




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

Beste lezers,

Alweer een nieuwe nieuwsbrief van het Odensehuis, al na één maand? Ja zeker. In overleg met Lydia, die al vanaf het begin de layout van deze nieuwsbrief verzorgt, hebben we besloten om deze keus te maken. Er is vaak zoveel kopij, dat de nieuwsbrief erg vol wordt. Ook voor december staan er al weer veel lezenswaardige verhalen klaar. We horen graag of het u bevalt. Ook als u suggesties heeft, nodig ik u uit om dit aan ons kenbaar te maken.

Het zijn roerige tijden, in de wereld, soms ook in onszelf, de samenvoeging van de gemeenten en ook in het Odensehuis.

Komend jaar bestaat het Odensehuis Hoeksche Waard alweer vijf jaar.

Mieke de Wit, directeur van 'Kunst4all' heeft een prachtig programma geschreven, waarvan u komend jaar veel zult zien en horen. Achter de schermen wordt er al weer hard gewerkt. U zult het hele jaar door op allerlei manieren deel kunnen nemen aan verschillende kunstprojecten.

Op onze website staat de agenda voor de lopende maand. De actuele agenda wordt aan iedereen die dit wil, doorgestuurd. Mocht u die ook willen ontvangen, dan kunt u mailen naar coordinator@odensehuishw.nl. Dan weten we ook meteen zeker, dat het naar het juiste adres gaat.

Nieuwe bezoekers hebben de weg naar het Odensehuis gevonden. Mocht u in uw familie of kennissenkring iemand kennen die geheugenproblemen heeft, wilt u dan het Odensehuis eens ter sprake brengen? Het kan enorm helpen om een keer samen op de koffie te komen. U wordt altijd hartelijk ontvangen en in een persoonlijk gesprek is er gelegenheid om uit te leggen wat het Odensehuis voor u kan betekenen.

Ik wens u veel leesplezier en een goede decembermaand.

Ria Los

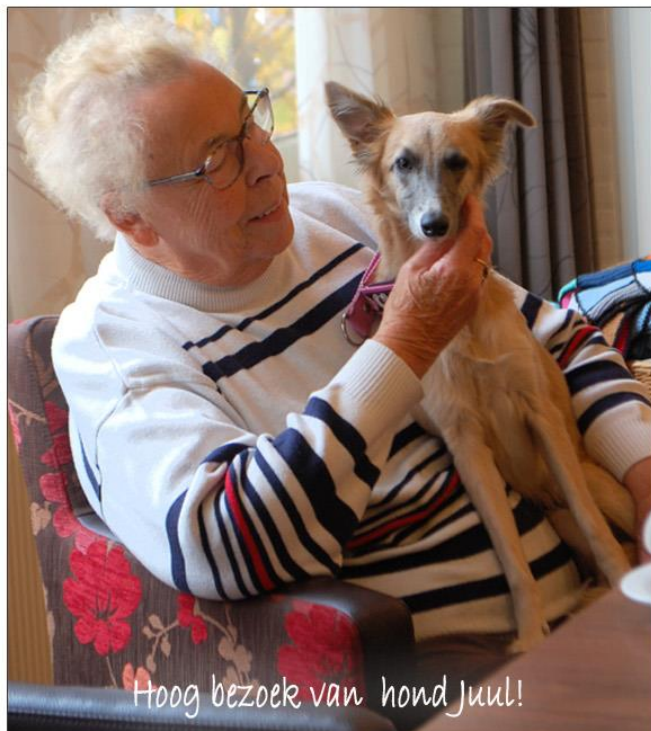


Nieuwsbrief Odensehuis Hoeksche Waard Nr. 21, november 2018

Inhoud

Inleiding door coördinator Ria Los	Pagina 1
Odensehuis nieuws & activiteiten november	Pagina 3 t/m 6
Taarten met stagiaire Linda	Pagina 7
Mantelzorgervaringen : "IKKE" - Piet de Groot	Pagina 7
Aanbevolen internet links over feestdagen en dementie	Pagina 8
Aanbevolen internet link: "Alzheimer-Muziekgeluk"	Pagina 8
Aanbevolen internet link: "Your Look for Less"	Pagina 8
Uit het nieuws (Volkscrant): Adviezen voor de omgang met dementiepatiënten - Deel II	Pagina 8-9
Uit de informatiemap:		
Mezzo tips voor mantelzorgers	Pagina 10
Slaaptips van dr. Anneke van der Plaats	Pagina 11
Samen lachen, ook bij dementie	Pagina 12
Eenzaamheid onder mantelzorgers	Pagina 13
Afscheid van Cees Groot	Pagina 13
Altijd bij de hand - internet links	Pagina 14-15

Mooie momenten in november...



Een gulle gift



Van **Yvonne Visser** ontvingen we een tijd geleden een tiental videobanden van Stan Laurel en Olivier Hardy, dat was al geweldig. Haar man was overleden en zij ging verhuizen. Alleen.... we hadden geen projector. Yvonne zag hoe enthousiast wij over de Laurel en Hardy films waren en dacht dat zij misschien nog een projector op zolder had staan. Welnu, precies voor de eerste novemberdag kwam de projector, en ook nog eens een DVD- en een CD speler.

Wat een geweldig geschenk. Op deze manier wil ik Yvonne heel hartelijk bedanken, namens alle bezoekers van het Odensehuis. Nu kunnen we deze winter eens per maand een film laten zien, kijk op de agenda! **(Ria)**

Lunchbuffet 6 november

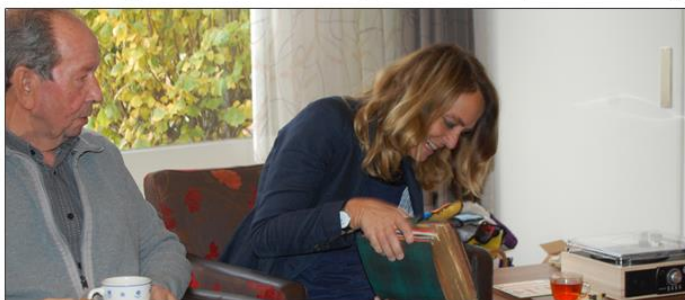
Altijd weer spannend wat er op tafel komt bij het lunchbuffet. Omdat Ruud afwezig was, hebben Rosa en Doortje het buffet verzorgd.

