



Odensehuis
Hoeksche Waard **5 jaar**

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

Beste lezer,

De lente is nu echt begonnen, alle krokussen en narcissen bloeien volop. Er is al veel bloesem te zien in verschillende bomen, maar het duurt nog heel even voordat alles echt volop in bloei staat. Wat een mooi moment is dat ieder jaar weer, ik wordt er altijd heel erg blij van. De kunst is, om dat lentegevoel te behouden, en ook als het weer even minder is, toch het vertrouwen te hebben dat het allemaal weer voor elkaar komt.

De natuur weerspiegelt zo mooi het echte leven, van welke kant je het ook bekijkt.

In het Odensehuis werd gestart met de lente van het jubileumjaar. In de winter werd er op de achtergrond hard gewerkt aan alle voorbereidingen. Nu heeft u allemaal de jubileumfolder ontvangen en is het eerste viltproject al afgerond, waarvan we de presentatie op de Kick-off hebben gehad. Een prachtige middag, met wel 70 bezoekers, u leest meer hierover in het verslag.

Deze laatste week was helemaal bijzonder druk. De informatieavond over het brein door Dr. Albert Boeyinga werd door zo'n 45 mensen bezocht, waaronder ook veel nieuwe gezichten.

Het was een helder verhaal, bezoekers waren erg enthousiast en gingen met veel praktische tips naar huis.

Donderdag was het zwemevenement, wat een kanjers he? Tien kilometer zwemmen, ik doe hen dit niet na.

De nationale pannenkoekendag in samenwerking met stichting Welzijn was eveneens druk bezocht. Volgend jaar vast weer.

Komende week hebben we een bijzondere activiteit; Angeline Schoor komt een klein harpconcert geven. Muziek lijkt een effectief middel om de psychische en emotionele toestand van mensen te bevorderen. Klanken en melodieën kunnen bijvoorbeeld zorgen voor minder angstgevoelens, en meer betrokkenheid bij de wereld door het ophalen van herinneringen. Muziek kan zelfs de algemene kwaliteit van leven verhogen! Vandaar ook dat er elke dag muziek in het Odensehuis te horen is.

Ik wens u weer veel leesplezier toe.

Ria Los

onthou
MENS

Openingstijden

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

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

Verder in deze nieuwsbrief:

Odensehuis nieuws maart Pagina 2 t/m 6
De gedachtenkamer Pagina 6, 7
Bewegen met plezier Pagina 7
Uitstapje van de maand: Lunchen bij 'Zonder Meer' Pagina 8
'Save the date': Harpconcert woensdag 3 april a.s. Pagina 8
Project vilten - werkzaamheden in beeld Pagina 9
Belevenissen van een mantelzorgster - Piet de Groot Pagina 10
Vrijwilliger stelt zich voor: Gerda van Hoogdalem Pagina 10
Stagiaire stelt zich voor: Lois Been Pagina 10
Wel of niet reanimeren: Volg je hart - Anja Gerritse Pagina 11
Recent verschenen boek: Steun en troost bij dementie Pagina 12
Hoe kunnen mantelzorgers hun belasting verminderen Pagina 12
Deelnemers voor onderzoek gezocht: FindMyApps Pagina 12
Gun mantelzorgers een week vakantie zonder gedoe Pagina 13
Een dag niet gelachen - Odensehumor & Vrolijk Pasen Pagina 13
Altijd bij de hand: Internet links Pagina 14, 15



"Geniet van wat je doet, en neem vooral even pauze!" - (Bezoeker)



Vergeten gerechten en verhalen



Welke gerechten van vroeger kunt u zich nog herinneren? Wellicht heeft u er ook nog een mooi verhaal bij.

Graag verzamelen we al deze gerechten met verhalen, zodat we dit later in het jaar in boekvorm kunnen presenteren.

Als u hier over wilt vertellen: heel graag !

Uitslag Rabobank Clubkas Campagne



De uitslag van de Rabobank Clubkas Campagne is bekend gemaakt. Dat heeft ons Odensehuis een mooi bedrag opgeleverd van € 295,48. Dank aan allen die op ons gestemd hebben!



"Buiten de deur heb ik minder vrijheid dan hier" - (Bezoeker)



De Baanbrekers waren er weer!



Op **woensdag 27 februari** bezochten de Baanbrekers het Odensehuis. Hoewel dit niet de eerste keer was, was er wel weer één jongen bij die voor het eerst was. Hij was erg nieuwsgierig geworden, na de verhalen van de Baanbrekers die al eerder zijn geweest.

Nadat we iedereen even gedag hadden gezegd hebben we met elkaar wat gedronken. Op deze manier worden de eerste contacten tussen de bezoekers en de Baanbrekers al gelegd.



Het was prachtig weer en al snel werd duidelijk dat de bezoekers van het Odensehuis ook graag buiten zijn.

Helaas lag de tuin er niet heel aantrekkelijk bij. Ook hoorden we dat er de wens was een Jeu de Boulesbaan aan te leggen.

Drie enthousiaste Baanbrekers lieten zich dit niet twee keer zeggen.

