



Odensehuis
Hoeksche Waard 5 Jaar

Steenenstraat 24, 3262JM Oud Beijerland
Tel. 06 - 12 89 23 09, e-mail coordinator@odensehuishw.nl

Beste lezer,

November is al weer voorbij. Een aantal nieuwe bezoekers hebben de weg naar het Odensehuis gevonden. Regelmatig ontstaat er een hechte groep bezoekers, waarvan helaas een aantal van hen door opname, verhuizing, of overlijden uit ons zicht verdwijnen. Voor de andere bezoekers is dit altijd een gemis, voor de één wat meer, voor de ander minder. Er wordt dan weer even geschakeld en als er dan nieuwe bezoekers bijkomen, is dat heel plezierig. Welkom allemaal. Het geeft goed aan dat vriendschap en aandacht voor elkaar het hart van het Odensehuis vormen. Zoveel verschillende personen die harmonisch met elkaar kunnen samenzijn en een fijne dag kunnen hebben, blijft toch een geweldig sociaal fenomeen.

Voor mensen met geheugenproblemen en beginnende dementie, is het belangrijk om onder de mensen te blijven. Thuis op je stoel blijven zitten geeft snellere achteruitgang. Met elkaar eten, sjoelen, biljarten, zingen en gewoon praten onder de koffie werkt prima om het langer vol te houden. Samen zorgen we ook voor beweging, muziek en gezelligheid. Hier knapt een mens van op. Daarnaast hebben de partners ook een stuk gezelligheid als zij meekomen.

Zij wisselen ervaringen uit met elkaar, met vrijwilligers, Lianne, Deborah of mij. Dit helpt mee om het thuis langer vol te houden.

Uiteraard is het niet verplicht om mee te komen. Je kunt die dag ook prima gebruiken om eigen activiteiten te doen om zo te kunnen ontspannen.

Komende maand hopen wij jullie weer te mogen verwelkomen. December is voor velen een drukke maand. Kijk op de agenda die je krijgt toegestuurd voor bijzonderheden, of op de website voor de activiteiten en bijzonderheden in de maand.

Aan het eind van december neem ik afscheid van jullie allemaal. Dit zal op 31 december zijn, er volgt nog een officiële uitnodiging. Gelukkig gaat Deborah van Abkoude, al bekend bij jullie, deze bijzondere taak van mij overnemen.

Ik wens jullie veel leesplezier. Ria



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 e-mail naar coordinator@odensehuishw.nl

<http://odensehuishw.nl/index.php/agenda> coordinator@odensehuishw.nl <https://www.kunst4all.com/waardigoudzijn/>

Verder in deze nieuwsbrief:

Van onze voorzitter Pagina	2
Save the date: Winterwonderland concert Pagina	3
Odensehuis nieuws en activiteiten november Pagina	3 t/m 7
TimeSlips met Lianne Pagina	8
Belevenissen van een mantelzorgster - Piet de Groot Pagina	9
Afscheid van stagiaire Lina Pagina	10
Jonge mensen met dementie Pagina	10
Tips voor huis opruimen Pagina	10
Last van vergetelijkheid..... Pagina	11
(Herfst) tips en de invloed van daglicht Pagina	11
Mantelzorg en voeding Pagina	12
Polis zoek? Zo vindt u de levens- of zorgverzekering terug Pagina	12
Zorgverzekering en dementie Pagina	12
Alles voor een gezellig Sinterklaas feest Pagina	13
Afscheid Pagina	13
Altijd bij de hand: Internet links Pagina	14, 15



Van onze voorzitter



Vrienden van Odensehuis Hoeksche Waard,

Op 1 januari aanstaande gaat Ria, 'onze coördinator van het eerste uur', met pensioen. Na ruim vijf jaar ontdekken, ontwikkelen, trekken, sleuren, creëren en investeren neemt ze afscheid van haar Odensehuis. Voor ons allemaal zal dat ontzettend wennen worden, geen Ria meer in de buurt.

Op 31 december aanstaande, op haar laatste werkdag, is er voor een ieder die dat wil gelegenheid Ria gedag te zeggen. **Van 11 tot 13 uur** zijn jullie van harte welkom in ons Odensehuis, waar we in een informele sfeer verleden, heden en toekomst met elkaar de revue kunnen laten passeren.

Op **woensdag 15 januari 2020 van 15 tot 17 uur** houden we in het Odensehuis een nieuwjaarsbijeenkomst, waar we **'officieel' afscheid** zullen nemen van Ria en we tevens in de gelegenheid zijn haar opvolger, **Deborah van Abkoude**, voor te stellen. Een definitieve uitnodiging volgt.

Deborah is voor velen geen onbekende, zij heeft de afgelopen maanden een aantal keren Ria en Lianne mogen vervangen. Het bestuur heeft er alle vertrouwen in dat de nieuwe 'combi' Deborah/Lianne met veel energie en elan zal blijven werken aan een warm en succesvol Odensehuis Hoeksche Waard.

