

# LEEF!

*Met dementie*

## **CONVIVIO VERHUIST**

*'Een groter pand  
voor de bewoners'*

## **GERARD & SCHOON- ZON OVER DEMENTIE**

*'De rollen zijn nu omgedraaid'*

## **8 TIPS**

*voor rust in de drukte van Tilburg*

# Blij met contact

BrainTrainerPlus stimuleert het denkvermogen en het geheugen van ouderen en mensen met beginnende dementie. En dat geeft meer dan plezier



Brain Trainer Plus™

voor meer informatie bezoek: [www.btp.nl](http://www.btp.nl)

**LEASE  
ROUTE**

Kortste route  
Beste deal

## Een voordelige leaseauto nodig?

- Snelle levering
- Flexibel contract
- Nieuw, occasion lease en private lease

LeaseRoute, dé leasespecialist uit Tilburg.



# **BORG** **RAAD in ZORG**



## **U heeft een zorgvraag?**

Welke vorm van zorg past het beste bij u en hoe maakt u daar aanspraak op?

Wij bieden persoonlijke begeleiding bij een zorgtraject en hebben ruime ervaring in het aanvragen van een indicatie en het coördineren van uw zorg zowel in PGB als in natura.

Samen met u zoeken wij naar de beste oplossing in uw situatie.

Wij adviseren particulieren en kleinschalige zorginstellingen bij verschillende zorgvraagstukken

Kijk op onze website voor meer informatie of stuur een mail aan [inge@raadinzorg.nl](mailto:inge@raadinzorg.nl) of [diek@raadinzorg.nl](mailto:diek@raadinzorg.nl)

**[www.raadinzorg.nl](http://www.raadinzorg.nl)**

**Uw persoonlijke route naar de juiste zorg**





## ALLES VOOR KANTOOR

kantoormeubilair  
kantorartikelen  
gebruikt kantoormeubilair

**Wijffels**  
**TILBURG**

Kapitein Hatterasstraat 8  
5015 BB Tilburg (Industrieterrein Loven)  
Telefoon 013 544 08 40 - info@wijffels.nl

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



We helpen ondernemers succesvol te zijn

Maarten Bisschop, Louis van Besouw, Bert van Orsouw, Paul van Beek en Theo van Dijck

SUCCESVOL ONDERNEMEN

**Claassen, Moolenbeek & Partners**

Bedrijfskundig- en banquair advies

\* ANNO 1983 \*

Wilt u groeien met uw onderneming? Werk vanuit een duidelijk plan! Wij helpen u graag.

**STRATEGIE EN ONDERSTEUNING • BEDRIJFSOVERDRACHT • BEDRIJFSFINANCIERING**

Vughterweg 47g • 5211 CK 's-Hertogenbosch • 073-6132228 • denbosch.nijmegen@cmenp.nl • www.cmenp.nl

# Colofon

## Redactie

Manon de Boer

Hoofd- en  
eindredacteur

Rosanne Langenberg

Redacteur

Michiel Stol

Redacteur

Marlies van Randwijk

Redacteur

Maudie der Kinderen

Redacteur

Trudy Hommel

Redacteur

Betty Molle van Charante

Redacteur

## Vormgeving

Ymke Frijters

## Fotografie

Tim Peperzak

Tom Pijnenburg

Betty Molle van Charante

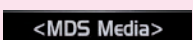
## Beeld cover

Tim Peperzak

## Druk

Gianotten Printed Media

*Dit magazine is gemaakt in opdracht van Convivio, Zorg voor Ouderen.*



# Openhartig

Convivio bestaat vijf jaar. Dat konden we natuurlijk niet ongemerkt voorbij laten gaan. Toen we in 2011 begonnen, richtten we ons op de dagbesteding van ouderen met dementie in Tilburg. In de afgelopen jaren hebben we meer bereikt dan we hadden durven dromen. Daarom is het tijd om met dit magazine stil te staan bij de personen voor wie we het doen: de ouderen met een geheugenprobleem en de hard werkende mantelzorgers.

De titel van dit magazine is – net als de naam van Convivio – afgeleid van het Portugese conviver, dat 'samenleven' betekent. LEEF! staat voor persoonlijke verhalen en een positieve benadering van de zorg. Zo praten we liever niet continu over dementerenden, maar ook over mensen met een verminderd geheugen. Dementie is immers maar een verzamelnaam voor geheugenproblemen en stoornissen van het denkvermogen.

Door de vergrijzing zal deze groep mensen de komende jaren explosief stijgen. Naar verwachting hebben in 2050 meer dan een half miljoen Nederlanders dementie. Hoe kunnen we anticiperen op die veranderingen? In LEEF! lees je hoe de huidige zorg in elkaar steekt, maar komen ook de mensen zelf aan het woord: de mantelzorgers en mensen met een verminderd geheugen. Zoals Gerard. Hij kreeg een paar jaar geleden met dementie te maken nadat hij een hersenbloeding had gehad. Hij praat er openhartig over op pagina 11. Maudie vertelt op pagina 30 juist de andere kant van het verhaal, hoe het was toen haar vader onverwacht snel achteruit ging.

Het zijn verhalen waarin verbinding, betrokkenheid en herkenning centraal staan. De zorg van vandaag de dag draait namelijk niet om dementie, maar om het vergemakkelijken van het dagelijks leven van ouderen met een geheugenprobleem.

Loek & Elleke Inderfurth

Convivio



11

Leven met dementie



17

Eten om niet te vergeten



20

Het team van Convivio



27

Vrijwilliger bij Convivio



29

Convivio Wonen verhuist



30

'Hoe hebben we dit kunnen missen?'



38

Een dag op de dagbesteding



42

Trudy's opa kreeg dementie



44

Zorgondersteuning via de gemeente

# INHOUD

## UITGELICHT

- 8. Informatie en tips
- 29. Convivio Wonen verhuist: 'Meer ruimte voor onze bewoners'
- 42. Boekentips
- 48. Rust vinden in de Tilburgse drukte

## PERSOONLIJK

- 11. Mijn gouden huwelijk? 'Foto's vertellen me dat ik er bij was'
- 27. Vrijwilliger Peter: 'Laat mensen hun verhaal doen'
- 30. Maudie der Kinderen: 'Hoe hebben we dit kunnen missen?'
- 32. Ver laten
- 33. Als twee handen op één buik
- 42. Opa werd weer het kleine Theootje van ooit

## ONDERZOEK

- 17. Eten om niet te vergeten
- 23. Waar woorden tekort schieten, spreekt muziek

## ZORG

- 21. Team Convivio in het zonnetje gezet
- 35. Kleinschalige zorg steeds belangrijker
- 39. Lotgenoten ontmoeten op de dagbesteding
- 44. Gemeente Tilburg focust op goede zorgondersteuning
- 47. Samen praten over dementie bij het Alzheimer Café

## ALGEMEEN

- 5. Colofon
- 5. Voorwoord



23

Muziek om te herinneren



32

Twee handen op één buik



48

Ontsnap aan de Tilburgse drukte



# Mitgelicht

## KABINETSPLANNEN: MEER GELD NAAR ONDERZOEK

De eigen bijdrage voor de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) wordt lager. Dat staat in de kabinetsplannen voor 2017. De regering houdt hiervoor vijftig miljoen euro voor vrij.

Voor al alleenverdieners met een chronisch zieke partner gaan erop vooruit. Daarnaast investeert het kabinet de komende jaren 32 miljoen euro in het Deltaplan Dementie, waarmee onderzoek plaatsvindt naar de behandeling, genezing en het voorkomen van dementie. Voor wijkverpleegkundigen is er volgend jaar 180 miljoen euro extra beschikbaar.

## STICHTING NAHUIS

Bij het NAHuis in Tilburg kunnen mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) lotgenoten ontmoeten. Voor iedereen die naar het NAHuis komt, zijn er andere, passende activiteiten en dus is er geen vast programma. Ook mantelzorgers kunnen elkaar hier treffen om vragen te stellen en informatie uit te wisselen over hersenletsel, activiteiten of financiële zaken.

> [www.nahuis.org](http://www.nahuis.org)  
of via 013 82 28 114



## STICHTING VRIENDEN VAN CONVIVIO

Eind vorig jaar werd de stichting Vrienden van Convivio opgericht om de deelnemers van de dagbesteding en bewoners van Convivio's woonlocatie te steunen. Met het geld dat gedoneerd wordt, koopt de stichting materialen voor activiteiten van de deelnemers en bewoners. "Als je wilt schilderen met cliënten, heb je ook goede verf nodig", vertelt voorzitter Robèrt de Cock. "We kopen materialen die we direct aan de bewoners kunnen geven."

De stichting heeft geen winstoogmerk en besteedt elke euro aan de cliënten. Sinds kort heeft ze ook een ANBI-status, waardoor donateurs hun giften van de inkomstenbelasting mogen aftrekken. Daarmee wordt de drempel voor donaties nog kleiner en blijft er meergeld over voor de bewoners.

*Wil jij Vrienden van Convivio steunen? Neem dan contact op via [stichting@convivio-zorg.nl](mailto:stichting@convivio-zorg.nl).*



## DEMENTIEVRIENDELIJK TILBURG

In april tekenden wethouder Hans Kokke van de gemeente Tilburg en Harry Kemps van de PG-Raad een intentieverklaring om van Tilburg een dementievriendelijke gemeente te maken.

De gemeente gaat mantelzorgers extra ondersteunen, zodat ouderen met een geheugenprobleem langer thuis kunnen wonen. Zo worden er consulenten ingezet en is er ondersteuning voor het Alzheimer Café. De eerste concrete acties om van Tilburg-West een dementievriendelijke wijk te maken, ging in september van start. Drie zorginstellingen werken daarvoor aan een kunstproject. In de wijk komen drie cementen bollen te staan, bekleed met mozaïek. Daarbij komen een gedicht over geheugenproblemen en bijpassende stoeptegels voor een wandelroute. Voor het project is zo'n 25.000 euro nodig. De drie partijen zijn nog op zoek naar sponsoren en donateurs.



> [www.convivio-zorg.nl](http://www.convivio-zorg.nl).

## DEMENTIE IN CIJFERS

Vorig jaar telde Nederland **270.000** mensen met dementie. Eenderde had nog geen diagnose. In Brabant waren er **39.000** mensen met een geheugenprobleem.

*Eén jaar.* Zolang duurt het gemiddeld om dementie te diagnostiseren. Bij jongere leeftijdsgroepen is dat vier jaar.

De voorspelling is dat er Nederland in 2050 **550.000** mensen met dementie telt, onder wie 83.000 Brabanders.

Vorig jaar hadden **2.900** Tilburgse ouderen een geheugenprobleem. In 2040 zal dat aantal bijna verdubbeld zijn: **5.600**.

Ruim driekwart van de mensen met dementie woont nog thuis en krijgt mantelzorg. Daarmee zijn er **300.000** mantelzorgers in Nederland.