Zij hebben een stuk grond onkruidvrij gemaakt en omgespit, en dat in ruim een uur! Wellicht dat we bij ons volgende bezoek samen een spelletje Jeu de Boules kunnen spelen!

De andere Baanbrekers gingen ondertussen sjoelen met bezoekers of samen een kruiswoordpuzzel oplossen. Zo had iedereen het naar zijn zin. Even na 12.00 uur zijn we weer op huis aangegaan. Het was weer een gezellige ochtend. We hopen elkaar in de meivakantie weer te zien!



Namens de Baanbrekers, **Daniëlle de Koning**

Maandag 11 en 18 maart: Koken met Senna

11 maart: Vandaag gaat Senna aan de slag. We hebben gehoord dat hij van koken houdt en zijn benieuwd naar zijn kookkunsten. Hij begint met een tomatensoep. De inkopen zijn gedaan en in de keuken gaan Koos en Sari samen met Senna aan de slag. Er wordt gelijk al flexibiliteit gevraagd, want er eten extra gasten mee en dat is altijd gezellig. We laten ons de soep goed smaken!

18 maart: Ja ja, het wordt al een echte kook blog;-) Vandaag komt Senna met een recept van een Franse quiche. Met hulp van bezoekers worden de tomaten, champignons en prei gesneden. Daarna wordt een bakplaat gevuld met bladerdeeg. Het groente mengsel is even warm gemaakt en komt daar bovenop. Verder gaat er een mengsel over van crème fraîche, eieren en wat kruiden, afgerond met een laagje geraspte kaas. Voor veel bezoekers is dit de eerste keer dat zij een quiche eten. En dat is voor herhaling vatbaar, er wordt door iedereen nog een tweede keer opgescheept. Dankjewel Senna! (**Lianne**)



Dinsdag 19 maart: Kick-off jubileum programma vijfjarig bestaan Odensehuis HW



Na een korte opening door Ria was het woord aan de voorzitter van het Odensehuis, Gee Roomans. Gee heette iedereen hartelijk welkom, en in het bijzonder initiatiefnemer Jan Bouma. Vijf jaar geleden gingen zij samen naar het Odensehuis in Amsterdam. Beiden waren enthousiast en wilden ook graag in de Hoeksche Waard een Odensehuis realiseren. Aldus geschiedde.

Gee gaf het woord aan Joanne Blaak, locoburgermeester en o.a. wethouder van welzijn en senioren. Joanne gaf met haar speech het officiële startsein van het jubileum.

Vervolgens werd het eerste wolvlitwerkstuk onthuld door Connie Toet, die de algehele leiding heeft van de vlitwerkzaamheden.

Zij werd hierbij geassisteerd door Sari en Pleun, die samen met vele anderen aan dit prachtige kunstwerk hadden meegewerkt.

Het is de bedoeling dat het werk een rondreis door verschillende gebouwen in de Hoeksche Waard gaat maken en uiteindelijk in het Odensehuis een plek vindt.

Theatermaker en filosoof Mieke de Wit, die het project 'Waar-dig Oud zijn' heeft bedacht, presenteerde de jubileumfolder. Mieke gaf een toelichting van diverse programmaonderdelen. Zo vertelde zij over de voorstelling 'DeMens'. 'Dementie' stamt af van het Latijnse woord Demens. Er zijn enkele openbare repetities en de première is op 20 juni. Met een warme omhelzing feliciteerde ook Mieke Jan Bouma hartelijk met het vijfjarig bestaan.

Nico van Lent vertelde een mooi verhaal over een mevrouw die graag poetste. Hierbij werd het koperpoetsbusje vertoond, bij de meeste bezoekers welbekend. Het verhaal ging verder, dat deze schone vrouw een snoepwinkeltje begon. Zij verkocht allerhande lekkers zoals boter-kaneelbrokken, zuurtjes etc. De vergelijking met het leven werd benoemd. Het leven bevat ook zoete, zure, zoute en bittere ervaringen. Het was een mooi verhaal. Na afloop werd er oudhollands snoepgoed uitgedeeld en Nicole en Kimberley van 'Zonder Meer' hadden voor heerlijke hapjes gezorgd! Met een gezond glaasje sap, was het een gezellig samenzijn.

Jeroen Janssen van Popschool Hoeksche Waard zorgde voor de muzikale ondersteuning met zang en gitaarspel. Er klonken o.a. nummers van de Beatles.



Al met al een bijzondere en gezellige middag, met een verrassend grote opkomst. (Pleuni)

Zwemmen voor het Odensehuis: Hup Hup voor de Odenseclub!



Eindelijk was het dan zo ver. Na ruim een half jaar voorbereiding stonden Carl Fraza en Hans van Es **donderdag 21 maart** aan de start van een ultieme uitdaging....10 kilometer zwemmen. Niet in open water maar in het zwembad van de Boogerd in Oud Beijerland. Dat betekent dus 400 keer 25 meter. Ga er maar aan staan! En dit alles om geld in te zamelen voor het Odensehuis.

Om kwart voor elf kwamen de eerste supporters al aan, vrij snel gevolgd door Hans, Carl en hun partners. Een lichte spanning was voelbaar bij de mannen. Een goed teken dus! Na afscheid genomen te hebben van hun partners begaven zij zich naar de kleedruimte voor de voorbereiding.

