



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,

Wanneer u deze nieuwsbrief leest, is het bijna 5 juli en bestaat het Odensehuis echt 5 jaar. Hoera! Vrijdag 5 juli wordt dit dan ook op een feestelijke manier gevierd met onze genodigden en bezoekers.

In deze warme zomermaand werd de laatste hand gelegd aan de voorbereidingen voor de theaterwandeling.

Het jubileumprogramma loopt al enige tijd, maar ik kan rustig zeggen dat de theaterwandeling een hoogtepunt is, met dank aan Mieke de Wit die dit heeft bedacht. Zij heeft vele gesprekken gevoerd met de bezoekers en mantelzorgers en van daaruit het eerste deel gemaakt.

Nico van Lent vertelt het indringende verhaal van het proces van zijn beide ouders en Maarten Poldervaart laat ons drie fasen van het dementieproces zien in een lezing over het Hoeksche Waards Landschap.

Ik wil u van harte uitnodigen om de komende twee weken deze voorstelling te komen bijwonen. Kaartjes kunt u kopen via de link naar de Kunst4All site onderaan deze pagina.

Komende maand gaan we ons dan richten op de verhuizing naar de Lindenhoeve, in de Steenenstraat in Oud-Beijerland.

Hier kunt u ons vanaf 2 augustus vinden. Welkom!

Rest mij nog u een fijne zomer toe te wensen en veel leesplezier.

Ria Los



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

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

Verder in deze nieuwsbrief:

Terugblik van de coördinator Pagina	3
Odensehuis nieuws en activiteiten juni Pagina	4 t/m 6
Dilemma's van een mantelzorger - Piet de Groot Pagina	6
De gedachtenkamer Pagina	7
Mooie momenten in beeld Pagina	7
Logeerszorg in de Hoeksche Waard Pagina	8
Aanbevolen internet link: 'wehelfen.nl' Pagina	8
Voeding om dementie tegen te gaan Pagina	8
Vijf oefeningen om als mantelzorger te ontspannen Pagina	9
In 4 stappen naar langdurige zorg - CIZ schema Pagina	9
Recent verschenen boekje: 'Spreken over vergeten' Pagina	10
Afscheid Pagina	10
Altijd bij de hand: Internet links Pagina	11, 12



Afbeeldingen: Tom Hussey ©



Dezelfde



Ooit was ik helder
Kon ik fijnzinnig
Spreken en horen

Nu doe ik mat
Al ben ik dezelfde

Nu doe ik traag
Al blijf ik dezelfde

Blijf goed kijken
Ik ben het echt

Monique van den Berg
Uit haar bundel
'Vergeten dat ik vergeet'



Terugblik van de coördinator



Dankzij het initiatief van Jan Bouma, die samen met bevriende bestuurders in Amsterdam ging kijken bij het eerste Odensehuis, is ons Odensehuis gestart.

Zij kwamen enthousiast terug en vonden dat dit zeker ook in de Hoeksche Waard mogelijk moest zijn.

Samen met andere zorgorganisaties, gemeente Oud-Beijerland en ons bestuur hebben we eraan gewerkt dat het Odensehuis kon starten.

Dankzij Welzijn Hoeksche Waard konden we in de Beijerkorf een ruimte krijgen. Nu hadden we een bestuur, een coördinator, ruimte, boeken, folders, maar dan..... het was een spannende tijd. Huib kwam met zijn vrouw Elleke als eerste bezoekers en vroeg al snel: 'zullen we volgende week een warme maaltijd maken?' Tot op heden kookt Huib nog 1 x per maand voor ons.

Er kwam al snel de vraag van Hendrien Kars, die mij belde of hun mantelzorggroep bijeenkomsten mochten houden in het Odensehuis. Uiteraard waren zij welkom en dit werd de start van de lotgenotengroepen. Partners kwamen meestal mee en er ontstonden hierdoor warme vriendschappen.

Zoveel bezoekers hebben we in het Odensehuis ontvangen, mensen met beginnende dementie, mantelzorgers en later uiteraard ook bezoekers die al verder in het proces waren.

