



Odensehuis
Hoeksche Waard 5 Jaar

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

Let op: Vanaf 1 augustus 2019 ontvangen wij u in 'De Lindenhoeve' aan de Steenenstraat 24, 3262JM Oud Beijerland

Beste lezer,

Voor u ligt alweer de 27e nieuwsbrief. Inmiddels schijnt de zon en ben ik al even met vakantie.

Het is altijd weer een stap, al het werk uit handen geven en de rust vinden om hier ook echt van te genieten. Ik ga mijn best hiervoor doen, het gaat zeker lukken, maar eerst nog even deze inleiding.

Het is fijn dat Deborah van Abkoude als invalkracht ons is komen versterken en zo onze vakanties mogelijk kan maken. U heeft haar misschien al ontmoet en zij zal zich in deze nieuwsbrief aan u voorstellen.

De afgelopen tijd zijn er weer een flink aantal nieuwe bezoekers gekomen. Ik hoop dat u het Odensehuis als een fijne warme plek zal kunnen ervaren.

Er zijn al aardig wat activiteiten uit de jubileum-agenda voorbij gekomen, u leest hier meer over in deze nieuwsbrief. Ik ben trots op onze bezoekers die in de gesprekken met Mieke hiervoor hun bijdrage hebben geleverd. Wat een vertrouwen geven de bezoekers ons.

In de gesprekken met een grotere groep, die regelmatig tussendoor plaats vinden, is er ook een enorme openheid. Dat geeft voor mij aan, dat iedereen zich veilig voelt en velen zich kunnen uitspreken. Ik ben er blij mee, dat we met elkaar de bezoekers deze veiligheid kunnen bieden.

Graag vraag ik uw bijzondere aandacht voor de première van de theaterwandeling, vrijdag 21 juni. Ik hoop van harte dat u allemaal deze bijzondere productie komt bijwonen.

Er zijn veel voorstellingen, omdat er niet zoveel bezoekers tegelijk kunnen komen. Zoals u weet kunt u de kaartjes reserveren op de website van Kunst4all (zie pagina's 3 en 6 van deze nieuwsbrief). Mocht u dit niet lukken, dan helpen we u graag hierbij. Ook de datum van ons jubileumfeest komt nu dichterbij, misschien wilt u vrijdag 5 juli alvast in de agenda zetten. U krijgt van ons hiervoor nog een uitnodiging.

Rest mij nog u veel leesplezier te wensen.

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

Vanaf 1 augustus ontvangen wij u in 'De Lindenhoeve' aan de Steenenstraat 24, 3262JM Oud Beijerland

Verder in deze nieuwsbrief:

Odensehuis nieuws & activiteiten mei Pagina 3 t/m 8
Into D'mentia VR training Pagina 8
Deborah van Abkoude stelt zich voor Pagina 9
Piet en Stella over One2track telefoonhorloge Pagina 9
NOS nieuws: Campagne voor meer begrip bij dementie Pagina 10
Overbelasting mantelzorgers - info en ondersteuning Pagina 11
Aanbevolen boek: 'Verhalen van nu' Pagina 11
Altijd bij de hand: Internet links Pagina 12,13



“Je kan hier gewoon vertellen wat er aan de hand is. Hier begrijpen ze je”. (Bezoeker)



Het zonnetje schijnt, de lucht is blauw, en we genieten van de eerste aardbeien uit onze Odense tuin!



Kaartjes k(n)open



Woensdag 1 mei, dag van de arbeid. In de landen om ons heen is het een vrije dag. Maar niet in het Odensehuis.

Mieke had nog een project bedacht betreffende het jubileum jaar. Zij had meters witte katoen gekocht op de wekelijkse markt in Oud Beijerland. En zo werden wij allen na de lunch aan het werk gezet.

Op het witte katoen moesten tekeningen komen naar eigen idee. Toen alles af was, werd het katoen in repen en daarna in stukjes (stukjes) gescheurd of geknipt.

