




Odensehuis Jan Tooropstraat 6, 3262TE Oud Beijerland
 Hoeksche Waard Tel. 06 - 12 89 23 09, e-mail coordinator@odensehuishw.nl

Nieuwsbrief Odensehuis Hoeksche Waard Nr. 22, december 2018

Beste lezer,

Aan het eind van het jaar is het een goede gewoonte om terug te kijken. Het was een vol Odensejaar, waarvan deze nieuwsbrief een inkijkje geeft. Er is iedere keer veel te vertellen en aan waardevolle informatie door te geven. Ik hoop dat u heeft kunnen genieten van de kerstdagen en dat we met elkaar weer een goede start van het nieuwe jaar kunnen maken.

Alle dagen zijn inmiddels goed gevuld, al is er altijd nog plaats voor nieuwe bezoekers.

Met de vrijwilligers en de bezoekers wordt de dag vormgegeven. In de ochtend zijn er vooral de vele gesprekken met elkaar en dan de voorbereiding voor de gezamenlijke lunch.

's Middags is er altijd een 'warme' kring, met een plek voor iedereen die hiervan wil meegenieten. Dit is de plaats waar de muziek klinkt, soms met een muzikale gast, dan weer uit een echte pick-up of een iPad met versterker, waar je alle muziek uit kunt toveren die men maar horen wil. Soms wordt er voorgelezen, ontstaat er een groepsgesprek, wordt er een spelletje gedaan, bewogen, of waar dan ook maar behoefte aan is.

De kern van onze visie blijft: 'Je komt en gaat wanneer je wilt en doet en laat wat je wilt.

Er hoeft niets, maar er kan veel'. In januari wil ik een bezoekersoverleg houden waarin ik graag hoor waar u behoefte aan heeft.

Wat vindt u fijn, wat mist u nog?

Aan het begin van een nieuw jaar past het ook om vooruit te kijken. Regelmatig krijg ik de vraag hoe het staat met onze behuizing;

De start van de bouw van de Multi Functionele Accommodatie, waarin het Odensehuis een plek krijgt, heeft vertraging opgelopen.

De bedoeling is, dat we totdat de nieuwe locatie klaar is, in ons huidige pand kunnen blijven. Zoals u misschien al weet, zullen we dit komend jaar ons vijf-jarig bestaan vieren.

U hoort op het bezoekersoverleg in januari meer over ons jubileumprogramma waarvan Mieke de Wit de bedenker en verantwoordelijk persoon is. Er staat veel op het programma wat te maken heeft met kunst en dementie. Ik kijk er naar uit. U zult Mieke regelmatig op de dinsdag en woensdag kunnen ontmoeten. Het wordt een jaar, waarin alle inwoners van de Hoeksche Waard kunnen weten dat het Odensehuis er is, en het taboe op dementie hopelijk werkelijk wordt doorbroken.

Vanaf januari zal ik alleen op de dinsdag en woensdag aanwezig zijn en Lianne op de maandag en vrijdag. In de vierde week zullen we wisselen, zodat wij beiden alle bezoekers en vrijwilligers kunnen ontmoeten.

Ik wens iedereen een goed nieuwjaar toe.

Ria Los

Tijd....

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van 2019, het jaar 2018 is inmiddels verleden tijd.

2018, het jaar waarin weer veel bezoekers het Odensehuis Hoeksche Waard wisten te vinden en er veel tijd doorbrachten, in ons 'inloophuis'. Het huis voor iedereen die - al of niet zelf - er mee te maken krijgt dat het geheugen niet meer is wat het geweest is. En zo ervaart dat 'tijd' daardoor ongewild een andere inkleuring krijgt dan wat je zelf of je geliefde wilt.

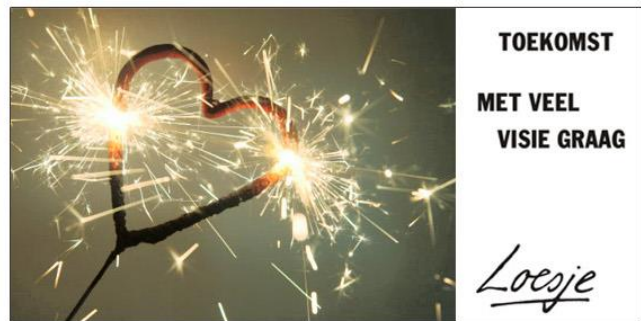
Zonder de enorme inzet van onze vrijwilligers en de professionele ondersteuning van Ria en Lianne kan het Odensehuis de voor het huis zo essentiële warmte en deskundige begeleiding niet bieden.

Als voor het Odensehuis Hoeksche Waard 'tijd is geld' zou gelden, dan is het letterlijk onbetaalbaar en tegelijk van onschatbare waarde voor de Hoeksche Waard.