Na twintig minuten mochten ook de tientallen supporters zich richting het zwembad begeven.

Het personeel van de Boogerd had vlaggetjes opgehangen, het Odensehuis en Carl's dochter spandoeken, opzweepende muziek klonk uit de boxen! Om 11:20 uur gaf Paul, medewerker van de Boogerd, het startsein. En daar gingen ze voor een langdurig verblijf in het water. De toeschouwers bestonden uit familie, bestuur, coördinator, vrijwilligers en bezoekers van het Odensehuis, en collega's van één van de deelnemers. Toen later de kleinkinderen aanschoven (de mannen waren inmiddels al ruim 8 kilometer onderweg), begon het pas echt te leven: "hup opa, hup opa!". De sfeer zat er goed in en een ieder had vertrouwen in een goede afloop. De mannen stelden ons niet teleur. Na 3 uur en 20 minuten had Carl de 10 kilometer afgelegd, op korte afstand gevolgd door Hans, die na een korte inzinking rond het 7 kilometerpunt zich prima herpakte!! Na afloop tijd voor felicitaties, het overhandigen van bloemen en de uitslag van het voorlopig opgehaalde sponsorbedrag: 1610 euro! (**Ruud**)

De Telegraaf
VRIJDAG 21 MARCH 2018

2 Inwoners van de zeeheldenwijk overlast van werkzaamheden a inrichting aangepast maar som Meerdere malen zijn bochten k

'Tegetjes tellen moet je zeker niet doen'

Van onze Rotterdamse redactie

OUDE-BEIJERLAND • Twee mannen hebben gisteren tien kilometer in zwembad De Boogerd in Oud-Beijerland gewonnen om geld op te halen voor een inloophuis voor mensen met beginnende dementie.

De zwemactie is ontstaan uit sportieve ambities. Carl Fraza is duursporter pur sang. „Ik zwem, loop hard en fiets.“ Samen met een maatje zwemt hij al langer en de grenzen moesten nodig worden verlegd.

„Je zwemt een keer twee kilometer, dan drie. Dan wil je weten of tien kilometer ook haalbaar is.“

Met Hans van Es besloot hij om te kijken of ze zover konden komen. Zes maanden geleden besloten ze langer te zwemmen om te kijken hoe het lijf reageert bij steeds verder zwemmen.“

Dat ging goed, waarop werd besloten de lange tocht alleen te doen als er geld mee ingezameld kon worden voor het goede doel. Dat werd het Odensehuis, een ontmoetingsplaats in het dorp voor mensen met geheugenverlies en beginnende dementie. Binnenkort moet het verhuizen naar een nieuw onderkomen en er is geld nodig.

„Hans werkt daar enkele dagen in de week, dus het doel was snel besloten“, verhaalt Fraza. Hij vreesde de sportieve klus wel enigszins. „Ik heb ook marathons gelopen en dat is fysiek zwaarder. Maar dit is mentaal veel heftiger.“ Want buiten sporten geeft afleiding. „Dan zie je nog eens wal. Hier kun je alleen tegetjes tellen, dat moet ik zeker niet doen.“ Ze hopen meer dan tweeduizend euro op te halen met hun actie.

Tien kilometer zwemmen voor goed doel

FOTO JOOP VAN DER PAL



Vrijdag 22 maart: Nationale pannenkoekendag 2019



In het hele land werd deze speciale dag gevierd met het motto: “bak mee voor ouderen”. Dit jaar zorgde groep 7 van basisschool De Tandem, in samenwerking met Welzijn Hoeksche Waard, voor een heel gezellige dag in het Odensehuis.

De vaste bezoekers waren er, maar ook opa's en oma's uit Oud Beijerland en andere ouderen die allemaal zin hadden in een pannenkoekmaaltijd. De jongelui werden geassisteerd door hun juf en wat moeders, zij hielpen mee bij het bakken.

De tafels werden door de jeugd gezellig gedekt met rood-wit geblokte kleden, de gasten werden verwelkomd en de jongens en meisjes informeerden beleefd bij de ouderen of ze iets te drinken konden brengen. Pannenkoeken werden geserveerd en nadat het zeker was dat de gasten genoeg te eten hadden, genoten ook de jongens en meisjes van een pannenkoek. We hebben wel met zo'n 50 personen gegeten, het was een gezellige boel.

Het is vooral ook heel leuk om te zien hoe de kinderen met ons ouderen omgingen. Alle complimenten voor de mensen die dit hebben voorbereid!!!! Onze hartelijke dank ook aan Marianne Groothand van Welzijn HW, die dit georganiseerd heeft samen met basisschool De Tandem.

Dit was weer een bijzondere vrijdag en wij hopen dat er nog meer gelegenheden zullen volgen waarop we de jeugd en de ouderen kunnen samenbrengen. **(Anita)**



Nasi en saté van Huib!

dinsdag 26 maart heeft Huib, mantelzorger van het eerste uur, weer gezorgd voor een heerlijk maaltijd van nasi met saté en pindasaus. Er werd met 29 bezoekers heerlijk gesmuld en genoten hiervan. Ook een toetje was hierbij geregeld. Huib, dank je wel hiervoor!