> *Cijfers: Alzheimer Nederland, 25 januari 2016 & 3 oktober 2016.*



## Heb ik mijn risico's inzichtelijk?

Actuele ontwikkelingen en wetwijzigingen binnen de gezondheidszorg vragen om uw directe actie. Maar uw prioriteit ligt bij het verlenen van zorg aan uw cliënten. Toch hebben zaken als cybercrime of stelselwijzigingen invloed op uw risicoprofiel. En wat te denken van uw groeiende aansprakelijkheidsrisico als bestuurder en werkgever?

### Meeùs adviseert u persoonlijk en helpt u:

- Uw risico's in kaart te brengen.
- Verzekeringsoпlossingen te vinden of een vrijblijvende second opinion.
- Schade te voorkomen met praktische preventietips en beheersmaatregelen.
- Efficiënte afhandeling van uw eventuele schade met het maximale resultaat.

### Wij helpen u graag verder

Neem contact met ons op of maak een afspraak met een gespecialiseerde adviseur. Meer informatie vindt u op [meeus.com/gezondheidszorg](https://meeus.com/gezondheidszorg).

[meeus.com/gezondheidszorg](https://meeus.com/gezondheidszorg)

Meeùs is onderdeel van Aegon.

meeùs

# Mijn gouden huwelijk?

## 'FOTO'S VERTELLEN ME DAT IK ERBIJ WAS'

Hij is tachtig jaar en heeft een bewogen leven achter de rug. Toch herinnert Gerard Jaspers zich slechts een fractie van dit alles. Samen met schoonzoon Karel Jaspers kijkt hij, zittend aan een tafel in de dagopvang van Convivio, terug op zijn leven.

Tekst: Rosanne Langenberg Beeld: Tim Peperzak



**H**et was 1993. Een hersenbloeding. Een noodlottig ongeval dat Gerard zomaar overkwam. Wat restte, was geheugenverlies, gevolgd door een vorm van vasculaire dementie. Gerards kortetermijngeheugen is sindsdien compleet aangetast. Maar van medelijden wil hij niets weten.

"Ik weet nog dat in de eerste jaren na de hersenbloeding bijna niemand in onze nabije omgeving wist van Gerards geheugenproblemen", vertelt Karel. "Hij schreef elk dingetje wat hij hoorde in zijn agenda, waardoor hij nog net zo attent bleef als hij altijd al was. Voor Coby (de vrouw van Gerard, red.) was dat lastig. Ze dacht regelmatig dat hij zich aanstelde wanneer hij dingen echt even niet meer wist."

#### Eigen bedrijf

Gerard: "Nog steeds wil ik er niet aan geloven. Ik wil gewoon op eigen benen kunnen staan. Maar ik moest van mijn schoonzoon naar een dagopvang. En alles wat hij zegt, neem ik aan. Niet voor niets heb ik mijn bedrijf aan hem overgedragen."

Zijn bedrijf in de verhuur van spullen was zijn alles, zo blijkt al snel in het gesprek tussen de twee. Karel: "Gerard mag trots zijn. Hij heeft jarenlang zo gigantisch hard gewerkt. Voor mij was het geen zware last het bedrijf voort te zetten; het liep immers al goed." Die gedrevenheid heeft echter een pijnlijke keerzijde nu Gerard deels afhankelijk is geworden van anderen. "Jarenlang heb ik voor mijn vrouw gezorgd, nu zijn de rollen omgedraaid. Dat is naar, voor ons allebei. Zij is gewend door mij in de watten gelegd te worden. Ik wil het wel, maar kan het niet meer."

#### Foto's

De gesprekken die hij met zijn vrouw voert, zijn oppervlakkiger geworden. Van de laatste 23 jaar heeft Gerard geen herinneringen meer. "Ik heb wel foto's bekeken van ons gouden huwelijk op Tenereife. Dat zag er leuk uit, maar ik weet het niet meer. De foto's zijn voor mij het bewijs dat ik erbij was."

Karel: "Mijn vrouw en ik helpen Gerard waar nodig. Als hij iets vergeten is wat we een paar minuten eerder al gezegd hebben, dan zeggen we het toch gewoon nog een keer?" >

---

# 'HET DOET PIJN STEEDS IETS TE VERLIEZEN'

---







Gerard Jaspers (links) droeg zijn verhuurbedrijf over aan schoonzoon Karel Jaspers (rechts).

Gerard: "Dat weet ik, maar het voelt niet goed. Het doet pijn steeds weer iets te moeten verliezen. Toen ik een poos geleden in een café kwam waar ik met regelmaat een biertje dronk, zei ik dat ik de statafels zo mooi vond, waarna ik argwanend werd aangekeken. Later bleek dat ik ze zelf gemaakt heb. Ik wist het niet meer." Karel: "Dat is die pijnlijke buitenkant van dementie; mensen zien het niet aan je. En als je het zoals Gerard altijd maar wilt verbergen, heeft dat zo nu en dan een keerzijde."

### Eigenwijs

Hoewel herinneringen aan de laatste jaren schaars zijn, praat Gerard samen met Karel honderduit over vroeger. "Ik weet nog dat Karel voor het eerst bij ons over de vloer kwam. Bescheiden als hij was, nam hij niet eens een pilsje. Ik wel. Nu zijn de rollen omgedraaid!" Karel: "Zo ongeveer het eerste wat me te doen stond, was meehelpen in het bedrijf. Ik leerde bij mijn schoonfamilie wat echt hard werken is. En al snel werd me duidelijk hoe de verhouding werd tussen Gerard en mij. Nooit hebben we ruzie gehad, maar meningsverschillen genoeg. Een discussie aanslingeren

inneringen' vallen, slaat Gerard zijn ogen neer. "Herinneringen heb ik aan vroeger. Maar die zijn niet allemaal even mals. Als ik een slechte bui heb, ga ik malen en zie ik de oorlog weer voor me. Ik zie mijn ouders in de gang vechten voor hun leven. Je kunt met een hamer op je vinger slaan, dat doet even pijn, maar een oorlog is niet na één pijntje voorbij. Net als de herinneringen eraan." Een traan over de wang van Gerard volgt.

"Het is sowieso niet gemakkelijk, mijn huidige leven. Het leven op de dagopvang bij Convivio is goed, toch voel ik me vaak verloren. Kijk om je heen, alleen maar vrouwen. Wanneer ik trots vertel over mijn vroegere werkzaamheden in de bouw, krijg ik geen enkele reactie. Vrouwen begrijpen niet wat het is om staalconstructies weg te zetten en hoe zwaar en gevaarlijk het was wat ik deed. Ik wel, en ik ben er trots op. Maar ik kan het nooit kwijt."

### Eenzaam

Zolang zijn vrouw Coby nog leeft, blijft Gerard thuis wonen en bezoekt hij vier dagen per week de dagopvang van Convivio. "Volledig van zorg



buitenwereld. Schaamte is wat rest. Dat zien we nu al deels, terwijl hij ons nog heeft. Het café waar zijn statafels staan, was na dat incident ook einde verhaal voor Gerard. Zo wordt zijn wereld steeds kleiner en kleiner."

Gerard: "Ik vind het erg dat er steeds weer iets wegvalt in mijn leven. Niet alleen mijn herinneringen, maar ook de kunde om met mijn handen bezig te zijn. Het gaat niet meer en dat doet pijn. Het voelt als een fotograaf die blind wordt en zijn vak niet meer kan uitoefenen. Zo verlies ik langzaam steeds meer, terwijl er niets voor in de plaats komt."

Karel: "Dat ik hem op den duur ging vertellen hoe hij bepaalde dingen met zijn handen moest doen, was voor mij een pijnlijk punt. Ik kan nauwelijks iets met mijn handen, ben a-technisch. Dat voelde als een fotograaf vertellen hoe hij zijn foto moet maken, terwijl jij niets met fotografie hebt. Dat is vreemd. En niet iets waar je trots op bent. Maar zolang mijn vrouw en ik Gerard kunnen helpen, doen we dat. We willen hem nog een paar mooie jaren geven." Gerard: "Dat weet ik, daar ben ik blij om. Mijn vrouw, dochter en schoonzoon zijn alles voor me. Zolang zij er zijn, zet ik op goede dagen mijn glimlach op. Dan wandel ik, mits de zon schijnt, en probeer ik te genieten. Het is niet eenvoudig, maar soms lukt het." ●

---

## 'DE ROLLEN ZIJN NU OMGEDRAAID'

---

vinden we allebei prachtig, hem winnen nog mooier." Gerard: "Zolang iemand kan onderbouwen waarom hij of zij iets vindt, vind ik alles goed. En anders ga ik net zolang door tot ik mijn gelijk krijg." Karel: "Dat klopt. Volgens Gerard leidt er maar één weg naar Rome, en die heeft hij zelf aangelegd. Volgens mij heeft hij het woord 'eigenwijs' uitgevonden..." Wanneer de woorden 'recente her-

afhankelijk zijn, wil ik niet. Mijn vrouw zorgt nu zo goed voor me dat ik thuis kan blijven wonen. Als zij er niet meer is, hoeft het van mij ook niet meer." Schoonzoon Karel begrijpt zijn gedachten. "Dementie is mensonterend om te zien. Met de juiste mensen om je heen hou je het vol, maar wanneer die wegvallen, is er niks meer aan. Je vereenzaamt. Je leven wordt niet begrepen door de

Dé Foodmakelaar van Nederland  
nodigt u graag uit om samen  
aan tafel te gaan.



luistert, verbindt  
en inspireert...



**Dé Foodmakelaar van Nederland: samenwerkingspartner in eten en drinken.**

Samen er voor zorgen dat uw klanten, uw gasten, uw bewoners,  
uw cliënten, het allerbeste op hun bord krijgen

Gompenstraat 23  
5145 RM Waalwijk  
[www.foodfocus.nl](http://www.foodfocus.nl)



Makkelijk, lekker  
en gezond!

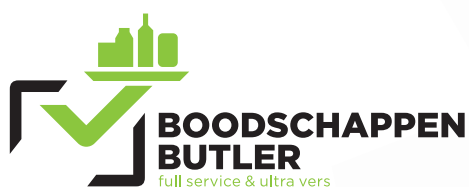
**De Boodschappen-  
butler thuis in de wijk**

**Zelfstandig wonen**

Zelfstandig blijven wonen, ook op hoge leeftijd, of met een beperking. Dat willen we allemaal. De mensen en de maatschappij vragen om een oplossing hierin. Om aan deze vraag te kunnen voldoen, is de juiste ondersteuning nodig op het gebied van eten en drinken. Met De Boodschappenbutler geeft FoodFocus hier invulling aan met een passend concept.

**De Boodschappenbutler bij u thuis**

Wilt u thuis genieten van gezond, lekker en betaalbaar eten en drinken? Bent u niet (altijd) in de situatie om zelf boodschappen te doen of een maaltijd te bereiden? Met de Boodschappenbutler bestelt u eenvoudig alle dagelijkse boodschappen en verse maaltijden voor u thuis.



De Boodschappenbutler is powered by FoodFocus



Gompenstraat 23  
5145 RM Waalwijk  
0416 283 616

[info@boodschappenbutler.com](mailto:info@boodschappenbutler.com)

[www.boodschappenbutler.com](http://www.boodschappenbutler.com)



# ETEN OM NIET TE VERGETEN

Met bepaalde voedingsstoffen en producten kun je het geheugen van iemand met dementie verbeteren. Fabel of feit? Geen van beide, want het ligt een stuk genuanceerder.