Er kwamen steeds meer bezoekers, maar ook vrijwilligers. Het Odensehuis kan niet zonder vrijwilligers.

Ruud Solleveld en Rosa van Santen zijn de vrijwilligers die er vanaf het begin al snel bij zijn gekomen, toppers!

(Op dit moment zijn er al 29 vrijwilligers en enkele stagiaires). Ruud zorgt al sinds het 2e jaar voor de boodschappen en de keuken, en activeert de bezoekers om te sjoelen of te biljarten. Rosa verblijdt ons regelmatig met prachtige bloemstukken, creatieve uitspattingen en de reminiscentie.

Met elkaar zochten we een goede invulling van de dag. Eén van de bezoekers riep eens: 'kunnen we niet gaan varen in de Biesbosch?' Ja natuurlijk, dat regelen we. Zo werd dit een terugkerend uitje. Dit is de manier waarop het werkt. Bezoekers vertellen wat zij graag willen en wij proberen er met elkaar vorm aan te geven. De slogan in het Odensehuis is nog steeds 'er hoeft niets, maar er kan en mag veel!' Je bent altijd op tijd. Je komt en je gaat wanneer je wilt en je doet wat je wilt.

Muziek speelde vanaf het begin al een rol. Met Spotify en een geluidsboxje konden we alle muziek laten klinken die men mooi vindt. Samen zingen bleek ook een behoefte en zo zijn we dus eerst 1 x per maand, later 2 x per maand gaan zingen. Diverse gasten hebben de dagen verrijkt met hun bijdrage, zowel muzikaal als vertellend over een organisatie of interessante werkzaamheden.

De gedachtenkamer is een vast onderdeel. Hierin kunnen de bezoekers met geheugenproblemen vrijuit aan de hand van een thema en vaak een kunstzinnige activiteit, hun gedachten en gevoelens delen. Connie Toet en Christien Oostveen begeleiden deze groep.

's Middags in de kring ontstaan vele interessante gesprekken over allerlei zaken die onze bezoekers bezig houden. Het Hoeksche Waards Landschap brengt de natuur in het Odensehuis en vertelt hierover veel bijzonderheden.

De samenwerking met de casemanagers e.a. professionals zijn in deze 5 jaar versterkt.

Het Odensehuis heeft als ontmoetings- en informatiepunt zijn plek wel ingenomen in de Hoeksche Waard.

Er is ruime publiciteit voor het Odensehuis; Jan Robbemond verzorgde de maandelijkse interviews in het Kompas, waar onze bezoekers en vrijwilligers aan hebben meegewerkt. Ook onze maandelijkse nieuwsbrief, waarvan Lydia de regie en de layout verzorgt, is gegroeid en wordt in wijde kring gelezen.

Ik ben blij en dankbaar dat ik de afgelopen 5 jaar coördinator mocht zijn en zovelen heb mogen ontmoeten!

De Hoeksche Waard is al een stuk dementievriendelijker geworden. Het is fijn dat ik er twee collega's bij heb gekregen, eerst Lianne en nu ook Deborah als invaller. Dank aan allen die op wat voor manier ook, aan het Odensehuis in de Hoeksche Waard hebben bijgedragen. Op naar het 10-jarig jubileum. **(Ria Los)**

Maandag 3 juni - Lunchbuffet met: Pindasoep!

Vandaag komt Cor Meinster samen met zijn vrouw. Er wordt ons verteld dat zijn vrouw heerlijke pindasoep kan koken. Dat willen we wel eens proeven en vandaag is het dan zover. Het water wordt opgezet, de kipfilet gesneden, Chinese tomatensoep toegevoegd en de bami groenten. Speciaal voor ons wordt de soep vandaag iets minder pittig gemaakt, zodat iedereen mee kan eten. Wat peper, sambal, ketjap en pindakaas wordt naar smaak toegevoegd. Even later wordt de soep opgediend. Verrassend dat iedereen het aandurft om deze bijzondere soep te proeven. En warempel, wie wat sceptisch was, geniet net zo hard mee. Dankjewel voor al dit lekkers! Het was weer een smaakvolle maandag.