Eerst met de boodschappenkar de Albert Hein door en er werd kritisch gelet op alle aanbiedingen. Er waren verschillende soorten broodjes, wraps met kruidige roomkaas, kipfilet en rucola, heerlijke kleine loempiaatjes en allerhande soorten beleg. Voor het toetje hielp Nicole van "Zonder meer" de Griekse yoghurt te versieren met vers fruit en koekkrumels. Het was weer een heerlijke Odense lunch! **(Christine)**



Plaatjes draaien in het Odensehuis

Zingen met pianobegeleiding en muziek luisteren is al iets heel gewoons geworden op de vrijdagmiddag in ons Odensehuis. **Vrijdagmiddag 9 november** werd daar iets nieuws aan toegevoegd, namelijk het ouderwets plaatjes draaien op een echte platenspeler!!! Magdaleen heeft een platenspeler aangeschaft en een map met 33 toerenplaatjes geleend van haar schoonouders. Wij mochten daaruit een favoriet plaatje zoeken en dat werd toen heel professioneel door DJ Magdaleen opgezet. Wat een plezier, wat een herinneringen en wat een lol hadden we. Gerard Cox, Corrie en de Rekels, de Bee Gees, Peter Maffay.....er was voor elk wat wils.



Misschien komt de platenspeler met DJ nog eens langs en kunnen we eventueel zelf platen meenemen. We hopen hier over een poosje meer van te horen. Deze middag was in ieder geval zeer geslaagd. Magdaleen, bedankt! **(Anita)**

Dag van de mantelzorg



Elk jaar op **10 november** is het de dag van de mantelzorg. Iedereen die mantelzorger is, of is geweest, wordt in het zonnetje gezet.

In ons Odensehuis lagen er heerlijke 'Merci' chocolaatjes klaar met daarbij de tekst: "De wereld is mooi omdat jij er bent". En alsof dat nog niet genoeg was, kwam Magdaleen met prachtige rozen. **Bedankt** voor het zorgen!

Bedankt voor het er zijn! **Bedankt** voor alles! **(Lianne)**

Stichting 'Present' op bezoek in het Odensehuis



Stichting Present is een vrijwilligersorganisatie die hulpvragers en hulpbieders met elkaar verbindt, met als doel om meer naar elkaar om te kijken;

Op **maandag 12 november** kwam Natasja, coördinator van stichting Present Hoeksche Waard, met ons kennismaken.

In de Present nieuwsbrief schreef Natasja over haar bezoek:

"Daarna op de fiets een straatje verder richting het Odensehuis. Waar ik Lianne, assistent-coördinator, mocht ontmoeten. Samen met de bezoekers nuttigden wij een lunch. De tafel was rijkelijk gevuld en de gesprekken kwamen écht los. Wat een bijzondere ervaring om de kwetsbare mens met de gevolgen van dementie te ontmoeten. En wat een bevlogenheid van de aanwezige vrijwilligers om dit huiskamerproject als een thuis te laten zijn. Als Present HW hopen wij vele projecten met jullie te mogen doen."

Lees meer over wat deze stichting doet via de link bij "Stichting Present" op de 'Altijd bij de hand' internet links pagina aan het eind van onze nieuwsbrief.

"Snuffelstagiaire" Chloë wordt bedankt



Regelmatig krijgen we zg. "snuffelstagiaires" van bijvoorbeeld het Actief College, Hoeks Lyceum en deze keer van de opleiding ergo therapie.

16 november namen we afscheid van Chloë.

Zij heeft vier dagen snuffelstage gelopen voor haar opleiding ergo therapie. Dank je wel Chloë, voor je inzet.

We hopen dat je veel geleerd hebt en wensen je heel veel succes met je opleiding.

De koffer

'Toen wij uit Rotterdam vertrokken...' werd **maandag 19 november**: Toen Linda uit Rotterdam vertrok. Toen kwam ze met een grote koffer aan in het Odensehuis. Een ouderwetse koffer gevuld met herinneringen aan Rotterdam. Prachtige oude foto's kwamen tevoorschijn. En natuurlijk de verhalen wie waar gewoond heeft werden uitgebreid aan elkaar verteld. En wat denk je van de Rotterdamse haven of de Van Nelle koffie fabriek. Er was deze dag weer voldoende gespreksstof. Linda, dankjewel voor het regelen van de herinneringskoffer! (**Lianne**)



Reminiscentie met Rosa



Tijdens de reminiscentie met Rosa op **dinsdag 20 november** gingen wij met z'n allen terug naar een onderwerp passend bij het opkomende koude weer: schaatsen. Een schaatser is een geduldig mens, vaak is het lang wachten totdat de perfecte ijslaag op de wateren ligt. Maar als het dan zo ver was, snelde je naar huis om de schaatsen om te binden en de ijsvloer te betreden.

Uit archeologische vondsten is gebleken dat er vele jaren terug al werd geschaatst, maar niet op de schaatsen die wij kennen.

De allereerste schaatsen worden glissers genoemd, omdat het bestond uit botten van dieren. Deze glissers werden opgevolgd door de glij-ijzers, die onder de schoenen worden gebonden. Die weer veranderden in Friese Doorlopers, waarbij het verlengen van het schaatsijzer, een grote verbetering was. (**Doortje**)

Accordeon duo Hans Visser en Piet Voorend



Zoals u weet, zijn muziek en zang niet weg te denken uit de activiteiten van ons Odensehuis; Elke Odense-middag laten we muziek klinken, voor elk wat wils of uit de oude tijd, ook zingen we heel wat af onder piano begeleiding van Frans en Lianne. Verderop in deze nieuwsbrief besteden we aandacht aan de "Alzheimer-Muziek-geluk" methode en u heeft ook al kunnen lezen over het plaatjes draaien met Magdaleen.

De vrienden **Hans Visser en Piet Voorend** spelen beiden al vanaf hun 10e jaar accordeon en komen regelmatig op bezoek. **Woensdag 21 november** waren zij er weer en bezorgden ons een heerlijke muzikale middag. We hebben genoten van het zingen en de muziek, hartelijk dank Hans en Piet!



