

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



## Nieuwsbrief Februari 2023

Mensen met Dementie in Groningen

[www.mensenmetdementiegroningen.nl](http://www.mensenmetdementiegroningen.nl)

[info@mensenmetdementiegroningen.nl](mailto:info@mensenmetdementiegroningen.nl)

### Inhoud (en nog meer wetenswaardigheden)

- *Uit de praktijk* - Iemand met dementie maakt veel "fouten" en wat doe je dan?
- *Uit de praktijk* - Brein in zicht – gesprekskaartjes
- *Uit de praktijk* - " Niet op het bewonerstoilet gaan hoor! Die is vaak zo vies! Daar is het personeelstoilet, hier heb je een sleutel."
- 8 keer niet doen bij mensen met dementie!
- 10 trends voor woningmarkt en leefomgeving in 2023
- Het Volledig Pakket Thuis (VPT) verpleeghuiszorg thuis - succesfactoren
- Conferentie "Mantelzorg doe je niet alleen" – 30 maart 2023
- Webinar campagne Week van de Jonge Mantelzorger – 14 februari 2023
- Mantelzorg ondersteuning van de ander – bereid je voor
- Gemeente Groningen - Mantelzorgwaarderingkaart 2023; inschrijven als mantelzorger
- Hent is vaak letterlijk de weg kwijt - HersenStichting
- Bestuursfunctie bij Platform Hattinga Verschure—misschien iets voor jou!
- Activiteiten BREINBIEB Forum Groningen – februari - april 2023
- Alzheimer Café Groningen – 21 februari - Effect van muziek bij mensen met dementie
- 16 februari - Alzheimer Café Winsum e.o. "Dementie en de ziekte van Parkinson"
- De notaris en dementie -14 februari 2023 - Alzheimer Café Oldambt/Westerwolde
- Rouw en verlies bij dementie – 14 februari 2023 Alzheimercafé Westerkwartier
- Hop-on Hop-off—Een rondje door je eigen toekomstige woon carrière
- Congres Thuis in de Wijk op 22 maart 2023
- *Technologie Tip* - Slim-O-theek in gemeente Eemsdelta en Groningen
- *Het lezen waard* - Handreiking 'Eten en drinken voor mensen met dementie in het verpleeghuis – een praktische handreiking voor naasten' en Leven toevoegen aan de dagen (over palliatieve zorg)
- *Gedicht* - Mantelzorg gedicht - Ook al ken je mij niet meer

slimothEEK  
uitleenpunt voor thuishetchnologie



*Deze nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, stuur een mail. De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.*



**Tip!**

***Uit de praktijk***

**Iemand met dementie maakt veel "fouten" en wat doe je dan?**

*Iemand op fouten wijzen is soms gewoon lekker.*

Iemand met dementie maakt veel "fouten". Hij of zij ziet het tafellaken aan voor een servet, denkt dat je de overleden buurman bent of vertelt een verhaal wat niet klopt. Vaak zijn we dan geneigd hem of haar te corrigeren. Vraag je af waarom je iemand zou willen wijzen op wat hij of zij niet goed doet.

Als iemand jong en gezond is, kan het liefdevol wijzen op fouten als doel hebben om ervan te leren. Het kan dan een vorm van feedback geven zijn. Je legt uit hoe het ook anders kan in de hoop dat iemand het de volgende keer beter doet. Op die manier kan iemand groeien en ontwikkelen.

Bij iemand met dementie is de kans dat hij of zij ervan leert bijzonder klein. Er wordt nauwelijks meer informatie opgeslagen en het enige effect wat het dan vaak heeft is een vervelend gevoel.



En als we eerlijk zijn dient het wijzen op iemands fouten vaak een ander doel. Zo kan het zijn dat je geneigd bent iemand te corrigeren omdat je je schaamt voor de actie van de ander. Als jouw persoon met dementie iets verkeerd doet in het bijzijn van anderen kan het zijn dat je je schaamt voor zijn of haar gedrag.

Een andere reden waarom we iemand wijzen op fouten is er een die we vaak niet toe willen geven. Het geeft soms gewoon een goed gevoel! Het kan voldoening geven om iemand terecht te wijzen om jezelf beter te voelen. Je haalt de aandacht weg van je eigen onzekerheid en angst om te falen. Zeker als je je irriteert of iemand niet zo graag mag is dit een valkuil waar we soms instappen.

Doe het niet! Het is niet chique, niet eerlijk en het helpt niet. Op lange termijn schaadt het vooral de vertrouwensband en staat het echt contact in de weg.

In onze training Zeg JA bij dementie leren we je hoe je jouw persoon met dementie stralend kunt laten falen zodat er echt contact kan ontstaan en blijven. We leren je ook hoe je zelf stralend kunt falen, want kunnen en durven falen is de sleutel tot succes!

Meer over deze training op <https://www.zegjabijdementie.nl>



## Tip!

### Uit de praktijk

#### Brein in zicht – gesprekskaartjes

Met wie kun jij lekker lachen?  
Bij wie voel jij je op je gemak?  
Waar heb je waardering voor?

Zomaar een paar vragen uit de 36 gesprekskaarten voor mensen met dementie.

Wat maakt deze nu zo uniek?

- de kaartjes zijn geschikt om te gebruiken om in gesprek te gaan met mensen met dementie
- de onderwerpen zijn ontstaan na vele mooie gesprekken met mensen met dementie
- de vragen zijn gericht op zingeving en welzijn

- de vragen zijn luchtig
  - de vragen hebben ook diepgang
  - door deze gesprekken wordt de mens gezien naast de ziekte
- Ideaal voor een gesprekje 1 op 1, of in een (lotgenoten) groepsge-sprek!



De 36 kaarten zijn van handig zak-formaat. De kaarten zijn ook erg geschikt om met collega's of naasten te gebruiken als inzicht-vragen.