Het bestuur prijst zich gelukkig dat de vijf gemeenten steeds bereid waren *het initiatief van Jan Bouma* zowel inhoudelijk als financieel van harte te ondersteunen. Hulde daarvoor. Daarnaast dank aan al diegenen die de afgelopen jaren onze activiteiten hebben gesteund met een (geldelijke) bijdrage.

De inkomsten en praktische hulp vanuit diverse zorginstellingen, diaconiën, verenigingen, clubs, scholen, bedrijven en particulieren zijn onmisbaar voor het voortbestaan en verder uitbouwen van ons huis. Onze bezoekers betalen natuurlijk zelf voor de maaltijden, uitstapjes, etc. en een maandelijkse bijdrage voor de algemene kosten. Het broodnodige geld 'van buiten' is bedoeld om alles te betalen wat te maken heeft met 'de voorziening' (de huur van het gebouw, electriciteit, gas en water, schoonhouden, etc.) en onze onmisbare beroepskrachten.

Dit jaar, 2019, zal met iedereen die het Odensehuis een goed hart toedraagt - en dat zijn er inmiddels velen - met enthousiasme verder 'gewerkt' worden aan de



stevige verankering ervan in de Hoekschewaardse samenleving. Het wordt een boeiend jaar, want in 2019 zal ons huis het *eerste lustrum* vieren. Begin juli is het vijf jaar geleden dat het Odensehuis van start ging, 1 dag per week in de Beijerkorf.

Mieke de Wit is al geruime tijd bezig ter gelegenheid van dat heuglijke feit een gevarieerd Odense-menu aan onze streek/gemeente te kunnen aanbieden.

Het is verder het jaar waarin het nieuwe Odensehuis vorm zal krijgen, elders in Oud Beijerland.

Een *verhuizing* op zich is niet niks, laat staan dat het vertrek van onze vertrouwde plek in de Jan Tooropstraat voor alle betrokkenen de nodige impact heeft. Een hele uitdaging om samen met u ervoor te kunnen zorgen dat onze bezoekers in het nieuwe gebouw zich heel snel thuis zullen voelen.

Ook in onze 'bezetting' verandert wat: Ria en Lianne gaan samen de vier dagen delen. Ieder zal dit jaar twee dagen per week uw en onze rots in de branding zijn!

Wij wensen u een goed jaar toe, een tijd waarin bijzondere momenten voor mooie herinneringen gaan zorgen. Graag tot ziens in het nieuwe jaar!

Namens het bestuur van de Stichting Odensehuis Hoeksche Waard,

Gee Rooimans, voorzitter

Dank aan onze vrijwilligers en stagiairs



Bedankt allemaal!!

Dank aan ons bestuur en alle andere vrijwilligers, die ons het afgelopen jaar weer hebben geholpen om er voor de bezoekers te zijn, zodat het **Odensehuis** er voor de bezoekers kan zijn. Dit doet iedereen met hart en ziel, de vrijwilligers komen graag in het Odensehuis.

Ik heb het bijgaande gedicht voorgelezen op de laatste vrijwilligers-bijeenkomst. In januari gaan de vrijwilligers samen met Lianne en Ria een gezellige High Tea gebruiken.

Ook alle stagiairs wil ik van harte bedanken. Iedereen van de korte snuffelstages van het Hoeks Lyceum, Actief college, tot en met de langdurige inventieve stages van de Hoge School Rotterdam. Ik vind hen vooral een zeer waardevolle aanvulling en van veel betekenis voor onze bezoekers. - Ria

Hulp thuis



Als geheugenproblemen toenemen is er meer hulp nodig. Voor vragen over professionele hulp kan men bij de huisarts terecht. Is er meer vrijwillige ondersteuning nodig, dan het bezoeken van het Odensehuis Hoeksche Waard?

Het is voor de mantelzorger belangrijk om af en toe iets voor zichzelf te doen. Dat doe je alleen als je weet dat je partner het thuis goed heeft en veilig is.

Heb je behoefte aan ondersteuning thuis/past het bieden van gezelschap thuis bij jou? Er is tot nu toe 1 vrijwilligster die in de thuissituatie ruimte heeft voor 1 dag per week. Zij is sociaal psychiatrisch verpleegkundige en heeft veel ervaring.

Neem contact op met Ria Los, telefoonnummer 06 128 923 09, of stuur een e-mail naar coordinator@odensehuishw.nl om e.e.a. verder te overleggen.

