



Effectieve zorg & behandeling bij dementie

Deze nieuwsbrief is een uitgave van de Informatiedesk Effectieve zorg & behandeling bij dementie en de Helpdesk Ontmoetingscentra

Jaargang 9, nr. 1 maart 2020

Samen sterk

Extra nieuwsbrief in verband met Corona virus

Redactie: T. Ettema, M. Oattes, R.M. Dröes

Insturen kopij: ontmoetingscentra@ggzingeest.nl

Website Helpdesk Ontmoetingscentra: www.ontmoetingscentradementie.nl

Redactioneel

We bevinden ons in een heel bijzondere en ingrijpende periode. Vanwege het Coronavirus zijn Ontmoetingscentra en andere vormen van dagbesteding gesloten. Een begrijpelijk en verstandig besluit, maar met grote gevolgen voor de deelnemers en hun naasten. Daarbij komt de onzekerheid over hoe lang dit gaat duren. Sinds 23 maart zijn er aangescherpte maatregelen tot 1 juni om het coronavirus onder controle te krijgen. Dat betekent dat de Ontmoetingscentra de komende maanden dicht zullen blijven. De Ontmoetingscentra zijn niet alleen belangrijk voor de deelnemers zelf, maar ook voor hun naasten. De deelnemers vinden er een waardevolle invulling van de dag en de partners, kinderen en andere mantelzorgers worden ontlast en begeleid. Jullie werk biedt hen essentiële ondersteuning! Uit de reacties die wij ontvingen op de oproep om tips en oplossingen te delen - waarvoor veel dank! - blijkt dat jullie vele creatieve en warme initiatieven ondernemen om de bezoekers en mantelzorgers ook in deze moeilijke periode 'op afstand' te blijven steunen.

In deze nieuwsbrief delen wij jullie activiteiten en tips zodat collega's in andere ontmoetingscentra en andere geïnteresseerden hiervan kunnen profiteren. Graag maken we jullie attent op praktische en leuke apps voor activiteiten thuis en nuttige websites met informatie over activiteiten en hulpmiddelen die de bezoekers en hun naasten door deze tijd kunnen helpen. Relevante updates plaatsen we op www.ontmoetingscentradementie.nl. Dus hou die website in de gaten! Wij wensen jullie heel veel sterkte en inspiratie toe en blijf gezond!

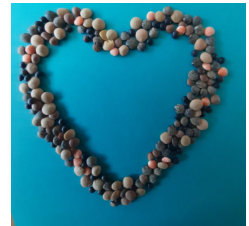
De redactie

Tips uit de Ontmoetingscentra

Contact houden met de deelnemers

De belangrijkste activiteit is contact houden met de deelnemers en hun naasten. De telefoon is uiteraard

de meest voor de hand liggende manier, maar inzet van apps als Skype of Facetime (beeldbellen) geeft contact een extra dimensie. Verderop in de nieuwsbrief meer informatie hoe dit kan worden ingezet. Een aantal ontmoetingscentra hebben een WhatsApp groep gestart, waarin zij elkaar informatie bieden en een dagelijks bericht, muziekje, gedicht of (troost)filmpje ter inspiratie en om deelnemers een hart onder de riem steken. OC Zandstroom gaat nog een stapje verder, want daar maken soms ook de deelnemers met hulp van hun naasten filmpjes die ze delen. Ook zijn er WhatsApp groepen voor mantelzorgers onderling opgezet. Dit is een prachtige manier om contact met elkaar te houden.



In het contact is de eerste vraag natuurlijk hoe het gaat: of het thuis allemaal lukt. Zijn er boodschappen nodig? Wordt er voor het eten gezorgd? Maar de invulling van de dag is ook belangrijk. Een activiteitenbegeleider van AOC De Pijp vertelde dat hij met een deelnemer via Facetime contact heeft, met een ander bespreekt hij wat er zoal in de natuur groeit en bloeit en met weer een ander spreekt hij over muziek. Deze deelnemer heeft veel grammofoonplaten en gaat nu een lijst maken van zangers die hij aan de andere bezoekers wil laten horen als het Ontmoetingscentrum weer opengaat. Een van de deelnemers geeft een andere deelnemer Spaanse les. Veel Ontmoetingscentra sturen kaartjes. Zeker als de deelnemer slechthorend is biedt dit een mooi alternatief voor telefonisch contact. We kregen ook de tip om samen met kleinkinderen kaarten te maken.