Leg een stapeltje op tafel en je hebt altijd samen een fijn gesprek.  
Tip: Gebruik ze ook eens tijdens een wandeling! Eén kaartje zorgt voor genoeg gespreksstof!

Informatie en bestellen via: <https://breininzicht.com/webshop/>

Bewoners  
toilet



**" Niet op het bewo-  
nerstoilet gaan hoor!  
Die is vaak zo vies!  
Daar is het perso-  
neelstoilet, hier heb  
je een sleutel."**

Als je op visite gaat bij familie of kennis, is er dan een apart toilet voor je? In verpleeghuizen blijktbaar wel.

Ik kom in twintig verschillende verpleeghuizen per maand en bijna altijd word ik verwezen naar het toilet voor personeel en telkens verwonder ik me hier over.

*Mag het sanitair van bewoners dan langer vies zijn?  
Is het oké dat bewoners wel na hun voorganger gebruik maken van een vieze omgeving?*

Zijn collega's dan altijd beter in hygiëne?  
Iedereen heeft toch recht op schoon sanitair?  
Waarschijnlijk maakt familie ook gebruik van het bewonerstoilet; Zij zijn immers geen personeel.

Komende tijd streven we meer dan ooit naar "open deuren" beleid in verpleeghuizen.  
Graag ook schoon sanitair voor algemeen gebruik zonder slot aan de buitenkant!

Bron LinkedIn 4 februari 2023



## 8 keer niet doen bij mensen met dementie!

*Dementie is een ziekte en overkomt mensen. Hoe de omgeving er mee omgaat is een keuze. Vaak reageren familieleden, vrienden en professionals met de beste bedoelingen op de persoon met dementie. Meestal zijn de dingen die zij zeggen en doen goed bedoeld. Soms hebben ze onbedoeld een averechts effect op de persoon met dementie. Hieronder vindt u acht tips die u inzicht geven in wat echt vermeden moet worden.*

### 1. Negeren van de persoon met dementie

Soms kan een situatie ongemakkelijk zijn. Negeren van de persoon met dementie lijkt dan misschien de beste oplossing. Maar het is beter om te proberen uw eigen communicatie aan te passen aan het niveau van de ander. Een blik, korte begroeting of glimlach is vaak al voldoende. Op deze manier voelt de persoon met dementie zich gerespecteerd en gewaardeerd.



### 2. Kinderachtig communiceren

Mensen met dementie zijn altijd volwassen mensen. Ongeacht de fase van hun dementie dienen zij als volwassenen behandeld te worden. Het kan vernederend en intimiderend zijn als er tegen hen een kinderlijke stem wordt opgezet of wanneer mensen te dichtbij komen. Worden er samen kinderliedjes gezongen? Doe dit dan ook op een volwassen manier; met een volwassen stem en zonder kinderlijke bewegingen. Bewaar dit voor het zingen met kleine kinderen.

Let ook op verkleinwoorden zoals bijvoorbeeld neem een hapje, we gaan een plasje doen, zullen we de haartjes kammen. Niet doen!

### 3. Koosnaampjes gebruiken

Mensen die het dichtst bij de persoon met dementie staan; ouders, partner, kinderen, beste vrienden, mogen koosnaampjes gebruiken. Anderen (dus ook professionals) noemen de persoon bij de achternaam. Mocht de

persoon zelf willen dat de voornaam wordt genoemd doe dat dan.

### 4. Er vanuit gaan dat de verwarring 24 uur per dag is

Mensen met dementie zijn niet continu verward. Op de meest onverwachte momenten hebben zij een helder moment, het gaat echt met ups en downs. Verhalen van personen met dementie zijn dus niet per definitie onwaar. Het is daarom van belang om mee te gaan in de beleving en het verhaal. Later blijkt vanzelf of het klopte of niet.

Ga er ook niet vanuit dat het geen zin heeft om op bezoek te komen, samen iets te ondernemen of zelf een verhaal te vertellen, omdat ze verward zijn of het toch weer vergeten.



### 5. Testen van dingen die mensen niet meer weten

Vragen als: weet u nog hoe ik heet? Wat heeft u vanmiddag gegeten? Weet u de namen van uw kleinkinderen nog? Dit zijn vragen die u niet steeds moet stellen aan iemand met dementie. Zeker niet wanneer u merkt dat de ander het echt niet meer weet, want niets is erger om dan steeds getest te worden op je kennis. Stel u dus, als het moet, elke keer opnieuw voor. En ook al heeft u goede bedoelingen, help niet herinneren dat u er gister ook was!



### 6. Praten over

Praat niet over de persoon met dementie maar mét hen. Mensen met dementie zijn echt niet doof, ze kunnen het horen als er over hen wordt gesproken. Zij trekken vervolgens hun eigen conclusies over wat er wordt gezegd. Zo kunnen zij emotioneel worden geraakt en verdrietig worden.

### 7. Focussen op onmogelijkheden

Focus niet op wat niet meer lukt, maar richt je op alles wat mensen met dementie nog wel allemaal kunnen. Stem activiteiten daar op af en maak complimenten voor dingen die goed gaan. Laat zelf los hoe het "eigenlijk hoort", een kleurplaat die is ingekleurd met maar één kleur is ook mooi, alleen al vanwege het feit dat het gelukt is om het in te kleuren.



### 8. Er vanuit gaan dat zij kiezen voor slecht gedrag

Boos worden, agressief doen, dwalen, knoeien, zeuren, vragen en nog eens vragen. Dit gedrag wordt veroorzaakt door de ziekte in het hoofd. De persoon met dementie kiest hier niet voor! Corrigeren van het gedrag gaat niet, dus probeer dit ook niet! Het is wel mogelijk af te leiden en het zelf te accepteren.

### Hoe wel?

De hoofdregel is: behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden. Respectvol is het magische woord! Kijk vooral naar wat de persoon met dementie nog wel kan, denk met deze persoon mee, laat hem of haar meedoen en genieten.