Namens het bestuur, **Gee Rooimans**

Save the date: Familieconcert Winterwonderland



**zaterdag
14 dec.**
14.30 –
16.30 uur

**100% Hoeksche Waard: De Big Band,
Odensekoor, Relight, Freeze Frame**

Welkom op dit bijzondere familieconcert waarin verschillende koren en De Big Band, allemaal uit de Hoeksche Waard, u muzikaal gaan verblijden. Het zijn vooral swingende en bekende sfeernummers die u mag meezingen (maar dat hoeft niet). Eén van de koren, het Odensekoor, bestaat mede uit oudere mensen met geheugenproblemen. Zeer geschikt voor (groot-)ouders en (klein-)kinderen

**Zaterdag 14 december
14:30 - 16:30 uur**

Entree:
€ 7,50 in de voorverkoop via www.kunst4all.com
€ 9,50 aan de deur.

Dit concert is het laatste onderdeel van het jubileumprogramma 'Waardig Oud Zijn' ter gelegenheid van het vijftigjarig bestaan van het Odensehuis Hoeksche Waard, georganiseerd door Kunst4All

Locatie:
Muziekcentrum Prinses Juliana,
Industrieweg 5,

**Familieconcert
Winter-
wonderland**

100% Hoeksche Waard: De Bigband,
Odensekoor, Relight, Freeze Frame

**KUNST
4 ALL**





Bestel uw kaartjes via de hier onderstaande link:

<https://www.kunst4all.com/>

Annie's verjaardag en een soepje

Deze **maandag 4 november** begint alweer goed: Annie viert haar verjaardag en trakteert op heerlijke taart. Even later bekijken we de staafmixer die we cadeau gekregen hebben. Die moet natuurlijk uitgetest worden. Dat is aan Burgunda wel besteed, zij verzorgt een verse tomatensoep die er in gaat als 'koek', ehm... soep. Dankjewel Jolanda voor dit praktische cadeau!



Bij het aangeven van de karnemelk aan Adri antwoordt ze:
'Ben jij, net als Ria, aangenomen op je lange armen...'



Warme lunch



Woensdag 6 november:

Nadat er flink wat aardappels waren geschild, zorgden Huib en Loes weer voor een heerlijke zuurkool-stamppot.

Voor de liefhebbers ook met spekkies en worst.
Dat heeft lekker gesmaakt!

De gedachtenkamer 12-11-2019

Connie heeft de tafel aangekleed met meerdere kaarsen. We doen het grote licht uit en Connie leest met een zaklamp en bij kaarslicht een verhaal voor over een wijze koning die één van zijn twee zonen als troonopvolger moet kiezen. Ze krijgen een zakje goud mee en de opdracht voor de waarde van het goud iets te vinden waar ze heel de troonzaal mee kunnen vullen. De oudste zoon koopt een heleboel hooi maar dat is niet genoeg om de troonzaal te vullen. De jongste vult met één kaars de hele troonzaal met licht. Toen wist de oude koning wie zijn troonopvolger zou worden...

Er ontstaat een gesprek over licht, maar dan vooral praktisch. De verschillende soorten lichtbronnen die er in afgelopen eeuw zijn gebruikt; van kaarslicht naar kunstlicht en alles daar tussenin. Carbid lampen worden genoemd, die ook gebruikt werden in de oorlogsjaren. Een gevaarlijk goedje, dat carbid. In het verhaal komt een tondeldoos voor. Men vraagt zich af hoe deze werkt en eruit ziet. In een survivalprogramma is ook sprake van "een tondel". We zoeken het op: het is een houdertje van metaal met daarin een vuursteen en brandbaar materiaal. De voorloper van de lucifer.

Een bezoeker reageert op het verhaal met: "Goud, wat kun je er mee, wat is de waarde? Je kunt het niet eten, je moet het gebruiken". Een andere bezoeker ziet Connie met haar linkerhand schrijven en dat is de aanleiding tot een gesprek over rechts of links schrijven. Er klinkt dat dit komt omdat er vroeger met een kroontjespen en inkt geschreven werd. Als je dat met je linkerhand zou doen kreeg je én vlekken en je maakte gaten in het papier. Gelukkig hebben we nu balpennen en mogen we zowel links als rechts schrijven. Want van de verhalen over gedwongen rechts schrijven word je niet vrolijk.

De leraren op school waren meestal streng. Iemand herinnert zich dat er een keer plakband op zijn mond werd geplakt; niet leuk. Je kreeg wel eens een tik op je vingers met een liniaal als je iets deed dat niet mocht of je moest in de hoek staan. Een ander werd op school ook geslagen en soms werd je aan je oren uit de bank getrokken; "maar ik had kleine oren en schudde me zo los". Toen hij een keer met een blauwe arm thuis kwam is zijn vader die politieagent was, in zijn uniform met cape om naar school gegaan. "Hij zag er indrukwekkend uit in zijn uniform met cape en hoefde alleen maar streng te kijken, daarna keek de leraar wel uit... En mijn moeder maakte van de oude capes van mijn vader 2 kleine capes voor mij en mijn broer"

Er werd toen niet zachtzinnig met de leerlingen omgegaan... Waren er ook leuke dingen aan school? Voor iemand was dat met de hele klas schaatsen op de Enk toen hij op de Middelbare School zat. Ook volleybal en basketbal vond hij leuk om te doen. Een ander vond gym in de buitenlucht in de zomer leuk.