In deze gekleurde stukjes werd een knoop gelegd (knoop in je zakdoek). Tegen inlevering van het entree bewijs krijgt men dan dit stukje stof oftewel "zakdoek". Tafels onder het krijt en ook alle handen, dus lekker poetsen daarna. Iedereen vond het leuk en vermakelijk. We hebben er zo'n 100 gemaakt, dus nu maar hopen dat er (minstens) zoveel entree bewijzen ook gekocht worden! **(Ria Veliscek)**



“ Je krijgt wel een soort verbinding”- (Bezoeker)

Oproep vrijwilligers

We zijn op zoek naar vrijwilligers die zich speciaal voor de theaterwandeling DeMens willen inzetten! Lijkt het u wat, of kent u iemand die u hiervoor kunt interesseren? Neem dan vooral contact met ons op en meld u aan.

Een overzicht van alle geplande voorstellingen en contact informatie vindt u via de onderstaande links.



**KUNST
4 ALL**

Vrijwilligers gezocht voor theaterwandeling DeMens in Oud Beijerland

- het publiek rondleiden
- de kassa bemensen
- hapjes maken en uitdelen
- de bar bedienen
- een locatie inrichten
- een locatie managen
- meehelpen met publiciteit

Kom jij ons helpen?



<https://www.kunst4all.com/voorstellingen-demens/>

mewit@xs4all.nl

coordinator@odensehuishw.nl

In gesprek met Sari over Bevrijdingsdag



ik weet het nog goed. Ik was 9 jaar en de vlaggen kwamen van zolder. Als we naar school liepen stond er altijd een Duitse soldaat. Mijn moeder zei: "Je mag wel met die man praten, misschien heeft hij in Duitsland ook wel kinderen".

Mijn familie ging een keer met de handkar lopend van Dordrecht naar Rotterdam om dan na drie dagen terug te komen. Het enige wat dan uitgewisseld werd was dat 'alles goed gegaan was'.

Mijn oom verborg zich boven de nis van de schuifdeuren. Daarna gingen de Duitsers weg en na verloop van tijd kwam mijn oom weer tevoorschijn.

In mei was de bevrijding. De capitulatie kwam in augustus. En in september kregen we bericht uit Amerika dat mijn vader getransporteerd was naar Nederland, waarna we nog moesten wachten tot oudejaarsdag, de dag dat hij thuis kwam. Hij ging met het transportvliegtuig en werd in een groene militaire vrachtauto na zes jaar thuis gebracht.

We kregen een koffer die gevuld was met prachtige zijden japonnetjes voor mijn moeder en speelgoed voor de kinderen.

Dat was de eerste keer dat ik het woord vrijwilliger hoorde. Amerikaanse vrouwen hadden vrijwillig koffertjes gevuld. Er zat ook chocolade in. Dat hadden we zes jaar niet gezien.

Samen met mijn zus mochten wij het bericht dat papa thuis was, bij opa en oma brengen. Die lagen nog in bed toen we aankwamen. Toen we vertelden dat papa was thuis gekomen, viel oma op haar knieën en dankte God dat haar zoon veilig was terug gekeerd. Ze zei dat we maar gauw naar huis moesten gaan en dat ze er ook zo aan kwamen.

Met de Bevrijdingsdag was er muziek en kinderspelletjes. Iedereen was blij. Er was vrij snel weer eten. Er werd Zweeds wittebrood gedropt. We zeiden tegen elkaar "Het lijkt wel een gebakje".

Koken met Senna - maandag 6 mei

Vandaag gaat Senna weer aan de slag in de keuken. We genieten van een hartige quiche. De boodschappen zijn gedaan, bezoekers helpen met het snijden van de prei en andere groenten. En dan is het wachten tot de quiche uit de oven mag. Er wordt weer gesmuld. Speciaal door Aat krijgen we een lunch concert aangeboden. Dankjewel Senna en alle helpende handjes voor dit lekkers.



" Dit is toch eigenlijk wel uniek; dat je hier met elkaar kan zijn en eten krijgt. Dat vind ik heel apart"- (Bezoeker)



Vorbereiding theaterwandeling

Onderwijl zijn de voorbereidingen voor de theaterwandeling in volle gang. Op de foto's is te zien hoe ouderwetse lekkernijen in een nieuw jasje zijn gestoken. De bezoekers keuren al het lekkers. En ook hier geldt... smaken verschillen!





Dinsdag 7 mei heeft Kees Deenik een poëtisch verhaal geschreven met de bezoekers van het Odensehuis.