Voorlichting over slechthorendheid



Op initiatief van seniorenadviseur Magdaleen Rietveld, wordt op verschillende plaatsen informatie gegeven over omgaan met slechthorendheid. Dit onderwerp kwam bij de signalerende huisbezoeken duidelijk in beeld.

Dinsdagmiddag 27 november werd de voorlichting in ons Odensehuis gegeven, en werd besproken hoe we hiermee om kunnen gaan. De presentatie werd gegeven door de teamleider van het hoor- en spraakcentrum van het Erasmus Universitair Medisch Centrum samen met emeritus hoogleraar en KNO arts Louw Feenstra. Veel dank voor deze leerzame ontmoeting!

Via de links bij "Slechthorendheid" op de laatste pagina van deze nieuwsbrief, kunt u de sites bezoeken van het Erasmus MC gehoor- en spraakcentrum, evenals de site van stichting "Hoormij" NVVS - Nederlandse Vereniging Voor Slechthorenden.

Actief college op bezoek, warme lunch door Huib en Loes

Het leek gewoon niet op te kunnen, **dinsdag 27 november**; Niet alleen genoten we van de voorlichting over slechthorendheid, maar ook van een heerlijke warme lunch door Huib en Loes.

Alsof dat nog niet genoeg was, hadden we ook nog eens bezoek van 'Hoeksche Helden' van het Actief College. Vijf enthousiaste jonge meiden, om een uur of 1 kwamen ze aan en boden meteen hun hulp aan.

Dat kwam goed uit want men kon wel wat hulp bij de afwas gebruiken. Drie gingen daar aan de slag en de andere twee maakten mooie boeketten van de bloemen die kort ervoor aangeschaft waren.

Het leken wel professionals zo mooi waren de boeketjes.



Actief college op bezoek - vervolg



Ria gaf het groepje nog een korte uitleg over de ziekte dementie. Daarna hebben we met de bezoekers verschillende bewegingsoefeningen gedaan, zodat de spieren weer wat losser werden.

Er kwam een bezoeker met zijn dochter op de thee die ook zijn hondje meegenomen had, grote hilariteit toen de Hoeksche Helden erachter kwamen dat dit hondje allerlei kunstjes kon doen. Hierna hebben we met zijn allen nog een spel (pim pam pet) gedaan, waar bezoekers en de meiden fanatiek aan mee deden.

Het was een erg leuke vrolijke middag en de Hoeksche Helden verdienen een pluim voor hun inzet en betrokkenheid!! *(Christine)*

Schenking 'Lokaal 2' aan Odensehuis



Woensdag 28 november, buiten grauw en nat, binnen warm, licht en gezellig. Haard brandend, bloemen op tafel, koffie in de kan en koekjes in de trommel. Genoeg stof tot praten en ook de ballen rollen weer over het biljartlaken. Kortom een gewone Odensedag. Ria Los belooft ons geheimzinnig een cadeautje, na het eten zullen we het te zien krijgen. Tijdens de lunch smullen we van de smakelijke erwtensoep van Huib (tweede dag nog veel lekkerder). Als we daarna rond de haard hebben plaatsgenomen komen voormalig coördinator van het Repair Café **Adri Barendrecht, en Co van Dongen** van 'Lokaal 2';

Adri had met Co gesproken, wat resulteerde in de schenking van een flatscreen t.v door Lokaal 2, waarop de door Adri geschonken videorecorder kon worden aangesloten. Een hele leuke verrassing, vooral omdat we nu meteen één van onze videobanden met een film van Oliver Hardy en Stan Laurel konden bekijken.



Lokaal 2 is een kringloopwinkel aan de Willem Beukelszstraat in Oud-Beijerland.

Vrijwilligers runnen deze winkel en de opbrengsten komen ten goede aan extraatjes voor ouderen in zorgcentra. En daar heeft het Odensehuis ook een graantje van meegepikt.

Dank en bloemen voor de twee sinterklazen en op deze manier misschien ook een beetje reclame voor Lokaal 2, een hele leuke winkel met hele leuke spullen voor een heel klein prijsje! *(Barry)*

Onvergetelijk Boijmans

Vrijdag 30 november hadden we met een groep van 20 personen ons culturele uitstapje. We kregen een uitleg aan de hand van een thema van een aantal daar tentoongestelde schilderijen.

museum B van boijmans beuningen



Het was erg interessant hoe verschillend we allemaal naar eenzelfde schilderij kijken en wat we er bij beleven. Het thema "liefde" lijkt zo simpel te signaleren in een schilderij, maar dan vergisten wij ons toch.

In een romantisch schilderij van een man en vrouw was het duidelijk, maar bij een veel moderner stuk van een landschap hadden wij meer moeite om de liefde te ontdekken.



Onvergetelijk Boijmans - vervolg



Gelukkig kregen wij deskundige uitleg en probeerden wijzelf zelfs de schilder na te doen door met ons ogen dicht een ideaal plaatje te tekenen. Dat was lastig!!!!

Fijn was ons bezoek en interessant.

We hopen ook de komende jaren nog vaker het Rotterdamse Boijmans te bezoeken, al zal dat dan wel op een ander adres zijn omdat het de komende zeven jaar grondig wordt gerenoveerd. **(Anita)**

Via de link bij "Onvergetelijk Boijmans" op de laatste pagina van deze nieuwsbrief, kunt u meer lezen over de achtergrond van dit bijzondere programma. Deze rondleiding biedt mensen met dementie een interactieve manier van kijken naar kunst en de mogelijkheid om ideeën uit te wisselen, zonder terug te hoeven vallen op het korte termijn geheugen.

Stagiaire Linda aan de slag (room)



Onze ergo stagiaire Linda houdt van taarten maken.

Enthousiast komt ze vragen wie er mee wil helpen. Al gauw staan er dames op, en ze gaan actief aan de slag. De cake wordt gesneden, de blauwe bessen gewassen, en als laatste vers geklopte slagroom. Om je vingers bij af te likken.