Iemand kreeg zwemles in de van Manenstraat in Blijdorp. Met een groepje van 6 kinderen gingen de moeders om de beurt met de bus en tram van IJsselmonde naar het zwembad. Een ander ging ook met zijn broer daar zwemmen, ze waren echte waterratten. Ze hebben wedstrijden gezwommen en aan waterpolo gedaan. "In de zomervakantie kon je de hele maand augustus voor 25 cent per dag zwemmen". Iemand die hier in de Hoeksche Waard opgroeide heeft leren zwemmen in de Kreek bij de "Oude Tol". "Dhr. de Liefde gaf daar zwemles; je leerde zwemmen aan de hengel of met een bus op je rug. Kurken had je toen nog niet".

Daarna besteden we nog wat tijd aan het versieren van een kaars met stukjes bijenwas folie in diverse kleuren. Mooi natuurlijk materiaal dat zacht wordt door het te verwarmen met je handen. Je kunt er figuren of stipjes mee maken en op de kaars uitwrijven. Connie leest tot slot nog een keer het verhaal van de wijze koning.

Iemand zong bij het verlaten van de gedachtenkamer: "Zet een kaars voor je raam vannacht!" (**Connie Toet**)



"Ik ben hier dik tevreden, zou niet weten wat er zou moeten veranderen"- (Koos)



Afscheid van Adri 13-11-2019



Beste allemaal,

Ruim een jaar ben ik nu in het Odensehuis. Eigenlijk had ik niet zo erg zin om hier te komen, maar ben er een soort van naar toe gesleurd. Na een paar keer ging ik wennen. Ik kwam hier weer tot leven. In het begin bracht mijn man Bram mij altijd. Hij is overleden en dat is een groot gemis. Dat gaat niet over. Maar je kan het wel beter aan.

Ik verhuis nu naar Heino. Dat was ooit een zanger, met een rood jasje en dat witte haar. Daar keek ik altijd naar.

Ik vond het altijd fijn om een helpende hand te bieden. Ik ga jullie erg missen. Ik heb het hier altijd goed naar mijn zin gehad. Hartelijke groeten van Adri.

Lieve Adri,

We denken dat de kringloop medewerkers nog vaak naar je zullen vragen....

De High Tea in 'De Oude Tol'

Woensdagmiddag 13 november. een echte november-dag: wind, regen, soms even de zon (met regenboog), guur, om half vijf al donker buiten.....u weet wel wat ik bedoel. Binnen moet je het dan gezellig maken, het liefst met een stel gezellige mensen om je heen. Zo zag de woensdag van 13 november er uit voor Ria, Lianne, Deborah en bijna alle vrijwilligers van ons Odensehuis. Als dank voor een jaar met elkaar werken werd ons een high tea aangeboden door het bestuur. Het was een groot succes en wij willen onze dank voor deze fijne middag ook graag uitspreken!!!! De plek was gezellig, de hapjes en zoetigheden heerlijk, de thee (soms koffie) was prima en het was vooral super gezellig om met 24 personen bij elkaar te zijn. Als kleine "speech" had Ria voor een ieder van de vrijwilligers een korte beschrijving voorgelezen, we werden er verlegen van, want er werden alleen maar complimenten uitgedeeld. Wat is er veel opgebouwd in vijf jaar tijd en hoe dankbaar en gelukkig moeten we ons prijzen met ons eigen Odensehuis!!! Ria las natuurlijk niets over zichzelf voor, daarom heeft Barry dit korte gedichtje nog gemaakt:

*Ria, aardig dat je ons waardeert
en met een gedichtje vereert
maar jij bent de spil
met jouw ijzeren wil
en jouw inspiratie
zorg jij voor een geoliede organisatie
en ook iedere keer
voor een uitstekende sfeer
dat maakt ons werk prettig en fijn
omdat het de juiste voorwaarden zijn.*

Een mooie afsluiting van een mooie middag! (Anita)



Woensdag 20 november

Dit was een dag vol leuke gebeurtenissen: Oud bezoekers **Jan Willem en Hendrien** uit Driebergen verrasten ons voor een laatste bezoek. Zij wilden graag nog een keer op onze locatie in de Lindenhoeve komen en Ria gedag zeggen. Jan Willem was te verleiden voor een potje biljarten, zie foto's. Zij hebben nog even mee geluncht en zijn toen weer vertrokken.



Melchior van het Hoeks Lyceum heeft 3 dagen snuffelstage gelopen bij ons. Hij ging vrij met de bezoekers in gesprek, heeft informatie gehad over het Odensehuis en 'Samen Dementievriendelijk'. Het was fijn dat hij bij ons was. Vrijdag zal hij op school hierover een presentatie moeten houden. Dat zal vast gelukt zijn!

Vervolgens konden we na de lunch ook nog eens genieten van een optreden van **Dorus**;

Op deze heldere winterdag smaakte de koffie en de kruidnoten extra lekker in ons Odensehuis. Het werd een onverwachte drukke, gezellige ochtend en met 15 mensen bij de lunch mochten we ook niet klagen. Maar de middag werd helemaal een topper. Dat was te danken aan Piet Troost alias Dorus.