“Het voelt hier als thuis.” - (Teuni)



De gedachtenkamer in maart

Connie leest een aantal stukjes voor over de voorjaars schoonmaak; een oude traditie. Mattenklopper, ragebol en zwabber, het zijn attributen die vroeger in elk huis in het ontluikende voorjaar uit de kast kwamen. Voordat het Pasen was moest de “boel zijn gedaan”. Dat kwam vooral omdat de kolenkachels die toen gebruikt werden roet en stof achterlieten. Sinds de centrale verwarming zijn intrede deed en er meer huishoudelijke apparaten kwamen, verloor de voorjaars schoonmaak terrein en bovendien gingen steeds meer vrouwen betaalde arbeid verrichten.

Wel is er weer interesse in de oude, eenvoudige schoonmaak middeltjes en tips als tegenhanger van alle moderne schoonmaakmiddelen die te koop zijn.

De gedachtenkamer in maart - vervolg

Dit onderwerp roept veel verhalen op. Iemand vertelt dat hij als kind de taak had om de kachel schoon te maken; de ruitjes met spiritus en de kachel met kachelzwart. De matrassen van stro werden uitgeklopt. Vaak werden ook de muren en plafonds gewit of de muren werden van nieuw behang voorzien. De moeder van Pleuni was twee weken bezig en verloor in die tijd aardig wat kilo's! In het najaar werd er ook schoongemaakt en dat noemde men de "uithaal". In de stad mocht je maar op bepaalde tijden van de dag zemen en kloppen. Anders kreeg je een boete! Maar dat gold alleen voor de arbeiderswijken en niet voor de elite...



Wat handige schoonmaaktips uit grootmoeders tijd:

- Met een rauwe aardappel over de spiegel in de badkamer wrijven om te voorkomen dat hij beslaat.
- De waterkoker ontkalken met azijn of cola.
- Een stuk ui en een scheutje azijn in het water als je ramen gaat zemen voor een streeploos resultaat.

Tip van Pleun: Goed je handen laten wapperen!

Ton: Laat het anderen doen!

Mic: Cola helpt bij het verwijderen van aanslag en bij buikklachten! (*Connie*)



“Het Odensehuis is op het juiste moment, op de juiste tijd, op mijn pad gekomen. En dat voelt heerlijk.” - (Koos)

Bewegen met plezier

U weet het wel, elke week bewegen we samen, met plezier! Behalve (bijvoorbeeld) het lint-dansen, is er nu ook alweer een nieuwe activiteit geboren: bewegen met een bol gehaakte wol. Verschillende mensen hebben een lang stuk wol gehaakt. Al die losse einden zijn aan elkaar geknoopt. En zie hier... het resultaat.

De bol wol wordt naar elkaar over gegooid of gerold, je haalt de bol wol achter je stoelpoot langs en rolt hem weer verder. De mooiste wol-spinnenwebben komen zo tevoorschijn. (*Lianne*)



Uitstapje van de maand: Lunchen bij 'Zonder Meer' (vrijdag 29 maart)

We beginnen de dag met koffie en thee in het Odensehuis. Rond 12:00 uur vertrekken we richting Zonder Meer. Vandaag schijnt de zon en dat levert veel wandelaars op. Bijna iedereen besluit om lopend naar Zonder Meer te gaan. We wandelen door het prachtige Laning park, waar de magnolia bomen mooi in bloei staan. Zo bekijken we Oud-Beijerland eens van de andere kant.



Bij Zonder Meer aangekomen wacht ons een gedekte tafel. Onze bestelling is al bekend en al snel komen er heerlijke sandwiches en uitsmijters tevoorschijn. Ook een pannenkoek en broodje oude kaas zijn van de partij. En wat denkt u van een kopje thee genaamd 'Droom der Zuidzee'. We boffen, want Nicole die we goed kennen van de dinsdag in het Odensehuis, komt de heerlijke lunch aan ons uitserveren. Er wordt genoten van alle lekkere dingen.

Als afsluiting nemen we nog een vers kopje koffie en wandelen we terug naar het Odensehuis. Daar besluiten we de dag met een gezellig kleine kring. Volgens mij heeft iedereen het wel naar zijn zin gehad.



Zonder Meer: dank jullie wel voor de gastvrijheid en het heerlijke eten. Wij hebben genoten en hopen zeker een keer terug te komen ! (Lianne)



“Eén keer per maand ergens lunchen is leuk en lekker!” - (Sari)



'Save the date': Harpconcert Angeline Schoor woensdag 3 april



In het kader van de lustrumactiviteiten Waardig Oud Zijn, zal Angeline Schoor woensdag 3 april a.s. te gast zijn in ons Odensehuis om een klein concert te geven, aanvang 14:00 uur.

Met een mix van eigen composities, bekende werken en improvisaties neemt zij de bezoekers aan de hand en voert zij hen voor een moment uit het hier en nu.



Meer over Angeline, en een te beluisteren voorproefje van haar muziek, via de links bij 'Angeline Schoor' op onze 'Altijd bij de hand - internet links' pagina aan het eind van deze nieuwsbrief.