Tekst: Manon de Boer    Beeld: Tim Peperzak



**B**Minder vet eten zorgt voor de verbetering van hart en bloedvaten, en het eten van noten werkt cholesterolverlagend. Dan moeten er toch ook voedingsmiddelen zijn die de ontwikkeling van dementie kunnen voorkomen of de ziekte tegengaan?

Dat antwoord ligt nog niet zo simpel. In onderzoeken is nog geen hard bewijs gevonden dat dementie te genezen is met voedingsmiddelen. Wel zijn er aanwijzingen dat bepaalde stoffen de hersenen kunnen beschermen tegen de ontwikkeling van de ziekte. Dat zegt ook de Engelse professor Margaret Rayman, die onderzoekt hoe voedingsmiddelen ingezet kunnen worden als medicijn, onder meer bij dementie.

“Zelfs in het beginstadium van de ziekte kunnen bepaalde producten en voedingsstoffen je beschermen tegen de verdere ontwikkeling van dementie”, vertelt Margaret.

Ze neemt een onderzoek dat in Oxford gedaan werd als voorbeeld. Daarbij kregen mensen die in een vroeg stadium van dementie zaten vitamine B-supplementen of een placebo. Het onderzoek toonde aan dat de mensen die het supplement slikten, na twee jaar minder afgestorven hersencellen hadden dan

degenen die een placebo kregen.” De juiste vitaminemix zorgt volgens haar voor minder geheugenverlies en kan het proces van dementie zelfs tot stilstand brengen. Maar dat je met voedingsstoffen de beschadigde hersenen weer gezondheid kunt maken, is een ander verhaal. “Daar is zeer weinig bewijs voor.”

### Mediterraan dieet

De onderzoekster bracht in september het Kookboek bij Dementie uit, dat zij samen met journalist Patsy Westcott en diëtisten Vanessa Ridland en Katie

## 'Wat herinnert ze aan het verleden?'

Sharpe schreef. In het boek richt het viertal zich vooral op het voorkomen van dementie, door het volgen van een gezond eetpatroon. Maar wat moet je dan zoal eten? Volgens Margaret zijn er tal van producten die een positieve werking op de hersenen hebben. Denk aan vis, bessen, thee, cacao en natuurlijke oliën. “Volg diëten die grotendeels gebaseerd zijn op plantaardig voedsel, zoals het Mediterrane dieet.”

### Goede voedingsstoffen

- Olijfolie
- Plantaardige producten (groente, fruit, granen, noten, zaden)
- Vis, schaal- en schelpdieren (2x per week)
- Gevogelte, eieren en zuivelproducten

### Doen

- Samen koken en eten
- Gevarieerd eten
- Goede ambiance creëren
- Gerechten koken waar iemand herinneringen aan heeft

Bij dat dieet staan olijfolie en producten als groenten, fruit, zaden, noten en granen centraal. Twee keer per week mag je vis eten, verder met name gevogelte, eieren en zuivelproducten. Rood vlees moet je juist vermijden en maximaal eens per maand eten.

Bij het Mediterrane dieet vormen gezamenlijk eten en voldoende beweging de basis van een gezond lichaam. En daar zit vaak het probleem. Want als mantelzorger of verzorgende ligt de focus vooral op het feit dat de persoon met dementie moet eten, niet op wát ze eten. Margaret: “Begin met wat ze lekker vinden, vraag daarnaar. Wat herinnert ze aan het verleden?” Het is een aanpak die Ruud Dirkse, auteur van vier Nederlandse boeken over dementie en trainer in de zorg, volledig onderschrijft. “Het eten moet aansluiten bij het referentiekader van de persoon met dementie”, zegt hij.

### Samen eten

Volgens Ruud is het sociale aspect van eten wellicht nog belangrijker dan de voedingsstoffen zelf. “Weet je dat ondervoeding een veel groter probleem is dan overvoeding? Ik durf wel te stellen dat het sociale aspect meer doet dan wat er op het bord ligt.”

Uit onderzoek in verpleeghuizen blijkt namelijk dat de omgeving waarin

gegeten wordt van directe invloed is op wat ouderen met dementie precies eten. Als ze alleen op hun kamer eten of bijvoorbeeld gebruikmaken van services als tafeltje-dek-je, krijgen ze veel te weinig voedingsstoffen binnen. Ruud: “Maar eet je samen aan een gezellig gedekte tafel – denk aan een kaarsje, mooi bestek en mooi serviesgoed – dan eten mensen vaak al anderhalf keer meer.”

### Zelf koken

Hij is van mening dat er wat betreft eten een paar punten belangrijk zijn: de omgeving en sfeer tijdens het eten en het aandeel dat de oudere met dementie heeft bij het kookproces. “Ik kom dagelijks in verpleeghuizen en zie vaak dat de verzorgende kookt en de bewoner af en toe wat hand-en-spandiensten doet, zoals de aardappels schillen of de groenten snijdt.” Een situatie die zich volgens hem bij driekwart van de kleinschalige zorglocaties voordoet.

Slechts bij een kwart van de organisaties zijn de rollen omgekeerd. “Vaak wordt er gedacht dat het veel te gevaarlijk is als iemand met dementie gaat koken, want ‘straks krijgen ze nog een pan met kokend water over zich heen’. Het zit allemaal stikvol aannames.” De afgelopen vijf jaar heeft er zich geen enkel incident voorgedaan, waarbij er iets misging toen iemand met dementie zelf aan

het koken was. Tenminste, het is niet gemeld, terwijl er een meldplicht is voor dergelijke incidenten.

Laat bewoners met dementie dus zelf koken, zegt Ruud. “Die mensen zitten zich letterlijk dood te vervelen, terwijl de verzorgende de benen

## 'Aan een gezellig gedekte tafel eten mensen 1,5 keer meer'

onder het lijf uit loopt. Er zitten er altijd wel een paar tussen die heel ver komen met koken.” Ook al zijn de bewoners hun geheugen kwijt, door de dementie gaat hun gevoel en emotie juist beter werken. Wanneer ze mogen koken, zullen ze de rest van de dag ook veel actiever zijn.

### Wat schaft de pot dus?

“Kijk vooral naar wat iemand gewend is. Vijf dagen in de week pasta eten is absurd. Je krijgt dan niet de juiste voedingsstoffen binnen en het sluit nul aan bij hun referentiekader”, legt Ruud uit. De situatie is natuurlijk weer anders wanneer iemand een Italiaanse, Turkse of Marokkaanse achtergrond heeft. “Maar vergeet niet dat de huidige 80-plussers gewend zijn aan meer gevarieerd eten.”

# RECEPT

## Gebakken zalm met geroosterde groenten



### INGREDIËNTEN

Voor vier personen

- 2 middelgrote zoete aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 rode ui, in partjes-
- 250 gram kerstomaatjes
- 1 rode en 1 gele paprika, de zaadlijsten verwijderd en in stukken gesneden
- 8 krieltjes (ongeveer 280 gram), gewassen en in dunne plakjes
- 2 eetlepels teriyakisaus
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 gram kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt (ongeveer 115 gram)
- 4 zalmfilets (ongeveer 150 gram per stuk)
- flinke handvol spinazie, gewassen
- zout, zwarte peper en handjevol koriander

**1** Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Doe de zoete aardappel in een grote, ondiepe ovenschaal en voeg de uien, tomaten, paprika en aardappel toe. Besprenkel met 1 eetlepel teriyakisaus en 1 eetlepel olijfolie. Breng op smaak met zout en peper en schep het geheel door elkaar. Verdeel in een gelijkmatige laag over de ovenschaal en rooster 30 minuten.

**2** Roer de kikkererwten er doorheen en leg de zalm erop. Breng op smaak en besprenkel met de overgebleven teriyakisaus en olijfolie. Rooster 12 minuten tot de zalm net gaar is en de groenten zacht zijn.

**3** Neem de zalm uit de ovenschaal, roer de spinazie door de groenten en leg de zalm weer op de groenten. Bestrooi met koriander en serveer.

*Dit recept komt uit 'Kookboek bij dementie' van dr. Margaret Rayman, Vanessa Ridland, Katie Sharpe & Patsy Westcott. Kosmos Uitgevers: €24,99.*





# Convivio

ZORG VOOR  
OUDEREN

Wie werken er bij Convivio en met hoeveel zijn ze? LEEF! zet de medewerkers graag in het zonnetje.

Tekst: Manon de Boer Beeld: Tim Peperzak



Met een dagbesteding in Tilburg-West en een woonlocatie vlakbij het centrum heeft Convivio de afgelopen jaren haar visitekaartje afgegeven. Elleke Inderfurth begon de dagbesteding in 2011.

“Het aanbod dat er was, vonden we eenzijdig en onvoldoende als het gaat om de activering van dementerende ouderen. We wilden juist een plek hebben die activiteiten stimuleert”, vertelt ze.

## ‘DE KRACHT IS DAT CONVIVIO VER- BINDING ZOEKT MET DE OMGEVING’

Hoewel ze met een klein team van start ging, is Convivio behoorlijk gegroeid. Zeker sinds de woonlocatie opende en er nu een verhuizing in het verschiet zit. Ondanks die groei, blijven persoonlijke zorg en aandacht voor de bewoner of deelnemer centraal staan. “De persoon is belangrijker dan zijn of haar ziekte”, vertelt Loek. “Iedereen doet er toe en mag er zijn.”

Medewerkers krijgen de vrije hand om activiteiten te ondernemen. “Van wandelen en liedjes zingen uit vroegere tijden tot Antilliaanse dans en Qi Chong.” Niet alleen ‘binnenshuis’, maar ook buiten de deur worden activiteiten ondernomen. Denk aan de kermis en Zilver Holland Zingt. Loek: “De kracht van Convivio is dat wij altijd verbinding zoeken met onze omgeving.”

### TEAM VILLA ANNA (foto boven)

Lisa van Sanden, Corienne Teuben, Rowie Sandberg, Marian van der Put, Lizzy Mathon, Marjolijn Lem, Bep de Bruin, Elif Bozali, Dirk Smeets en Bram Jenneskens.

### TEAM DAGBESTEDING CONVIVIO (foto onder)

Bovenste rij: Mart van den Nieuwenhuizen, Yvonne Bertens, Peter Zijlmans en Hans van den Dries.

Middelste rij (links): Lilian Ritman, Edith Wolfs en Els Wijdemans.

Onderste rij: Annelies Andriese, Rosie Gopie, Pascalle Kastelijns, Ria Smeets, Suzanne van Gestel, Conny Vorstenbosch, Karin van Leengoed en Pascale Cuny.

Niet op de foto: Clara Mendes, Jurriaan Vogel, Pamela Masai, Corry Hopmans, Emma Kastelijns, Kyra van Camerijk, Evelien Hasman, Kirsten van Tilburg, Franka Borger, Janneke Nielen, Jolanda van der Aa en Larissa de Jong.