Verder in deze nieuwsbrief:

Odensehuis nieuws & activiteiten december Pagina	3 t/m 5
De gedachtenkamer Pagina	6
Bezoekers uitgelicht: In gesprek met Ton Pagina	6
Landelijk platform OH: Geen handvol maar een land vol Pagina	7
Uit het nieuws: 'OdenseThuis' wint Human Included prijs Pagina	7
<i>Uit de informatiemap:</i>		
Dementie op jonge leeftijd Pagina	8
Tips voor communicatie over dementie Pagina	9
Vervoer - In de Hoeksche Waard en het hele land Pagina	10
Aanbevolen internet link: 'Miracles of music' Pagina	11
Aanbevolen internet link: 'Fysic' hulpmiddelen Pagina	11
Aanbevolen internet link: Beweegposter Pagina	11
Mezzo internet link update Pagina	12
Altijd bij de hand - internet links Pagina	12,13



Sinterklaasviering en verhalenkaravaan

De decembermaand, met de drukste dagen van het jaar. Ook in het Odensehuis. Zo hebben wij **5 december** niet alleen Sinterklaas gevierd, maar ook de verjaardag van onze Jopie. Toen Jopie binnen kwam hebben we voor haar gezongen en trakteerde zij ons met een heerlijke appeltaart. Rond 10 uur kwamen onze bezoekers binnen, het werd gezellig druk.



Na de koffie was er nog een verrassing; Er werden cadeaus op tafel gelegd die door een mantelzorger waren geschonken, aangevuld met kleine presentjes van Piet Linda! Wat hadden de bezoekers een lol, er werd gedobeld en de bezoekers mochten cadeaus uitzoeken, ruilen enz. Het was een gezellige boel. Onze bezoekers hebben er van genoten.

Sinterklaasviering en verhalenkaravaan - vervolg

Na een heerlijke lunch kregen we bezoek van twee zwarte pieten, die gezellig bij de bezoekers gingen zitten. Wederom werd er heerlijk gekletst en gelachen.



Rond 2 uur werden we ook nog eens getrakteerd door Tineke van de Verhalenkaravaan, met haar heerlijke verhalen over Sinterklaas van vroeger.

Hierdoor kwamen ook bij de bezoekers hun eigen Sinterklaasverhalen los, over hoe het Sinterklaasfeest vroeger geverd werd, en hoe zij Sint en Kerst hebben ervaren. Kortom een heel geslaagd Sinterklaas feest, nu op naar de kerst! **(Burgunda)**



“Wat is het hier gezellig, hier leef ik weer.” - Jopie



Kerstdiner 18 december

De zaal is versierd, de kerstboom staat, bezoekers komen in prachtige kerstkleiding en vol verwachting wachten we op wat komen gaat.

Er worden heel wat kopjes koffie gedronken, en een aantal bezoekers verbrandt nog even wat calorieën door een potje te sjoelen. De tafels worden geschoven en gedekt en ja hoor, dan mogen we aan tafel.



En vandaag is dat niet zomaar een lunch, nee, het is een heus kerstdiner. Vooraf genieten we van Doortje's tomatensoep. Dat is een goed begin. Daarna komen er schalen met een frisgroene salade, prachtig opgemaakt door Loes en Nicole, aangevuld met rollade en aardappelkroketjes. Het is nog even flexibel zijn voor de kok, want de oven functioneert niet zoals het zou moeten. Gelukkig biedt de frituurpan uitkomst en merken we er aan de tafels niets van. Als laatste komt er een dessert van ijstaart met slagroom en een stoofpeertje.

Met een hartelijk applaus bedanken we Doortje, Huib en Loes voor de heerlijke maaltijd, en alle vrijwilligers voor hun inzet en iedereen voor het gezellige samenzijn! **(Lianne)**



Optreden Martine van Wensveen en Freek Dicke

Woensdagmiddag 19 december kwam Martine kerstliederen voor ons zingen, bekend en onbekend. Freek (die ook de vaste begeleider van Lenny Kuhr is), zorgde voor indrukwekkende begeleiding op zijn gitaar.

De bezoekers van het Odensehuis hebben allemaal, ieder op zijn of haar eigen wijze mee genoten van het informele optreden, de indrukwekkende, kalme, melodieuze zang en prachtige gitaar begeleiding. Er was een harmonie en rust voelbaar. Totdat het boompje mee ging doen, dat gaf hilariteit!!! Martine had namelijk ook nog een kerstboompjespop meegenomen, die iedereen in de kring nog even een hand kwam geven. We hebben allemaal genoten van deze bijzondere muzikale gasten!



Martine van Wensveen werd in 1969 geboren in Numansdorp op de Schuringsedijk.

De liefde voor de muziek kreeg zij van huis uit mee. Inmiddels heeft ze 30 jaar podiumervaring en heeft met diverse ensembles en formaties op het podium gestaan.

Sinds 2007 treedt ze vooral als soliste op, waarbij ze wordt begeleid door haar muzikale partner, gitarist Freek Dicke uit Dordrecht.



Odense Oudejaarsdag: Oliebollen en Stichting Present

Vandaag werden er oliebolletjes gebakken. Daan en Tineke kregen versterking van maar liefst vier vrijwilligers van Stichting Present: Benjamin, Henk, Mauro en Raymond.