Bron <https://www.woonz.nl>



## 10 trends voor woningmarkt en leefomgeving in 2023

*Korte termijn en lange termijn in de knoop.*

In 2022 veranderde 'woningmarkt' in 'volkshuisvesting'. Een dak is immers niet meer voor iedereen vanzelfsprekend. Er is snel actie nodig; liever vandaag dan morgen. Marktpartijen voeren uit en willen nu renderen. Maar de volkshuisvesting vraagt een lange adem. Woningcorporaties komen met hun langjarige betrokkenheid weer in positie. Juist nu is wegging van korte- en langetermijnbelangen nodig.

En die gaan lang niet altijd samen, zo blijkt uit de 10 woningmarktrends voor 2023 waarvan we hier 3 opnemen.



### 1. Corporaties weer kerninstrument van de volkshuisvesting

Er is groeiende aandacht voor (dreigende) dak- en thuislozen. Mensen met een laag inkomen knopen eindjes niet of moeizaam aan elkaar. Daarnaast dreigt een verloren jonge generatie te ontstaan; kind van de rekening tijdens de coronapandemie en nu kansarm op de woningmarkt. Woningcorporaties staan als eerste aan de lat om deze groepen een huis te bieden. De samenleving vraagt hun bijdrage weer op meer fronten. Corporaties moeten daarom hun prioriteiten herijken.

### 2. Revival van welzijn

Meer mensen met een zorg- of ondersteuningsvraag wonen zelfstandig. Plannen voor wonen met zorg en woonzorgvisies helpen. Toch mist dan het begrip 'welzijn'. Ontmoeting en actief blijven zijn

belangrijke middelen tegen vereenzaming en ongezondheid, en halen de druk van de overbelaste zorg. Daarom verschuift de aandacht in 2023 van wonen met zorg naar wonen-welzijn-zorg.

### 3. Van wooncarrière naar gezondheidscarrière

Doorstroming was de oplossing voor de vastzittende woningmarkt: wooncarrière naar een grotere woning de logische stap. Doorstroming blijft, maar krijgt een ander jasje. Het gaat de komende jaren bij verhuizing niet om 'meer', maar om 'anders'. Denk aan doorstroming samenhangend met gezondheid naar een (zorg)geschikte woning. Dat vraagt passend aanbod, bewustwording en acceptatie.

Bron en meer info <https://www.binnenlandsbestuur.nl/ruimte-en-milieu/companen/10-trends-voor-woningmarkt-en-leefomgeving-2023>



### **Het Volledig Pakket Thuis (VPT) verpleeghuiszorg thuis - succesfactoren**

Eén van de uitgangspunten van het nieuwe beleid van minister Conny Helder is 'thuis als het kan'. Maar, hoe organiseer je zwaardere zorg thuis? De Wet langdurige zorg (Wlz) biedt verschillende leveringsvormen. Eén daarvan die aansluit op het nieuwe beleid is de vorm van Volledig Pakket Thuis (VPT). Vilans heeft bij acht aanbieders van VPT in de wijk kennis verzameld over hun aanpak en gekeken wat succesfactoren zijn.

#### **4 vormen van Volledig Pakket Thuis**

Er wordt bij de leveringsvorm VPT nog onderscheid gemaakt naar hoe de cliënt woont. Zo zijn er 4 vormen van het VPT mogelijk.

##### **1. VPT geclusterd**

Cliënten wonen bij elkaar in een woonvorm, bijvoorbeeld een woonvoorziening, en ontvangen allemaal VPT. Een woonvorm betreft minimaal 5 ruimtelijk geclusterde zelfstandige wooneenheden met een gemeenschappelijke ontmoetingsruimte waar overwegend ouderen wonen.

##### **2. VPT gespikkeld**

Cliënten wonen bij elkaar in een woonvorm, bijvoorbeeld een woonvoorziening. Een gedeelte ontvangt VPT, een ander gedeelte niet.

##### **3. VPT ongeclusterd nabij locatie**

Cliënten wonen in hun eigen (huur)huis en ontvangen VPT. Hierbij is het huis geschikt om de juiste zorg- en ondersteuning te ontvangen. In sommige gevallen wordt een straal van 1 km gehanteerd.

##### **4. VPT ongeclusterd (VPT in de wijk)**

Cliënten wonen in hun eigen (huur)huis en ontvangen VPT.

De ervaringen in dit artikel gaan over de vierde vorm: VPT ongeclusterd, oftewel VPT in de wijk.

#### **VPT in de wijk vraagt om een andere manier van organiseren**

Wat blijkt, is dat VPT in de wijk een andere manier van organiseren vraagt dan je als zorgorganisatie gewend bent. Het is namelijk niet te vergelijken met thuiszorg en verpleeghuiszorg. Binnen de bestaande organisatievorm is het niet iets wat je er even bij doet. Bovendien is er geen blauwdruk beschikbaar die je één op één over kunt nemen. Als organisatie bepaal je in ieder geval de kaders, en daarbinnen is veel mogelijk.

#### **VPT bieden is maatwerk**

Bij VPT in de wijk staat – net als in het verpleeghuis – persoonsgerichte zorg centraal. Maar omdat de cliënt in zijn eigen huis woont is het gemakkelijker om aan te sluiten bij hoe de cliënt zijn leven leidt en hoe een doordeweekse dag er normaal gesproken uit ziet. Ook blijven de activiteiten van anderen in het directe netwerk bestaan en kun je kijken hoe je daar als zorgverlener zo goed mogelijk op kunt aansluiten. Dat is maatwerk.



**Bron en lees meer op** <https://www.waardigheidentrots.nl/praktijk/succesfactoren-verpleegzorg-thuis-vpt-in-de-wijk>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



## Conferentie "Mantelzorg doe je niet alleen" – 30 maart 2023

### Samenwerken aan geluk voor mantelzorgers

Mantelzorg en mantelzorgers hebben een grote maatschappelijke waarde. Zij vinden het heel gewoon om te zorgen voor hun naaste of buur. Maar als ze dat niet doen of uitvallen, moeten dure professionals de zorg overnemen.