Zie hier het resultaat! **(Lianne)**

Ervaringen van een mantelzorger: "IKKE"



Vraag eens aan een willekeurig mens wie de belangrijkste persoon is in zijn of haar leven. Je krijgt dan antwoorden als 'mijn moeder, vader' of 'mijn man, vrouw en de kinderen'. Maar, de belangrijkste dat ben jij. In het begin van je leven zie je allemaal mensen om je heen die voor jou belangrijk zijn; Je ouders, broers en/of zussen en dan ontdek je de verdere familie - opa, oma, ooms, tantes, neven en nichten. Met al deze mensen heb je een band. Je hebt relaties en die moet je onderhouden, je maakt je keuzes en als dit goed gaat ben je niet alleen en dat geeft geluk. Dan ga je de wijde wereld in en ontdek je dat je nog veel moet leren;

School, verdere studie, werk, verenigingen, de buurt de omliggende dorpen, de grote stad. Allemaal nieuwe mensen, eigenlijk best wel eng. Je krijgt vrienden en vriendinnen. Dan is er ineens iemand waarmee je heel goed kan opschieten en die je niet meer uit je gedachten krijgt. Dat heet denk ik verliefdheid en dan bouw je samen iets op, een gezin bijvoorbeeld. Als het met de anderen goed gaat, dan gaat het ook met jou goed en dan pats wordt je partner getroffen door geheugen problemen.

Relaties onderhouden is nog niet zo gemakkelijk, daarvoor hebben wij cognitieve functies nodig. Hiermee bedoelen we functies die te maken hebben met het verwerken van informatie die ons in staat stelt tot leren, intelligent gedrag. Denk aan aandacht en concentratie, oriëntatie, waarnemen, denken, inprenten, herinneren, plannen maken, problemen oplossen, handelen, vaardigheden, het nemen van initiatieven en inzicht in de eigen situatie. Allemaal dingen die we eigenlijk gewoon doen tot er een gezondheidsprobleem ontstaat, zoals een beroerte, een infarct of een hersenziekte. Er is dan een stoornis in één of meer cognitieve functies. Dit kan problemen opleveren met het geheugen, de taal, gedrag en het oplossen van problemen.

Al deze wijsheden heb ik niet van mijzelf maar ik heb hierover gelezen en veel is mij verteld door de hulpverleners.

Waar ik tegenaan loop is het verlies aan inlevingsvermogen van mijn partner. Daardoor praten we soms langs elkaar heen, dat geeft frustraties en onbegrip. Hierdoor ben ik het oude contact verloren en zitten we niet meer op hetzelfde niveau, dan voel je je alleen. Je loopt langzaam vast. Ik probeer het zo goed mogelijk op te vangen.

Het Odensehuis leert mij, dat wij niet alleen staan met onze problemen. Vanaf maart bezoeken wij vrijwel iedere dinsdag het Odensehuis. Hier leg ik nieuwe contacten met in mijn achterhoofd de problemen die ik hierboven heb omschreven. Wij, de bezoekers van het Odensehuis hebben allemaal dezelfde zorg en dat geeft een sterke band. Je krijgt hier liefde en geluk van de mensen die we anders niet zouden hebben ontmoet. We zijn lotgenoten en dat scheidt een band, dit doet me goed. De ontdekkingstocht begint opnieuw en hierbij heb ik steun van mijn nieuwe vrienden en vriendinnen. **(Piet de Groot)**

Aanbevolen internet links over feestdagen en dementie



Feestdagen gaan vaak gepaard met familietradities. Dat betekent dat de vaste structuur wegvalt. Winkels en voorzieningen zijn dicht, vaste etenstijden veranderen en ineens zit de hele familie aan tafel. Voor iemand met dementie kan dit veel angst en onrust opleveren. Het is zoeken naar een evenwicht: toch de familietradities in stand houden, maar ook rekening houden met uw naaste met dementie.

Er zijn veel artikelen en tips beschikbaar op de verschillende dementie internet sites;

Via de links bij "Feestdagen en dementie" op onze 'Altijd bij de hand' internet links pagina, kunt u bijvoorbeeld waardevolle tips lezen van dementie.nl en van dementie online.

Aanbevolen internet link: "Alzheimer-Muziekgeluk.nl"



Ignar Rip heeft bij de verzorging van zijn moeder met Alzheimer ondervonden dat met muziek de omgang makkelijker en gezelliger werd. Vanuit dat gegeven heeft hij de methode 'Alzheimer-Muziekgeluk' ontwikkeld. Die geeft een naaste handvatten om met muziek de zorg te verlichten en te verbeteren.

'Alzheimer-Muziekgeluk' is een site voor iedereen die het leven van een Alzheimerpatiënt gelukkiger wil maken met behulp van muziek; Voor wie wil blijven kijken naar wat wel mogelijk is met Alzheimer, voor alle mantelzorgers die graag een beetje plezier bij het zorgen zouden willen hebben.

Met het vijf- stappenplan op deze site kan iedereen dit zelf thuis realiseren. De site is overzichtelijk en makkelijk te lezen en het vijf-stappenplan legt duidelijk uit hoe je de favoriete muziek achterhaalt van diegene met Alzheimer. Hoe je zorggerichte afspeellijsten samenstelt, waar je de muziek vandaan kan halen en hoe je de muziek het beste kan afspelen.

Via de internet links op de laatste pagina van deze nieuwsbrief, kunt u de site en de facebook pagina van 'Alzheimer-Muziekgeluk' bezoeken.

Aanbevolen internet link: "Your Look for Less"



Via de link bij "Your Look for Less" op de laatste pagina van deze nieuwsbrief, komt u op de afdeling 'broeken' van dit bij veel senioren al bekende postorderbedrijf.

Maar zeker ook een tip voor mensen met dementie: broeken zonder rits, met elastiek, en toch een mooie uitstraling.

Kies bij de sorteeropties "meer filters" en vervolgens bij "taillebandopties": 'comfortband rondom'. Beduidend meer keuze voor dames (229), maar ook voor heren (19), én: zeer betaalbaar.