# rensmesters

counselling & coaching

*"Blijf niet rondlopen met je problemen als je er zelf niet helemaal meer uitkomt."*

Locatie Totaal Vitaal  
Noordhoekring 328  
06-41766586  
www.mesters.nl



www.hulptehuur.nl  
info@hulptehuur.nl  
Tel: 013-2600100

## Huishoudelijke hulpen Tuinmannen Klusjesmannen

Al vanaf € 15,50 per uur.



**Ook voor mantelzorgers!**



## ‘Thuis met Het Laar’

Het Laar biedt mensen al ruim 40 jaar de mogelijkheid om hun leven te leven zoals zij dat zelf willen. Ook als u wat ouder wordt en het misschien wat minder makkelijk is om vast te houden aan uw zelfstandigheid en leefstijl. Belangrijk is dat u zich altijd thuis voelt, waar u ook woont. Thuis met Het Laar.

Het Laar biedt u hiertoe een breed pakket aan producten, diensten en faciliteiten zoals thuiszorg, het huren van een appartement met woonarrangement, verzorging en verpleging.



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op onze website:  
www.hetlaar.nl of bel: 013 465 77 00

# Waar woorden tekort schieten, spreekt muziek



Jackie Heideman heeft een praktijk voor muziektherapie in Bergen op Zoom.

Tekst: Rosanne Langenberg Beeld: Tom Pijnenburg

**M**uziek en dementie: een bijzonder koppel. Muziek kan vervaagde herinneringen, die juist voor personen met dementie zo belangrijk zijn, terughalen. Muziek kan emoties losmaken, wat voor veel mensen met een geheugenprobleem niet vanzelfsprekend is. Maar hoe pas je muziek toe in behandelmethodes?

Jackie Heideman studeerde af aan het conservatorium, maar begon haar carrière als hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg. Na enkele jaren constateerde Jackie dat ze muziek miste, juist in de zorg. Ze startte een praktijk in muziektherapie. Volgens Jackie is het rendement van

muziektherapie hoog. “Ik pas het toe bij veel problemen. Laatst zat er een man tegenover me die niet kon huilen om de dood van zijn vrouw. Hoewel iedereen anders omgaat met verlies, voelde het voor hem niet goed. Dan ga ik samen met hem op zoek naar emoties, het verleden en herinneringen. Door te praten en door met muziek aan de slag te gaan. Liedjes luisteren, maar ook instrumenten bespelen. Daarvoor hoef je geen instrumentkenner te zijn. Het gaat om de bewegingen die je maakt.”

Bij mensen met faalangst leert ze om middels instrumenten de controle los te laten. “Waarom pingelt iemand vijf keer aan deze snaar? Klinkt het fijn voor hem of haar? Wat roept het op? Het mooie is dat uiteindelijk iedereen wel iets heeft met muziek. Of je nu piano speelt, Hazes luistert of fan >



**OOSTELBOS**

*Installatietechniek bv*

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

# Ruim 80 jaar

## vertrouwd en professioneel totaalinstallateur!

### Wij zijn u graag van dienst!

- Verwarming
- Service en Onderhoud
- Gas, Water en Riolering
- Dakbedekking
- Sanitair
- Legionellapreventie
- Koper - Lood - Zink
- Koeling - Ventilatie
- Zonnepanelen
- Zonneboilers
- Warmtepompen
- WTW
- Hotfill
- Lage temperatuurverwarming

**Oostelbos Installatietechniek B.V.**

Veldhovenring 37

5041 BA Tilburg

T 013 - 542 54 36

[infotilburg@oostelbos.nl](mailto:infotilburg@oostelbos.nl)

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

 remeha

# TZERRA PLUS CW4 ALS BESTE GETEST!



De Tzerra Plus CW4 is perfect te combineren met de Remeha eTwist thermostaat!

Consumenten waarderen het Remeha-merk met het cijfer 8.5



the feeling  
of warmth

[tzerrapluscvketel.nl](http://tzerrapluscvketel.nl)

bent van K3. Mijn favoriete uitspraak is dan ook 'waar woorden tekort schieten, spreekt de muziek'."

### Ritmes

Jackies dochter heeft autisme. "Bij haar zie ik regelmatig een bepaalde vorm van bewegingsdrang. Ze kan dan niet stilzitten, maakt onrustige bewegingen. Door in een bepaald ritme op tafel te trommelen, haal ik haar uit die onrust. Ze komt dan in een soort trance. Dat kan ook bij ouderen met een geheugenprobleem werken: een ritme aanslingeren en ze mee laten doen. Het geeft ze het gevoel weer ergens bij te horen."

Psychologe Annemieke Vink promoveerde op het onderwerp muziektherapie en dementie. Zij concludeert dat muziek gedragsproblemen en onrust bij deze doelgroep vermindert. In haar onderzoek spreekt ze over muziektherapie bij dementie in verschillende fases. "In de beginfase van dementie passen therapeuten muziektherapie anders toe dan in de laatste fase, waarin

spreken nauwelijks mogelijk is. Dan wordt muziek een vorm van verbale communicatie en is het een laatste houvast voor cliënten."

### Herkenning

Voor haar onderzoek bezocht Annemieke verschillende sessies van deze therapieën. "Wat ik steeds weer zag, was de doffe blik in de

'Muziek roept herinneringen op'

ogen die bij het inzetten van muziek verdween. Alsof de muziek de mensen wakker maakte. Het roept vaak herinneringen op. Ze herkennen iets en beginnen te stralen. Net zoals dat bij geuren kan zijn. Bij lavendel

denkt men bijvoorbeeld terug aan vroegere vakanties in Frankrijk. Voor dementerenden zijn deze herkenningen extra waardevol."

Volgens de psychologe worden steeds meer zorginstellingen zich bewust van het rendement van muziek bij dementie. "Al een paar keer heb ik meegemaakt dat er bepaalde speellijsten werden gedraaid op een instelling. Die stilte verbreken is een goed idee. Muziek is een aanjager van bewegen, wat weer leidt tot activering en ontspanning van dementerenden."

### The Rolling Stones

Muziek is echter heel persoonsgebonden. "Waar de een herinneringen aan heeft, heeft de ander dat niet. Ik zie ook dat de muzieksmaak bij de nieuwe generatie ouderen is veranderd. Waar jarenlang Nederlandstalige nummers als Het Dorp van Wim Sonneveld in trek waren, zie ik dat nu bands als The Rolling Stones het goed doen bij dementerende ouderen. Overigens doet André Rieu het ook nog altijd goed." ●

'Het is een laatste houvast'



# OPEN MEMO RY

**Koffers o.a. op thema:**  
Arbeid; Jeugdijaren;  
Seizoenen; Huishouden;  
Koningshuis; Nederlandse  
tradities; Feestdagen

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

Spelmateriaal & Themakoffers  
om herinneringen op te halen

**Karin van Leengoed**

[post@karinvanleengoed.nl](mailto:post@karinvanleengoed.nl)  
06-23051615

**Spelmateriaal met o.a.:**

Spreekwoorden, Kwisvragen,  
Gespreksvragen, Legpuzzels,  
Bordspellen, Muzikale bingo,  
Fotozoekspellen, Boeken,  
Woorddomino, Voorwerpen

## WERK IN UITVOERING

Een gezelschapsspel over arbeid en beroepen  
met herinneringen aan het eigen arbeidsverleden



# Convivio

ZORG VOOR  
OUDEREN

Wonen in Villa Anna, wie wil dat niet?

Neem vrijblijvend contact op

06 - 40701120  
[www.convivio-zorg.nl](http://www.convivio-zorg.nl)

*"Mijn ouders  
verdienen dit."*



# BENU

APOTHEEK

## BENU APOTHEEK OUD NOORD, EEN VERTROUWD ADRES IN DE WIJK

Bij **BENU** Apotheek Oud Noord kunt u terecht voor al uw recepten en een vakkundig en vriendelijk advies.

Heeft u vragen over medicijnen? Wij hanteren geen vast inloopsprekkuur, dus u kunt iedere dag voor vragen of advies vrijblijvend terecht bij onze apotheker.

### Onze dienstverlening

Wij bezorgen GRATIS aan huis en verzorgen ook medicijnrollen, zodat u zeker weet dat u dagelijks de juiste medicijnen inneemt. Vraag onze assistentes naar de mogelijkheden voor u.

### BENU Apotheek Oud Noord

Energieplein 53

5041 NH Tilburg

T: 013-542 62 44

F: 013-544 41 19

E: [oudnoord@benuapotheek.nl](mailto:oudnoord@benuapotheek.nl)

**Openingstijden:** Maandag tot en met vrijdag  
van 08.00 tot 17.30 uur.



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

# Vrijwilliger Peter: 'Laat mensen hun verhaal doen'

Tekst: Marlies van Randwijk  
Beeld: Tom Pijnenburg

**P**eter Zijlmans (63) werkt als taxichauffeur bij Convivio. Sinds juli werkt hij ook elke vrijdag als vrijwilliger bij de dagbesteding.

## Waarom in de dementiezorg?

“Voorheen werkte ik als vrijwilliger bij VluchtelingenWerk. Op een gegeven moment hield dat werk op. Ik was al in dienst bij Convivio als taxichauffeur, maar ik wilde meer aan de eenzaamheid onder ouderen doen. De keuze was dus snel gemaakt.”

'Ik kom altijd met goede zin thuis'

## Waaruit bestaat het werk?

“Ik schenk 's ochtends koffie of thee en maak een praatje met de mensen. Met een groepje van twee of drie gaan we iets doen. Een spelletje spelen, een wandeling maken of boodschappen doen. Tussendoor help ik de activiteitenbegeleiders met het klaarzetten en opruimen van de lunch.”

## Welke kwaliteiten heeft een vrijwilliger nodig?

“Goed luisteren en oprecht geïnteresseerd zijn in de ander. Mensen de gelegenheid geven om hun verhaal te kunnen doen. Zo leer je ze kennen waardoor je beter kunt helpen.”

## Heb je daarvoor cursussen gevolgd?

“Ik heb een cursus over dementie gevolgd bij ContourdeTwern. Je leert over de stadia van dementie, hoe zich dat uit en hoe je met bijbehorende problemen om moet gaan.”

## Is het werk zoals verwacht?

“Het is veel leuker. Ik dacht dat ik aan het einde van de dag kapot zou zijn, maar ik kom altijd met goede zin thuis. Met kleine dingen als een praatje of het maken van een wandeling kun je al zo veel betekenen. Geweldig is dat.”

Ben jij geïnteresseerd in vrijwilligerswerk bij Convivio? Neem dan contact op via [info@convivio-zorg.nl](mailto:info@convivio-zorg.nl). Voor meer informatie over cursussen kun je terecht bij [contourdetwern.nl/vrijwilligers](http://contourdetwern.nl/vrijwilligers).

# Samen maken we Nederland dementievriendelijk!

Eén op de vijf mensen in Nederland krijgt dementie. Door onder andere de vergrijzing gaat het aantal mensen met dementie verdubbelen. Het grootste deel van hen woont thuis en is actief in de maatschappij. We komen hen dus tegen; op straat, in de winkel en op het werk. Met een klein beetje moeite kunnen we het leven van mensen met dementie makkelijker en prettiger maken.