Hij deed dit volgens de methode 'TimeSlips' van Anne Basting. Een methode die werkt vanuit de visie dat je niet op zoek gaat naar wat mensen nog weten, maar die de mogelijkheid van de fantasie gebruikt om verhalen te vertellen.

Aan de hand van de onderstaande, prikkelende foto werd in verschillende rondes geassocieerd. De associaties werden op schrift gesteld en zie hier.... het resultaat. **(Mieke de Wit)**

VERHUISBERICHT, Huisje Weltevree

Er is een man die gaat verhuizen.
Neem je huis op en wandel.
Je kan mijn rug op.
Het dak houdt het niet lang meer.
Ik zie een bal, dus het is een gedetineerde.
Het huis heet Carpe Diem.
Het is een mooie man.
Hij heeft een zware last en hij heet Henk.
Je hoort verkeerslawaaï.
Wat zal hij hijgen.
Hij gaat er van zweten met zo'n vracht op zijn rug.
Hij gaat het hoekje om, de achterdeur in.
Hij heeft het koud, hij gaat een bakje koffie zetten.
Het is een klein huisje, dat vind ik.
Hij gaat kijken of er iemand is.
Hij vindt zijn schoonmoeder Ada.
Kom maar m'n jongen.
Het is herfst, hij moet hout halen voor de kachel.
Hij gaat naar het bos en ziet een wolfshond.
Dat zijn mooie dieren.
De man loopt hard weg,
want de wolf bijt in zijn kuit.
Hij gaat een meisje zoeken,
die zijn kuit kan verbinden.
Hij vindt een mooi meisje.
Ze volgde een verpleegstersopleiding en dacht:
dan kan ik even oefenen.
Hij is een gedetineerde,
want hij is door het rode licht gereden.
Hij heeft de bal van de cipier gekregen en die zei:
hier is de bal, dan kan je niet weglopen.
Hij heeft zijn straf uitgezeten.
Hij heeft gratie gekregen.
Hij kwam Irma, de verpleegster tegen
en viel haar in de armen.
En ze leefden nog lang en gelukkig.

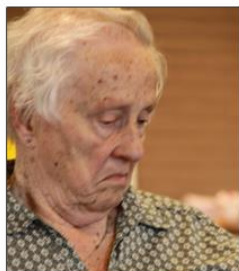
TIMESLIPS

VERHALEN

Odensehuis – Oud Beijerland
07-05-2019 - 6 deelnemers



In juni/juli volgt de gratis cursus van vier bijeenkomsten om deze methode van werken 'TimeSlips' te leren. Deze cursus wordt gegeven door Kees Deenik, speciaal voor activiteitenbegeleiders en vrijwilligers in de zorg die zich creatief verder willen ontwikkelen.



Openbare repetitie 'DeMens'



Dinsdag 14 mei was de openbare repetitie van het stuk van Nico van Lent voor 'DeMens'.

We waren blij verrast met de belangstelling!



Theaterwandeling 'DeMens' is te zien tussen 20 juni en 14 juli in Oud-Beijerland. Kijk voor meer informatie en kaartverkoop op de onderstaande link!

<https://www.kunst4all.com/voorstellingen-demens/>

Reminiscentie met Rosa

Dinsdag 21 mei ging het over de radio van 1949. Weet u het nog?

Deze radio werkt op lampen en is nog origineel. De bezoekers weten ook nog te vertellen over de distributie radio. Het was weer een gezellige middag.



Last van vergetelijkheid



Vrijdagmiddag 24 mei kwam Tineke van Sleen 'op de koffie' in het Odensehuis. Dat er zo'n grote kring van bezoekers aanwezig zou zijn had ze niet verwacht. Tineke heeft ruim 45 jaar ervaring in de gezondheidszorg, voornamelijk in de ouderen- en dementiezorg.

Ze heeft ook het boek 'Last van vergetelijkheid - communicatie vanuit je hart' geschreven.

Tineke heeft zich verdiept in het effectief communiceren met mensen, zonder en met dementie en helpt anderen graag om aansluiting te vinden bij de belevingswereld van mensen met dementie,

contact te maken en de communicatie te versterken. Belangrijk vindt ze om vooral te kijken naar wat mensen nog wél kunnen.