Ten eerste bracht deze muzikale man zijn eigen fans mee maar zorgde hij er ook voor dat er een leuk aantal vaste bezoekers op deze woensdag kwamen en te samen werden dat er meer dan 25.

Dorus is dan ook heel leuk om te zien en te horen, bolhoedje, oud regenjasje en de treurige snor en zie daar de reïncarnatie. De enige die gemist werd was Cor Steyn maar de "motten in de ouwe jas" klonk toch fantastisch. Na het repertoire van Tom Manders kwam Wim Sonneveld aan de beurt met o.a. natuurlijk "het tuinpad van mijn vader". Er werd voluit meegezongen en we verwonderde ons er over dat we zo snel weer de tekst te pakken hadden. Liedjes van zo lang geleden zongen we weer net zo makkelijk mee.

Onze bezoeker Aad heeft nog in goede samenwerking met Piet op zijn mondharmonica gespeeld en een prachtig duet gezongen. Ontroerend om te zien, wat muziek mogelijk maakt bij onze bezoekers.

Bijna jammer dat aan deze gezellige, mooie en nostalgische middag een eind kwam. Bedankt Piet voor een middag met een gouden randje. **(Bärry)**



Bouw Boezem & Co officieel gestart door wethouder Piet van Leenen.



Onder grote belangstelling van toekomstige gebruikers is op **vrijdag 22 november** de bouw van onze nieuwe huisvesting officieel van start gegaan. Na de ontvangst in De Boezemvriend toog het gezelschap naar de bouwlocatie alwaar door de wethouder een houten kozijn voor het dierenverblijf werd geplaatst. Na deze handeling keek de wethouder in zijn toespraak nog even terug op de wordingsgeschiedenis van het project, de samenwerking tussen alle betrokken partijen en hij keek vooral vooruit: Dit wordt straks een levendige plaats voor alle bezoekers en zal volop mogelijkheden bieden voor verbinding. Uiteraard werd na het verrichten van de officiële handeling onder het genot van een kop koffie met gebak vooruitgekeken naar de in gebruik name van het nieuwe pand. Als alles volgens planning verloopt kunnen we omstreeks juni 2020 verhuizen naar Boezem & Co.

Kinderen stichting Present zingen in het Odensehuis woensdag 27 november



Vol verwachting klopt ons hart,
wij wachten al met grote smart,
Er gebeuren wel meer leuke dingen,
maar vanmiddag komen er kinderen zingen.
Er lopen al wat kleine pietjes in de gang,
maar onze mensen zijn totaal niet bang,
Daar zijn Natasja en haar man,
Nou die kinderen kunnen er wat van,

Ze zongen zo goed als ze konden
Maar ook onze bezoekers met vele monden,
In Holland staat een huis, was niet helemaal af
Wij kenden een paar coupletten meer
en de kinderen stonden paf,
Na wat lekkers en een kopje thee,
vertrokken zij weer heel gedwee,
Ze beloofden ons: 'we komen nog een keer'
En dat hopen we maar weer. (Elly)

Een bezoekje aan een winters Intratuin

De gezellig ingerichte vestiging van tuincentrum Intratuin in Numansdorp was ons koffiëadresje van **vrijdag 29 november**. We waren met een grote ploeg, dit keer 25 personen, en hebben voor het eerst gebruik gemaakt van een 8-persoons busje om daar te komen. Elly, wat fijn dat jij dit voor ons hebt geregeld!!!



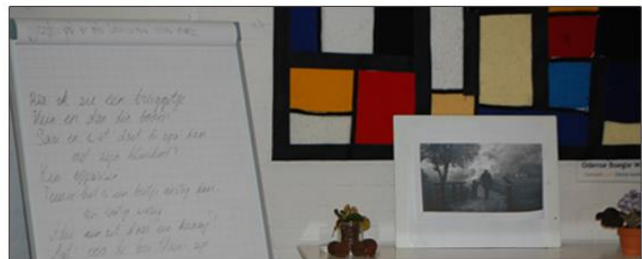
De sfeer was opperbest en hier en daar werd nog een kleine aankoop gedaan. We genoten van koffie, thee, of warme chocolademelk en daarbij werd een warme appelstrudel geserveerd. Ondanks dat deze locatie natuurlijk bekend is bij een ieder van ons, was het leuk om er als groep heen te gaan. Het was een gezellige vrijdagochtend en in het Odensehuis stond de lunch al op ons te wachten toen we terugkwamen. (Anita)



TimeSlips met Lianne

TimeSlips In onze vorige nieuwsbrief heeft u al kunnen lezen over de methode **TimeSlips**, en het resultaat van een mooie sessie met Ria; Inmiddels heeft ook Lianne de cursus gevolgd bij Kees Deenik. Aan de hand van de onderstaande afbeelding ontstond zo dit verhaal:

Een vroege avondwandeling
 Ik zie een bruggetje.
 En dan die boom.
 En wat doet die opa daar met zijn kleinkind?
 Oppassen.
 Het is een beetje mistig daar, een beetje wazig.
 Zit daar een kraai?
 Voor de bui thuis zijn.
 De boerderij is vlakbij.
 Ja-a, dan moet je voor het donker binnen zijn.
 Ik zie bomen en een huisje en een hek.
 En een pad.
 Opa wil naar huis, want die krijgt trek in koffie.
 Keteltjeskoffie, ouderwets.
 Dat werd niet gefilterd.
 Ze gingen lekker bij de warme kachel zitten.
 En de kleine jongen krijgt lekkere warme chocolademelk.
 Er zit ook een meisje bij.
 Die lust dat ook.
 Hij heeft een wandelstok.
 Ze hebben ook allebei een petje op.
 Dan hoeven ze niet naar de kapper.
 Opa loopt een beetje krom.
 Hij heeft er flink de pas in.
 Ja, he, geweldig!
 De lichten staan aan in huis.
 Aan het eind van de weg klaart het weer op.
 En ze leefden nog lang en gelukkig.