Bewegen met Gerrit!



Vrijdag 14 juni was het zover, na ongeveer een jaar kwam Gerrit weer een middag in het Odensehuis. Dit keer ter gelegenheid van ons lustrum jaar. Gerrit kwam als Jack Sparrow binnen wandelen en nam ons mee naar de tuin. Met een parachute doek en een grote bal maakten we verschillende bewegingen op muziek. Even later hadden we geen bal, maar Jack Sparrow in het parachute doek zitten en dat allemaal onder feestelijke muziek van bijvoorbeeld André Rieu. Na dat harde werken, heerlijk in het zonnetje, mochten we uitrusten en genoten we van een dans van Jack Sparrow. Daarna waren wij weer aan de beurt en kon wie dat wilde meedansen.



Als extra verrassing had Gerrit zangeres Henriette uitgenodigd. We luisterden naar haar prachtige stem. Een zeer aangename verrassing. We konden weer genieten van een dans van Gerrit, waar Theo zo bij aanschoof en dezelfde danspassen mee deed. Ook konden we een bijzondere beweegdans ervaren. Springen over stokken die in beweging waren. Gelukkig werd er rekening met ons gehouden en bleven onze schenen ongedeerd.

Als afsluiter zong Henriette het welbekende 'Halleluja' waarbij we allemaal in een kring stonden en elkaars hand vast hielden. Een passende afsluiter! Gerrit dankjewel voor deze inspirerende en vrolijke middag. Henriette dankjewel voor het delen van je zang talenten. We hopen jullie nog eens te ontmoeten!



Vrijdag 21 juni première theaterwandeling DeMens

Vandaag is een spannende dag, de theaterwandeling DeMens gaat in première. Bezoekers, bestuursleden, vrijwilligers en externe contacten komen deze middag aan bij het Odensehuis.

In de tuin kunnen we plaats nemen aan fleurig gedekte tafels. Als de bel gaat worden we welkom geheten door theatermaker Mieke de Wit. Daarna gaan we op pad o.l.v. onze gids. Bij de Odense vijver nemen we een moment van rust. Even later horen we klanken van prachtige muziek in de ons welbekende blauwe kamer, we luisteren naar verhalen, gedichten, woorden over dementie.

Onze reist vangt weer aan en we lopen naar de binnentuin van De Rembrandt. Nico van Lent vertelt het verhaal van zijn ouders. We luisteren geboeid en worden verwarmd door de zon die heerlijk schijnt.

Na een lach en een traan vervolgen we de reis om te luisteren naar een lezing van Maarten Poldervaart over het Hoeksche Waardse landschap. Aan de hand van foto's worden we mee teruggenomen naar de Elizabethsvloed.

Een lezing die verwarring schept en weer nieuwe vragen oproept.

Zo is het toch ook als je te maken hebt met dementie? Het ene moment helder en het volgende moment verwarring. We sluiten af met wat drinken in de 'bar'. En vandaag worden daar 'errepels mé kernemelk' bij geserveerd, een Hoeksche Waards streekgerecht, verpakt in een modern jasje. De inhoud van de schaaltes verdwijnt al gauw.

Dank Mieke voor het bedenken van dit bijzondere project. Dank aan alle bezoekers die geadviseerd en meegewerkt hebben aan deze productie. En dat allemaal ter ere van ons vijfjarig jubileum!



"Uit het leven gegrepen!" - Reactie van een bezoeker op de theaterwandeling



Afscheid van Nicole en Kimberley

Dinsdag 26 juni is het zover. Bijna 2 jaar lang zijn Kimberley en Nicole elke dinsdag in het Odensehuis geweest en Kimberley kwam regelmatig ook op woensdag ons versterken. Wat is er door de dames hard gewerkt.