Hierover vertelde ze in de kring en nodigde mensen uit om daarop te reageren.

Naast van bezoekers met dementie deelden hun ervaring maar ook mensen met dementie zelf. Heel bijzonder hoe zij zelf vertelden wat dementie met hen doet en wat het voor hen betekent. Deze openheid gaf de luisteraars meer beeld en begrip voor wat er gebeurt als geheugenproblemen een rol spelen in je dagelijks leven.

Indrukwekkend. Ook daarna ontstonden er open één op één gesprekken tussen bezoekers onderling over het leven met dementie.

Een mooie, bijzondere en open middag waarin iedereen een steentje bijgedragen heeft rondom de openheid en sociale kant van dementie in de Hoeksche Waard. Over dementievriendelijk gesproken..... 😊 (Magdaleen)



"Ik wil er wel aan denken, maar dat lukt niet, en dan weet je het niet meer." - (Bezoeker)



Pop-up tentoonstelling Eduard van Toledo

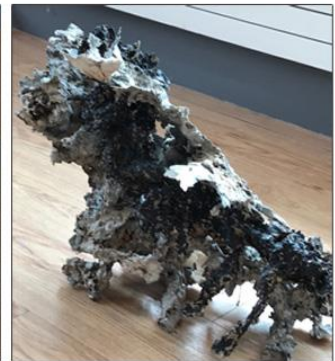


Eduard van Toledo maakt beelden, waaronder diverse zelfportretten. In 2011 is bij hem de ziekte van Parkinson geconstateerd. Op de pop-up expositie **zaterdag 25 mei** zijn diverse van zijn beelden samengebracht. Beelden uit materiaal gesprokkeld en gevonden. Denk daarbij aan papiermaché, hout, karton, flintertjes metaal, enz.

In het mooie 17de eeuwse Raadhuis liet hij op indrukwekkende wijze zien hoe hij zijn aandoening beleeft en wat hij doet met wat hem inspireert.

Eduard gaf ons een prachtige uitleg van alle werken die hij bij zich had. Het milieu gaat hem aan het hart en daarom werkt hij vooral met gevonden materialen. Diverse van zijn beelden zijn hier tentoongesteld.

Deze tentoonstelling is onderdeel van 'Waardig Oud Zijn', een jaar lang kunstzinnige activiteiten rondom dementie, en wordt georganiseerd door Kunst4all naar aanleiding van het 5 jarig jubileum van het Odensehuis Hoeksche Waard.



“ Elke dag ben je weer verrast.”- (Mantelzorger)



Uitstapje vrijdag 31 mei - restaurant van Rijn



Vandaag gaan we uit en wel naar restaurant van Rijn in de Rembrandt. Een thuiswedstrijd dus.

Met 16 bezoekers wandelen we op ons gemakje naar de Rembrandt.

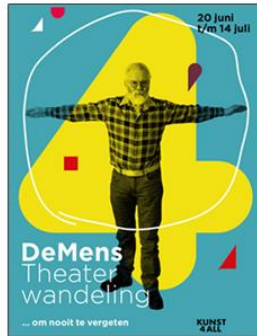
We worden ontvangen met een smakelijke aspergesoep. Daarna is het buffet voor ons geopend met verschillende harde broodjes, diverse soorten kaas en vleeswaren, zoet beleg of een snack. Voor elk wat wils dus en dat is te zien, want de borden worden goed gevuld.

We sluiten af met een fruit dessert en genieten daarna nog van koffie of thee. Een absolute aanrader en zeker voor herhaling vatbaar !



En tot slot - werd er ook nog geoefend!

De repetitie voor 'DeMens' werd **vrijdagmiddag 31 mei** geoefend. Pleun, Sari en Koos beoordeelden het geheel en gaven aan zeer tevreden te zijn met het resultaat!



Into d'mentia



De gehele maand mei hebben maar liefst 38 mensen deelgenomen aan de Virtual Reality dementiebril in het Odensehuis HW. Zij hebben ervaren hoe het is om dementie te hebben. Verschillende mensen kwamen naar het Odensehuis toe: mantelzorgers, vrijwilligers, een huisarts assistente, een leidinggevende uit de zorg, een actrice die de rol van iemand met dementie speelt in een opleiding voor verpleegkundigen, een gastvrouw van het Alzheimer café, dochters, partners, en nog veel meer deelnemers. Opvallend dat vooral vrouwen de ervaring wilden opdoen met de dementiebril. Deze ervaring gaf veel gespreksstof en liet mensen nadenken over hun eigen rol.