'TimeSlips certified facilitator' Kees Deenik is theatermaker, dramaturg en fotograaf. Gedurende 27 jaar was hij huisarts in Capelle aan den IJssel. Deenik is een van de initiatiefnemers van HoutenBeenTheater en maakt bijscholing met theatrale werkvormen voor onder meer huisartsen en praktijkassistenten.

Lees Deenik's artikel over TimeSlips "Je fantasie vergeet je niet" via de onderstaande link:

<https://www.lkca.nl/cultureel%20kapitaal/je-fantasie-vergeet-je-niet>

Onderwijs maakt Rosa nóg een kunstwerk...



Belevissen van een mantelzorg

Aandacht voor mantelzorgers



We zien ze allemaal wel rijden: de Zorgwaard medewerkers in die mooie autootjes.

Als je vrouw een hersenbloeding en een infarct overkomt, dan kom je in de molen van de hulpverlening. Ziekenhuis, revalidatie en naar huis. Ik dacht: "Nu gaan we weer verder met ons leven. En de verzorging? Dat doe ik zelf wel."

Maar na een tijdje ontdekte ik dat het allemaal niet eenvoudig is en dat het toch wel heel zwaar is. Het leven was niet meer als voorheen, ik had hulp nodig!

Nog met de gedachte aan revalidatie heb ik gekozen voor de thuiszorg van Zorgwaard, die hebben revalidatie in huis.

De mensen van de thuiszorg hebben mijn vrouw goed geholpen en in een periode van drie jaar hebben we een fijne band opgebouwd.

In het begin heb ik nog veel zelf kunnen doen, maar het ziekte proces gaat gewoon door. Je groeit er in mee. Daarom zie je eigenlijk niet dat het steeds slechter gaat. Een klein deukje in het plaatwerk van de auto zie je op een gegeven moment ook niet meer, het zit er en je kijkt er niet meer naar.

De mensen van de thuiszorg zien de zwaarte van het zorgen wel en luisteren naar de mantelzorg. Ze vragen hoe het gaat en zetten je aan het denken. Een goed bedoeld duwtje in de rug, met respect voor cliënt en mantelzorg, helpt. Die extra aandacht voor de mantelzorg zou eigenlijk moeten worden gehonoreerd door de zorgverzekering. Maar de dames doen dit werk met liefde en passie en dat doet mij goed. Zelfs buiten werktijd werden wij door een medewerkster geholpen bij het kopen van kleding voor mijn vrouw. Ik mocht toekijken en heb stiekem een traan weg gepinkt. Wat fijn was dat die hulp.

Mijn vrouw verblijft sedert augustus in het verpleeghuis, daarom zijn er geen bezoeken meer van de zorg.

Mijn vrouw in het verpleeghuis en de thuiszorg die komt niet meer, dan is het wel heel stil in huis. Maar begin november, ik zit aan het ontbijt, gaat de bel. Voor de deur staat een medewerkster om te vragen hoe het met me is. Samen een bakje koffie gedronken en bij gepraat. Over cliënt gericht werken gesproken! Deze aandacht doet ieder mens goed. Lieve thuiszorg medewerkers ga zo door.

Bedankt Thuiszorg Zorgwaard! *(Piet de Groot)*

Ik ben er ook nog

'Ga met hem mee
in zijn eigen beleving,
vraag maar één ding tegelijk.
Creëer om hem heen
een vertrouwde omgeving,
geef van uw empathie blijk.
Ga met hem lopen,
ga met hem zingen,
hij reageert niet verbaal.
Om hem te begrijpen,
doe leuke dingen,
luister naar zijn lichaamstaal'.

Dat zijn adviezen
die ik heb gekregen,
om met zijn kwaal om te gaan.
Ik probeer met hem
mee te bewegen,
mee te gaan in zijn bestaan.
't Vreet energie,
't beheerst heel mijn leven.
Het is eenrichtingsverkeer.
Ik wil hem zo graag
het beste nog geven,
maar soms weet ik het niet meer.

Want.....

Wie gaat met mij mee
in mijn beleving,
wie vraagt naar hoe het mij gaat?
Wie geeft me weer
een vertrouwde omgeving,
wie is daartoe nog in staat?
Wie doet met mij
nu nog leuke dingen,
wie geeft mijn leven weer doel?
Wie is bereid om
daarin door te dringen,
wie deelt en kent mijn gevoel?