Stichting Present is vanaf september actief in de Hoeksche Waard en slaat een brug tussen mensen die iets hebben te bieden en mensen die daarmee geholpen kunnen worden. Wat een gezelligheid brengt dit altijd weer met zich mee! Als eerste werden de appels geschild, een secuur werkje, waarbij we gelukkig ronde appels over hielden. Daarna kon jong en oud aan de slag in de keuken met het frituren van de oliebolletjes en appelbeignets. Vooral het verorberen van deze lekkernijen ging voorspoedig, ze verdwenen als sneeuw voor de zon. We kijken terug op alweer een mooie Odense dag.

Oliebollenkanjers: dankjewel voor jullie hulp en gezelligheid! (*Lianne*)



De gedachtenkamer



Er heerst een aandachtige, plezierige sfeer. Er wordt kleurrijk geschilderd, er zijn verdiepende gesprekken en genoeg humor.

We hebben Koos wat beter leren kennen. Ali wilde graag een keer meedoen en heeft voor het eerst geschilderd.

Connie heeft een tafel gemaakt met mooie kaarten en lantarens met kaarsen. Eerst een korte inleiding over deze tijd van het jaar; de dagen die kort zijn.

We merken nu extra hoe belangrijk het licht en de warmte van de zon is. We maken het binnen lichter door kaarsen aan te steken en gezellig bij elkaar te zijn. Dan een mooi gedicht van Hans Andreus uit 'Holte van Licht':

*Of hoe dat heet
Gelukkig dat
Het licht bestaat
En dat het met
me doet en praat
en dat ik weet
dat ik er ver vandaan
kom, van het licht
of hoe dat heet.*

Eerst wordt er over het gedicht gesproken, daarna gaan we tekenen met potlood. De lijnen vallen als lichtstralen over het papier. Van links naar rechts, van boven naar onder en diagonaal. Waar de lijnen elkaar kruisen ontstaan vlakken die lijken op sterren en kristallen. De vlakken worden gekleurd met aquarelverf, mogen in elkaar overlopen. De kleurrijke schilderijen doen denken aan glas in lood ramen in kerken of oude huizen. Of een prisma waar het licht doorheen valt en het licht wordt gebroken in alle kleuren van de regenboog. Tot slot leest Connie nog een keer het gedicht. Van het licht, of hoe dat heet... in onze gedachtenkamer.

Bezoekers uitgelicht - In gesprek met Ton

Ton vertelde dat hij in Rotterdam-Zuid is opgegroeid. Hij volgde een opleiding voor meubelmaker en heeft zo een aantal jaren gewerkt. Later werd hij voor de buitendienst gevraagd en ging zo alle moeilijke klussen oplossen.

Op een gegeven moment kwam hij in het ziekenhuis terecht. Daarna bevond hij zich in zijn huis hier in Oud-Beijerland, met al zijn spullen. Hij weet helaas niet meer hoe hij daar terecht is gekomen en werd er wel even verdrietig van. 'Er zit gewoon een gat in mijn geheugen'. Hij vertelde dat hij zijn vrouw mist, die een aantal jaren geleden overleden is.

Ton zat ook op de klaverjasclub en daar kwam hij reservevrijwilligers Huib en Loes van het Odensehuis tegen. Zij zorgden ervoor dat Ton een keer heeft opgebeld. Hij kwam gelijk op de fiets, en mee lunchen. We spraken af dat we hem elke dag even zouden bellen als we open waren. Inmiddels komt Ton zelf elke dag, hij heeft alleen geen idee waarom. Hij wacht tot het eten van 'tafeltje dekje' is gebracht, zet het dan in de koelkast en komt naar ons. Het is in ieder geval beter dan alleen thuis zitten, is hij van mening.
(Ria)



Geen handvol maar een land vol



Landelijk Platform Odensehuizen Nederland

In november 2014 vierde Odensehuis Amsterdam Zuid haar 5 jarig bestaan. Op dat moment waren er 10 Odensehuizen in Nederland. Wat waren we trots op dat resultaat. Nu, 5 jaar later is de groei van het aantal Odensehuizen niet te stuiten. Eind 2018 zijn er zo'n 30 Odensehuizen in Nederland en zijn er 12 initiatiefgroepen bezig om een Odensehuis te realiseren.

Zien ze er allemaal hetzelfde uit? Dat zeker niet. Sommige Odensehuizen hebben een eigen pand, zijn meer dan 5 dagen per week open en werken met veel mensen aan verschillende activiteiten. Andere Odensehuizen beginnen voorzichtig met een paar dagdelen in een buurthuis, een parochiehuis bij een kerk, in een kinderboerderij, of starten een Odensehuiskamer met een kleine groep deelnemers met beginnende dementie, mantelzorgers, vrijwilligers en buurtbewoners. Er zijn Odensehuizen zoals in de Hoeksche Waard en Vlissingen, waar mensen uit verschillende woonplaatsen samen komen en huizen die meer buurtgericht werken zoals het recente initiatief in Heemskerk. In Amsterdam Nieuw West is er een Odensehuis voor Turkse mensen en het Odensehuis in Wijchen wil er juist zijn voor jonge mensen met dementie.