En wat te denken van de vraag 'wat zou ik doen als mijn vader dementie zou krijgen', zou ik hem dan meenemen naar zijn geboorteplaats. Welke hulpmiddelen kunnen we inzetten als het geheugen je in de steek laat. Onderwerpen als fotoboeken, casemanagers, opluchting als de diagnose is gesteld, het focussen op wat wel kan, interessante boeken als 'last van vergetelijkheid', kwamen aan de orde. En op 22 mei '19 werd er zelfs een radio uitzending aan besteed door RTV Rijnmond.

Bent u nieuwsgierig geworden en wilt u ook deze ervaring mee maken? De bril gaat nu op reis door de Hoeksche Waard en komt in november weer terug in het Odensehuis HW.



Onze stagiaire Lois over de cursus:

"Ik heb op maandag 6 mei de VR-training Into D'Mentia gevolgd. Hiervoor kreeg ik dus een virtual reality bril op. Via deze training volg je een kwartier lang door middel van een filmpje een dagdeel door de ogen van een oudere met dementie. Ik vond het een zeer interessante, bijzondere, maar vooral leerzame ervaring. Je krijgt niet alleen te zien hoe iemand handelt en wat zijn/haar denkwijze is m.b.t. de dementie, maar ook krijg je te maken met hoe een mantelzorger er op kan reageren.

Het was mij opgevallen dat de mantelzorger (in dit geval de dochter) gefrustreerd raakte, omdat haar moeder bijvoorbeeld dezelfde boodschappen had gehaald terwijl dit niet nodig was. Dit uitte zij dan en haar moeder begreep niet waarom zij boos werd: 'Waarom wordt ze nou boos op mij? Heb ik iets verkeerd gedaan?'

Ik ben van mening dat deze training erg goed is om (meer) kennis op te doen over dementie, maar ook om het inzicht te krijgen dat het er in het echt ook zo aan toe kan gaan. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van frustratie, onbegrip of gebrek aan kennis vanuit de mantelzorg, wat dus ook afgereageerd kan worden op de persoon met dementie. Ik denk dat je door deze training zeker meer inzicht krijgt in dit ziektebeeld, wat dit kan doen met iemand en wat het kan betekenen voor iemand en zijn/haar omgeving."

Lees meer over 'Into d'mentia', en bekijk de filmpjes van de verschillende trainingen, via de onderstaande links.

<https://intodmentia.nl/vr-bril/>

<https://intodmentia.nl/cabine/>

<https://intodmentia.nl/>

Deborah stelt zich voor



Voor degenen die mij nog niet hebben ontmoet, of wel hebben ontmoet, maar nog geen informatie hebben meegekregen: Mijn naam is Deborah van Abkoude en ik ben invalkracht voor Ria en Lianne, wanneer zij vervanging nodig hebben.

Mijn werk- en opleidingsachtergrond ligt in het werken met mensen op het gebied van coachen van individuen en groepen en rouwbegeleiding.

Ik ben Indisch, hou van mijn drie kinderen, waarvan mijn twee zoons in Australië wonen en mijn dochter gelukkig om de hoek.

Wandelen in de natuur, kijken naar vogels, samen met mijn vriendin en mijn hondje is een van mijn favoriete bezigheden. Het bijwonen van de kerkdienst op zondag en het ontmoeten van de andere gemeenteleden heeft ook een belangrijke plaats in mijn leven. Vrienden, een fijn gesprek, lekker eten, een wijntje, lezen, creatief bezig zijn met schilderen en tekenen, klussen in en om het huis zijn dingen waar ik van kan genieten.

Werken in het Odensehuis is voor mij vanaf het begin een bijzonder fijne ervaring. Mensen ontmoeten elkaar hier werkelijk.

Dat is mooi om te mee te maken.