© Hans Cieremans



"Je ervaart steun en voelt je niet zo alleen"- (Odensehuis mantelzorg)



Lina neemt afscheid van ons Odensehuis

Met indrukwekkend pianospel nam Lina op haar laatste dag, afscheid van ons. Lina, nogmaals veel dank voor alles wat je voor de bezoekers, vrijwilligers, Deborah, Lianne en mij hebt betekend. *(Ria)*



Jonge mensen met dementie

In Nederland hebben ongeveer 12.000 mensen dementie die jonger zijn dan 65 jaar, in de Hoeksche Waard zouden dat 250 mensen kunnen zijn. Dementie op jonge leeftijd begint meestal tussen de 40 en 65 jaar.

Bij het woord dementie denk je vaak meteen aan geheugenproblemen, maar op jonge leeftijd uit dementie zich vooral in veranderingen in het gedrag.

De eerste symptomen van dementie op jonge leeftijd zijn vaak geen aanleiding om direct aan dementie te denken. Het gaat bijvoorbeeld mis op het werk. Het huishouden wordt een probleem.

Of iemands naasten merken veranderingen op, zoals in het gedrag of met de taal. Veelal worden deze klachten geweten aan overspannenheid, depressie of relatieproblemen.

Wat zijn de signalen?

De eerste symptomen van dementie op jonge leeftijd worden dus vaak niet herkend. Het gaat om onder andere de volgende klachten:

- Vergeten van afspraken
- Moeilijker concentreren
- Meer tijd nodig om werk af te krijgen
- Meer moeite om gesprekken op werk en thuis te volgen
- Meer moeite met plannen en organiseren

Zodra er bij een aantal bezoekers behoefte aan is, wordt gekeken of er een gespreksgroep speciaal voor jongere mensen met dementie kan worden opgezet komend jaar.

Huis opruimen? Tips van Alles zelf.nl

**Alles
zelf.nl**

Vandaag de dag kunt u voor elk probleem wel een oplossing kopen, u zult het wel herkennen. Van elk product zijn er verschillende kleuren, prijzen en een hele hoop mogelijkheden.

De nieuwste technologie en mode komt sneller dan ooit tevoren en het lijkt allemaal niet bij te houden. Dat leidt tot een hoop keuzestress en vooral tot miskopen. Het huis wordt een rommeltje en het is niet meer duidelijk wat u nou echt nodig heeft en wat alleen maar in de weg staat. Zoals men altijd zegt: een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd!

Uw huis opruimen voordat u mogelijk nog gaat verhuizen scheelt veel zorgen. Daarbij is het op uw oude(re) dag ook zo dat meer spullen zorgen voor een grotere kans om u te bezeren.

Opruimen is dus ook een vorm van valpreventie!

Lees het artikel van Alles zelf.nl via de onderstaande link:

<https://www.alleszelf.nl/klussen-huis-tuin/huis-opruimen>

'Last van vergetelijkheid'

Zoals u weet heeft ons Odensehuis een bibliotheek waarvan u gratis boeken kunt lenen. Dit moet dan wel in de boekenlijst worden opgeschreven. Vraag de coördinator of een vrijwilliger hiernaar.

Zo is er nog een exemplaar van het boek 'Last van vergetelijkheid' klaarlijkkelijk zonder registratie uitgeleend, en niet meer terug gebracht. Wij willen het graag terug!



Dit boekje door Tineke van Sleen lees je makkelijk weg en staat bol van korte, duidelijke aanwijzingen voor de omgang van mensen met dementie. Grote erkenning voor de zware positie van mantelzorgers, *iedere keer een stukje rouw erbij*, waarbij Tineke aangeeft, dat een positieve benadering, leren luisteren enz. werkt en het samenleven voor beiden verbetert.

Waar vinden we de ingang om anders te gaan denken? Denken over je eigen denken is het belangrijkste wat je kan leren. 'Nog steeds wordt niet erkend, hoe ziek mensen met dementie zijn.'

De boekenplank waarvan de boeken afvallen, zodat zij werkelijk niet bij de herinneringen en ervaringen kunnen komen die zij hebben.

Dit accepteren is noodzakelijk om anders te kunnen gaan denken.

Zorgen dat de ander zich veilig en begrepen voelt.


Het ergste wat je kan doen is aan de ander vragen wat hij/zij niet kan geven. Zij hebben immers het idee dat er met hen niets mis is. **Je vraagt ook niet aan iemand die in een rolstoel zit, of hij een stukje wil gaan lopen. Aan wie kun je iets veranderen? Alleen aan jezelf.**

Dus niet: je weet toch nog dat Maar b.v. vertel eens.....

In vele situaties te gebruiken om de ander te laten vertellen waar hij/zit met het denken. B.v. 'ik ga naar huis'. Hierop wordt vaak geantwoord:

'maar dit is je huis'. Zeg eens 'vertel eens, hoe is het thuis?' Vervolgens luisteren naar wat er komt en doorvragen. Dan ben je in gesprek en voelt de ander zich begrepen.

Jou hersenen werken beter dan die van de ander, gebruik ze.

 'Het is altijd gezellig, mensen komen gelijk met je praten. Het is fijn om erheen te gaan, ben altijd blij als het zover is.' (Teuni) 

Herfst tips van Dementie.nl



Rond 23 september staat de zon precies boven de evenaar waardoor dag en nacht overal op aarde even lang duren. Daarom begint de herfst meestal op 22 of 23 september.