Uit het nieuws: adviezen voor de omgang met dementiepatiënten / Deel 2



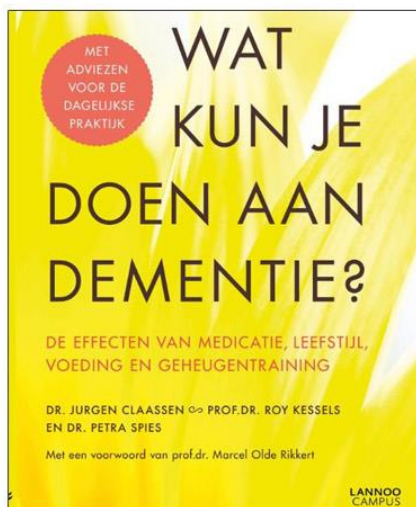
Geriater Jurgen Claassen schreef een handleiding voor de omgang met dementiepatiënten. In de Volkskrant van juli 2018 verscheen hierover een interview/artikel door Margreet Vermeulen, waarvan wij het eerste deel in de vorige nieuwsbrief met u deelden. Hier het tweede deel:

deVolkskrant

Hoe voorkom ik dat mijn partner of ouder 's nachts gaat rondzwerven?

'Naar buiten gaan, het daglicht in. Dat houdt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine op peil en dat helpt enorm om het dag- en nachtritme in stand te houden.

Adviezen voor de omgang met dementiepatiënten / Deel 2 - vervolg



Bij dementie is er vaak schade aan het slaap-waakcentrum in de hersenen waardoor het natuurlijke 24-uursritme verschuift naar een 26-uursritme. Als je dat niet corrigeert, schuif je langzaam op en gaan mensen overdag slapen en worden ze actief als het nacht is. Een beetje knikkebollen in een luie stoel in een schemerige kamer gaat niet helpen bij dementie.'

Specialist ouderengeneeskunde Bert Keizer waarschuwt geregeld voor pillen (cholinesteraseremmers) die geen enkel effect hebben op gedrag en kwaliteit van leven. Heeft medicatie volgens u zin?

'Bij de een doet het niets, bij de ander iets. En dat iets is heel beperkt. In het gunstigste geval gaat de patiënt 1 punt vooruit op een geheugentest, waarbij je maximaal 30 punten kunt halen. Je kunt je afvragen hoe relevant dat is. Aandacht voor goede zorg zet veel, veel meer zoden aan de dijk. Als iemand slecht eet of de hele dag alleen zit dan bereik je met maaltijdservice en thuiszorg veel spectaculairdere resultaten dan met een pil. Sterker nog, bij zo'n patiënt zijn pillen niet eens aan de orde.'

Toch worden cholinesteraseremmers vaak voorgeschreven.

'Ze werken het beste bij mensen die Alzheimer hebben of die een beginnende of milde vorm van dementie hebben. Bij deze patiënten, mits ze geen hoog risico hebben op bijwerkingen, bespreken we de mogelijkheid om pillen te slikken. Ongeveer 70 procent van deze groep patiënten wil de medicijnen proberen. Wij houden dan een vinger aan de pols om te kijken of het wat doet.

ken. Ongeveer 70 procent van deze groep patiënten wil de medicijnen proberen. Wij houden dan een vinger aan de pols om te kijken of het wat doet. En zodra de patiënt achteruitgaat, adviseren wij met de medicatie te stoppen.'

Waarom zou je een diagnose dementie willen als er niks tegen te doen is?

'De ziekte kan niet worden tegengehouden. Maar je kunt wel van alles doen om de kwaliteit van leven te verbeteren. Bovendien kun je met een diagnose tijdig zorg regelen. Wat we ook vaak zien is dat de vaststelling dat het om dementie gaat een opluchting is omdat opeens duidelijk wordt waarom een partner opeens veel ruzie zoekt of alle interesse in zijn omgeving kwijtraakt.'

Kunnen mensen met dementie helemaal niets meer leren?

'Niet via het normale geheugenproces. We zijn gewend om te leren door te doen en vervolgens te onthouden wat goed en wat fout ging. Dat werkt bij dementie niet meer. Als je een demente patiënt met een rollator wilt leren lopen moet je dus ook geen instructie geven, maar het voordoen. Steeds goed voordoen en dan slijt de routine erin. Maar dat lukt niet altijd. Ik heb een patiënte die dagelijks in paniek raakte, omdat ze haar man kwijt was. Ze was vergeten dat hij niet meer leefde. Haar oplossing was om een briefje bij de trap op te hangen dat haar man was overleden, ze had de gewoonte hem boven te gaan zoeken. Zo voorkwam ze de paniek en het eindeloze zoeken.'

U bent terughoudend met MRI-scans en het afnemen van hersenvocht om de diagnose dementie te stellen. Andere experts, zoals Philip Scheltens van de geheugenpoli van het VU Medisch Centrum, juichen juist toe dat dit steeds vaker gebeurt, zowel bij jonge als oudere patiënten.

'Wat de meeste zekerheid biedt, is om goed door te vragen – om te ontdekken of er niet iets anders speelt. Denk aan een depressie, rouw, alcohol, een tumor of een partner die er teveel bovenop zit. Als iemand 85 jaar is, al een paar jaar geheugenproblemen heeft en op een geheugentest duidelijk stoornissen vertoont, dan is de kans dat het om dementie gaat ongeveer 90 procent. Een MRI-scan voegt daar heel weinig aan toe. Zeker omdat een scan van ouderen nooit een normaal beeld laat zien: op die leeftijd is er altijd wel wat vaatschade of zijn er hersendelen gekrompen. Hersenvocht afnemen doen we nog maar een paar keer per jaar. Je kunt er voorspellingen mee doen als: u hebt 70 procent kans dat u dementie gaat ontwikkelen. Dat is leuk voor de wetenschap, maar je wilt niet drie op de tien patiënten een verkeerde diagnose geven.'

U geeft tips hoe het ziekteproces te vertragen. Als ik dementie krijg, wil ik het proces misschien liever versnellen.

'In de beginfase van dementie is de kwaliteit van leven voor veel mensen nog goed. Je kunt thuis blijven wonen, herkent familie en vrienden nog en kan plezier beleven aan een vakantie of een etentje. Die fase wil je zo lang mogelijk behouden. De fase daarna, wanneer de dementie toeneemt en er allerlei problemen bijkomen, zoals veranderingen in het gedrag en onveilige situaties, wil je zeker niet rekken.'

Uit de informatiemap: Mezzo tips voor mantelzorgers

Uw naaste in een zorgorganisatie?