Interview met Piet en Stella over One2track telefoonhorloge



Een telefoonhorloge is een horloge met GPS- en telefoonfunctie waarmee je met behulp van een app de positie van de drager zowel binnenshuis als buitenshuis kunt bepalen. Je kunt het zien als een mobiele telefoon aan je pols. Ook kun je één of meer telefoonnummers voorprogrammeren in het horloge, zodat de drager hulp kan inschakelen indien wenselijk.

Zo gehoord lijkt het de vrijheid van de drager te beperken. Het tegendeel is echter waar, zo is de ervaring van Piet en Stella. Na een ongelukje dat Piet binnenshuis overkwam terwijl Stella even bij de burens was vonden zij dit

horloge een goed hulpmiddel in het dagelijks leven. Ook als Piet zelfstandig boodschappen doet of wandelt kan Stella op de app op haar telefoon zien waar Piet is, hoe lang hij daar blijft, en Stella kan Piet zelfs opbellen. Piet kan dan via het horloge opnemen en spreken; en ook zelf Stella bellen; haar mobiele nummer is voorgeprogrammeerd in Piet zijn horloge.

Het horloge werkt met een SIM-kaart, hetzelfde kaartje dat in je mobiele telefoon zit en ervoor zorgt dat je kunt bellen, sms'en en gebeld en ge-sms't kunt worden.

Er zitten veel extra functies op zoals een stappenteller en internet. Deze gebruiken Piet en Stella niet. Het maakt het onnodig ingewikkelder. Prettig is dat je alleen de gebruiksfuncties die je wilt gebruiken kunt instellen en de andere functies ongebruikt kunt laten.

Piet en Stella kochten de One2track, een versie van het telefoonhorloge dat ouders en verzorgers vaak voor kinderen gebruiken. Zij kozen hiervoor omdat de functies die het horloge nodig heeft er allemaal op zitten en eenvoudig in gebruik is. Het verschil zit 'm in de prijs, deze versie is ondanks zijn eenvoud ook prijstechnisch een goede oplossing. Piet en Stella, bedankt voor het delen van deze informatie! **(Anja)**



"Grappig dat je ineens je huisnummer weet"- (Bezoeker)



<https://www.one2track.nl/>



NOS

'Doe gewoon en negeer me niet'.

"Ik zie er niet uit als iemand met alzheimer", zegt de 49-jarige Christa Reinhoudt. "Soms denken mensen dat ik ze voor de gek houd als ik het vertel. Of ze schrikken zo erg dat ze stoppen tegen me te praten."

Geschreven door Charlotte Biskop
13 mei 2019

Het verhaal van Reinhoudt staat niet op zichzelf. Uit een meting onder mantelzorgers van de organisatie Samen Dementievriendelijk, blijkt dat mensen met dementie op onbegrip stuiten bij bedrijven en organisaties. Het minste begrip ervaren mensen met dementie volgens de meting bij telefonische klantenservices; ook bij gemeentehuizen, banken, bij de politie en in de beveiliging gaat het vaak mis. Het gaat juist wel goed bij kappers, pedicures, tandartsen en thuiszorgers. "We kunnen ons voorstellen dat dit mede komt doordat mensen daar vaker komen en al langere tijd een band hebben opgebouwd", zegt Monique Schouten van Samen Dementievriendelijk.

Signalen leren herkennen

Om aandacht te vragen voor een goede omgang met mensen met dementie start nu de campagne Dementievriendelijk in je werk. "We denken allemaal dat dementie staat voor vergeetachtigheid, maar er zijn zoveel meer signalen", legt Schouten uit.

"Bijvoorbeeld problemen met taal, niet meer kunnen ordenen en veranderend gedrag. Mensen met dementie kunnen soms ineens heel boos worden."

De focus op organisaties en bedrijven is volgens Schouten belangrijk, omdat mensen met dementie vaak sneller dan noodzakelijk in een isolement terechtkomen. "Mensen leven gemiddeld acht jaar met dementie, waarvan 6,5 jaar thuis, dus ze maken heel lang gewoon nog deel uit van de samenleving.

Daarom is het zo belangrijk dat mensen die klantcontact met hen hebben, de juiste ondersteuning krijgen om goed met deze mensen om te gaan."

Niet afhankelijk zijn van anderen

Reinhoudt onderschrijft dat. "Voor mij is het belangrijk dat ik tussen de mensen ben. Iedereen wil gewoon leven en zo min mogelijk afhankelijk zijn van anderen.