Koffie inschenken, rond gaan met de koek, de afwas wegwerken, de lunch voorbereiden, tafel dekken en heel veel gezellige gesprekken hebben zij mogen ervaren. Na al dat harde werken kregen ze een mooi getuigschrift mee.

Meiden: hartelijk dank voor al jullie inzet. Nicole, succes met de voorbereiding op de verhuizing naar een nieuw stekkie. Kimberley, veel succes met de zoektocht naar een nieuwe baan. We zijn benieuwd op welke plek jullie je talenten gaan inzetten. Bedankt en tot ziens!



Afscheid nemen van Zonder Meer



Met pijn in het hart, maar met heel veel mooie herinneringen, moesten we vandaag afscheid nemen van ons favoriete lunch café Zonder Meer. Zij sluiten per 1 juli, dus gingen wij op **28 juni**, de laatste vrijdag daarvoor, met 23 man/vrouw sterk nog een keer heerlijk lunchen. Het was weer ouderwets gezellig, we kozen van pannenkoek tot broodje pikante kip, van broodje gezond tot broodje brie met walnoot en honing.

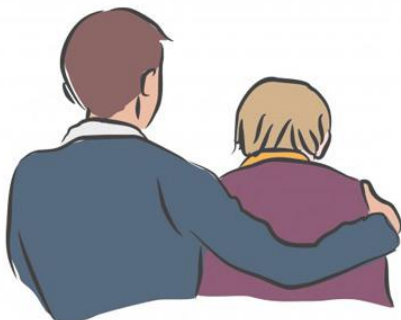
We zullen de leuke plek met de leuke mensen missen en hopen dat zij allen een fijne plaats zullen vinden om weer te gaan werken. Dank jullie wel, medewerkers van Zonder Meer, voor alles wat jullie ons te bieden hadden. Het ga jullie goed!!!!



“Mijn vrouw zei ‘we gaan koken.’ Prima. Ze staat in de keuken, kijkt me aan en zegt: ‘Wat gaan we nu eigenlijk doen?’ Dan weet je dat het goed fout zit”. (Mantelzorger)



Het dilemma van een mantelzorger - Piet de Groot



Mantelzorg, de zorg van het mantelzorgen, zorgen voor jouw geliefde welke de ziekte dementie is overkomen, je wilt het zo goed mogelijk doen, maar wat komen we veel problemen tegen en dan merk je dat het toch wel heel zwaar is om voor je partner te zorgen.

Je draagt een zak zand op je rug waar iemand stiekem iedere keer een schepje bij doet.

In de avond zit je moe op de bank, de televisie staat aan, je partner kijkt TV, zelfs reclame lijkt boeiend voor je partner. Eigenlijk wil je de dag bespreken zoals dat vroeger ging, maar dat kan niet meer.

Het geeft een gevoel dat je alleen in de kamer op de bank zit. Een gesprek is er niet, het is eenrichtingsverkeer. Het breekt je op, een lichte paniek voor de toekomst slaat toe. Wat komt er nog en wanneer stopt het? Iedereen heeft het goede met jou voor, maar die zak zand wordt niet lichter.

Praten met je partner over de toekomst is niet mogelijk. De toekomst waar je zo bang voor bent, er komen moeilijke beslissingen aan, het is menselijk om zwaarwegende beslissingen voor je uit te schuiven. Maar je weet dat een opname in het verpleegtehuis dichterbij komt. Moet je er met je partner over praten? Het empathisch vermogen is weg, er is geen wisselwerking.

Jij neemt de beslissingen en als je die hebt genomen hoor je dat het een goede beslissing is, maar de twijfel blijft, jij hebt het gedaan en je bent bang voor de reactie van je partner. Met lotgenoten praten geeft wat opluchting. Je bent niet alleen met deze emotionele problemen. Het is iedere keer een stukje afscheid nemen van hoe het was, de problemen geven stress en vlakken de band tussen jou en je partner iedere keer een beetje uit. Het geluk komt niet meer terug en de zorg en het verdriet blijft.