Project Vilten - werkzaamheden in beeld

Eerst waren er 12 witte lapjes schapenwol en manden vol mooie kleuren. Vervolgens maakte iedereen een mooi kleurenpalet van kleine stukjes wol hierop. Dan werd het nat gespreid, opgerold en heen en weer gerold en gedroogd. Een week later: een hele grote witte wollen lap, alle kleine viltwerkjes er op en daarna maakte Connie Toet en helpers het kunstwerk af. Sari: "Je begint met een groot waterballet; Vrije expressie, waar je van houdt dat neem je. Je mag het van Connie doen zoals je het wilt"... Pleun: "Echt waar, je gaat naar de blauwe kamer en je mag kleuren uitzoeken". Heel veel kleuren. Je moet het natmaken, dan rollen, wol gaat krimpen. En dan moet je het uitwringen, vandaar het waterballet. Allerlei frutseltjes"... Sari: "Dat daar zoveel materiaal zit...zo plat als een dubbeltje!"... Pleun: "Twee lappies gemaakt; dat er tien mensen aan mee doen..."



Belevissen van een mantelzorg: Het Smoelenboek



Op de tafel van het Odensehuis ligt een fotoboek met de titel 'onze mensen'. Persoonlijk vind ik dit een fijn boek, de voornamen van de bezoekers en oud bezoekers staan er in.

Om een gesprek aan te knopen is het fijn om de voornaam te weten, een openingszin. 'Hallo Piet hoe gaat het?' klinkt toch anders als 'mijnheer of mevrouw hoe gaat het met U'.

Uit gesprekken met andere bezoekers maak ik op, dat ook zij op deze manier gebruik maken van het boek.

Als je het Odensehuis binnen stapt dan hoor je in de gang het gezellige geroezemoes van stemmen, we worden al snel opgemerkt en op de gebruikelijke gastvrije manier welkom geheten. Inmiddels zie ik veel bekende gezichten, maar alle namen weet ik nog niet of kan ook ik niet onthouden. Dat is niet erg, de tijd zal het leren.

Sommigen komen al op bezoek sinds de start van het Odensehuis en als nieuwkomer is het altijd een beetje spannend als je voor het eerst in de groep zit, dit is blijkbaar een menselijke eigenschap;

Jullie kennen vast het fenomeen dat er bij een voorlichting bijeenkomst op de eerste rijen in de zaal bijna niemand gaat zitten, je loopt daar immers het risico om een vraag te krijgen.

De aanwezige vrijwilligers weten dit en zorgen ervoor dat je je in het Odensehuis snel op je gemak voelt en wordt opgenomen in de groep, alles op een vriendelijke, informele wijze. Ook de grote tafel geeft een gevoel van samen zijn. Ik waardeer de inzet van de vrijwilligers, het zijn allemaal mensen die veel over dementie weten en dat is ook voor een mantelzorg een prettige situatie.

Ik bezoek het Odensehuis met veel plezier, vind het gezellig en leuk om met andere bezoekers een gesprek te hebben of aan te knopen. Mijn vrouw Sjanie raakt ook al een beetje gewend aan de bezoeken en gaat zonder protest mee naar Oud Beijerland. De bezoekers die om verschillende redenen niet meer naar het Odensehuis kunnen komen vergeten wij niet, de foto blijft in het fotoboek. *(Piet de Groot.)*

Vrijwilliger stelt zich voor: Gerda van Hoogdalem



Ik ben Gerda van Hoogdalem en sinds januari vrijwilliger bij het Odensehuis. Met mijn man Marinus woon ik nu alweer 37 jaar in Oud-Beijerland.

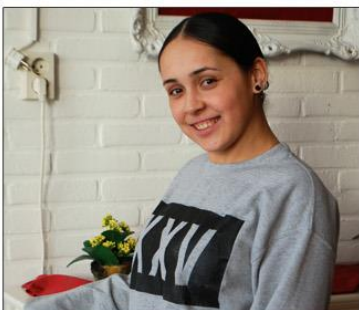
Ik heb acht jaar in de thuiszorg gewerkt en daarna, na een herintrederscursus, weer als apothekers-assistente.

Na mijn pensionering ben ik vrijwilliger bij het Rode Kruis geweest, huisbezoek, en de laatste drie jaar als taalcoach bij een Syrisch gezin.

Mijn hobby's zijn fietsen, lezen en fotografie.

Ik ben 's maandags altijd blij als ik weer naar mijn "werk" in het Odensehuis ga, waar ik me erg thuis voel.

Stagiaire stelt zich voor: Lois Been



Hallo allemaal, ik zal mij even aan jullie voorstellen:

Ik ben Lois Been, ik ben 25 jaar en ik loop sinds begin februari 2019 stage bij het Odensehuis Hoeksche Waard. Ik studeer de opleiding Ergotherapie aan de Hogeschool Rotterdam en ik zit in mijn vierde en laatste jaar.

In oktober 2018 had ik een gesprek voor mijn stage bij het Odensehuis Hoeksche Waard. Ik merkte meteen al dat ik van harte welkom was door zowel de vrijwilligers als bezoekers. Ik heb daarom besloten om stage te gaan lopen bij dit Odensehuis, omdat ik de sfeer zo fijn vond en ik er zeker van was dat ik hier op mijn plek zou zijn.