*Kortom: mantelzorgers zijn goud waard!*

Wat hebben mantelzorgers nodig om - ook in de toekomst - op een prettige manier zorg te kunnen blijven geven? Op 30 maart willen we met elkaar ervaringen delen, informeren, inspireren en verbinden! Wat gaat goed, wat kan beter? Dat horen we natuurlijk vooral graag van mantelzorgers zelf!

### Sprekers en workshops

Aan het woord komen onder andere een ervaringsdeskundige mantelzorgster, MantelzorgNL, steunpunten mantelzorg, de Slimotheek Groningen en ervaren trainers/workshopleiders Maria Grijpma en Joke van Raalte. Dagvoorzitter is Erjen Derks. Workshop 1: Hoe kan samenwerking in de driehoek 'zorgvrager - mantelzorgster - professional' de mantelzorgster ondersteunen? Workshop 2: Wat kan de mantelzorgster zelf doen om in balans te blijven? Workshop 3: Hoe kunnen technische/digitale hulpmiddelen de mantelzorgster ontlasten? Workshop 4: Wat kunnen organisaties doen om de mantelzorgster te ondersteunen?

### Voor wie?

De conferentie is voor mantelzorgers, zorgvragers, zorgprofessionals, steunpunten mantelzorg, beleidsmedewerkers en bestuurders van gemeenten, provincie en zorginstellingen.

### Datum en locatie

Donderdag 30 maart 2023 van 13.30 – 17.00 uur; Hanze Plaza, Protonstraat 16 in Groningen



### Aanmelding

Mail hiervoor naar Arnolda Messchendorp, [arnolda.messchendorp@sphv.nl](mailto:arnolda.messchendorp@sphv.nl).

### Platform Hattinga Verschure

Platform Hattinga Verschure behartigt de collectieve belangen van mantelzorgers in de provincie Groningen. Meer info op <https://sphv.nl>



vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### Webinar campagne Week van de Jonge Mantelzorg – 14 februari 2023

Speciaal voor jonge mantelzorgprofessionals organiseert de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg op dinsdag 14 februari 2023 van 11.00 tot 12.00 uur een informatieve webinar over de campagne van de Week van de Jonge Mantelzorg '23. De ontwikkeling van het nieuwe campagnemateriaal is dan nog in volle gang, maar in de webinar lichten we alvast een tipje van de sluier op. Zo krijg je te horen welke tools je kunt verwachten en wanneer deze allemaal beschikbaar komen. Ook geven we advies over hoe je de campagne kunt inzetten in jouw regio. Uiteraard is er genoeg ruimte om vragen te stellen.

De Week van de Jonge Mantelzorg vindt plaats in de eerste week van juni.

**Geïnteresseerd? Meld je aan op de website van de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg** <https://www.strategischealliantiejongemantelzorg.nl/week-van-de-jonge-mantelzorg-2023>

### Mantelzorg ondersteuning van de ander – bereid je voor

Je bent druk met je kinderen, werk, persoonlijke ambities, sociaal leven, sport, gezondheid en ga zo maar door.

Dan wil je helemaal niet nadenken over het feit dat je ouders op een dag zorg nodig zullen hebben en dat jij de aangewezen persoon bent om die zorg op te pakken.

Maar toch: langer thuis blijven wonen, tekorten in de zorg, die verhalen kennen we allemaal. En we weten: zoals het met je opa en oma ging, met het bejaardenhuis als oplossing, is nu geen optie meer.

Mantelzorg,  
dat kun je er nu  
~~niet~~ bij hebben.

Ook jij wordt mantelzorg,  
bereid je voor.



Voor je het weet ben je ineens mantelzorg met alles wat daarbij komt kijken en vaak een enorme invloed op je eigen leven.

Mantelzorg is een taak die je er zo maar bij krijgt. Het is goed om je daar

op voor te bereiden, want als het zover is, dan komt er opeens heel veel op je af.

Door er nu alvast over na te denken, met elkaar erover te praten, en de mogelijkheden te onderzoeken ben je straks voorbereid en dat scheelt enorm.



humanitas

## Gemeente Groningen - De mantelzorgwaarderingskaart 2023 en inschrijven als mantelzorgger

### Mantelzorgkaart 2023

De kaart is bedoeld als blijk van waardering van de gemeente Groningen en Humanitas voor de hulp en zorg die mantelzorgers belangeloos geven aan hun naaste.

### Wanneer mantelzorgger?

Iemand is mantelzorgger als hij/zij langdurig en intensief zorgt voor een naaste met een chronische ziekte, beperking, verslaving of psychiatrische problematiek. De mantelzorgkaart kan aangevraagd worden als iemand minimaal 8 uur per week en langer dan 3 maanden zorgt voor een partner, ouder, kind, ander familielid, vriend of buur. De mantelzorgkaart is bedoeld voor mantelzorgers die wonen in de gemeente Groningen. Het maakt daarbij niet uit waar de zorgvrager woont

N.B. Vrijwilligerswerk is géén mantelzorg: mantelzorg wordt gegeven aan een naaste waar al een bestaande persoonlijke relatie mee bestond voordat de hulp/zorg nodig was.

Meer weten over mantelzorgondersteuning? Deze [link](#) voor meer informatie.

### De Mantelzorgkaart aanvragen en inschrijven als mantelzorgger kan als volgt:

Langskomen tijdens de mantelzorginloop in de wijken. Zie de contactpagina van het Steunpunt - <https://www.humanitas.nl/groningen/steunpuntmantelzorg/contact/>

Het online formulier invullen op [https://www.humanitas.nl/afdeling/Groningen\\_Stad/mantelzorg/aanvraag-mantelzorgkaart/](https://www.humanitas.nl/afdeling/Groningen_Stad/mantelzorg/aanvraag-mantelzorgkaart/)

Telefonisch via Humanitas 050 -312 60 00.