Uitleg over de situatie

Uit Zeist hoorden wij dat drie mantelzorgers lieten weten dat hun familielid hun de schuld gaf dat zij

niet meer naar het Ontmoetingscentrum mochten. De OC-medewerkers maakten een mooie kaart waarop zij de bezoekers uitlegden dat dit hun besluit was vanwege een virus. Met een heldere korte tekst en ondertekend door de medewerkers. Zo proberen zij begrip te kweken en de mantelzorg te ontlasten.

Persoonsgerichte activiteiten voor thuis

De collega's van OC Fier in Arnhem maken zogenoemde 'thuis-aan-de-slag' pakketjes voor hun deelnemers. Die stemmen zij af op hun persoonlijke interesses. Voorbeelden zijn:

- Een brief met retour-enveloppe met de vraag om een brief terug te sturen;
- Kinderen tekeningen laten maken;
- Samenwerken aan een grote plaid: laat iedereen die kan breien of haken een vierkantje opzetten met vooraf aangegeven hoeveelheid steken. Wanneer iedereen weer samen kan komen maken we er een mooie plaid van;
- Tijdschriften inzamelen en wekelijks een ander tijdschrift meesturen;
- Zakjes (bloem-)zaden/tuinkers (met watten);
- Favoriete recepten op laten schrijven (hiervoor een A4-karton opsturen) om daar later een gezamenlijk kookboek van te maken;
- Tekenspullen/kleurplaten/mandala's;
- Wekelijks een paar nieuwe puzzels (kopieën): kruiswoord/Zweedse/woordzoeker/etc.
- Een A5 karton om een tekening op te maken die later onderdeel wordt van een gezamenlijk kunstwerk (eventueel met als thema 'mijn tijd thuis');
- Oploskoffie of zakje thee sturen en een afspraak maken om deze op een bepaalde tijd 'samen' te drinken (tijdens een telefoongesprek bijvoorbeeld);
- Muziek opnemen en digitaal/online delen;
- Stoelgymnastiek met plaatjes meesturen (wekelijks nieuwe oefeningen?)

Andere tips voor leuke activiteiten thuis zijn een bezoekje aan Rijksmuseum.nl, waar je online exposities kunt vinden, of Google Arts & Culture. Je kunt hier een app downloaden, waarmee je werken van 1200 musea kunt bekijken op de iPhone, iPad en iPod Touch. Op MAXvandaag.nl vind je ook podcasts over bijv. Verstilde verhalen en monumenten.

In beweging blijven en ontspannen

Nu deelnemers niet meer met regelmaat naar het Ontmoetingscentrum komen zullen zij ook minder bewegen. Attendeer hen op NPO1 MAX televisie, daar wordt elke dag om 10.15u bewogen met Olga Commandeur en Duco Bauwens in het programma Nederland in Beweging. Olga Commandeur is vanwege Corona ook een nieuw, wat intensiever, programma gestart om heel Nederland thuis in beweging te hou-

den. Kijk dagelijks op NPO2 bij Omroep MAX of bezoek de speciale pagina Heel Nederland Thuis in Beweging. Ook als personeel van Ontmoetingscentra kan je zo in goede conditie blijven! Denk ook aan goede ontspanning in deze aparte tijden (growing-mindfulness.nl). Ook een tip voor mantelzorgers.