Er zijn mensen die als een gek alles voor me gaan regelen. Dat hoeft ook niet." Reinhoudt vindt het fijn als mensen haar simpelweg vragen waar ze behoefte aan heeft. "Het liefst heb ik dat mensen gewoon zeggen: ik wil iets voor je doen, maar ik weet niet wat."

Reinhoudt heeft één grote wens en dat is dat iedereen normaal tegen haar blijft doen. "Dat je behandeld wordt als een normaal mens. Misschien is er wat mis, maar met meer mensen is er wat mis. Dus behandel me normaal en negeer me niet."

Om het makkelijker te maken heeft Reinhoudt een aantal tips: **wees geduldig, doe niets als er niet om wordt gevraagd en herhaal een vraag op precies dezelfde manier.** "Veel mensen proberen dezelfde vraag op een andere manier te stellen, maar voor mij is het dan weer een andere boodschap."

Dat kennis over dementie belangrijk is, weet Diana Broos van Jumbo in Oud Gastel. Haar winkel kreeg vorig jaar als eerste supermarkt in Noord-Brabant het label 'dementievriendelijke winkel'. Broos: "We merkten dat klanten steeds vaker met bijvoorbeeld een afvalpas wilden betalen, of iedere dag dezelfde dure bonbons kwamen kopen. Dan ga je op een gegeven moment toch denken: wat is hier aan de hand?"

'Eye opener'

Een deel van haar personeel heeft daarom de training gevolgd, vooral mensen bij de kassa. "Die hebben het als eerste in de gaten. Vooral caissières die hier al dertig jaar werken, die zien verandering bij mensen." Volgens Broos was de training een eye opener: "In eerste instantie dacht je altijd: zo die is vervelend vandaag. Maar nu kijken we daar anders naar, omdat je herkent dat het dementie zou kunnen zijn."

Het ontbreken van kennis maakte medewerkers soms onzeker. "Als een vaste klant ineens heel boos wordt, ga je behoorlijk aan jezelf twijfelen. Doe ik nu iets verkeerd?" Sinds de training weet Broos dat het belangrijk is om rustig te blijven in het contact en om geduld te hebben. "Je hebt je klanten die je ziet veranderen. Daar kijken we nu anders naar."

Reinhoudt heeft één grote wens en dat is dat iedereen normaal tegen haar blijft doen. "Dat je behandeld wordt als een normaal mens. Misschien is er wat mis, maar met meer mensen is er wat mis. Dus behandel me normaal en negeer me niet."

Bekijk via de onderstaande link de video reportage van het interview met Christa Reinhoudt, en de reportage van Nieuwsuur waarin Duvéke (66) vertelt hoe zij ondanks haar dementie actief blijft.

<https://nos.nl/artikel/2284443-campagne-voor-meer-begrip-bij-dementie-doe-gewoon-en-negeer-me-niet.html>

nrc.nl

“...Mantelzorg verwijst, zie de bijbelse mantel der liefde, naar de zorg waarmee een familielid of andere nauwbetrokkene iemand omringt die hulp nodig heeft. De suggestie is 'genegenheid' en 'onbaatzuchtig goed doen' en dat klopt – totdat die 'mantelzorg' het resultaat is van een zogeheten 'keukentafelgesprek' met een wijkteam van de gemeente dat komt uitvissen of er iemand voorhanden is die de hulpbehoevende gratis kan verzorgen. Of totdat die mantelzorg meer dan acht uur per week in beslag neemt. Of gecombineerd wordt met een volle baan.

In Nederland verlenen 4,4 miljoen mensen zorg aan iemand uit hun omgeving en 10 procent van hen is structureel overbelast, concludeerden vorig jaar het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en het Planbureau voor de Leefomgeving. Moet er een familielid met dementie verzorgd worden dan vertoont bijna 40 procent van de hulpverleners zelfs symptomen van depressie...”

De bovenstaande informatie uit een artikel op nrc.nl van februari 2019, is u zeker meer dan bekend. De website van mantelzorg.nl biedt zeer veel adviezen en informatie om overbelasting bij mantelzorgers te signaleren, voorkomen en verhelpen.



Merk jij dat het je allemaal teveel wordt?