## Hoe kun jij helpen?

Jij bent natuurlijk al dementievriendelijk. Steun de beweging door je te registreren als 'dementievriendelijk' op [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl). Roep de directie van je organisatie, je manager, je collega's en je vrienden op om zich óók in te schrijven. Voor mensen die meer willen weten over hoe je goed omgaat met dementie zijn er gratis (online) trainingen beschikbaar. Daarin leer je in een paar stappen hoe je iemand met dementie herkent en wat je kunt doen om iemand met dementie te helpen.

- G**erust stellen
- O**ogcontact maken
- E**ven meedenken
- D**ankjewel



**Doe je mee?**

Ga naar [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl)

Convivio Wonen  
verhuist:

# Meer ruimte voor onze bewoners

Tekst: Michiel Stol Beeld: Tim Peperzak

**N** Na drie mooie jaren in Villa wordt het tijd voor een beter pand voor de bewoners van Convivio. "Begin volgend jaar verhuizen we naar de Goirkestraat," vertelt Loek Inderfurth. "Het is groter, moderner en toegankelijker."

Het huidige Villa Anna is een monumentaal pand met veel historie. "De bewoners vinden het fijn om er te wonen, maar soms is het gewoon een beetje krap", zegt Elleke Inderfurth "Voor sommigen zijn de trappen ook niet fijn. Daarom is het goed dat we gaan verhuizen."

De nieuwe woning komt in het voormalige RIBW-gebouw in de Goirkestraat. Elleke: "Het pand is bijna twee keer groter dan Villa Anna. Het is ook monumentaal, alleen is aan de achterkant een nieuw huis aangebouwd." Bewoners krijgen grotere appartementen met eigen badkamers en er zijn twee tuinen en twee grote huiskamers waar ze met elkaar kunnen zijn.



Elleke en Loek Inderfurth bij de voordeur van het nieuwe pand aan de Goirkestraat.

## Bewegingsvrijheid

Het wordt echt een verbetering, zegt Loek. "Met Villa Anna hebben we een mooi pand met veel huiselijkheid. Onze mensen wonen er graag en herkennen veel van vroeger." Maar de villa heeft ook beperkingen. "Beneden is een grote kamer, maar daar is niet veel beweegruimte om alles te kunnen doen", legt Loek uit. Het pand aan de Goirkestraat is toegankelijker voor bewoners. "Ze krijgen meer bewegingsvrijheid omdat het groter en breder is dan Villa Anna."

De grootste verandering is dat er in de Goirkestraat zeventien bewoners

komen, in plaats van de tien nu in Villa Anna. Bijna een verdubbeling. Zo worden niet alleen meer families ondersteund, maar wordt ook de zorg verbeterd. "Zorgen we nu 's ochtends nog met drie mensen voor tien bewoners, doen we dat straks met vier mensen voor zeventien bewoners. Zo kunnen we de zorgkwaliteit en aandacht blijven garanderen", zegt Elleke.

Convivio is nu al druk met de voorbereidingen. "We gaan in één keer over, dat is best een operatie. Maar de bewoners en wij hebben er veel zin in. Was het maar alvast volgend jaar."



# 'HOE HEBBEN WE DIT KUNNEN MISSSEN?'

Tekst: Maudie der Kinderen | Beeld: Tim Peperzak

**M**audie der Kinderen werd op maandagochtend 25 januari gebeld door haar moeder. 'Je vader doet zo raar.' Hij kon de koelkast niet meer vinden en praatte verward en onsamenhangend. Het bleek het begin van een langdurig bezorgde tijd.

"Toen ik het hoorde, belde ik direct een arts en reed ik als een idioot naar het ziekenhuis. Daar trof ik papa aan, die helemaal van de kaart was. Hij wist niet meer hoeveel kleinkinderen hij had, dacht dat hij in Spanje was en noemde mij bij de naam van mijn dochter. Tot op die dag dat mijn vader (69) opgenomen werd, zorgde hij voor m'n moeder, die ruim twee maanden met een zware longontsteking in het ziekenhuis had gelegen en wiens voorvoet inmiddels is geamputeerd. Daarnaast is hij eigenaar van twee bedrijven en was hij nog niet met pensioen. De wereld stond, zeker voor mijn moeder, ineens compleet op de kop. Niet alleen zij, maar ook hij had ons hard nodig.

## Signalen

Bij mijn moeder werden enkele weken na de opname de telefoon, televisie en het licht afgesloten. Er bleken stapels

onbetaalde rekeningen te liggen. Pas toen we dat ontdekten, werd voor ons duidelijk hoe groot de gevolgen van zijn ziekte waren. Natuurlijk was dit aftakelingsproces al langer gaande, maar achteraf snappen we niet hoe we dat hebben kunnen missen.

Ook op zijn werk hadden ze vreemde dingen opgemerkt. Zo had hij de loonstroken meerdere malen uitgedraaid en uitgedeeld. Helaas hoorden we dat pas later en waren we ons simpelweg te laat bewust van de ernst van zijn geheugenproblemen.

*'HIJ IS ER ZELF VAN  
OVERTUIGD DAT HIJ WEER  
GEZOND IS'*

Papa zit nu in een instituut voor cognitieve stoornissen. De precieze diagnose zal altijd onbekend blijven, hij is geen stereotypisch geval, zoals ze tegen ons zeggen. Hij verveelt zich suf en is er vreselijk ongelukkig. De dagbesteding daar bestaat vaak uit niets meer dan moertjes op schroefjes


draaien, al dan niet terwijl een medebewoner deze driftig door de zaal smijt.

Omdat cognitieve ziektes zich nu eenmaal niet zo eenvoudig laten diagnosticeren, en er vervolgens pas maanden later een CIZ-indicatie uit de bureaucratische molen rolt, zijn we inmiddels drie locaties en zeven maanden verder. En het einde is nog niet in zicht.

Terwijl wij moeten wachten op de bekostiging van zijn permanente begeleiding, halen we hem geregeld op of gaan we op bezoek. We proberen dit vrijwel elk weekend te doen, maar dat is voor mij en mijn broer bijna ondoenlijk naast de banen en de kinderen, hun school, huiswerk en sport. Mijn moeder mag niet rijden vanwege haar voet en is voor vervoer dus van ons afhankelijk.

## Inlezen

Nu ik dit alles zo meemaak, zou ik anderen willen adviseren om snel te handelen. Lees je goed in over de mogelijkheden. Regel direct een casemanager met wie je alle voor- en nadelen van de verschillende opties bespreekt. Dit wordt door de verzekeraar betaald en je kunt er in het ziekenhuis direct naar vragen.



De vele behandelaars die je treft, zeggen vaak iets anders en zijn niet compleet op de hoogte door de vele wijzigingen die het zorgbestel heeft doorlopen. Als wij zelf eerder achter dingen heen waren gegaan, had papa nu misschien al thuis kunnen zijn onder begeleiding, of op een fijne plek dichterbij de buurt.

### Inzicht

Zeker in het geval van ernstige geheugenproblemen is thuisblijven een enorme opgave voor de directe familie. Zoals ook de huidige behandelaar van mijn vader zegt: echtgenote of kinderen moeten en kunnen niet het eerste aanspreekpunt zijn. Door zijn ziektebeeld reageert hij op zowat alles even koppig, bozig en achterdochtig. Zolang hij zichzelf niet bewust is van de volle omvang van zijn problemen, zal hij al onze acties als idioot bestempelen.

Hij is er zelf van overtuigd dat hij weer gezond is. Wij weten wel beter, als hij ons voor de dertigste keer die dag vertelt over het 'gat in de grond' waarin hij terecht is gekomen. 'De enige die in dit gesticht opgenomen moet worden is de oprichter!' Helaas heeft hij ongelijk, en worstelen wij dagelijks met de gevolgen van zijn afwezigheid, en hij met die van ons."

# Als twee handen op één buik

Tekst en beeld: Betty Molle van Charante

Iedere hand is uniek, maar de betekenis van een hand is universeel. Ontmoeten, groeten, aanrakingen. Dit is de hand.

Het geven van een hand is een groet zonder woorden. Bij mensen met een geheugenprobleem begint het contact vaak met de aanraking van de hand. Het is een benadering met aandacht en geeft de ander de tijd om jou te ontmoeten.

## Knuffelhormoon

Hoe belangrijk de tastzin is, blijkt uit het feit dat de huid het eerste zintuig is dat zich ontwikkelt bij een foetus. Bovendien blijft de huid ook het langst functioneren, terwijl het gehoor en het zicht achteruit gaan. Aanrakingen zijn ontzettend belangrijk. Ze zijn als een eerste levensbehoefte.

Door een liefdevolle aanraking wordt het stresshormoon adrenaline teruggedrongen en het 'knuffelhormoon' oxytocine aangemaakt. Hierdoor gaan we banden met anderen aan, wat zorgt voor een gevoel van verbinding. Ook nemen stress, angst en depressieve symptomen af. Een aanraking kan zelfs pijn verminderen. Aanrakingen zijn er ook toe in staat oude herinneringen terug te halen.

Het is bij mensen die diep verzonken zijn vaak een laatste mogelijkheid om contact te maken. Het lichaam herinnert wat het geheugen vergeet.

## Wezenlijk contact

Bij het verzorgen van ouderen met een geheugenprobleem kun je door het geven van lichamelijke zorg met volledige en liefdevolle aandacht, wezenlijk contact maken met de dementerende mens. Dat handen en zorg direct met elkaar te maken hebben, blijkt ook uit spreekwoorden en gezegden die aansluiten bij de praktijk. De band tussen twee mensen kan zijn 'als twee handen op één buik'. Elkaar begrijpen zonder woorden... Het is de kracht van de aanraking.



# VERlaten

Gesloten ogen  
In een geleefd gezicht.  
De blik naar binnen  
het innerlijk licht.

**Een vriendelijke stem  
biedt veiligheid.  
Een vast baken  
In een onzekere tijd.**

Weet je nog van toen  
jouw handje in mijn hand.  
Ik die jou beschermdde  
en nu de andere kant.