Officieel loopt de herfst van 21 september tot en met 20 december.

Volgens de klimatologische indeling is de herfst al op 1 september begonnen en duurt het seizoen tot met 30 november.

Hoe dan ook, nu het koude seizoen echt is begonnen geeft Dementie.nl onder andere vijf tips voor herfstactiviteiten die u samen met uw naaste kunt doen:

- * Naar buiten gaan om herfstspulletjes te verzamelen
- * Een herfsttafel, -collage of -kleurplaat maken
- * Pindaslingers rijgen voor de vogels
- * Appeltaart bakken
- * Spelletjes spelen zoals ganzenbord, dammen en pictionary.

Lees meer hierover, evenals gerelateerde artikelen zoals 'De invloed van daglicht op iemand met dementie', via de onderstaande links:

<https://dementie.nl/nieuws/tips-om-te-wennen-aan-de-wintertijd> <https://dementie.nl/depressie/de-invloed-van-daglicht-op-iemand-met-dementie>

Mantelzorg en voeding

eerlijk over eten

Voedingscentrum

Ben jij mantelzorg voor een oudere? Goede voeding kan ouderen helpen zo lang mogelijk fit en gezond te blijven. Op de pagina van Voedingscentrum.nl vind je informatie over gezonde voeding die je kan helpen je naaste te ondersteunen.

Informatie, inspiratie en tips over gezonde voeding, met o.a. artikelen over mantelzorg en goede voeding, helpen met de warme maaltijd, bekijken hoeveel eten je naaste nodig heeft, het belang van vitamine D, het herkennen van ondervoeding, en aandacht voor de vraag of gezonde voeding de kans op dementie kan verkleinen. Ook kunt u er eiwitrijke recepten en dagmenu's per persoon vinden.

Lees alles over de genoemde onderwerpen en meer, via de onderstaande link:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/mantelzorg-voor-ouderen.aspx>

Polis zoek? Zo vindt u de levens- of zorgverzekering terug

Alles
zelf.nl

U weet toch echt zeker dat er een verzekering is afgesloten maar waar is toch die polis? De thuisadministratie op orde brengen en houden kan veel zoekwerk schelen. Voor uzelf en in uw rol als mantelzorg of nabestaande. Daar horen ook de verzekeringspolissen bij, in het bijzonder van de zorgverzekering en de levensverzekering. Zonder polis geen uitkering... Zo komt u erachter hoe of wat er nu echt geregeld is, vooral na het overlijden van een naaste.

Gelukkig zijn er ook services die helpen als de polis zoek is. Ook bij verlies van de administratie door brand biedt dit uitkomst. Alles zelf.nl biedt tips waarmee u weer grip krijgt op de situatie en u de overlijdens- of zorgpolis snel terug vindt bij de juiste verzekeraar.

Lees er alles over via de onderstaande link:

<https://www.alleszelf.nl/administratie/polis-zoek>

Zorgverzekering en dementie

Welke zorg en begeleiding bij dementie wordt vergoed in 2020?

Basisverzekering

- Diagnostiek**
Het stellen van een diagnose door huisarts of geheugenpoli kliniek en een second opinion vallen onder de basisverzekering. Preventief onderzoek valt onder de aanvullende verzekering.
- Huisartsenzorg**
Zorg die een huisarts of praktijkonderzoeker biedt. Vanaf 2020 valt ook de zorg die de specialist ouderengeneeskunde geeft onder de basisverzekering.
- Case management dementie**
Deskundig en persoonlijke begeleiding vanaf de fase voorafgaand aan de diagnose tot aan overlijden.
- Verzorging en verpleging**
O.a. hulp bij douchen, toilet, medicatie, persoonlijke mentale hulp. Heeft als doel om zo lang mogelijk thuis te kunnen wonen.
- Vervoer**
Openbaar vervoer, een taxi of eigen auto wordt onder strenge voorwaarden vergoed. Rijden van vervoer en de frequentie spelen hierbij een rol. Vanaf 2020 kun je in plaats hiervan ook kiezen voor een vergoeding voor de verblijfskosten bij 3 dagen behandeling achter elkaar. Het vervoer naar een dagbesteding/groepsopvang is de verantwoordelijkheid van de gemeente.
- Hulpmiddelen**
Voor sommige hulpmiddelen is vergoeding mogelijk vanuit de basisverzekering. Voor anderen is dit vanuit de aanvullende verzekering of de gemeente (Wmo), dit verschilt per verzekeraar en gemeente.
- Therapie**
Zoals logopedie, ergo-, fysio- en oefentherapie. Houd rekening met het eigen risico en het aantal zelf te betalen behandelingen vanuit de basisverzekering.
- Medisch verblijf**
Tijdelijk verblijf voor geneeskundige zorg of revalidatie, bijvoorbeeld in het ziekenhuis.
- Palliatieve zorg**
Denk aan zorg thuis, pijnbestrijding en psychische en sociale begeleiding. Maar ook zorg vanuit een tijdelijke opname, hospice of Bigna Thuis Huis.

Aanvullende verzekering

- Mantelzorgondersteuning en respijtzorg**
Deze hulp kan de mantelzorg helpen om het thuis langer vol te houden. Denk bijvoorbeeld aan (online) cursussen, voorlichting en mantelzorgmakelaar.