Een mantelzorgger mag ook door iemand anders worden opgegeven, bijvoorbeeld door de zorgvrager. Echter enkel met toestemming van de mantelzorgger i.v.m. registratie persoonsgegevens/privacywetgeving.

### Wat gebeurt er daarna?

Humanitas Steunpunt Mantelzorg stuurt de mantelzorgkaart binnen 3 weken per post toe. Mantelzorggers zijn vanaf dat moment ingeschreven en ontvangen de nieuwsbrief met informatie en activiteiten. Met mantelzorggers die zich voor het eerst inschrijven is altijd 1x telefonisch contact om de gegevens te checken en om te vragen hoe het gaat/of er behoefte is aan ondersteuning.

Ingeschreven staan als mantelzorgger heeft als voordeel dat iemand geïnformeerd blijft over nieuws, activiteiten en ondersteuningsmogelijkheden voor (jonge) mantelzorggers.

Lees verder op de volgende pagina.



### Jonge mantelzorgers

Voor kinderen/jongeren die opgroeien met een zorgsituatie binnen het gezin zijn er 2 bioscoopbonnen. Het aanmelden van jonge mantelzorgers/aanvragen van de bonnen gaat via hetzelfde formulier.

### Vragen?

Bel of mail gerust: 050-3126000 / [steunpunt-mantelzorg.groningen@humanitas.nl](mailto:steunpunt-mantelzorg.groningen@humanitas.nl)

Contactpersonen per wijk/gebied:

Beijum: Marian Heslinga / 06 82 06 31 25 / [m.heslinga@humanitas.nl](mailto:m.heslinga@humanitas.nl)

Centrum, Schilderswijk, Korrewegwijk, De Hoogte, Oosterpark: Esther Poelsma / 050 312 60 00 / [e.poelsma@humanitas.nl](mailto:e.poelsma@humanitas.nl)

Corpus den Hoorn, Rivierenbuurt, De Wijert: Froukje Veening / 06 82 00 45 76 / [f.veening@humanitas.nl](mailto:f.veening@humanitas.nl) - Haren: Helene Smit-Klop / 06 51 35 37 64 / [h.smit@humanitas.nl](mailto:h.smit@humanitas.nl) -

Hoogkerk, Selwerd, Paddepoel, Tuinwijk: Lena van der Kaap / 06 13 65 37

31 / [l.vanderkaap@humanitas.nl](mailto:l.vanderkaap@humanitas.nl) - Lewenborg: Wia Postema / 06 13 65 36

83 / [w.postema@humanitas.nl](mailto:w.postema@humanitas.nl) - Ten Boer: Marian Heslinga / 06 82 06 31

25 / [m.heslinga@humanitas.nl](mailto:m.heslinga@humanitas.nl) - Vinkhuizen: Esther Poelsma / 050 312 60 00 / [e.poelsma@humanitas.nl](mailto:e.poelsma@humanitas.nl)

Project Jonge Mantelzorgers: Anneloes Stoetman: 06 15 13 10 62 / [a.stoetman@humanitas.nl](mailto:a.stoetman@humanitas.nl)

### Hent is vaak letterlijk de weg kwijt - HersenStichting



HersenStichting: "Wij geloven dat iedereen zoveel mogelijk uit het leven moet kunnen halen. Wie je ook bent.

En welke hersenaandoening je ook hebt.

Daarom vinden we het belangrijk om samen het verschil te maken. Het zijn de

verhalen van patiënten en naasten die ons diep raken, maar ons ook inspireren niet op te geven".

### Hent is vaak letterlijk de weg kwijt

"Ik voer 26 keer per dag dezelfde gesprekken met mijn vader", vertelt Freek over zijn vader Hent.

"Met zijn langetermijngeheugen gaat het vaak goed, maar nieuwe plekken zijn lastig. Dan kan dan zomaar gebeuren dat hij ons in paniek belt, omdat hij letterlijk de weg kwijt is."

Hent heeft alzheimer, een vorm van dementie.



Bekijk het openhartige verhaal van Hent en zijn zoon Freek op <https://www.hersenstichting.nl/verhalen/hent-heeft-alzheimer>

Bron en meer info op <https://hersenstichting.nl>

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



Platform Hattinga Verschure  
belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen

**Heb jij ervaring of affiniteit met mantelzorg en wil je je ervoor inzetten dat in onze provincie mantelzorgers goed worden ondersteund? Dan is een bestuursfunctie bij Platform Hattinga Verschure misschien iets voor jou!**

### **Wat ga je doen?**

- Meedenken en -beslissen over de koers van het platform
- Mogelijk overige bestuurlijke werkzaamheden, zoals het penningmeesterschap, secretariaat of websitebeheer
- Daarnaast kun je bijdragen aan bijvoorbeeld het: organiseren van (regionale) themabijeenkomsten; volgen van beleid ván en in gesprek gaan mét gemeenten, zorgaanbieders, verzekeraar; onderhouden van contacten met Steunpunten Mantelzorg in de provincie Groningen; verder opbouwen en onderhouden van ons netwerk

### **Wat verwachten we van je?**

Je bent ambassadeur voor de belangen en positie van mantelzorgers; Je hebt oog voor trends en (beleids) ontwikkelingen; Je ziet kansen voor belangenbehartiging; Je vergadert ongeveer 1x per maand op woensdagochtend daarnaast ben je flexibel en deel je zelf je tijd in

### **Wat bieden we je?**

Ongedwongen sfeer in een enthousiast bestuur; Mogelijkheid om expertise op te bouwen op het gebied van mantelzorg en bestuurswerk; Een WA-verzekering, reis- en onkostenvergoeding.