“Ik sta bij een kast en denk dan: ‘Wat moet ik ook weer pakken?’”- (Bezoeker)



De gedachtenkamer in juni



Connie leest een verhaal van Toon Tellegen waarin het nijlpaard en de sprinkhaan een dag met elkaar ruilen.

In eerste instantie is het leuk om een keer “dik en tevreden te zijn en niet te worden weggeblazen door de wind” en om “hoog over een struik te springen en luchtig over het bospad te dansen” maar dan is het nieuwe, leuke eraf en verlangen ze terug naar hun eigen gedaante. Ze bedanken elkaar voor de ervaring en gaan tevreden hun eigen weg.

De vraag is : “met wie of wat zou jij wel een dag willen ruilen?” Het kan zowel een mens als dier, boom, bloem o.i.d. zijn. Hoe zou dat zijn? Wat zou je ervaren? Hier werd met elkaar uitgebreid over gesproken.

Uitspraken van deze ochtend:

“De overeenkomst tussen ouderen en jeugd is het spontane”

“Niet alle weten is wijsheid”

“Je komt erachter hoe weinig je eigenlijk weet”

“Ik kan me verwonderen over wat er allemaal veranderd is vanaf dat ik jong was tot nu”

“Wijsheid komt met de jaren en we kunnen van elkaar leren”

Mooie momenten in beeld

Een onverwacht moment met Puck die vertelt dat ze veel portretten getekend heeft. Ze wil niet zelf naar de crea-tafel, nou, dan brengen we de spullen toch bij haar... En zie hier, het resultaat.



Tijdens een wandeling in het Laning park..... Zo heerlijk rustig...



En het is heerlijk vertoeven in de Odensetuin, waar de paarse papavers prachtig bloeien!

Logeersorg in de Hoeksche Waard

De gemeente heeft sinds 1 mei een vaste logeerplek gereserveerd bij Alerimus, (wijkpension Zoomwijk).

Wanneer kunt u hier gebruik van maken? Bijvoorbeeld als een mantelzorger moet worden opgenomen, of een weekend of week weg wil en de partner niet alleen kan blijven. Zo kunt u even tot rust komen.

Logeersorg is voor inwoners van de Hoeksche Waard, die dagelijks hulp krijgen van hun mantelzorger.

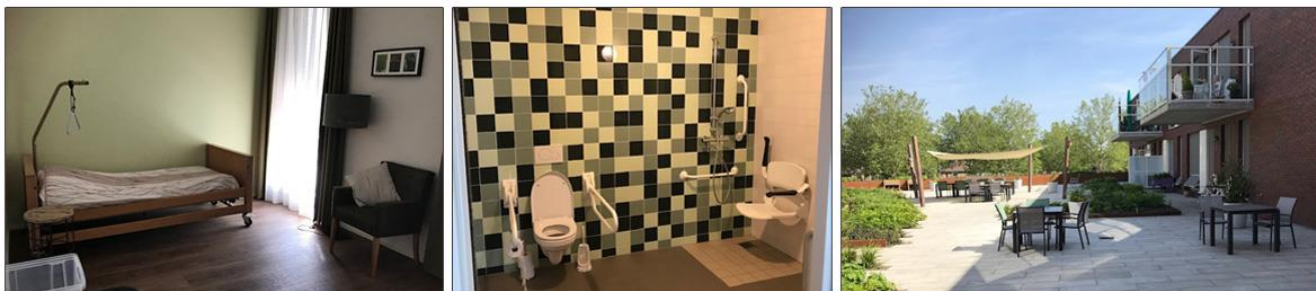
Omdat dezelfde gezichten belangrijk zijn voor u, wordt geprobeerd de eigen zorgaanbieder in te schakelen.

Op de foldertafel in ons Odensehuis ligt een folder over deze logeersorg. Voor meer informatie, of als u gebruik wilt maken van de logeersorg, kunt u contact op nemen met het team WMO van de gemeente Hoeksche Waard, maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur via nummer 0186 659 659.

Als u eerst een keer wilt komen kijken kunt u contact opnemen met Alerimus op telefoonnummer 0186 659 659.