Wat we gemeenschappelijk hebben is dat in een Odensehuis niets moet en veel mag. De organisatie van een Odensehuis wordt gedragen door de mensen met dementie en hun naasten, met ondersteuning van vrijwilligers. Gelukkig is er overal een beroepskracht aanwezig om onder andere te zorgen dat ieders talenten goed benut worden en dat de behoefte van de deelnemers leidend is. In de Odensehuizen staat de sociale benadering van dementie centraal. Er is niet alleen oog voor de medische gevolgen, maar juist ook voor de psychologische en sociale effecten die dementie heeft op het leven van de betrokkenen.

Er is veel ervaringskennis aanwezig, die we delen met lotgenoten en andere (professioneel) betrokkenen.

'OdenseThuis' wint Human Included prijs



Een jury onder leiding van Anne-Mei The koos dit jaar de beste kandidaat met een nieuw perspectief op omgaan met dementie, en we waren bijzonder verheugd dat 'OdenseThuis' op 15 oktober werd onderscheiden met de Human Included prijs.

Juliette van Gelder (samen met partner Leo al jaren trouwe bezoekers van ons Odensehuis) en een hechte kring van sympathisanten zochten naar een manier om met creatief gebruik van Wlz- gelden een geleidelijke overgang te realiseren van thuis wonen naar begeleid wonen en intensievere zorg. Het initiatief kreeg de naam 'OdenseThuis' en werd genomineerd voor de Human Included prijs van het Humanistisch Verbond. Het oordeel van de jury was dat 'OdenseThuis' "op bezielende en vernieuwende wijze inhoud geeft aan een inclusieve samenleving". Volgens Christa Compas, directeur van het Humanistisch Verbond, staat de menselijke maat op veel plekken onder druk, zoals recent onderzoek bevestigt.

"Tegelijk brengen mensen vernieuwing dankzij hun bezieling en visie. Met deze prijs willen we die vernieuwing stimuleren." De omgang met dementie verdient volgens Compas juist nu extra aandacht.

In het OdenseThuis wonen mensen met dementie zoals thuis, onder regie van hun naasten. In 2009 opende het eerste Odensehuis haar deuren in Amsterdam-Zuid. Het Odensehuis is een ongedwongen, vrije ontmoetingsplaats van mensen met dementie en hun mantelzorgers. Participanten hebben in 2017 het plan opgevat om een woongroep te starten in de buurt van het Odensehuis. De sfeer van het Odensehuis en het netwerk in de eigen omgeving blijven zo behouden.

Van Odensehuis naar OdenseThuis: Kleinschalige groepswoning, 8 bewoners.

Zoals thuis, eigen regie, geen verdienmodel, professionele zorg, toegankelijk met kleine beurs, bekende gezichten van het Odensehuis, eigen buurt, bestaand netwerk.



Dementie op jonge leeftijd

De eerste signalen

In Nederland hebben ongeveer 12.000 mensen die jonger zijn dan 65 jaar dementie. Omdat de problemen op jongere leeftijd vaak niet meteen worden geassocieerd met dementie, laat een juiste diagnose vaak lang op zich wachten (gemiddeld 4,5 jaar).



“Ik ben er wel, maar ik ben er niet. Het liefste slaap ik, dan hoef ik niets.” - Ton



Je kunt Dementie op Jonge leeftijd aan een aantal signalen herkennen. Hoe eerder helderheid ontstaat over de oorzaak van de problemen, hoe sneller je naaste passende hulp gezocht kan krijgen. Ben je partner van een persoon onder de 65 met geheugenproblemen, vermoed je dementie of is er al een diagnose?

Lotgenotencontact

Het kan veel steun geven om met lotgenoten ervaringen uit te wisselen en gevoelens te delen. Mensen die net als jij zorgen voor een jong iemand met dementie begrijpen meestal goed wat je doormaakt. Ze kunnen je praktische tips en informatie geven. En ze kunnen een prettig luisterend oor zijn omdat ze zich goed in jouw eigen situatie kunnen verplaatsen. Er zijn meerdere lotgenotengroepen in Nederland die veel jonge mensen met dementie houvast bieden. Op dit moment zijn we bezig een overzicht te maken van lotgenotengroepen zodat mantelzorgers beter weten waar ze in hun omgeving terecht kunnen. **Heeft u interesse in lotgenotencontact, laat dit dan weten aan de coördinator van het Odensehuis.** Bij voldoende belangstelling kan dit dan vanaf januari 2019 in de Hoeksche Waard worden opgezet.

Tien signalen van dementie

De gedragsveranderingen van je naaste worden vaak opgemerkt door de omgeving en niet door hem/haarzelf. Om helderheid te krijgen in de situatie én zo snel mogelijk de juiste hulp in te kunnen schakelen, is een vroege diagnose wenselijk. Als je enkele van onderstaande punten herkent, is dat mogelijk een indicatie dat je naaste dementie heeft.