Het Odensehuis biedt zoveel meer voor degenen die hier binnen stappen dan alleen een ontmoetingsplek. Het voelt voor veel mensen aan als thuis. Er heerst altijd een fijne, warme en huiselijke sfeer. En het belangrijkste is dat niks moet en alles mag. Je stapt binnen en je bent op je plek. Zo voelde het voor mij ook toen ik hier voor het eerst binnentapte. En zo voelt het nog steeds.

Daarom ben ik er zeker van dat ik een fijne periode tegemoet zal gaan als stagiaire. Misschien daarna als vrijwilliger!

Wel of niet reanimeren: Volg je hart want dat klopt



'*Volg je hart want dat klopt*'; Een geveugelde uitspraak met een zowel mentale als fysieke betekenis. Het lijkt vanzelfsprekend dat je hart je je hele leven aan de gang houdt.

Maar wat als je hart er plotseling mee stopt?

Het kan zijn dat je dan op een plaats bent waar mensen zijn die kunnen reanimeren en met een AED kunnen werken. U heeft vast wel eens opgemerkt dat er ook in ons Odensehuis naast de kapstok in de gang zo'n kastje hangt.

Vanuit een aangrijpende en persoonlijke ervaring die ik vorig jaar met mijn vader meemaakte wil ik een lastig onderwerp hierover onder de aandacht brengen.

Mijn vader van toen 80 jaar werd na een griep in het ziekenhuis opgenomen vanwege ondervoeding en hartklachten. Na een dag ziekenhuisverblijf was zijn hart - dat al niet best was vanwege een nieuwe hartklep en een een stand - dermate verzwakt dat het nog maar 15 slagen per minuut sloeg.

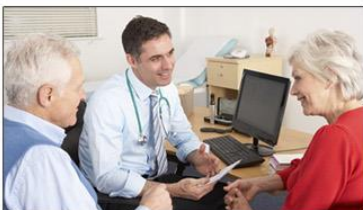
Hoewel mijn vader had aangegeven niet gereanimeerd te willen worden, heeft een kundige cardioloog toen een externe pacemaker aangebracht. Wij als kinderen hebben het hier enorm moeilijk mee gehad gezien vaders persoonlijke beslissing. Helaas bleef deze ingreep niet zonder complicaties en het tweede zijden draadje waaraan het leven van mijn vader hing was binnen een week bereikt.

Een wonder gebeurde: mijn vader knapte op en nadat hij een interne pacemaker kreeg en een lange herstelperiode doormaakte kan hij zich vandaag weer redelijk zelfstandig redden en heeft bovendien weer veel plezier in het leven. Alle narigheid van het ziekenhuis is hem ontschoten, hij weet zich er niets meer van te herinneren.

Voor ons als kinderen was de ziekenhuisperiode zeer aangrijpend. De artsen waren eerlijk tegen ons. Het was niet te voorspellen of mijn vader het zou redden en hoe hij er dan, gezien zijn leeftijd, zou uitkomen. De kans op hersenschade door zuurstoftekort was groot. De eerlijkheid was prettig maar we maakten een moeilijke tijd door.

We hebben ons achteraf gerealiseerd dat elke arts de eed van Hippocrates heeft afgelegd en in een noodgeval al zijn of haar kunde en kennis zal aanwenden om het leven van de patiënt te behouden. Dat geldt eigenlijk ook voor ons allemaal: als de nood aan de man komt lijkt levensreddend handelen vanzelfsprekend.

Ik wil met het delen van deze ervaring benadrukken dat het voor ons allemaal van belang is om erover na te denken of je - als de nood aan de man of vrouw komt - wilt worden gereanimeerd. Het is een geruststellende gedachte dat een aantal mensen in ons huis kan reanimeren. Dat geldt echter niet als je de keuze hebt gemaakt niet te willen worden gereanimeerd en dit niet bekend is. Ik realiseer mij dan ook dat voor ons allemaal geldt dat het geen lichtvoetig onderwerp is. Voor de mensen om ons heen is het echter wel heel prettig als duidelijk is hoe te handelen. Vanuit deze gedachte heb ik dit stukje geschreven. *(Anja Gerritse)*



Heeft u vragen over reanimatie, of wilt u eens in gesprek? Vraag een gesprek aan bij uw huisarts. Waar u ook voor kiest, het blijft een persoonlijke keuze.

Niet-reanimerenpenning



Wilt u niet gereanimeerd worden en dit ten alle tijden kenbaar kunnen maken, dan kunt u bijvoorbeeld de niet-reanimerenpenning van Patiëntenfederatie Nederland aanvragen;

De penning is officieel, en wordt erkend door zorgverleners en hulpdiensten. De niet-reanimeren penning is een draagbare wilsverklaring waarop staat dat u iedereen verbiedt onder alle omstandigheden elke vorm van reanimatie op u toe te passen. U geeft hulpverleners dus aan dat zij u niet moeten helpen als u bijvoorbeeld een hartstilstand heeft. De penning heeft daarmee gevolgen voor uw medische behandeling.

Meer informatie hierover via de link bij 'Niet-reanimerenpenning' op onze 'Altijd bij de hand - internet links' pagina.