8 Praktische tips voor mantelzorgers

Wanneer uw partner, ouder, kind, broer, zus of vriend in een zorgorganisatie verblijft, dan wilt u graag goed contact met de zorgprofessionals over de zorg voor uw naaste.

1

Eén contactpersoon is handig

Geef aan dat u graag één contactpersoon heeft waarmee u de zorg voor uw naaste bespreekt. Maak goede afspraken over bereikbaarheid en communicatie tijdens vakantie of ziekte van de contactpersoon.

2

Wees duidelijk over uw betrokkenheid

Maak duidelijk wat u kunt en wilt betekenen in het dagelijks leven van uw naaste. Geef goed uw grenzen aan. Neem zoveel mogelijk deel aan zorgplanbesprekingen of voortgangsgesprekken. Vraag rekening te houden met uw agenda.

3

U bent onmisbaar voor uw naaste en de zorg

Als mantelzorger weet u als geen ander wat uw naaste belangrijk vindt in de dagelijkse zorg en wat zijn gewoontes zijn. Vraag ook naar de ervaringen van de zorgprofessionals, zorg dat u in beeld blijft en dat de communicatie open is.

4

Vragen? Ga actief op zoek naar antwoorden

Kort na opname heeft u misschien veel vragen. Over de dagelijkse gang van zaken in de zorgorganisatie of over het ziektebeeld. Stel ze en ga zelf ook actief op zoek naar antwoorden. Neem contact op met de maatschappelijk werker of een patiëntenvereniging.

5

Accepteren moeilijk? Praat erover

Soms is het moeilijk te accepteren dat uw naaste in een zorgorganisatie verblijft. Praat erover met andere mantelzorgers, een maatschappelijk werker of een mantelzorgconsulent. Informeer of er in de zorgorganisatie bijeenkomsten zijn voor familie of lotgenoten.

6

De relatie met uw naaste blijft belangrijk

Bedenk en bespreek de mogelijkheden om dingen samen te blijven doen. Vraag om privacy wanneer u daar behoefte aan heeft. Bijvoorbeeld voor intimiteit of seksualiteit. Informeer of er ruimte is om iets te vieren met familie en vrienden.

7

Denk na over de regie

Is uw naaste niet goed meer in staat om de regie te voeren? Houd dan als mantelzorger de touwtjes in handen. Zorg bijvoorbeeld dat de post voor uw naaste naar het thuisadres gestuurd wordt. En vraag op tijd mentorschap of bewindvoering aan. Bespreek de mogelijkheden met de maatschappelijk werker.

8

Deel de zorg

Kijk of er in de familie of kennissenkring van uw naaste mensen zijn die op bezoek kunnen gaan of iets met uw naaste kunnen ondernemen. Dit kan ook een vrijwilliger zijn. Hulp en aandacht van anderen kan het leven van uw naaste verrijken en helpt u om tijd vrij te maken voor uzelf.

Handige adressen voor meer informatie:

- De Mantelzorglijn van Mezzo: 0900 2020 496
- Steunpunt mantelzorg bij u in de buurt: www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg
- Henriëtte van Gils: h.vangils@mezzo.nl

Slaaptips bij dementie: bied dynamische prikkels aan om beter te kunnen slapen



Tips van dr. Anneke van der Plaats voor mensen met dementie en alle 'gewone' mensen die niet kunnen slapen (uit: dementiewinkel.nl)

Nachtelijke onrust ofwel slapeloosheid. Dit is een veel voorkomend probleem bij mensen met dementie, in het verpleeghuis maar ook thuis. Toen we nog niets van de hersenen wisten, dachten we dat de nachtelijke onrust bij de dementie hoorde: "zij krijgen een omkering van dag- en nachtritme", heette dat. Nu weten we wel beter!

Vanuit de hersenkunde is inmiddels bekend dat mensen met verder gevorderde dementie niet meer goed tegen de stilte kunnen. Het beschadigde brein kan geen stilstaande, geluidloze prikkels verwerken. Dit betekent dat wanneer deze mensen in de stilte komen te verkeren, zij zelf 'dynamische' (beweging en/of geluid) prikkels moeten gaan maken zoals roepen, huilen, tikken, plukken en rondlopen.

In de huiskamer is dat direct te zien: valt er een stilte, dan worden zij onrustig. Hetzelfde geldt voor mensen met dementie overdag in de eigen kamer. Wanneer daar geen dynamische prikkels zijn lopen zij weg uit die kamer en gaan er naar op zoek. Op de gangen zijn die prikkels ook niet te vinden en daarom lopen ze maar door. Ze vinden hun bestemming in de huiskamers (pas op dat die ook niet te stil zijn) en bij de zusterpost.

's Nachts is het ook nog donker erbij. Vaak is het devies: koel bed, pikdonker en doodse stilte. Dit zijn nu uitgerekend drie hersenkundige situaties waarin (ook 'normale' mensen) juist niet kunnen slapen. We gaan vervolgens slaapmedicatie geven. Dat moet dan redelijk fors zijn omdat de hersenen juist in de stilte heel actief worden. Dit is funest voor hun brein. Zij zijn de hele nacht in touw.

Een betere oplossing is het plaatsen van een mooie dynamische prikkelbron in de kamer zoals bewegende lichtjes (een gewoon bedlampje is niet bewegend, dus helpt meestal niet), langzame projecties op het plafond óf... de tweepersoonsslaapkamer. Vanwege de privacy gaat de voorkeur – vaak op verzoek van de familie - uit naar een eenpersoonskamer, maar helaas werkt die privacy nu juist de slapeloosheid in de hand.

Niet volgroeide hersenen kunnen ook niet tegen weinig prikkels. Dit is te zien bij huilbaby's: zij kunnen niet tegen de stilte en zij móeten lawaai maken en dat doen zij door middel van huilen. We moeten dan zorgen dat er lieflijke dynamische prikkels in de kamer komen, bijvoorbeeld een mobiel met bewegende lichtjes en eventueel een mooi muziekje erbij.