Boodschappen en maaltijden thuisbezorgd

Verschillende organisaties, zoals Wonen plus Welzijn in Heerhugowaard, ondersteunen bij het halen van boodschappen. Er staan voldoende vrijwilligers klaar om voor ouderen boodschappen te doen, zegt Carolien Langendijk, die in Wijkcentrum De Horst normaal gesproken wekelijks een activiteitendag organiseert. Zij legt uit dat zij hiervoor de bankpas van de organisatie gebruiken die, na het verkrijgen van een machtiging van de cliënt, dit bedrag vervolgens terugvordert van diens bankrekening. Ook heeft het wijkcentrum het initiatief genomen om maaltijden te maken om bij de mensen thuis af te geven. Dit initiatief wordt goed ontvangen bij de ouderen.

Contact houden met collega organisaties

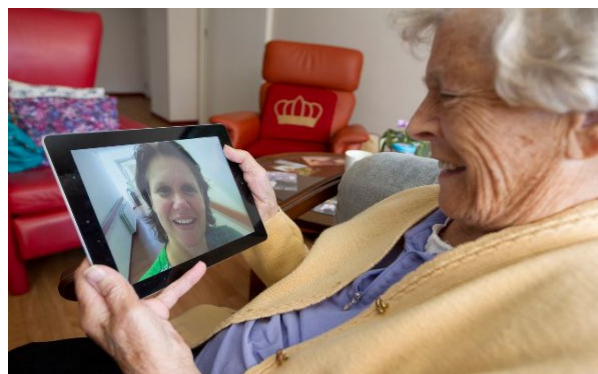
Het is goed te blijven communiceren met andere organisaties en ook hen te laten weten wat voor initiatieven je onderneemt. Zo versterk je elkaar. Samenwerking is cruciaal om de gevolgen van de Coronacrisis met elkaar aan te pakken.

Activiteiten thuis op de Tablet

Sommige zorgorganisaties hebben besloten hun cliënten van een tablet-computer te voorzien. Dat is ook een goed idee voor de deelnemers van Ontmoetingscentra. Vraag daarom bij je eigen organisatie naar de mogelijkheden hiervoor.

Tips vanuit het FindMyApps project

Met de komst van de iPad en andere tablet-computers zijn er de laatste jaren heel veel nieuwe toepassingen gemaakt die ook voor mensen met demantie bruikbaar zijn. Maar hoe vind je die?



In het FindMyApps project, een samenwerking van de afdeling Psychiatrie VUmc, Saxion Hogeschool, Radboudumc en UMC Groningen, zijn veel apps ver-

zameld die de zelfredzaamheid van mensen met geheugenproblemen kunnen bevorderen en hen plezierige activiteiten kunnen bieden. Het project onderzoekt onder meer of de FindMyApps keuze-tool behulpzaam is bij het vinden van apps die aansluiten bij de interesse, behoefte en mogelijkheden van individuele mensen met (een lichte vorm van) dementie en wat het effect hiervan is op hun dagelijks leven. Een aantal deelnemers van Ontmoetingscentra nemen al deel aan dit project.

Speciaal voor deze extra nieuwsbrief stelde het FindMyApps projectteam een selectie van apps samen waar deelnemers van Ontmoetingscentra (of andere dagvoorzieningen) en hun mantelzorgers profijt van kunnen hebben. Belangrijk is wel deelnemers hierin individueel te adviseren, zodat apps goed aansluiten bij hun interesse en mogelijkheden. Stuur dus niet zonder meer een lange lijst met apps naar mensen door, maar adviseer liever een gepaste selectie en check of het aanslaat!