Zorg dan dat er echt iets verandert. Zodat je straks weer lekker in je vel zit. Dat is fijn voor jezelf, maar ook voor degene voor wie je zorgt. Maar hoe weet je of je overbelast bent? En belangrijker; wat kun je daaraan doen?

Lees de volledige informatie en ondersteunende materialen via de onderstaande link.

<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/balans/overbelasting-en-mantelzorg>



“Je ervaart steun en voelt je niet zo alleen”- (Mantelzorger)



Aanbevolen boek: 'Verhalen van nu' - een kijkje in het levende verleden



'Verhalen van nu', over het dagelijks leven rond het midden van de vorige eeuw, is een voorlees- en fotoboek voor ouderen met dementie.

In het boek worden meer dan honderd verhalen verteld over het dagelijks leven rond het midden van de vorige eeuw, met bijna 200 foto's uit die tijd, verteld door ouderen die toen opgroeiden.

Door de persoonlijke en directe manier van vertellen, meestal in de ik-vorm, kunnen de lezer en de toehoorder(s) zich goed inleven in de tijd die wordt beschreven. Daardoor kan gemakkelijk een gesprek ontstaan, of een gevoel van herkenning of geborgenheid.

De verhalen werden bewerkt voor de doelgroep en vaak nog een keer aangepast na voorlezen. Toch zijn de verhalen niet neerbuigend of kinderachtig; elke 70-plusser zal ervan genieten. Sommige ouderen vinden het prettig om in het boek te bladeren.

Een fijn boek voor wie af en toe iets wil voorlezen aan ouderen die zelf niet meer goed kunnen lezen, dus voor familie, vrijwilligers en verzorgenden. En verder voor iedereen die wat sfeer wil proeven van de tijd(geest) waarin zijn of haar ouders of grootouders opgroeiden.

Verhalen van nu', 216 bladzijden, A4-formaat, met trefwoordenregister en harde kaft.

Verkrijgbaar voor €12,95 via de onderstaande link:

<https://www.boekenbestellen.nl/boek/verhalen-van-nu-2e-druk/9789492855015>



“ Toekomst is niet te bedenken”- (Bezoeker)



Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis HW	http://odensehuishw.nl
Odensehuis Landelijk Platform	http://odensehuizen.nl
Kunst4All – waardig oud	https://www.kunst4all.com/waardigoudzijn/
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_LIGGEND_DIGI.pdf
Beweegfilmpjes van Cordaan	https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g
Dementie Leeslijn	http://www.dementieleslijn.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/
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
Documentaires over dementie	https://dementie.nl/films/documentaires-over-dementie
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
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringdementie.nl
Mantelzorg.nl – website voor mantelzorgers (voormalig ‘Mezzo’)	https://mantelzorg.nl/

Miracles of Music – (muziektherapie)	https://miraclesofmusic.nl/muziektherapie/
Natuurkoffer	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/natuurkoffer https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/nieuws/de-kracht-van-de-natuurkoffer
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/
Personenalarmering	https://www.alleszelf.nl/personenalarmering/personenalarmering-vergelijken https://www.dementie-winkel.nl/gunstige-woonomgeving-alarmering
Respijtzorg Maison Patrick	http://www.maison-patrick.nl/
Samen Dementievriendelijk	https://samendementievriendelijk.nl/
<u>Slechthorendheid:</u> Erasmus MC <i>gehoor- en spraakcentrum</i>	https://www.erasmusmc.nl/kno/patientenzorg/gscvolwassenen/
Hoormij NVVS (Nederlandse Vereniging Voor Slechthorenden)	https://www.stichtinghoormij.nl/
Stichting 2109	https://www.2109.nl/
Stichting Alzheimer Nederland	https://www.alzheimer-nederland.nl
Stichting Present HW (vrijwilligers makelaar)	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 (ook in Hoeksche Waard)	https://www.welzijnhoekschewaard.nl/hulp/vrijwillig-vervoer
Taxi Lokaal Hoeksche Waard	http://taxihoeksewaard.nl/docs/folder-vervoer-lokaal.pdf
Valys (landelijk)	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
<u>Zorg en zorgpakketten:</u> 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 (Zorg Zwaarte Pakketten)	https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&pgdo_id=301