesvoorjezorg.nl/</a> <a href="https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verpleeghuizen-en-zorginstellingen/vraag-en-antwoord/hoe-vind-ik-een-verpleeghuis-of-verzorgingshuis-bij-mij-in-de-buurt">https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verpleeghuizen-en-zorginstellingen/vraag-en-antwoord/hoe-vind-ik-een-verpleeghuis-of-verzorgingshuis-bij-mij-in-de-buurt</a>