Recent verschenen boek: 'Steun en troost bij dementie'



Anniek Kramer heeft onlangs haar tweede boek rondom het thema dementie gepresenteerd. De nieuwe, indrukwekkende uitgave luistert naar de titel: 'Steun en troost bij dementie'. Centraal staan schuld, schaamte en spijt, maar er worden ook antwoorden gezocht op de vraag: wat biedt troost en steun?

Op de site dementie.nl gaf Anniek een inkijkje in de verhalen over mensen die zorg geven aan een naaste met dementie, in het onderstaande stukje 'Speelruimte bij dementie'.

"... Adelheid Roosen zorgde voor haar moeder die dementie had. Ze vertelt daarover in mijn boek 'Steun en troost bij dementie': 'Dementie is iets zeer pijnlijks. Het was schokkend om te zien dat mijn moeder merkte dat er dingen in haar hoofd kapot werden gemaakt en hoe ze dat probeerde te verbergen. Daar was ze steeds mee bezig.

Daarnaast is mijn hart zo opengestaan; ik was niet bij mijn moeder weg te slaan, ondanks mijn volle agenda. Ik ging gewoon naast haar in bed liggen werken. Ik had altijd een vrij formele moeder, die allerlei regels had. Nu kon ik met haar spelen, dat had nog nooit gekund. Het was alsof ik 7 jaar was.

Door haar niet te corrigeren (dat wil je wel) en met haar mee te bewegen, kom je in wat ik noem 'de tussenruimte'. Daar is plek voor verbeelding. Om daar te komen moet je stoppen met verlangen naar hoe zij was. Dat is heel moeilijk, maar ook heel rijk. Als het lukt, kun je weer genieten van het moment.'

Wat Adelheid hier benadrukt, is dat er twee werelden zijn, die van jezelf en die van je naaste met dementie. Door je eigen wereld te verlaten, kom je in de 'speelruimte'. Daar kun je je verwonderen over wat je naaste met dementie zegt en ervaart. Ga er naar op zoek, stel er vragen over, verwonder je en beweeg mee met de ander. Als dat lukt, kun je – zoals Adelheid zegt – weer genieten van het moment."

Hoe kunnen mantelzorgers hun belasting verminderen - NPO Radio 1 artikel

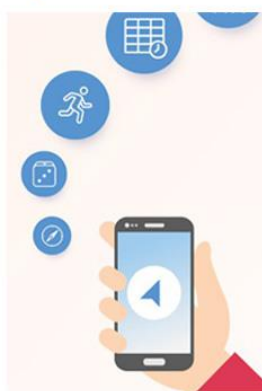


Er zijn miljoenen Nederlanders mantelzorger of vrijwilliger. Zij zorgen voor zieken en ouderen. Steeds vaker krijgen mantelzorgers te maken met overbelasting. Wat kunnen zij doen om die belasting te verlagen?

Hoogleraar patiëntenparticipatie van het Amsterdam UMC Tineke Abma besprak de zorgelijke ontwikkelingen in de situatie van mantelzorgers, in het radioprogramma Radar Radio van zaterdag 16 maart.

Lees het volledige artikel en beluister fragmenten uit dit programma via de link bij 'Radar Radio 16 maart 2019', op onze 'Altijd bij de hand - internet links' pagina.

Deelnemers voor onderzoek gezocht: Omgaan met tablet computer



Steeds meer mensen met dementie gebruiken tabletcomputers; Dit geeft veel verbetering met betrekking tot de kwaliteit van leven. Te denken valt aan beeldbellen met familie, luisteren naar favoriete muziek, e-mailen, etc.

De website FindMyApps is bedoeld als hulpmiddel bij het vinden van de juiste apps, en zoekt mensen met dementie die samen met een mantelzorger mee willen doen aan hun onderzoek.

Het onderzoek richt zich op het FindMyApps-programma dat mensen met beginnende dementie leert een tablet te gebruiken en apps te kiezen die geschikt voor hen zijn.

Het FindMyApps-programma selecteert apps met drie belangrijke doelen.

De apps helpen bij:

- het organiseren en uitvoeren van dagelijkse taken
- sociaal betrokken blijven
- betekenisvolle dingen doen

Als u mee wilt doen met dit onderzoek dan kunt u mailen naar f.mangiaracina@vumc.nl, telefonisch bereikbaar op 020-788-4613 of vul het formulier in 'Kom ik in aanmerking voor deelname?' via de link bij FindMyApps op onze 'Altijd bij de hand - internet links' pagina aan het eind van deze nieuwsbrief. De werving voor het onderzoek zal naar verwachting tot mei 2019 lopen.

Gun mantelzorgers een week vakantie, zonder gedoe



Als mantelzorgers op vakantie willen, komen ze vaak van een koude kermis thuis bij hun zoektocht naar vervangende zorg voor hun naasten. Vervangende zorg blijkt maar beperkt beschikbaar, levert veel regelwerk op en mantelzorgers worden van het kastje naar de muur gestuurd.

Dit moet anders, vonden het magazine Margriet en MantelzorgNL. Daarom hebben zij een petitie aangeboden waarmee een mantelzorgvrije week mogelijk gemaakt zou moeten worden voor alle mantelzorgers.