Kleine kinderen komen niet voor niets vaak hun bed uit: zij moeten dynamische prikkels hebben. En wat doen ze? Bij elkaar in bed kruipen of bij de ouders. Een slapend lichaam geeft dynamische prikkels af: ademhalen, af en toe omdraaien, gaan verliggen, etc. Dus het was vroeger zo gek nog niet dat de kinderen tot hun 11e jaar bij elkaar sliepen, dynamische prikkels genoeg! Een extra zware deken, een pop of een lekker kussen om tegenaan te kruipen kan daarom wonderen doen.

Het kan ook zijn dat er geen tijdsbesef meer is, dat iemand niet meer weet of het tijd is om te slapen of dat het tijd is om op te staan. Probeer eens zo'n handige "kinderslaaptrainer" die aangeeft wanneer je nog even moet blijven liggen en wanneer het moment daar is om uit je bed te komen.

Denk ook maar eens aan de babybedjes van vroeger met een touwtje aan de ronde onderkant en een moeder die, al breiende, aan haar steeds bewegende voet dat touwtje vastbond. Het "wiegen" is namelijk ook een fijne dynamische prikkel waardoor men in slaap kan vallen. Of denk aan het meerijden in een auto waardoor een persoon met dementie rustig wordt en/of in slaap valt. Dat geldt vaak ook voor een "normale" meereizende passagier.

En hoeveel mensen zijn er al, die een TV of radio op de slaapkamer hebben en daardoor inslapen? Prima! Dat is de juiste manier.



Via de link bij "Dementie winkel" op de laatste pagina van deze nieuwsbrief, kunt u meer lezen over dr. Anneke van der Plaats, haar boeken, inzichten en bijzondere bijdrage aan de zorg voor mensen met dementie.



Samen lachen, ook bij dementie

In de relatie tussen mantelzorgers en iemand met dementie kan humor een belangrijke rol spelen. Humor relatieveert en versterkt de betrokkenheid. 'Het gaat er vooral om dat je samen kunt lachen.'

Een vrouw die haar man met dementie even alleen laat, drukt hem op het hart om niet de tuin in te lopen, omdat hij anders misschien valt. Bij terugkomst van haar uitje ziet ze dat hij in de tuin op de grond ligt. Terwijl ze hem overeind helpt zegt ze: 'Dacht je soms dat je de paus was, wou je de grond kussen?'

Niet zo zwaarmoedig

Vaak raakt humor door al het gedoe rond dementie op de achtergrond, zegt Corrie Aarts, projectmanager dementie bij ouderenorganisatie De Wever in Brabant. 'Terwijl humor een goede manier kan zijn om met de situatie om te gaan. Ook mensen met dementie vinden humor belangrijk, ook al verandert die soms.' Samen met Tilburg University en Fontys Hogeschool zette de ouderenorganisatie een project op over humor en dementie. 'Het gaat al zo vaak over beperkingen', zegt Aarts. 'Wij zeiden: waarom moet het altijd zo zwaarmoedig?' Inmiddels geeft ze lezingen over het onderwerp in Alzheimercafé's en geeft ze vrijwilligers-workshops.

Sociale functie

Uit het onderzoek bleek dat humor voor mensen met dementie en hun mantelzorgers diverse voordelen biedt. 'Als de relatie tussen de mantelzorgers en degene met dementie goed is, is het beter vol te houden', zegt Aarts. 'Humor kan daarin een belangrijke rol spelen.' De sociale functie van humor is aangeboren. 'De lach is de eerste taal die je leert. Tot op hoge leeftijden vinden mensen lachen prettig. Niet voor niets geeft het een goed gevoel om iemand anders aan het lachen te maken.'

Non-verbaal

Humor heeft ook een link met het denkvermogen. Aarts: 'Iemand die houdt van woordspelingen, raakt die voorliefde kwijt wanneer de schakelingen in de hersenen trager gaan. Dan moet je ook als mantelzorgers overstappen op non-verbale humor.' Ten slotte is er de emotionele kant. Mensen met dementie onthouden een ander beter als ze daar een keer lekker samen mee gelachen hebben. Dat betekent niet dat mensen de hele dag moppen hoeven te tappen, benadrukt Aarts. Maar het is wel goed om iemand met dementie te stimuleren, zelfs als hij steeds dezelfde flauwe grap maakt. Want wie een ander aan het lachen maakt, wordt daar blij van.

Kwetsend

Soms maken mensen met dementie kwetsende grappen, waarna ze zich afvragen: wat ging hier nou mis? Dan is een kwinkslag een betere reactie dan een terechtwijzing, zegt Aarts. 'Anders worden ze bang om grappen te maken.' Maar ook mantelzorgers moeten opletten of hun grap wel goed valt. Iemand die zijn sleutels in de koelkast laat liggen, vindt dat zelf niet altijd komisch. 'Je kunt pas grapjes over jezelf maken als je je situatie accepteert.'

Samen lachen

Laatste tip voor mantelzorgers: wees je bewust van je expressie. 'Wie een grapje maakt zonder daarbij te lachen, wekt verwarring', legt Aarts uit. Uiteindelijk gaat het niet om wát iemand zegt, maar om het feit dat er samen gelachen kan worden. Neem bijvoorbeeld het echtpaar dat aan een weg woont waar sirenes klinken. De man, die niet zo verbaal meer is, zit voor het raam en roept constant 'ta-tuut ta-tuut'. In plaats van zich te ergeren zegt zijn vrouw: 'Ik denk dat-ie de weg kwijt is, Piet.' 'Zo hebben ze samen plezier', legt Aarts uit. 'Als ze er dan ook nog een knuffel bij geeft, is het helemaal mooi.'

Uit: "Familias", een digitale nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie.

Familias is een uitgave van het Netwerk Dementie NHN en verschijnt vijf keer per jaar.

Via de link op onze "Altijd bij de hand" internet links pagina, kunt u zich abonneren.

Familias Nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie

Aldus hier ook onze Odense-knipoog naar enkele van de onderwerpen waar u in onze huidige nieuwsbrief over heeft kunnen lezen!



Eenzaamheid onder mantelzorgers van mensen met dementie



Mantelzorgers van mensen met dementie ervaren bijna twee keer zo vaak eenzaamheid in vergelijking met de doorsnee Nederlander. Dit blijkt uit de Dementiemonitor 2018 van Alzheimer Nederland. Ook gaf bijna de helft van de ondervraagde mantelzorgers aan dat de zorg voor hun naaste vooral op hen neerkomt. En dat familieleden of vrienden geen wezenlijk aandeel in de zorg hebben. Ongeveer 1 op de vijf mantelzorgers geeft zelfs aan geen ondersteuning van hun informele netwerk te ontvangen wanneer zij dat wel nodig hebben.