**Jouw wereld wordt steeds kleiner  
de gebaren zo subtiel.  
Niets belangrijker  
dan het koesteren van de ziel.**

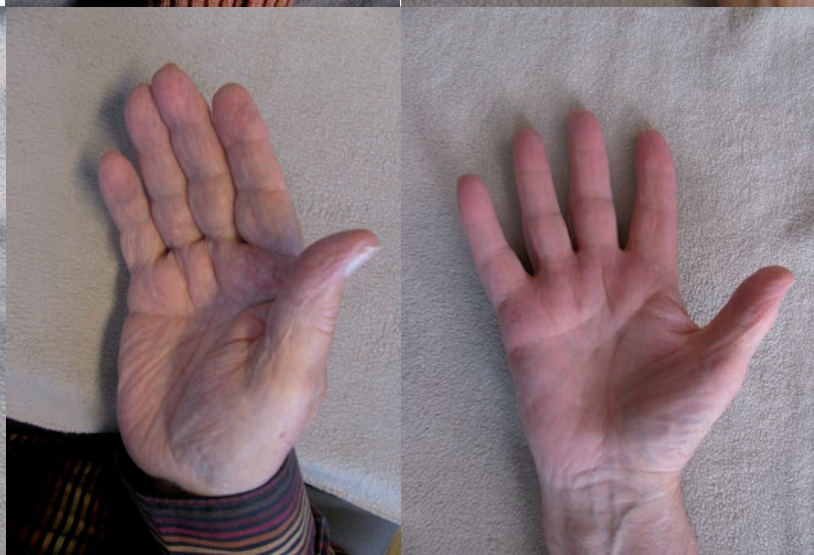
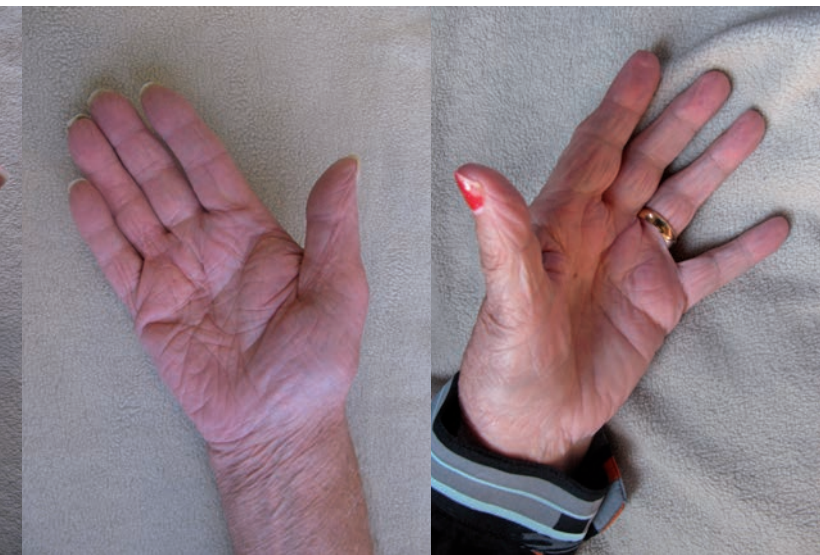
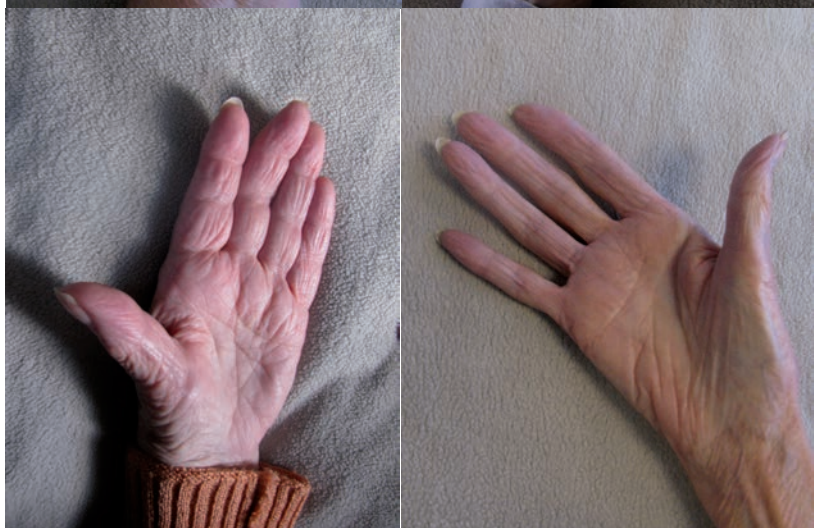
Het leven zacht verlatend  
steeds weer een stapje terug.  
Daar voor is nog zo weinig  
zoveel achter de rug.

**Telkens een stuk verliezend  
bij ieder vertrek een beetje.  
Gedeelde herinneringen  
steeds meer daarvan vergeet je.**

**Laat ons het leven delen  
Soms minder en soms meer.  
Want liefde kan je geven  
iedere keer maar weer.**

*Door Betty Molle van Charante*

De hand(m/v); en  
*1 deel van de arm  
beneden de pols*



# FORWARD

*advocaten & fiscalisten*



Opbaren kan bij u thuis,  
maar ook in een van  
onze Afscheidshuizen.

*Aandacht, tijd en zorg  
voor elke uitvaart...*



Uitvaartbegeleiding  
**In Harmonie**  
Het Afscheidshuis

T 013 5721822 / 06 24556106 | [www.uitvaartbegeleidinginharmonie.nl](http://www.uitvaartbegeleidinginharmonie.nl)



# KLEINSCHALIGE ZORG STEEDS BELANGRIJKER

Tekst: Manon de Boer Beeld: Tim Peperzak

**D**e eerste kleinschalige Nederlandse zorginstelling voor mensen met dementie opende in 1989 de deuren. Inmiddels al bijna dertig jaar geleden. Wat is er veranderd en wat zijn de verschillen met grootschalige zorg?

Zo'n zes jaar geleden was een kwart van de zorglocaties voor ouderen met dementie kleinschalig. Bernadette Willemse onderzoekt voor het

Trimbos-instituut de woonvormen binnen de dementiezorg. Ze vertelt dat de kleinschalige woonvorm is ontstaan uit de behoefte aan persoonsgerichte zorg. "Tien jaar geleden heeft het echt een spurt genomen. Alles moest ineens kleinschalig."

Maar het begrip kleinschalig is niet eenduidig. Voor de een is het een locatie met groepen van zes à tien bewoners; voor de ander valt het pas in die categorie als het huis van de bewoners in woonwijk staat. In de praktijk draait het daarom vooral om de kenmerken van kleinschalig wonen. Veertien kenmerken in totaal (zie kader op pagina 37). Deze sluiten aan bij behoeften voor mensen

met een geheugenprobleem, zoals comfort, herkenning of het bezig zijn. In de praktijk uit zich dat in het voeren van bijvoorbeeld een gezamenlijk huishouden, vertelt Bernadette. Ook de rol van verzorgenden staat centraal, zij helpen met koken en het doen van de was. "Maar kleinschalig betekent ook dat mensen zelf kunnen kiezen wanneer ze opstaan en naar bed gaan."

Bernadette constateert dat kleinschalige kenmerken steeds vaker worden toegepast in de 'grootschalige zorg'. De resultaten zijn namelijk beter. Voor werknemers –minder werkdruk– én bewoners. "Een kleinere omgeving nodigt immers meer uit tot zinvolle bezigheden, >



# Ik zou graag alles onder één dak willen hebben.

Via Meeùs regelt u al uw particuliere verzekeringen snel en gemakkelijk. Van inboedel tot zorg, van reis tot rechtsbijstand, van zeilboot tot camper en van auto tot gehoorapparaat.

Ook met uw pensioen, zorgverzekering en hypotheek helpen onze ervaren en erkende adviseurs u graag verder. Het zijn belangrijke financiële beslissingen waarover we u graag persoonlijk adviseren. En die we vooral goed voor u regelen.

## De voordelen op een rij:

- Particuliere en zakelijke verzekeringen onder een dak.
- Alles online of face-to-face regelen.
- Ook voor hypotheekadvies op maat.

[meeus.com](https://meeus.com)

Meeùs is onderdeel van Aegon.

meeùs

al is het maar de plantjes water geven.”

Jos Cuijten, consultant in de ouderenzorg, onderstreept dat het creëren van een aangepaste omgeving van belang is. “Als een omgeving niet herkenbaar is, kunnen de mensen niet functioneren.” De communicatie met de mensen en invulling van de dag, spelen daarin een rol. “Denk aan het koffiemoment. Ga niet met een thermoskan zwaaien, dan snappen ze het niet. Zet alles netjes klaar, dat is herkenbaar en ouderwets.” Verzorgenden moeten op zo’n moment niet bezig zijn met andere werkzaamheden. Dat leidt af. “Ga juist aan tafel zitten en drink mee, zo zien de mensen wat de bedoeling is en kunnen ze meedoen.”

### De juiste sfeer

Om de typisch kleinschalige kenmerken te integreren, moet ook de juiste sfeer gecreëerd worden. “Verveling is namelijk de veroorzaker van probleemgedrag. Je kunt wel André Rieu opzetten, maar niet iedereen houdt daarvan. Laatst nog verzuchtte een vrouw tegen mij: ‘Dit is al de vijfde keer deze dag’. De mensen zijn niet gek.”

## ‘GA NIET MET EEN THERMOSKAN ZWAAIEN’

Hoe een ruimte is ingericht maakt bovendien ook veel verschil. Bewoners moeten zich thuis voelen. “Creëer verschillende leefstijlen. Een stadse voor iemand uit de stad, een Gooische voor iemand uit het Gooi. Zorg dat mensen zich erin herkennen”, aldus Jos. Volgens Bernadette is het echter niet onderzocht of zulke aparte ruimtes ook van toegevoegde waarde zijn. “Mensen zijn gewoontedieren. Ze blijven vaak op dezelfde plek, dus

de kans is groot dat die plek elke dag hetzelfde is.”

### Zorg en wonen gescheiden

Hoewel kleinschaligheid de afgelopen jaar steeds belangrijker is geworden, ziet Bernadette momenteel een nieuwe trend ontstaan waarbij wonen en zorg weer gescheiden zijn. Ouderen krijgen wel zorg vanuit een organisatie, maar huren dan een

appartement in een woonvoorziening. Zo’n appartement is vaak meer dan de kamers die nu beschikbaar zijn. “Ze hebben bijvoorbeeld een eigen badkamer en keuken.”

Of die trend doorzet, dat durft Bernadette niet te voorspellen. “Variatie blijft nodig, er moet immers iets te kiezen zijn. Ook voor mensen die wel een restaurant of activiteitenruimte op locatie willen hebben en voor wie kleinschalig wonen niet passend is.” ●

# ‘ZORG DAT MENSEN ZICH HERKENNEN’

### Kenmerken kleinschalige zorg

1. Bezoekers en niet-verzorgend personeel bellen aan bij de voordeur om naar binnen te gaan.
2. Huiskamers hebben een huiselijke sfeer.
3. Een warme maaltijd uit eigen keuken.
4. Eten wordt aan tafel opgeschept.
5. De was wordt –grotendeels– in de woning gedaan.
6. De kamer van de bewoners blijft overdag open.
7. Bewoners gebruiken hun eigen linnengoed.
8. Bewoners helpen mee in de huishouding.
9. Bewoners pakken zelf tussendoortjes.
10. Familie kan altijd mee-eten.
11. Familieleden helpen in de huishouding.
12. Verzorgenden en personeel dragen geen uniform.
13. Verzorgenden en personeel voeren huishoudelijke taken uit.
14. Verzorgenden en personeel eten met de bewoners mee.

Bron: Monitor Woonvormen Dementie.  
Utrecht Trimbos-Instituut (2015).