Apps voor Sociaal contact

Facetime (op iOS) voor beeldbellen, gratis
MyinLife (op iOS en Android), Hiermee vorm je een steunkring rond de persoon met dementie, gratis
Skype (op iOS en Android) voor beeldbellen, gratis

Praktische apps

AD nieuws, sport en regio (op iOS + Android), gratis
Appie van Albert Heijn (op iOS + Android) Boodschappenlijstje maken, bestellen, recepten, gratis
Buienradar (op iOS + Android), gratis
PictoPlan (op iOS en Android), de app zorgt dat je weet wat je moet doen en hoe, gratis
NOS teletekst (iOS + Android), gratis
Physiotherapy exercises (op iOS), gratis



Spelletjes

Beroemde mensen - de quiz over geschiedenis (op Android + iOS), gratis
Patience-klassiek solitaire kaartspel (op iOS + Android) gratis
4 Plaatjes 1 Woord (op iOS), woordspel, gratis
Dammen (gemaakt door Itchigoo) (op iOS) gratis
Jigsaw (Puzzles) (op iOS + Android), gratis puzzel van de dag, gratis

Apps voor plezierige activiteiten

Blauw bloed (op iOS + Android), laatste royalty nieuws, gratis

Dementie en herinneringen (op iOS + Android) gratis
Google Play books (op iOS-12.2 en Android), luisterboeken, app is gratis
Kerkdienst Gemist (op iOS + Android), gratis
Lets Create! Pottery HD Lite (op Android en iOS), zelf pottenbakken, gratis
Max geheugentrainer (op Android en iOS) gratis
Museum TV (op iOS + Android) gratis
Netflix free (op iOS-12 + Android), films, app is gratis
Rijksmuseum (op iOS + Android), gratis
Spotify (op iOS + Android), muziek luisteren, gratis
Spreekwoorden en gezegdes NL (op iOS), gratis
Tuinvogels (op iOS + Android) gratis

Voor hulp bij het gebruik van de tablet en apps zijn eenvoudige toelichtende filmpjes te vinden op <https://findmyapps.onderzoek.io/thuis-vanwege-coronavirus>.

Het FindMyApps project loopt nog twee jaar door. Geïnteresseerd geraakt in bruikbare apps voor mensen met dementie? Stuur dan voor meer informatie of voor aanmelding van geïnteresseerden voor deelname aan dit project een mailtje naar David Neal, onderzoeker i.o (d.n.neal@amsterdamumc.nl). Hij neemt dan zo spoedig mogelijk contact op.

FindMyApps-team beschikbaar voor 'chatten'

Het FindMyApps projectteam van VUmc draagt graag een steentje bij in deze periode. Mochten deelnemers van Ontmoetingscentra behoefte hebben aan sociaal contact, vragen hebben over apps of gewoon samen een kopje koffie willen drinken - op afstand:, dan zijn wij per telefoon of skype beschikbaar. Stuur een mailtje naar d.n.neal@amsterdamumc.nl als jullie deelnemers, die hier behoefte aan hebben, hiervoor willen aanmelden.



Carolien Broeder (li. boven), Josephine Tan, David Neal, Kim Beentjes, Rose-Marie Dröes (li. onder), Zainah Moeridjan

Overige hulpmiddelen

Dementiewinkel.nl

Op de zeer uitgebreide website van dementiewinkel.nl vind je informatie over allerlei hulpmiddelen die mensen thuis kunnen inzetten. Niet enkel technische hulpmiddelen, zoals aangepaste seniortelefoons en robotica, maar een breed scala van zaken van alarmering, veiligheid, ontspannende en plezierige

ge activiteiten, tot maaltijdtips en tips voor de woonomgeving.

Zeer aan te bevelen om hier een kijkje te nemen!



Omgangstip

Wat te doen als mensen met dementie niet binnen willen blijven?

Op NU.nl stond op 23 maart een interessant artikel ('Mijn ouders zijn op leeftijd en blijven de deur uitgaan. Wat nu?'). Over ouderen die compleet overstuur zijn omdat ze van hun kinderen helemaal niet meer naar buiten mogen. Verbieden is geen oplossing, maar hoe ga je dan wel om met je bezorgdheid? Ouderpsycholoog Simone Lumeij geeft een aantal tips die mogelijk ook helpen als de persoon met dementie niet binnen wil blijven: Adviseer kinderen en naasten om niet tegen de oudere of persoon met dementie te praten alsof ze kleine kinderen zijn, maar neem ze serieus. Laat ze niet zeggen: 'Je mag niet meer naar de supermarkt.' Maar laat hun uitleggen wat hun angst is en proberen te kijken of ze samen tot een andere oplossing kunnen komen. Als hun vader of moeder, opa of oma gezond is kan het juist een goed idee zijn om samen even een ommetje te maken door de buurt. Mits je voldoende afstand houdt (1,5m)." Lumeij raadt aan om samen met de ouders een alternatief programma op te stellen. Benadruk wat nog wél kan en help ze hierbij. Bijvoorbeeld door spelletjes te bedenken of elkaar brieven te schrijven.