1. Je naaste heeft moeite met het opnemen en verwerken van nieuwe informatie;
2. Zijn/haar stemming wisselt erg of hij/zij gedraagt zich juist onverschillig;
3. Hij/zij verliest snel het overzicht in drukke situaties;
4. Je naaste gedraagt zich onaangepast (ontremd) of toont ineens een opmerkelijk gebrek aan initiatief;
5. De mensen in de omgeving van je naaste krijgen steeds vaker het gevoel dat er iets niet klopt;
6. Je naaste gebruikt eenvoudiger taal dan voorheen en kan woorden moeilijk vinden;
7. Hij/zij heeft meer moeite dan anders met het gebruik van apparaten;
8. Je kent het vertrouwde karakter van je naaste vaak niet meer terug;
9. Hij/zij neemt een andere rol op zich op het werk en in het gezin en stelt zich bijvoorbeeld afhankelijker en minder zeker op;
10. Behandeling van de klachten heeft geen effect.

Bespreek je vermoedens met je huisarts, zodat hij je naaste kan doorverwijzen voor verder diagnostisch onderzoek. Je bent ook welkom bij het Odensehuis om meer informatie te verkrijgen.



“Wat is het moeilijkste aan deze ziekte: Dat je niets meer te doen hebt, je moet overal over nadenken” - Koos



Lees meer over [dementie op jonge leeftijd](#) via de links op de “Altijd bij de hand” internet links pagina aan het eind van deze nieuwsbrief!

15 tips over hoe je anders kunt communiceren over dementie

1. Mensen met dementie aan het woord

Mensen met dementie het woord geven nuanceert de huidige beeldvorming. Zo 'verdwijnt' men niet achter de aandoening. Als je hun verhaal brengt, creëer je ook betrokkenheid.

2. Respect

Laat in je communicatie respect blijken voor mensen met dementie. Dat is een kwestie van ethiek. Een eenvoudige vuistregel: beeld je in dat je zelf dementie hebt en dat er over jou gecommuniceerd wordt.

3. Meer dan mislukking en falen

Heb het ook over de dingen waar mensen toe in staat zijn en van genieten. Dementie is meer dan alleen maar mislukken en falen, en dan apathie en passiviteit.

4. Biografieën en persoonlijkheden

Mensen met dementie blijven personen, met een biografie, een persoonlijkheid, een karakter. Laat ook die kanten aan bod komen. Herleid hen niet tot een ziekte.

5. Openheid

Noem de dingen bij hun naam. Ook dat is een zaak van respect.

6. Meer dan een plomp zwart gat

Heb aandacht voor de diverse fasen, de nuances en de evolutie van de aandoening, niet alleen voor de meest dramatische fase.

7. Een diverse realiteit

Laat mensen als individuen en in verschillende situaties zien, zoals het in werkelijkheid ook is. Er is niet één 'modeltype' van dementie.

8. Een diverse bevolking

Laat mensen zien in al hun verscheidenheid. Dementie is niet alleen een zaak van de autochtone bevolking. En er zijn ook jongere mensen met dementie.

9. Mensen tussen mensen

Laat zien dat mensen met dementie ook een familiaal en sociaal leven hebben, dat het relationele en de gevoelens belangrijk blijven.

10. Het andere uiterste

Ga het drama dat dementie is niet uit de weg door er een 'vrolijke' komedie of een karikatuur van te maken. Dat is even ongeloofwaardig als het andere uiterste.

11. Weten waarover je spreekt

Wie over dementie communiceert, moet weten waar zij/hij het over heeft. Doe actuele kennis op over dementie, bijvoorbeeld over cijfers, voor je een boodschap verspreidt.

12. De feiten versus het drama

Angst, drama en alarmisme voeren momenteel de boventoon. Check de feiten, de cijfers en de percentages. Bied je doelpubliek de mogelijkheid om zich verder te informeren.

13. Vooroordelen gecounterd

Wie met kennis van zaken communiceert, zal merken hoeveel ongefundeerde vooroordelen over dementie de ronde doen. Ga ertegenin.

14. Situeer jezelf

Een instrument om je eigen spreken over dementie te situeren zijn de courante frames die je op de 'onthoumens' website vindt. Let daarbij vooral op de metaforen en de beelden die je gebruikt.

15. Verandering op til

Weet dat er internationaal meer en meer initiatieven ontstaan waar mensen grote inspanningen doen om basiswaarden voor personen met dementie waar te maken.

uit: website "onthoumens", te bezoeken via de link op de laatste pagina van deze nieuwsbrief

vergeet
dementie
onthoumens



“Het valt me op dat er hier geen kwaad over elkaar gesproken wordt.” - Adri



Vervoer - in de Hoeksche Waard of door het hele land

Even boodschappen doen of een partner in het verzorgingstehuis bezoeken is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Voor de korte afstanden kunt u in Oud Beijerland gebruik maken van **“Vervoer Lokaal”**, (ook wel bekend als **“Taxi Lokaal”**), te bestellen via Taxi Duifhuizen tel. 0186 - 617 777:

VERVOER LOKAAL IN HET KORT...