Even op adem komen

Er zijn in Nederland maar liefst 4,4 miljoen mantelzorgers. Veel van hen voelen zich overbelast. Het is voor mantelzorgers essentieel om de zorg af en toe even over te dragen. Om op adem te komen en de zorg daarna weer langer vol te kunnen houden. 'Juist mantelzorgers verdienen die mantelzorgvrije week zonder zorgen en gedoe dubbel en dwars', zegt Leontine van den Bos, hoofdredacteur Margriet.



Petitie: Mantelzorgvrije week zonder gedoe

De petitie beoogt dat iedere mantelzorgers zonder gedoe een mantelzorgvrije week kan organiseren. Dit moet te regelen zijn bij één aanspreekpunt op een eenvoudige manier. Zodat de mantelzorgers zich niet ook nog druk hoeft te maken over wie het achter de schermen regelt – gemeente of zorgverzekeraar.

Liesbeth Hoogendijk, directeur MantelzorgNL: 'Wij willen dat er geen af- of verwijzing meer volgt als iemand vervangende zorg komt aanvragen, maar één aanspreekpunt dat het mogelijk maakt.'

Handtekeningen

Eind maart overhandigden Margriet en MantelzorgNL de handtekeningen aan Clémence Ross-van Dorp, de landelijke aanjager respijtzorg. Zij gaat de komende maanden vervangende zorg in Nederland in kaart brengen en komt met een verbeterplan. MantelzorgNL en Margriet roepen haar op in alle gesprekken die ze voert met gemeenten, zorgaanbieders en zorgverzekeraars, de mantelzorgvrije week onder de aandacht te brengen en te bespreken hoe dit in de praktijk kan worden geregeld.



"Tussen het volhouden, mag je best even uitrusten" - (Onbekend)



Een dag niet gelachen..... Odense lentehumor & Vrolijk Pasen



(een kijkje in Connie's achtertuin)



Scharreleieren



"Ik lust geen koekjes, maar wel een slagroompunt." - (Pleun)



Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis HW	http://odensehuishw.nl
Odensehuis Landelijk Platform	http://odensehuizen.nl
Alles Zelf (<i>o.a. maaltijdservice</i>)	https://www.alleszelf.nl https://www.alleszelf.nl/alles-zelf-regelen/e-health
Alzheimer-Muziekgeluk	https://www.alzheimermuziekgeluk.nl/
Angeline Schoor - Harpiste	http://www.dacapocoaching.nl/ https://www.youtube.com/watch?v=NpuE1FeWkTw
Beweegfilmpjes van Cordaan	https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g
Beweegposter	https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIG_GEND_DIGI.pdf
Dementie Leeslijn	http://www.dementieleeeslijn.nl/
Dementie.nl	https://dementie.nl
Dementie Online (<i>hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie</i>)	https://www.dementieonline.nl/
Dementie op jonge leeftijd: <i>Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd</i> <i>(Dementie.nl)</i>	https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/nieuws-en-info/naasten/ https://dementie.nl/dementie-op-jonge-leeftijd/de-signalen-van-dementie-op-jonge-leeftijd
<i>Jong Dementie.nl</i>	http://www.jongdementie.info/
Dementie web (<i>de handwijzer</i>)	https://www.dementieweb.nl/dementiekoffer/handwijzer/
Dementie winkel	http://www.dementie-winkel.nl
Documentaires over dementie	https://dementie.nl/films/documentaires-over-dementie
Familias – <i>nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie</i>	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/
FindMyApps	https://findmyapps.onderzoek.io/about-the-study
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 (<i>landelijk, ook in de Hoeksche Waard</i>)	https://www.handeninhuis.nl
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.fysic.nl/home
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringdementie.nl
Kunst4All – <i>waardig oud zijn</i>	https://www.kunst4all.com/waardigoudzijn/ https://www.facebook.com/Kunst4all-2356604267743564/

Altijd bij de hand: Internet links - vervolg

Mantelzorg.nl – website voor mantelzorgers (voormalig 'Mezzo')	https://mantelzorg.nl/
Natuurkoffer	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/natuurkoffer
Niet-reanimerenpenning	https://www.patientenfederatie.nl/producten/niet-reanimerenpenning/de-niet-reanimerenpenning
Onthou Mens	https://onthoumens.be/node/142/15-communicatietips
Ouderenbeleid & adviseur OBL (o.a. <i>senio renmagazine</i> 'Wegwijs')	https://www.oud-beijerland.nl/obl-inwoner-bezoeker/ouderenbeleid-en-ouderenadviseur_46373/
Personenalarmering	https://www.alleszelf.nl/personenalarmering/personenalarmering-vergelijken https://www.dementie-winkel.nl/gunstige-woon omgeving-alarmering
Radar Radio 16 maart 2019	https://www.nporadio1.nl/consument/15316-hoe-kunnen-mantelzorgers-hun-belasting-verminderen
Respijtzorg Maison Patrick	http://www.maison-patrick.nl/
Samen Dementievriendelijk Slechthorendheid:	https://samendementievriendelijk.nl/
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 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/
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