### **Wie zijn wij?**

Platform Hattinga Verschure behartigt de collectieve belangen van mantelzorgers in de provincie Groningen. We informeren en luisteren naar de ervaringen van mantelzorgers. We horen waar mantelzorgers tegenaan lopen en wat ze nodig hebben. Daarover gaan we in gesprek met gemeenten en anderen, bijvoorbeeld zorgaanbieders. Zo werken we samen met alle betrokkenen aan een betere positie en goede ondersteuning van mantelzorgers in onze provincie. Hierbij worden we ondersteund door Zorgbelang Groningen.

### **Wat is mantelzorg?**

Je bent mantelzorgster als je langdurig en meerdere uren per week zorgt voor een partner, ouder, kind, vriend of familielid. Het geven van mantelzorg is iets vanzelfsprekends; het overkomt je en je doet het gewoon.

### **Meer informatie of geïnteresseerd?**

Kijk dan eens op onze website <https://sphv.nl> en lees ons manifest.

### **Belangstelling?**

Mail dan naar [secretariaat@sphv.nl](mailto:secretariaat@sphv.nl). We nemen zo snel mogelijk contact op voor een kennismakingsgesprek en kijken dan samen wat we voor elkaar kunnen betekenen.

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### Activiteiten BREINBIEB Forum Groningen – februari - april 2023

*BreinBieb is een speciale collectie in de Forumbibliotheken De Wijert en Haren. Het beslaat het hele spectrum van onthouden en vergeten: van leuke thema's zoals begrijpen en het 'fit houden' van het geheugen tot serieuze onderwerpen zoals dementie en mantelzorg. Er zijn boeken en spelletjes voor het activeren en fit houden van het geheugen. Men mag alle materialen lenen. Ook zijn er regelmatig activiteiten.*

#### **BreinBieb - 16 februari Workshop Langer mentaal gezond blijven!**

Op Donderdag 16 februari van 10.30-11.30 uur zullen onderzoekers van het CogFlexonderzoek aan de Rijksuniversiteit Groningen in Forumbibliotheek de Wijert tijdens de spelochtend een workshop geven onder het motto *Je bent nooit te oud om te leren*. Wat doet het leren van nieuwe dingen op latere leeftijd met onze hersenen? En op welke manier kan dit ons denkvermogen en stemming verbeteren? Tijdens deze ochtend zullen promovendi Jelle Brouwer en Floor van den Berg en onderzoeksstagiair Wytze van der Molen meer vertellen over hun onderzoek naar 'gezond ouder worden door nieuwe dingen te leren', genaamd het CogFlex onderzoek. In deze workshop kunnen bezoekers actief deelnemen en zullen zij ervaren hoe leren ervoor zorgt dat ons brein gezond blijft! In het CogFlex-onderzoek worden de effecten van het leren van iets nieuws (namelijk een taalcursus, gitarcursus, of lezingenreeks) op latere leeftijd onderzocht. Het leren van nieuwe dingen lijkt een positieve invloed te hebben op het brein.

*Forumbibliotheek De Wijert, Van Lenneplaan 10 Groningen - 16 februari I 10.30 – 11.30 uur | gratis*

De toegang tot deze ochtend is gratis. Iedereen is deze ochtend welkom maar mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers zijn speciaal uitgenodigd. Er is plaats voor maximaal 20 mensen.

Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar: [m.hopma@forum.nl](mailto:m.hopma@forum.nl) t.a.v. [Marieke Hopma](#).

#### **BreinBieb - Spelochtenden**

Het spelen van spellen is goed voor het fit houden van het geheugen.

Bovendien is het ook nog eens gezellig! Onder begeleiding kan men met elkaar spellen spelen uit de BreinBieb-collectie. Dit kunnen quizen zijn, maar ook memoryspellen of puzzels. Daarnaast is er ook ruimte voor gesprek.

*Spelochtenden Forumbibliotheek De Wijert, Van Lenneplaan 10 Groningen*

*16 februari (let op: speciaal programma!)/ 16 maart I 10.30 – 11.30 uur | gratis*

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren  
7 februari / 7 maart | 10.30 – 11.30 uur | gratis

De toegang tot deze ochtend is gratis. Iedereen is deze ochtend welkom maar mensen met geheugenproblemen en mantelzorgers zijn speciaal uitgenodigd. Er is plaats voor maximaal 8 mensen. Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar [m.hopma@forum.nl](mailto:m.hopma@forum.nl) t.a.v. [Marieke Hopma](#).

#### **BreinBieb - UP! gespreksochtenden**

In samenwerking met Humanitas zijn er vanaf februari weer UP! gesprekken in Forumbibliotheek Haren. Iedere derde woensdag van de maand kan men aanschuiven. In een besloten setting kan men deelnemen aan groeps gesprekken waarbij persoonlijke thema's aan bod komen zoals tolerantie (15 februari) en afscheid (15 maart). Belangrijke dingen die er toe doen als je ouder wordt, het hoeft niet zwaar te zijn maar soms is het fijn om het er eens met leeftijdsgenoten over te hebben.

Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren  
15 februari / 15 maart / 12 april / 17 mei (afwijkende datum) | 10.00 – 11.30 uur | gratis

De toegang tot deze ochtend is gratis. Opgave is mogelijk bij Anneke de Koning door te bellen naar 06 52795075 of te mailen naar [annekedeko-ningmc@gmail.com](mailto:annekedeko-ningmc@gmail.com).

#### **Alzheimer Café Groningen – 21 februari 2023 - Effect van muziek bij mensen met dementie**



Dinsdag 21 februari staat de bijeenkomst in het teken van het effect van muziek bij mensen met dementie. Simone Zwart, muziektherapeut, vertelt wat je

als mantelzorger of zorgmedewerker met muziek kunt bereiken. Welk effect heeft muziek voor mensen met dementie. U bent van harte welkom en hoeft zich niet van te voren aan te melden.

#### **Waar?**

BERNLEF (buurtrestaurant 'het huis van de wijk') aan de VENUSLAAN 2 Groningen.