## 24 uur per dag deskundige verpleging

**De moeder van Connie heeft sinds kort een katheter in de blaas. Het Mobiel Zorgteam van De Wever komt dat elke zes weken verwisselen. Dat heeft Convivio voor haar geregeld. Het Mobiel Zorgteam komt ook als ze eens een keer 's avond of 's nachts verpleegkundige hulp nodig heeft. 'Het is een hele geruststelling te weten dat je terug kunt vallen op deskundige verpleegkundigen' zegt Connie. 'Het is fijn dat daar goede afspraken over zijn, dat ik er niet alleen voor sta.'**

Huisartsen, ouderenartsen, verpleegkundigen van het ziekenhuis en zorginstellingen kunnen het Mobiel Zorgteam van De Wever inschakelen voor complexe verpleegkundige handelingen. Het team staat 24 uur, 7 dagen per week klaar voor de inwoners van Midden-Brabant. Met een simpel verzoek kunnen professionals bij het Mobiel Zorgteam verpleegkundige zorg aanvragen.

Door de hoogwaardig kwalitatieve verpleegtechnische zorg aan huis kunnen mensen eerder met ontslag uit het ziekenhuis of is ziekenhuisopname soms niet nodig.

Naast het verlenen van zorg begeleidt en ondersteunt het Mobiel Zorgteam mensen in hun ziekteproces met veel gevoel en aandacht voor hun wensen en mogelijkheden.

Wilt u als professional het Mobiel Zorgteam inschakelen dan kunt u ook bellen. Ons telefoonnummer 0800 5656567 is gratis.



**De Wever | Mobiel Zorgteam**

# LOTGENOTEN ONTMOETEN OP DE DAGBESTEDING

*'Hier ben je onder de mensen'*

Tekst: Marlies van Randwijk Beeld: Tom Pijnenburg



Mevrouw Snoeren komt sinds een jaar bij de dagbesteding.

**B**ij de dagbesteding krijgen ouderen met een geheugenprobleem structuur, ontmoeten ze gelijkgestemden en blijven ze actief. Maar hoe ziet zo'n dag op de dagbesteding eruit?

Een gezellige ouderwetse huiskamer, maar wel eentje met moderne faciliteiten. Daar doet de locatie van de dagbesteding van Convivio aan de Kobaltstraat – vlakbij het Wandelbos – het meest aan denken. De antieke grammofoon doet stiekem dienst als cd-speler en de grote ruimte is van alle gemakken voorzien. Als deelnemer kun je gezelschap zoeken door aan de lange tafel aan te schuiven. Maar je even terugtrekken in een luie stoel bij het raam, en genieten van wat buiten gaande is, is ook mogelijk.

## Variatie

Dagelijks komen gemiddeld twaalf mensen naar de dagbesteding. Zij worden 'aan het werk gezet' door activiteitenbegeleiders Karin en Yvonne. Milou is stagiaire en elke dag is er een andere vrijwilliger. "We wandelen veel, bijvoorbeeld naar winkelcentrum Paletplein of het Wandelbos. Een favoriete plek is de grote dierenwinkel in de buurt", vertelt Yvonne. "Als het te ver lopen is, is dat geen probleem. We hebben drie auto's ter beschikking. Andere leuke uitstapjes zijn het tuincentrum, musea en laatst nog Zilver Holland Zingt in de Spoorzone." >



## Nieuwe fase

Voor nieuwe deelnemers is het in het begin vaak nog wennen. Niet aan de omgeving of mensen die ze ontmoeten, maar aan het accepteren van de nieuwe fase waarin ze zijn beland. Het is immers moeilijk om je eigen lichamelijke en geestelijke achteruitgang onder ogen te zien en langzaam de autonomie te verliezen. Bij de dagbesteding ontmoeten ze lotgenoten. Ze kunnen hun verhaal

## We praten over zaken waar ze trots op zijn'

delen en iedereen is begripvol. Een oudere dame – kwiek, verzorgd, Chanel-achtig jasje aan – neemt geen blad voor de mond. Ze is boos op haar zoon, want hij heeft haar rijbewijs 'afgepakt'. Ze denkt erover om in beroep te gaan. "Het is zinloos", weet de man schuin tegenover haar uit ervaring. "Uiteindelijk is het beter zo. Je denkt nog dat je goed kunt rijden, maar dat valt tegen als je ouder wordt." Hij valt even stil: "Je kunt minder aan." Zijn overbuurvrouw aan tafel luistert, maar vindt het moeilijk zich erbij neer te leggen. Van de ritjes naar de dagbesteding geniet ze intens. "Bij mij is pas dementie geconstateerd. Ik

vind het moeilijk om erover te praten en schaam me dood. Ik vroeg aan de dokter of er pillen tegen bestonden. Hij zei van niet."

De dame is niet de enige die worstelt met de diagnose. Een andere deelnemer vertelt over een black-out. Hij zag plotsklaps een vreemd meisje in zijn huis, die richting haar moeder rende. "Mama, opa weet niet wie ik ben." Hij vindt het verschrikkelijk dat hij zijn eigen kleindochter niet meer herkende. Karin komt met een suggestie: "Misschien kun je thuis foto's van je kleinkinderen inlijsten met hun namen erbij?"

## Troost vinden

Bij een rondvraag blijkt dat de mensen die al langer bij de dagbesteding komen er graag naar naartoe gaan. "Thuis zit je maar alleen. Hier ben je onder de mensen. Iedereen is aardig. Niets dan lof voor het personeel." Toch begrijpen Karin en Yvonne dat het voor nieuwkomers zwaar kan zijn. "Je moet een drempel over", zegt Yvonne. "Maar je merkt hoe fijn het is om lotgenoten te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten. Bij elkaar vinden ze troost." Karin vult aan: "De mensen zitten in het beginstadium van dementie en zijn nog bezig met het verwerken van de klap. Ze hebben dan juist de neiging zich terug te trekken. Ze schamen zich of zijn bang fouten te maken. Als ze hier komen, vinden we samen iets waar

## Thuis doen

Drie tips voor activiteiten die je prima thuis én samen kunt doen. Pas de activiteit wel aan naar het vermogen van de deelnemer.

### Beweging

Een bal overrollen aan tafel, een balletje in een mandje proberen te mikken of ballonnen overslaan met een schuimrubberen noodle. Zo simpel kan bewegen zijn.

### Creativiteit

Kleurboeken voor volwassenen zijn hip en overal verkrijgbaar. Het is een rustgevend bezigheid. De gedachten kunnen op nul, behalve om een volgende kleur te kiezen.

### Dieren

Breng een bezoek aan een dierenpark, kinderboerderij of dierenwinkel. Heb je of ken je iemand met een huisdier? Vraag of diegene een keer wil langskomen en verzorg de hond, kat, konijn of cavia.

ze plezier uit halen of goed in zijn. Daardoor krijgen ze zelfvertrouwen en zien ze in wat ze nog wel kunnen. Of we halen mooie herinneringen op en praten over zaken waar ze trots op zijn."

Een voorbeeld is een spel dat Karin zelf ontworpen heeft: Werk in uitvoering. Het bordspel doet denken aan Monopoly, maar zit simpeler in elkaar. Zes deelnemers gooien beurtelings de dobbelsteen. Ze komen op een gekleurd vlak en beantwoorden een vraag van het kaartje met dezelfde kleur. Op de achterkant staat een afbeelding van gulden-biljet.

Aan de hand van het spel voltrekken zich gesprekken over het arbeidsverleden van de deelnemers. "Weet u nog uw eerste salaris?"

## Uiteindelijk is het beter zo'

"Zeker, dat was 125 gulden per maand." "Zoouou, dat is veel!", wordt geroepen. Karin checkt ondertussen of het al bijna tijd is voor lunch. Eén rondje kan nog net, daarna worden de guldenbiljetten op de kaartjes opgeteld. De winnares is dolblij. "Jammer alleen dat het geen echte briefjes zijn die ik mee naar huis kan nemen." ●



Knutselen behoort tot de terugkerende activiteiten.



## Een dag bij Convivio

### 09.30-10.00

Aankomst. Aan de lange tafel wordt koffie en thee gedronken.

### 10.00-10.30

Tweede koffieronde. Dé gelegenheid voor een groepsgesprek en het doornemen van de krant.

### 10.30-12.30

Ochtendprogramma met lichamelijk inspanning: een wandeling, balspelletje of gymmen.

### 12.30-13.45

Uitgebreide lunch, met zelfgemaakte salades.

### 13.45-15.45

Middagprogramma. Sjoelen, muziek luisteren, puzzelen, schilderen, musea bezoeken en zingen.

### 16.00

Vertrek naar huis met de eigen Convivio-taxi.

Ook beauty komt terug op de dagbesteding: stagiaire Milou brengt bij mevrouw De Goey make-up aan.

# BOEKENTIPS



## Hersenen activeren met beweging

Lichaamsbeweging houdt niet alleen ons lijf maar ook ons brein in conditie. Dat blijkt steeds duidelijker uit wetenschappelijk onderzoek. Wie meer beweegt, verkleint de risico's op het ontwikkelen van dementie. Dit boek is een bevolgen pleidooi om weer 'gewoon' te gaan bewegen.

**Laat je hersenen niet zitten**  
Erik Scherder  
Athenaeum, €17,99



## Praktische tips over dementie

Dit boek omschrijft wat er gebeurt in het hoofd en in het leven van iemand met dementie. Tips illustreren hoe je een prettiger en meer ontspannen omgang met dementerenden kunt hebben.

**De dag door met dementie**  
Anneke van der Plaats en Dick Kits  
Kroese Kits Uitgeverij, €19,50



## Openhartige brieven aan lotgenoten

In 'Ik heb dementie' schrijven vijftig mensen met dementie een brief aan een lotgenoot, over hun angst voor de toekomst en hun overwinningen op zichzelf. Met daarnaast info over nieuwe inzichten rond dementie en empowerment van de mens met dementie.

**Ik heb dementie**  
Ruud Dirkse en prof. dr. Marcel Olde Rikkert  
Sinds 1883-uitgevers, €19,50

# Opa werd weer Theootje

Tekst: Trudy Hommel

**D**e opa van Trudy Hommel overleed dertien jaar geleden aan de gevolgen van dementie. Langzaam leert ze nu begrijpen wat er met hem gebeurde. Hij kwam terug bij wie hij ooit was.

“Ik heb me ervan vervreemd toen opa ziek werd. Ik weet nog dat hij altijd alles kon. Zelfs voor de kleinkinderen heeft hij nog huizen mee verbouwd en getimmerd, want dat kon hij goed. De geur van de houtkrullen onder de werkbank van zijn schuur, ik kan het me nog herinneren als de dag van gisteren.

Opa was een grote, mooie man. Hij leerde mij en mijn tweelingzus dansen. Op zondagmiddag, met grote passen op het dansorgel in Zundert. Twee dezelfde meisjes in dezelfde jurkjes, om de beurt zwevend over de dansvloer in de sterke armen van een trotse opa.

Ik ging hem vermijden toen zijn vergeetachtigheid begon. Mijn zoon kwam ter wereld en opa ging er slow motion uit. Quick-quick-slow, maar dan anders. Het is twintig jaar na zijn dood en ik weet nu pas wat er aan het gebeuren was. Langzaam kwam hij bij zijn essentie.