De logeersorg is een pilot in de Hoeksche Waard en wordt georganiseerd door een samenwerkingsverband tussen Alerimus, Zorgwaard en Heemzicht. Deze pilot hoopt inzicht te geven of het aan een behoefte voldoet.

Ik heb er een kijkje genomen en het ziet er prachtig uit. Zie foto's. Er is een eigen eenvoudige slaapkamer, een huiskamer die door 2 personen gedeeld wordt en een prachtige douche. *(Ria)*



Aanbevolen internet link: 'wehelpen'

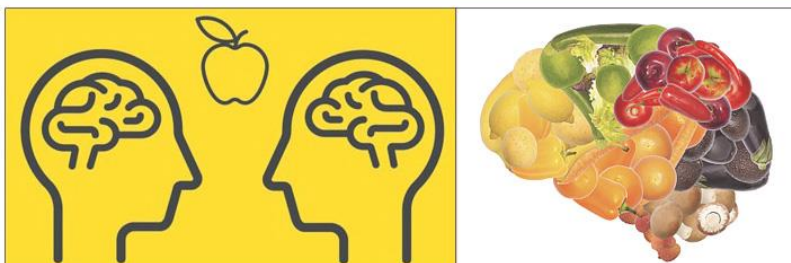


Op de website 'wehelpen.nl' kun je aangeven dat je best een keer iemand een handje wilt helpen. Of laten weten waar je hulp bij kunt gebruiken. Ook kun je samen met bekenden via de website tijdelijk of wat langer zorgen voor een ander. Een account op wehelpen.nl is gratis en voor iedereen vanaf 16 jaar. Voor de hulp mag geen financiële vergoeding worden gevraagd of geboden.

Wehelpen is ook actief op specifieke thema's, zoals Mantelzorg, Orthopedie, Dementie en Niet-aangeboren hersenletsel (NAH). **Bezoek de site via de onderstaande link:**

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

Voeding om dementie tegen te gaan



Steeds meer onderzoeken tonen aan hoe voeding kan helpen bij het voorkomen van ziektes. Voeding wordt steeds vaker ingezet in de behandeling van ziektes, bijvoorbeeld om symptomen te verminderen.

Ook voor dementie wordt het effect van voeding op preventie en behandeling onderzocht.

Wat is het effect van koffie, suiker of groene thee op dementie? En helpen omega 3 vetten of kruiden zoals kurkuma tegen dementie? Op de website van Alzheimer Nederland worden de uitkomsten van diverse onderzoeken voor u op een rijtje gezet.

Lees de artikelen over onderwerpen zoals suiker, groene thee, alcohol, koffie, kruiden, vitamines en vetten, via de onderstaande link.

<https://www.alzheimer-nederland.nl/voeding-dementie-tegengaan>

Vijf oefeningen om als mantelzorg te ontspannen



Hoe lang is het geleden dat jij echt even helemaal niks deed? Weet je het niet meer? Dan is het nu tijd om er iets aan te doen. Ontspanning is namelijk heel goed voor je lichaam.

De Website van PGGM&CO biedt de volgende vijf korte oefeningen die je als mantelzorg helpen te ontspannen.

1. Oefen met een juiste ademhaling

Een verkeerde of onrustige ademhaling heeft vaak te maken met stress. Gebruik daarom onderstaande oefening om bij stressmomenten op adem te komen:

Zit op een stoel met je voeten op de grond, rug gestrekt en je schouders open.

Leg je handen op je buik en adem rustig in door je neus. Zorg hierbij dat je buik uitzet en je schouders niet omhoog bewegen.

Adem rustig uit door je neus. Het bovenste deel van je borstkas zakt hierbij iets naar beneden en je buik gaat naar binnen. Let erop dat je alle lucht uitademt.

3. Beweeg om je hoofd leeg te maken

Bewegen helpt om te ontspannen. Maak bijvoorbeeld een stevige wandeling of ga naar de sportschool.