#### **Hoe laat?**

Vanaf 19.00 uur staat de koffie klaar. Het programma start om 19.30 en eindigt om 21.30 uur. Wanneer uw partner met dementie thuis blijft en u wilt hem/haar niet alleen laten, dan kunt u een beroep doen op een ervaren vrijwilliger van Humanitas: 050-3126000

**Voor informatie** kunt u een mail sturen naar

[J.grave@dignis.nl](mailto:J.grave@dignis.nl)

NB: Zorgmedewerkers graag wel via mail opgeven!

Het Alzheimer Café wordt georganiseerd met medewerking van , Humanitas, Dignis, Lentis en Zorggroep Groningen.



### Donderdag 16 februari 2023 - Alzheimer Café Win- sum e.o. "Dementie en de ziekte van Parkinson"

Te gast zijn Sophia Landwehr en Ingrid van Spronsen, beide Parkinson-verpleegkundige bij TSN-thuiszorgorganisatie.

Ze gaan vertellen over de ziekte van Parkinson, waarbij zij ingaan op de verschijnselen van het ziektebeeld, het verloop van de ziekte en de relatie met dementie. Ze zullen in gesprek gaan met de aanwezigen en uitgebreid ingaan op de vragen die er leven.

Donderdag 16 februari bent u vanaf 19.00 uur van harte welkom in het Alzheimer Café Winsum e.o. in zorgcentrum Winkheem, Borgweg 48 in Winsum. Het programma begint om 19.30 uur en rond 21.00 uur wordt de avond informeel afgesloten. De toegang is als altijd gratis.

Wilt u meer informatie over de activiteiten van het Alzheimer Café Winsum e.o. en de andere Cafés in de provincie, dan kunt u een kijkje nemen op de website [www.alzheimer-nederland.nl/regios/groningen](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/groningen).

Namens de werkgroep Alzheimer Café Winsum e.o. E-mail: [alzheimercafe.winsum@alzheimerwilligers.nl](mailto:alzheimercafe.winsum@alzheimerwilligers.nl)

### Wat is volgens een notaris van belang om te regelen bij dementie? -14 februari 2023 - Alzheimer Café Oldambt/ Westerwolde

Bezoek van een notaris, wat is van belang om te regelen bij dementie?

Heeft u vragen over het Alzheimercafé Oldambt/Westerwolde? Dan kunt u contact opnemen met Stichting Welzijn Westerwolde en vragen naar Femke Wight, coördinator van het café (0599-582 460 of [info@welzijnwesterwolde.nl](mailto:info@welzijnwesterwolde.nl)).

De Blanckenborg  
Eikenlaan 34  
9697RW Blijham

Elke tweede dinsdag van de maand, met uitzondering van juli en augustus. Van 19:30 uur tot 21:00 uur, inloop vanaf 19:00 uur.

### Bijeenkomsten Alzheimer Café

Wees welkom in het Alzheimer Café: een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met een vorm van dementie en hun naasten. Een fijne ontmoetingsplek voor tips en informatie over (omgaan met) dementie. Waar je antwoord krijgt op vragen, ervaringen uitwisselt met lotgenoten en ruimte hebt voor sociaal contact. Zoek hier een Alzheimer Café bij jou in de buurt. Zie op de website <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/>

### Rouw en verlies bij dementie – 14 februari 2023 Alzheimercafé Wes- terkwartier

Rouwen om iemand die nog leeft. De inleiding wordt verzorgd door Anne Nipius, geestelijk verzorgster bij zorgorganisatie de Hoven.

### Datum en tijd

14 februari 2023  
19.30- 21:00 uur  
inloop 19.00 uur

### Locatie

Zorgcentrum Vredewold  
Pulvertorenstraat 1  
9351 BP Leek

Toegang is gratis.

**Meer informatie:** 0594-512334

vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### Hop-on Hop-off

Een rondje door je eigen toekomst

### Hop-on Hop-off—Een rondje door je eigen toekomstige woon carrière

Wil jij mensen laten denken over de toekomst? Over waar ze wonen? Verhuizen of (nog) niet? Ontdekken in hoeverre zij klaar zijn voor die stap? Met het Hop-On-Hop-Off spel maken mensen een rondrit door de toekomst.

Het spel kunnen mensen zelf spelen met vrienden, kennissen of familieleden. Maar ook met een professional zoals een ouderenadviseur of verhuiscoach.

Het spel maakt mensen bewust van hun wensen en behoeftes op het gebied van wonen en daarmee samenhangende thema's als gezondheid en tijdsbesteding. Diverse (toekomstige) senioren hebben enthousiast meegedacht met de ontwikkeling van het spel.

Lees meer op en bestel zie <https://www.zorgsaamwonen.nl/artikel/hop-hop-spel-gelanceerd>



### Congres Thuis in de Wijk op 22 maart 2023

Ook in 2023 vindt het Congres Thuis in de Wijk plaats, en wel op woensdag 22 maart 2023.

In congrescentrum 1931 in Den Bosch komen bestuurders, beleidsmakers, uitvoerders en actieve bewoners samen om kennis en ervaringen uit te wisselen over de opgave in wonen, welzijn en zorg. Thuis in de Wijk is hét congres van 2023 over de landelijke woonzorgopgave

'In deze derde editie de blik op de buurt. Nieuwe initiatieven die wonen, welzijn en zorg verbinden met de buurt.

Samen met gemeenten, bewonersinitiatieven, zorgverzekeraars, woningcorporaties, welzijns- en zorgorganisaties zoeken naar oplossingen die werken.'