Belang sociaal netwerk en respijt

Het tijdelijk overnemen van de zorg geeft de mantelzorger lucht en de kans om zijn of haar sociale contacten in stand te houden. Mantelzorgers bij wie het aantal sociale contactmomenten is afgenomen, lijken vaker betrokken te zijn bij ontspoorde zorg. Het is daarom van groot belang dat wordt geïnvesteerd in voldoende respijtmogelijkheden. Door te investeren in zijn of haar sociaal netwerk, zal de mantelzorger zich minder eenzaam voelen en is het risico op ontspoorde zorg lager.

Overige feiten

1 op de 8 mantelzorgers van mensen met dementie voelen zich zeer zwaar- of overbelast.

Meer dan driekwart van de mantelzorgers ervaart voldoening bij het verrichten van zorgtaken.

In de meeste gevallen vragen mantelzorgers wel hulp aan familie, maar zijn zij veel minder bereid om hulp te vragen aan vrienden en burens.

Mantelzorgers krijgen weinig spontaan (ongevraagd) hulp van vrienden, burens of andere mensen uit hun omgeving.

Casemanagement dementie is de meest gebruikte vorm van ondersteuning, namelijk 81% van de mantelzorgers met een thuiswonende naaste met dementie heeft een casemanager. Bij de groep die niet in beeld is bij professionele zorgverleners ligt dit percentage echter stukken lager.

Via de links bij "Mezzo", op onze 'Altijd bij de hand' internet-links pagina, kunt u meer lezen, en abonneren op de Mezzo nieuwsbrief.

Afscheid



Deze maand hebben we weer afscheid moeten nemen van een bezoeker.

Op 9 november is Cees Groot overleden.

Cees en Jet kwamen november 2017 in het Odensehuis, samen met Cees zijn vriend Hans. Wij hebben van Cees zijn vrolijkheid en spontaniteit genoten.

We wensen Jet en Hans veel sterkte en hopen hen zeker nog af en toe in het Odensehuis te zien.



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
Alzheimer-Muziekgeluk	https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/
Alzheimer-Muziekgeluk (Facebook pagina)	https://nl-nl.facebook.com/AlzheimerMuziekGeluk/
Dementie Leeslijn	http://www.dementieleeslijn.nl/
Dementie.nl	https://dementie.nl
Dementie Online (hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie)	https://www.dementieonline.nl/
Dementie op jonge leeftijd: Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd (Dementie.nl)	https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/nieuws-en-info/naasten/ https://dementie.nl/dementie-op-jonge-leeftijd/de-signalen-van-dementie-op-jonge-leeftijd
Jong Dementie.nl	http://www.jongdementie.info/
Dementie web (de handwijzer)	https://www.dementieweb.nl/dementiekoffer/handwijzer/
Dementie web (meedoen met de dementie dagboeken)	https://www.dementieweb.nl/meedoen-met-de-dementiedagboeken/
Dementie winkel	http://www.dementie-winkel.nl
Dementie winkel – over dr. Anneke van der Plaats	https://www.dementie-winkel.nl/hersenkunde
Familias – nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie	https://www.mantelzorgnieuwsbrief.nl/
Feestdagen en dementie	https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/vijf-tips-voor-geslaagde-feestdagen https://dementie.nl/tien-tips-voor-feestdagen
Fietsen Alle Jaren	https://fietsenallejaren.nl/
Fotofabriek	https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken/
Goudmantel Inspiratiegids voor mantelzorgers	https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx
Grijs, Groen en Gelukkig	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/over-grijs-groen-gelukkig-0
Handen in Huis (landelijk, ook in de Hoeksche Waard)	https://www.handeninhuis.nl
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringdementie.nl
Mezzo – website voor mantelzorgers	https://www.mezzo.nl/ https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/meld-je-aan-voor-de-nieuwsbrief-actueel
Miracles of Music – (muziektherapie)	https://miraclesofmusic.nl/muziektherapie/
Onthou Mens	https://onthoumens.be/node/142/15-communicatietips
Onvergetelijk Boijmans	https://www.boijmans.nl/activiteiten/onvergetelijk-boijmans
Ouderenbeleid & adviseur OBL (o.a. senio renmagazine 'Wegwijs')	https://www.oud-beijerland.nl/obl-inwoner-bezoeker/ouderenbeleid-en-ouderenadviseur_46373/
Respijtzorg Maison Patrick	http://www.maison-patrick.nl/
Samen Dementievriendelijk	https://samendementievriendelijk.nl/

Altijd bij de hand: internet links - vervolg

Slechthorendheid:

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.anwb.nl/lidmaatschap/maatschappelijk/mobiliteit/automaatje#hoe-kan-ik-gebruik-maken-van-automaatje?
Taxi Lokaal Hoeksche Waard	http://taxihoeksewaard.nl/docs/folder-vervoer-lokaal.pdf
Valys (<i>landelijk</i>)	https://www.valys.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/zzp-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
Zorgkantoor (<i>Zorg Zwaarte Pakketten</i>)	https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&pgdo_id=301

Internet links uitgelicht/toegelicht:

Dementie web - het platform voor leven met dementie

**dementie
web**

onderdeel van

TAC OF CARE

Op deze site vind je heel veel informatie en tips, kun je gebruik maken van een online spreekuur, en **meedoen aan de dementie dagboeken**. De site biedt ook een indrukwekkende **Handwijzer** die je kunt zien als een naslagwerk met een zeer uitgebreide selectie van ondersteuningsvormen en informatie die kunnen helpen mee te bewegen met de ziekte. Onderwerpen zoals ontspanning, actief blijven, veiligheid, gezondheid, voeding, vroegtijdige zorgplanning, medische besluitvorming, een goede notaris en meer. De Handwijzer wordt regelmatig bijgewerkt.

Goudmantel Inspiratiegids voor mantelzorgers



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.

U kunt de gids ook in zijn geheel downloaden.

Een aanrader!