Het maakt je hoofd leeg. Daarnaast geeft het je positieve energie, waardoor jij je erna weer opgeladen voelt. Laat wel je telefoon thuis. Zo ontspan je echt en regel je niet stiekem zaken voor thuis.

5. Mediteren kun je leren

Mediteren werkt ontspannend. Het helpt je om je gedachten op te ruimen en rustig te worden.

Ga direct aan de slag met mediteren door via onderstaande link de video te bekijken.

Doe je het liever op jouw eigen manier? Ga gerust je gang. Zolang je maar ontspant.

2. Word bewust van spanningen in je lichaam

Ervaar het verschil tussen het aanspannen en ontspannen van je spieren:

Zit rechtop op een stoel en sluit je ogen.

Span je tenen aan. Houd dit 3 seconden vast en ontspan ze weer.

Span nu je enkels aan. Houd dit 3 seconden vast en ontspan ze weer.

Werk zo stap voor stap van onder naar boven je hele lichaam door. Totdat je bij je kruin bent.

Ga na op welke plekken jij in je lichaam spanning hebt ervaren.

4. Vind ontspanning in muziek luisteren.

Muziek helpt je om spanningen los te laten. Luister naar jouw favoriete plaatjes; het maakt niet uit of dit klassieke of juist harde swingmuziek is.



<https://www.pggmenco.nl/community/mantelzorg-enschede/actueel/ga-in-11-minuten-op-vakantie-met-monique>

In 4 stappen naar langdurige zorg



Als u een aanvraag doet voor zorg vanuit de Wlz, doorloopt uw aanvraag een aantal stappen voordat u een besluit ontvangt.

Via de onderstaande link naar de website van CIZ komt u op een overzichtelijk schema 'In vier stappen naar langdurige zorg'.

Daar kunt u nalezen hoe u zorg vanuit de Wlz aanvraagt en wat er daarna gebeurt.



<https://ciz.nl/client/client-meer-informatie/uw-aanvraag-in-vier-stappen#>

Recent verschenen: 'Spreken over vergeten'

SPREKEN OVER VERGETEN

VERKENNEN VAN WENSEN BIJ GEHEUGENPROBLEMEN
EN/OF EEN BEGIN VAN DEMENTIE

Spreken over vergeten is een boekje dat mensen met dementie en hun naasten helpt na te denken over wat zij belangrijk vinden nu én in de toekomst. Ook voor professionals is het boekje een leuke manier om de persoon met dementie beter te leren kennen.

Het eerste deel van het boekje lijkt op een levensboek. Hier kunnen mensen met dementie allerlei informatie over zichzelf opschrijven. Over hun leven, familie, hobbies en zaken waar ze trots op zijn.

Het tweede deel gaat over wensen en voorkeuren. Denk aan de manier waarop zij hun leven het liefste leiden, mensen die belangrijk voor hen zijn, hun woonomgeving en wensen voor de toekomst.

In het laatste deel komen toekomstige beslissingen aan bod, bijvoorbeeld over wettelijke vertegenwoordiging en medische behandelingen.

'Voor mensen met beginnende dementie en hun naasten is het belangrijk om na te denken over het leven en hun wensen op een moment dat zij dat nog kunnen,' zegt Paul-Jeroen Verkade, regiomanager en casemanager dementie bij Geriant. 'Het gesprek hierover helpt om het leven voort te zetten zoals zij dat wensen. Veel mantelzorgers moeten beslissingen nemen over ingewikkelde zaken, terwijl ze daar nooit met hun naaste over gesproken hebben. Dat levert veel stress op. Wij hopen dat het gesprek door het invullen van dit boekje eerder op gang komt.'

Het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg 'NIVEL' deed onderzoek naar de bruikbaarheid en het effect van het boekje. 'De voorlopige resultaten laten zien dat mensen met dementie en naasten het een prettig en sympathiek boekje vinden. Zowel professionals als naasten gaven aan dat het boekje bijdraagt aan het beter leren kennen van de persoon met dementie', vertelt NIVEL-onderzoeker Carola Döpp.