Speciale telefoonlijnen

Veel ouderen hebben normaal gesproken al minder sociale contacten, maar van die contacten blijft nu nóg minder over doordat familie, vrienden en kleinkinderen minder of niet meer langs kunnen komen.



Om ouderen te stimuleren digitaal gezelschap op te zoeken hebben Het Nationaal Ouderenfonds en de ANBO telefonische hulplijnen geopend voor alle vragen op dat gebied, zoals: 'hoe moet ik videobellen?' of 'hoe vind ik de weg op social media?'. Ook kunnen zij uitleg krijgen over hoe je online spelletjes kan spelen. De helpdesk wordt bemand door vrijwilligers van het Ouderenfonds en VodafoneZiggo.

De speciale telefoonlijn van de ANBO is te bereiken van 09.00 tot 21.00 uur op [0348-466666](tel:0348-466666).

De Helpdesk Welkom Online van Het Nationaal Ouderenfonds is op werkdagen te bereiken van 09.00 tot 17.00 uur op [088-344 2000](tel:088-3442000).

Nuttige websites

Alzheimer-Nederland.nl De website van Alzheimer Nederland biedt informatie over hoe om te gaan met mensen met dementie in deze tijden van het Corona virus.



www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/apps-voor-mensen-met-dementie?

Hier vind je apps die bruikbaar zijn voor mensen met dementie.

www.dementie.nl biedt tips voor activiteiten en apps voor mensen met dementie.

Eentegeneenzaamheid.nl De eenzaamheid oplossen kan niemand, maar iemands eenzaamheid doorbreken kunnen we allemaal.

Rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19 Hier vind je de laatste informatie rond maatregelen en nieuws rond het Corona-virus.

Samementieuvriendelijk.nl Ook op deze website zijn tips rond Corona en verschillende andere tips voor omgaan met mensen met dementie te vinden.

Thuismuseum.nl Cultuurhuizen en musea zijn plots helemaal leeg. Dit doet cultuurliefhebbers enorm veel pijn, maar de culturele instellingen nog meer. Daarom brengen zij het museum bij je thuis.

Thuisbezorgd.nl Hier kunnen mensen maaltijden van restaurants in de buurt laten thuisbezorgen.

Thuisarts.nl Deze site biedt betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid en is gemaakt door artsen. Ook hier kunt u adviezen vinden in verband met het Coronavirus.

Stichtingdetijdmachine facebookpagina biedt muziek Wehelpen.nl/?SDV-tips-7 Elkaar goed kunnen vinden als buurtgenoten. Makkelijk hulp bieden en vragen.

Boekentips

De Dementie van Jet en Harrie

Beter contact met mensen met dementie. Dit boek biedt praktische handvatten uit het improvisatietheater om beter contact te krijgen met mensen met dementie en zo de kwaliteit van leven te verhogen. Auteurs: Barbara Oppelaar en Jan van der Hammen,



Machteld Stilting. Uitgegeven door Evarea, 2018, ISBN 978-90-824324-3-5

12,50 euro, te bestellen bij Boekspot.nl

Gratis-Luisterboek.nl

Deze site biedt vele gratis luisterboeken voor kinderen en volwassenen. Dit is een dochter van gratisboek.nl waar u gratis Nederlandstalige ebooks vindt. Denk ook aan de luisterboeken die via de App Store of Google Play verkrijgbaar zijn