Gemeente/Wmo

- Hulp in het huishouden**
Hulp bij het huishouden is de taak van de gemeente (Wmo).
- Begeleiding groep en individueel**
O.a. diagnostiek in een groep en persoonlijke begeleiding.

Leeswijzer
Toekomstig overzicht geeft aan welke kosten worden vergoed door de zorgverzekering en welke door de gemeente. Als je voor een langere periode 24-uurs zorg of toezicht nodig hebt, worden de kosten vergoed uit de Wet langdurige zorg (Wlz). Hiervoor heb je een Wlz indicatie nodig. Houd rekening met eigen bijdragen. De casemanager dementie kan jou adviseren bij het aanvragen van ondersteuning en zorg.

Meer informatie en een overzicht van de vergoedingen per zorgverzekeraar kun je vinden op [dementie.nl/zorgverzekering](https://dementie.nl/sites/default/files/wysiwyg/Keuzewijzer-2020.pdf)

Uit: dementie.nl / alzheimer.nl :

Zorgverzekeraars verschillen van elkaar door het bedrag dat ze vragen voor de basisverzekering. Maar het grootste verschil zit in de aanvullende verzekeringen. Dit zijn vergoedingen voor zorg die buiten het basispakket vallen.

Je kunt ervoor kiezen om je aanvullend te verzekeren. Je betaalt dan extra, maar krijgt ook meer zorg.

Elke zorgverzekeraar heeft aanvullende pakketten. De verschillen tussen de pakketten zijn groot. We raden je daarom aan om goed te kijken wat de zorgverzekeraar wel en niet betaalt. Om je te helpen hebben we de verschillende aanvullende pakketten van tien zorgverzekeraars met elkaar vergeleken. We kozen zorgverzekeraars op grootte (aantal klanten), de waarde voor mensen met dementie en landelijke dekking. Het overzicht neemt dus niet alle zorgverzekeraars mee.

We hebben gekeken naar alle vormen van zorg die onder dementiezorg vallen. Denk aan therapie, tijdelijke opvang, mantelzorg en palliatieve zorg.

In de tabellen van de Keuzewijzer 2020 kun je zien wat de zorgverzekeraars minimaal en maximaal vergoeden.

Lees meer en/of download de Keuzewijzer 2020 via de onderstaande link. Een aanrader!

<https://dementie.nl/sites/default/files/wysiwyg/Keuzewijzer-2020.pdf>

Alles voor een gezellig Sinterklaas feest



DEMENTIE-WINKEL.NL
DEWENTIE-WINKEL.NL



Ouderen met dementie hebben vaak goede herinneringen aan de Sint uit hun jeugd. Het Sinterklaasfeest is daarom een mooie gelegenheid om die herinneringen samen op te halen.

Laat Sinterklaas de herinnering vieren

Wanneer de Sint op bezoek komt bij iemand met dementie dan moet hij er rekening mee houden dat zo iemand nog even echt in Sinterklaas en Zwarte Piet gelooft. Dus hij moet erg vriendelijk zijn en Piet mag er niet te dreigend uitzien. Wat leuk zou zijn, is dat Sinterklaas de persoon met dementie bij zich roept. Hij gaat die persoon dan onderhouden over iets stouts dat hij/zij vroeger als kind heeft gedaan. Iedereen (met of zonder dementie) weet nog wel een bijzonder voorval uit zijn/haar jeugd dat zowel stout als leuk of moedig was en vaak weet de naaste familie dat ook nog.

Voor mensen met dementie is het een mooie sensatie dat Sinterklaas daar weet van blijkt te hebben. Hij spreekt de persoon met dementie hier ernstig en ook geestig op aan. Eerst een beetje vermanend en daarna op een grappige manier. De persoon in kwestie komt uiteindelijk als een soort held naar voren en krijgt na het standje een pluim.

Ik deed dat in het verpleeghuis ook altijd met de bewoners. Ik viste dan bij de familie of kinderen uit wat er gebeurd was, en de mensen met dementie vonden dat prachtig. *(Dr. Anneke van der Plaats)*

Doe de Sint-Nicolaas Quiz via de onderstaande link, lees de tips en snuffel rond in allerhande nieuwe producten op de site van dementie-winkel.nl.

Laat u inspireren!

<https://us6.campaign-archive.com/?u=50147213ed46405afd91bab48&id=0d43504b5a>

Afscheid



Op 9 november is Gerard van der Straaten overleden. Hij is van 2015 t/m 2017 in het Odensehuis geweest. Trudy, namens ons allen sterkte gewenst.



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
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.dementieleslijn.nl/
Dementie.nl	https://dementie.nl
Dementie Online (hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie)	https://www.dementieonline.nl/
Dementie op jonge leeftijd:		
<i>Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd (Dementie.nl)</i>	https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/nieuws-en-info/naasten/
<i>Jong Dementie.nl</i>	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.handeninhuis.nl
Help mij zorgen (Respijt-mogelijkheden HW)	https://helpmijzorgen.nl/hoekschewaard/
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.fysic.nl/home
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringdementie.nl
Mantelzorg.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