Hoe kun je het boekje gebruiken?

Het boekje is bedoeld voor de persoon met dementie. De cliënt bepaalt zelf met wie hij de informatie uit het boekje deelt. Het advies van de makers: doe dat met de mensen die belangrijk voor je zijn. En bespreek je wensen met de huisarts, casemanager of wijkverpleegkundige. Zij kunnen hier dan rekening mee houden.

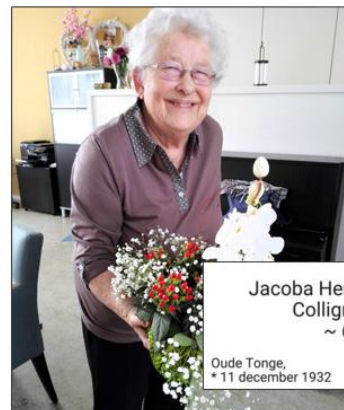
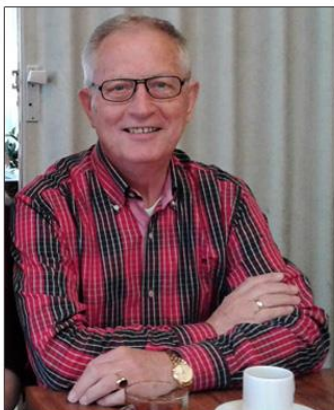
Download het boekje gratis, of bestel een exemplaar voor 6,95 Euro, via de onderstaande links op de website van 'Spreken over vergeten'.

<http://www.sprekenoververgeten.nl/wp-content/uploads/2018/11/interactief-spreken-over-vergeten.pdf>

<http://www.sprekenoververgeten.nl/voor-wie/bestellen/>

Afscheid

De afgelopen week bereikten ons de berichten dat Joop Neeleman en Coby Collignon zijn overleden. We wensen hun partners, kinderen en allen die om hen heen staan heel veel sterkte toe.



Jacoba Hendrika Francina
Collignon-Meijer
~ Coby ~

Oude Tonge,
* 11 december 1932

Oud-Beijerland,
† 21 juni 2019

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_LIG_GEND_DIGI.pdf
Beweegfilmpjes van Cordaan	https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g
Dementie Leeslijn	http://www.dementieleelijn.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>		
<i>Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd (Dementie.nl)</i>	https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/nieuws-en-info/naasten/
<i>Jong Dementie.nl</i>	https://dementie.nl/dementie-op-jonge-leeftijd/de-signalen-van-dementie-op-jonge-leeftijd
Dementie web (de handwijzer)	http://www.jongdementie.info/
Dementie web (meedoen met de dementie dagboeken)	https://www.dementieweb.nl/dementiekoffer/handwijzer/
Dementie winkel	https://www.dementieweb.nl/meedoen-met-de-dementiedagboeken/
Documentaires over dementie	http://www.dementie-winkel.nl
Familias – nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie	https://dementie.nl/films/documentaires-over-dementie
Feestdagen en dementie	https://www.mantelzorgniewsbrief.nl/
Fietsen Alle Jaren	https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/vijf-tips-voor-geslaagde-feestdagen https://dementie.nl/tien-tips-voor-feestdagen
Fotofabriek	https://fietsenallejaren.nl/
Goudmantel Inspiratiegids voor mantelzorgers	https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken/
Grijs, Groen en Gelukkig	https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx
Handen in Huis (landelijk, ook in de Hoeksche Waard)	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/over-grijs-groen-gelukkig-0
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.handeninhuis.nl
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.fysic.nl/home
Mantelzorg.nl – website voor mantelzorgers	https://www.innovatiekringdementie.nl
	https://mantelzorg.nl/

Altijd bij de hand: Internet links - vervolg

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
Ouderenbeleid & adviseur OBL (o.a. senio renmagazine '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</i> <i>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/
We Helpen	https://www.wehelpen.nl/
Your Look for Less (o.a. comfort broeken zonder rits)	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 (vraag en antwoord)	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