- Vervoer Lokaal biedt vervoer van deur tot deur in gemeente Oud-Beijerland;
- Het vervoer is bedoeld voor Wmo-gerechtigden onder de 65 jaar die een vervoersbeschikking hebben en 65-plussers;
- Vervoer Lokaal is toegankelijk voor mensen in een rolstoel of scootmobiel. U dient dit wel bij de aanvraag te melden, ook als u om andere redenen meer ruimte nodig hebt (bijvoorbeeld als u gebruik moet maken van loopkrukken);
- Chauffeurs verlenen in- en uitstaphulp;
- In principe verlenen chauffeurs geen hulp bij het dragen van boodschappen of het halen/brengen van de passagiers naar de kamer;
- Vervoer Lokaal is zeven dagen per week beschikbaar van 09.00 tot 22.00 uur. In overleg met de vervoerder wordt in bijzondere situaties de service ook nog om 23.00 uur aangeboden;
- Het vervoer wordt op 'hele uren' aangeboden;
- De ritten moeten uiterlijk 15 minuten voor het hele uur besteld worden bij Taxi Duifhuizen, telefoon (0186) 61 77 77;
- U wordt rond het 'hele uur' gehaald; maximaal 15 minuten vóór of 15 minuten ná het hele uur;
- U moet klaar staan voor vertrek! Is dit niet het geval, dan wachten de chauffeurs niet;
- U wordt samen met andere passagiers vervoerd, maar het kan ook voorkomen dat u alleen reist;
- Begeleiders van passagiers die volledig rolstoelgebonden zijn, kunnen gebruikmaken van een begeleiderspas en betalen met een vervoersbewijs (kaartje);
- Begeleiders van passagiers die niet volledig rolstoelgebonden zijn, betalen het volledige, normale taxitarief;
- Vervoersbewijzen worden in sets van vier stuks verkocht;
- De verkooppunten zijn verdeeld over de gemeente. De adressen vindt u in deze folder.

KAARTVERKOOP

Vervoersbewijzen (per set van vier stuks) zijn verkrijgbaar bij:

- Gemeente Oud-Beijerland (gemeentehuis)
- Afdeling Gemeentewinkel, W. van Vlietstraat 6
- Zorgwaard, locatie 'Zoomhoek', Randweg 25
- Alerimus, locatie "De Open Waard", Molenaar 1
- Zorgwaard, locatie 'De Egmontshof', Frans Halsstraat 1
- Albert Heijn, Beijerse Hof 19
- Jumbo, Koninginneplein 17
- VVV Oud-Beijerland, Waterstal 1
- Bruna, Molendijk 4
- Servicewinkel 't Hoekkie, Bachlaan 1
- Primera Jos van Andel, Beijerse Hof 15.

ANWB AutoMaatje



Met **ANWB AutoMaatje** vervoeren vrijwilligers hun minder mobiele plaatsgenoten tegen een geringe onkostenvergoeding.

Wilt u hier gebruik van maken, neem dan drie dagen van tevoren contact op met: Welzijn Hoeksche Waard: tel: 088 -730 8900, maandag t/m donderdag 9:00 – 16:00 uur en op vrijdag 9:00 – 12:00 uur, of mail: anwbautomatje@welzijnhoekschewaard.nl.

De ANWB biedt AutoMaatje aan vanuit haar maatschappelijke verantwoordelijkheid, je hoeft geen ANWB-lid te zijn.

Via het telefoonnummer van Welzijn HW kunt u zich overigens ook aanmelden als vrijwillige chauffeur!

Voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken is er tenslotte ook nog **“Valys”**.

U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25km vanaf uw woonadres. Met Valys krijgt u voor een aantrekkelijk tarief vervoer dat u veilig en comfortabel naar uw bestemming brengt.



Ga voor meer informatie, via de links bij “Vervoer” op de laatste pagina van deze nieuwsbrief, naar de websites en/of folders van Vervoer Lokaal, ANWB Automaatje en Valys.



“Je voelt dat je echt welkom bent hier. In het begin moet je wel een drempel over, dan is het wel belangrijk dat je welkom bent.” - Teuni



Miracles of Music - film en website



Wetenschappelijk onderzoek toont al langer aan dat muziek een positief effect heeft op de ontwikkeling van ons brein. Maar inmiddels boeken al zo'n 700 muziektherapeuten in ons land goede resultaten met muziektherapie.

In zijn nieuwe documentaire "Miracles of Music" volgt filmmaker Pim Giel drie muziektherapeuten en een muziektrainer die de ongelooflijke effecten aantonen van muziek op cliënten die te maken hebben met bijvoorbeeld revalidatie, dementie, autisme, een oorlogstrauma, psychische problemen, een burn-out of eenzaamheid.