Lees er meer over op de website <https://www.thuisindewijk.nu>





vergeet  
dementie  
onthou mens



een dementievriendelijke  
samenleving start in je hoofd



### Technologie Tip

#### Slim-O-theek in gemeente Eemsdelta en Groningen

*De SlimoTheek is een uitleenpunt voor slimme technologie voor langer thuis*

**slimotheek**  
uitleenpunt voor thuishetchnologie

Bij de SlimoTheek kunnen ouderen, hun mantelzorgers en professionals in zorg en welzijn gratis slimme technologie lenen op een locatie dichtbij huis. Zo kunnen zij producten uit de Slimotheek in het dagelijks leven uitproberen. Bij kleine opstartproblemen voorziet de SlimoTheek in hulp-aan-huis door een getraind netwerk van vrijwilligers. Na de uitleenperiode kan het product aangeschaft worden of teruggegeven worden aan de SlimoTheek.

#### Slim-O-Theek Eemsdelta

De SlimoTheek is gevestigd in het Gezondheidscentrum Overdiep (hal bij de Damster Zorgbalie), Stadshaven 23, Appingedam.

De SlimoTheek leent aan inwoners van de gemeente Eemsdelta gratis slimme apparaten uit die kunnen helpen langer zelfstandig thuis te wonen.

**Meer informatie** - Cadanz Welzijn geeft indien gewenst meer informatie. Vraag deze informatie aan via [info@cadanzwelzijn.nl](mailto:info@cadanzwelzijn.nl) of bel naar **(0596) 74 50 24**.

#### Slim-O-Theek Groningen

In de Groningse Vondelflat is een Slim-o-Theek in de wijk De Wijert in Groningen. In de Slim-o-Theek kunnen ouderen of mantelzorgers slimme technologie lenen voor veilig en comfortabel wonen.

**Waar**- Vondelflat Vondellaan 77 9721 LC Groningen

**Openingstijden** - maandag t/m vrijdag 10:00 – 16:00 uur

**Contact**- Bel 050 – 525 3121 of mail [receptie@thuiszorgcomfort.nl](mailto:receptie@thuiszorgcomfort.nl)



**"Een simpele afstandsbediening met zes knoppen. Echt iets voor mijn moeder!"**  
Richard

[www.slimotheek.nl](http://www.slimotheek.nl)

**slimotheek**  
uitleenpunt voor thuishetchnologie

Meer algemene informatie en ook de info over meer slim-o-theeken in Nederland vindt u bij GeneratieThuis.

**Informatie Generatiethuis** <https://www.generatiethuis.nl/wat-is/slimotheek>



**Tip.....Het lezen waard**

**Handreiking 'Eten en drinken voor mensen met dementie in het verpleeghuis – een praktische handreiking voor naasten'**

Samen met een aantal andere organisaties heeft de NVD (Nederlandse Vereniging van Diëtisten ) een handreiking 'Eten en drinken voor mensen met dementie' ontwikkeld. Deze handreiking is in de eerste plaats bedoeld voor mantelzorgers, maar is ook geschikt voor zorgprofessionals in het verpleeghuis.

Lekker en plezierig eten en drinken is zo verweven in ons dagelijks leven, dat het soms moeilijk voor te stellen is dat dit niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Voor mensen met dementie kan eten en drinken soms lastig zijn. En zelfs onplezierig. Vooral wanneer de dementie vordert. Voor naasten kan dit erg moeilijk zijn om mee om te gaan.

**Problemen herkennen en aanpakken**

De handreiking 'Eten en drinken voor mensen met dementie' biedt mantelzorgers daarom tips om problemen te herkennen en zelf iets te kunnen doen.

Tevens geeft de handreiking algemene informatie over de meest voorkomende problemen bij eten en drinken bij mensen met dementie in het verpleeghuis. Denk aan ongewenst gewichtsverlies, kauw- en slikproblemen, medische voeding en voedselweigering.

**Zorgprofessionals in verpleeghuis**

Hoewel de handreiking zich in eerste instantie richt op de mantelzorger is de informatie ook zeer informatief voor zorgprofessionals in het verpleeghuis.

Ook kan de zorgprofessional de handreiking aanraden wanneer naasten meer willen weten over eten en drinken bij dementie.

**Eten en drinken voor  
mensen met dementie  
in het verpleeghuis**

Een praktische handreiking voor naasten



**Informatie bij de Vereniging van Diëtisten op**

<https://nvdiëtist.nl/nieuws/handreiking-eten-en-drinken-voor-mensen-met-dementie>



### Tip.....Het lezen waard

#### Leven toevoegen aan de dagen (over palliatieve zorg)

*'Wie de dood ziet, ziet het leven'.*

In dit boek volgt en interviewt journalist Els Quaeghebeur longarts Sander de Hosson in zijn praktijk in het ziekenhuis.

Samen beschrijven ze de wereld van de palliatieve zorg, de zorg voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn en hun naasten.

De quote 'Leven toevoegen aan de dagen' is afkomstig van een bekende uitspraak van pionier in de palliatieve zorg verpleegkundige Cicely Saunders, die zei:

*'We moeten leven toevoegen aan de dagen in plaats van dagen aan het leven'.*

Het boek 'Leven toevoegen aan de dagen' verschijnt in maart.

Het boek is nu al te bestellen op <https://www.carend.nl>



### Gedicht

#### Mantelzorg gedicht

##### Ook al ken je mij niet meer

*Je kent mij niet meer.  
Doch door dit contact voel ik je warmte weer.  
Je kijkt me aan met ogen die ik niet ken.*

*Vol verwarring .. Jij die niet weet wie ik ben.  
Stevig blijf ik je hand vast houden, je valt in slaap ... ik  
streef je wang.  
Vaak vraag ik me zoveel af .... lieve pap wat denk je!!*

*Wat voel je .. Ben je bang??  
Jij die vroeger het stralende middelpunt was van ons  
geheel.  
Denkend aan wat was ... doet me heel veel.*

*Ik pak je hand vast ... geniet op een verdrietige manier  
van jou.  
Maar ook al ken je mij niet meer ... blijf jij ... altijd de  
mooiste bijzonderste papa waar ik zielsveel van hou*

Jolanda Bos