Maar ook diverse muzikanten, waaronder zangeres Berget Lewis jazzmuzikant Benjamin Herman, concertpianiste Klara Wurtz en wetenschapper prof. dr. Erik Scherder vertellen over de wonderbaarlijke kracht van muziek op het brein en op henzelf. Muziektherapeuten Evelien Mescher, Sander van Goor, Elsbeth Siebbeles en trainer/muzikant Lucas Dols laten in de film zien hoe de mensen waar ze mee werken er vóór en tijdens de muziektherapie aan toe zijn en vooral wat het verbluffende resultaat erna is.

De website van Miracles of Music biedt veel informatie en tips over muziektherapie en muziek in de mantelzorg, en u kunt er video beelden bekijken uit de Miracles of Music film.

Ga hiervoor naar de 'Altijd bij de hand' internet links pagina aan het eind van deze nieuwsbrief.

Hulpmiddelen voor ouderen



Op de website van 'Fysic' vindt u een ruim assortiment aan zorg- en hulpmiddelen voor in en rondom huis;

O.a. leeshulpmiddelen, producten voor personenalarmering, zoals (telefoons met)

een SOS-knop, zorghulpmiddelen die uw spieren flexibel houden door massage en/of warmte, lichttherapie. Ook deurbellen en intercoms, seniorenklokken en wekkers, luchtbevochtigers en verlichting hulpmiddelen. U kunt de site bezoeken via de link bij "Hulpmiddelen" op onze 'Altijd bij de hand internet links' pagina aan het eind van deze nieuwsbrief.

De bewegeposter van Vilans, en Kenniscentrum Sport

Bewegen is goed voor het lichaam en goed voor het geheugen, het concentratievermogen en de verwerkingsnelheid van informatie. Er komt ook steeds meer bewijs dat bewegen het risico op het ontstaan van dementie vermindert en het proces van Alzheimer vertraagt. Dat komt waarschijnlijk doordat beweging ervoor zorgt dat hart- en bloedvaten in goede conditie blijven. Dit is ook vastgesteld door de Commissie Beweegrichtlijnen, die al het onderzoek naar de gezondheidseffecten van bewegen onder de loep hebben genomen.

Vilans, & Kenniscentrum Sport hebben een handige bewegeposter uitgegeven, die u kunt bekijken en/of downloaden via de link bij "Bewegeposter", op onze 'Altijd bij de hand - internet links' pagina.

DE BEWEGEPOSTER

- Fit op de stoel**: 8 oefeningen voor de benen en rug.
- Sterke benen**: 4 oefeningen voor de benen.
- Sterke armen**: 4 oefeningen voor de armen.
- Drijf in balans**: 4 oefeningen voor balans en coördinatie.

DE BEWEGEPOSTER

- Rek je uit**: 4 oefeningen voor stretching.
- Beweegrichtlijnen**: Checklist voor bewegingsactiviteit.
- Aan de slag met de bewegeposter!**: Instructies voor gebruik van de poster.
- Wandel je fit!**: Instructies voor wandelen.

Nieuw jasje Mezzo mantelzorg



Met ingang van het nieuwe jaar krijgt de site van Mezzo voor mantelzorgers een nieuwe naam & logo: 'Mantelzorg NL'. Vooral nog is de Mezzo site bereikbaar via de link op onze 'Altijd bij de hand - Internet links' pagina. Over het nieuwe site adres per 1 januari 2019 staat er een aankondiging op de (oude) Mezzo site.

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/
Beweegposter	https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIG_GEND_DIGI.pdf
Dementie Leeslijn	http://www.dementieleeslijn.nl/
Dementie.nl	https://dementie.nl
Dementie Online (hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie)	https://www.dementieonline.nl/
<u>Dementie op jonge leeftijd:</u>		
Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd (Dementie.nl)	https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/nieuws-en-info/naasten/
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
Familias – nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie	https://www.mantelzorgniewsbrief.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.handenhuis.nl
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.fysic.nl/home

Altijd bij de hand: Internet links - vervolg

Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringedementie.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. <i>senio renmagazine</i> ‘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/
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/
Vervoer:		
ANWB <i>Automaatje (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 (o.a. <i>comfort broeken zonder rits</i>)	https://www.your-look-for-less.nl/search.html?query=broeken
Zorg en zorgpakketten:		
Informatie Langdurige Zorg	https://www.informatielangdurigezorg.nl/zp-zorgprofiel
Kies Beter	https://www.kiesbeter.nl/
Kies voor je zorg	https://kiesvoorjezorg.nl/
Rijksoverheid (<i>vraag en antwoord</i>)	https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verpleeghuizen-en-zorginstellingen/vraag-en-antwoord/hoe-vind-ik-een-verpleeghuis-of-verzorgingshuis-bij-mij-in-de-buurt
Zorgkantoor (<i>Zorg Zwaarte Pakketten</i>)	https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&pgdo_id=301