## Kwetsbaar

Ik zie nu in waar hij naar op weg was. En dat hij misschien wel niet verdween, maar juist opnieuw tevoorschijn kwam. Hij werd de man die hij was voordat de oorlog hem liet verdwalen in het Duitsland waar hij nooit over sprak. Hij die zo gekwetst was en zijn angsten onder ogen had gezien, werd zelf een en al kwetsbaarheid.

In mijn werk als uitvoerend verpleegkundige zag ik opeens dat daar de heling kan zitten. Ik ben er steeds meer van overtuigd dat het hebben van een geheugenstoornis een doel heeft en zin geeft. Ik zie mensen terugkeren naar een

# het kleine van ooit

plek waar ze heel hun leven vandaan wilden blijven, van waren weggerend. Het is als een laatste kans op heling. Door terug te gaan naar de plek des onheils. De pijn alsnog te doorleven, om daarna zacht en rustig te worden. Met een zoete ziel de aarde weer af. In vrede met al wat is.

## Mondharmonica

Eerlijk is eerlijk, dat laatste was bij mijn opa niet helemaal het geval. Na zijn Duitse periode was er toch leven voor hem. Mijn opa hield van zijn leven. Hij speelde mondharmonica tot het eind en danste met de zusters als er muziek op stond. Eigenlijk kwam er uit mijn opa het kleine Theo van ooit, voordat de levenslessen in pijn begonnen. Die kleine Theo had een stille wijsheid die oorverdovend was. Een mannenkracht die groter was dan die van Popeye. En een hart zo groot dat we er echt tot aan het eind allemaal inpasten.

Voor mijn opa was het thema oorlog en vrede, en dan vooral vrede met zichzelf, als kind uit die tijd. Hij was in zijn twintiger jaren toen de oorlog begon, en 83 toen hij stierf. Hij zou nu 96 zijn. Ergens is hij gewoon nog dicht bij mij. Het is alsof ik hem nu pas kan zien en hem weer om mij heen kan voelen.

Ik heb van hem geleerd om mijn angst in de ogen te kijken, geen raadgever te laten zijn. Een les waar ik nog dagelijks iets aan heb, en die ik op mijn beurt doorgeef aan zijn achterkleinkinderen.

De zorg voor mensen met geheugenproblemen vraagt om dingen 'toe te staan'. Toe te staan dat deze mensen veranderen en dat dit helemaal oké is. De pijn en het erkennen dat je verliest hoe een persoon was. Toe te staan om hierbij goed voor jezelf te zorgen als je een naaste bent. Aanwezig zijn met dat wat is. Het voelt alsof ik mijn opa met mijn nieuwe inzichten dichterbij heb dan ooit, en hem kan vasthouden en weer los kan laten."

*"Dag, lieve opa!"*



## OVER TRUDY HOMMEL

- [www.trudyhommel.nl](http://www.trudyhommel.nl)

Momenteel werkt Trudy Hommel (52) als Team- en Procescoach a.i. bij Stichting Groenhuysen in Roosendaal. Ook is ze schrijfster van het boek *ZomerZuster*, waarin ze vertelt over wat zorgen met je doet als mens en professional. Daarnaast verzorgt Hommel regelmatig workshops over levensthema's en werkt ze als gastdocent Palliatieve zorg bij Avans. In oktober gaf ze tijdens een internationaal congres voor verpleegkundigen een interactieve workshop over wat er nodig is aan kwaliteiten binnen de ouderenzorg. Samen met Adelheid Roosen werkt ze als ambassadeur bij project Mam, dat gaat over anders kijken naar mensen met Alzheimer. Haar ervaringen zet ze graag op papier of schrijft ze op haar website.

# GEMEENTE TILBURG FOCUST OP GOEDE ZORGONDERSTEUNING

Tekst: Michiel Stol Beeld: Tom Pijnenburg

**D**e zorg is en blijft een hot topic in Nederland. En zeker in 2016, waarin veel is veranderd door de overheveling van taken van de rijksoverheid naar de gemeenten. Hoe is het om als private zorgverlener met de gemeente Tilburg te werken?

“We hebben hier niet zoveel te klagen”, zegt Elleke Inderfurth van Convivio. Tilburg heeft haar zaken op orde, ook voor zorgaanbieders. Private zorgverleners zoals Convivio merken dat de gemeente zich richt op de mensen die zorg nodig hebben. Elleke merkt dat goed wanneer ze aan de slag gaat om de juiste zorg te regelen voor haar cliënten. Voor de zorg van de bewoners in Villa Anna, en straks de Goirkestraat, heeft ze met het Zorgkantoor te maken. Maar voor de dagbesteding werkt ze nauw samen met de gemeente.

“Je merkt dat het daar nu goed loopt. De gemeente bepaalt aan de hand van keukentafelgesprekken hoeveel recht je hebt op zorg; hoeveel dagdelen dagbesteding of wat nog meer nodig is.” Die keukentafelgesprekken waren nieuw, maar zijn nu volledig ingebed. “Je krijgt een vast aanspreekpunt en daar kun je ook naar bellen als je vragen hebt.”

## Persoonsgebonden Budget

Als het om het persoonsgebonden budget (pgb) gaat, denkt Tilburg vooral aan de mensen, in tegenstelling tot gemeenten waar je geen pgb kunt aanvragen. “Hier in Tilburg is er geen discussie. Als je kunt motiveren waarom je bepaalde zorg op een bepaalde manier wilt hebben, gaat de gemeente daar vaak in mee.”

Dementievriendelijke wijken  
Bovendien wil Tilburg zich inzetten voor ouderen met een geheugenprobleem, en dus noemt de stad zich een ‘dementievriendelijke gemeente.’ In het kader van dit project wil de gemeente zorgen dat mensen met dementie en hun mantelzorgers in hun wijk terecht kunnen. Op de dagbesteding van

## ‘JE MERKT DAT HET GOED LOOPT’

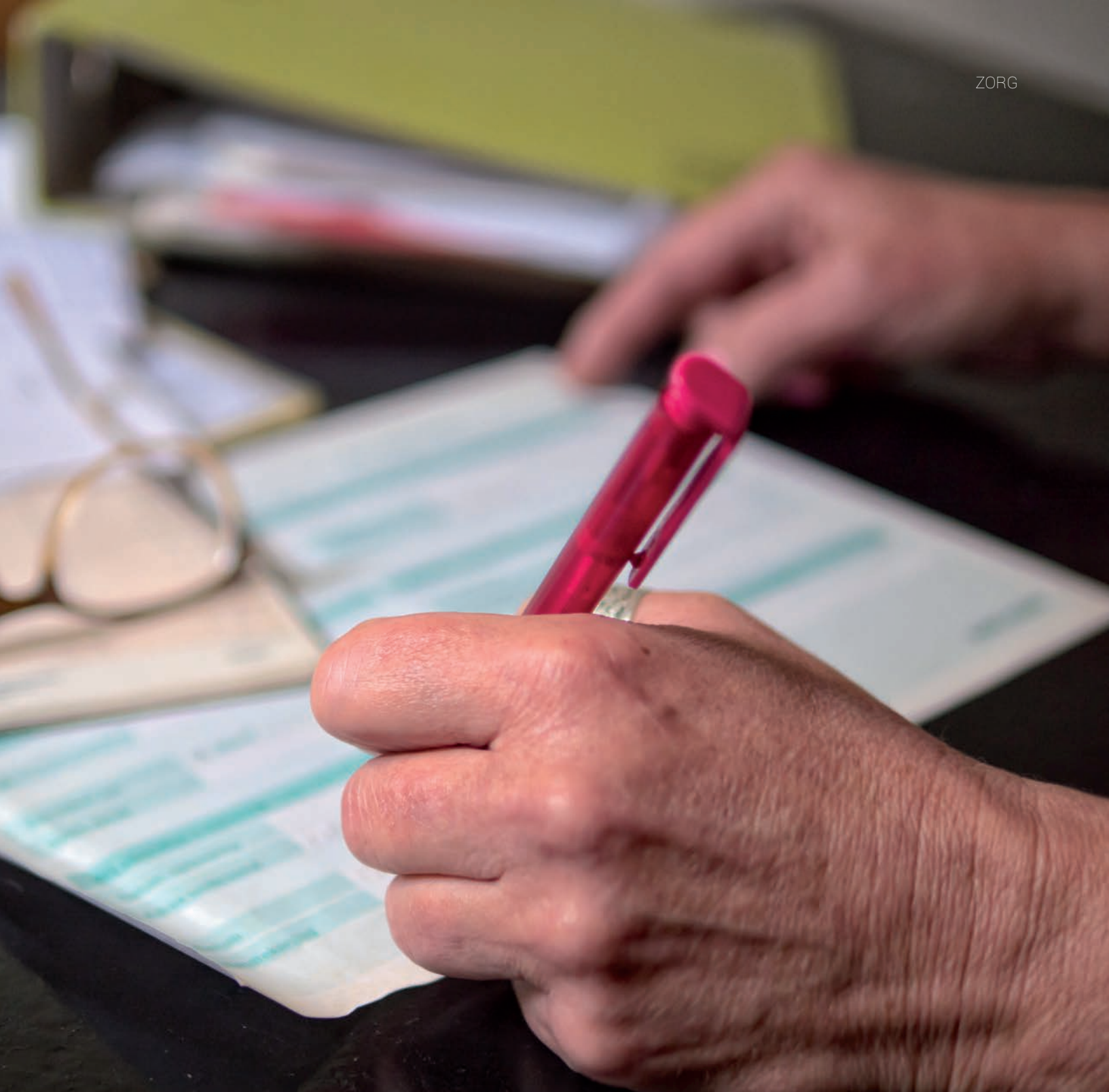
Convivio merkt Elleke dat heel goed. “Hier in de wijk is men heel erg bezig om mensen die dementerend zijn op te sporen en te helpen.” Daarnaast zijn er veel voorzieningen en worden er bijvoorbeeld looproutes gecreëerd. Ook is er een kunstproject, de geheugenfitness en het Alzheimercafé. Dat wordt allemaal door de gemeente

gefinancierd. Niet alleen in West-Tilburg, maar in alle wijken van de stad.

## Kleinschaligheid

De financiering is niet alleen voor grote partijen, maar ook voor kleinschalige zorgaanbieders. “Wij zijn een van de weinige kleinschalige partijen. Naast ons is er nog ‘de Herbergier’ – onderdeel van de Drie Notenboomen – en het ‘Boeyend huis’. Maar wij zijn wel de enige instelling die particulier is”, vertelt Elleke.

Dat wil niet zeggen dat Convivio



een buitenbeentje is. Integendeel. “We hebben veel contact met Thebe en Surplus en werken met verschillende organisaties samen. Zij weten ons nu ook te vinden”, noemt Elleke als voorbeeld. “Zo worden vanuit de Wever mensen naar ons doorverwezen, omdat wij ze de juiste zorg kunnen bieden. Andersom geven wij het aan als we denken dat De Wever of een andere instelling betere zorg kan leveren aan onze cliënt.”

Onderdeel van de zorg  
Convivio is ook aangesloten bij

## *‘WE ZIJN ECHT ONDERDEEL VAN DE ZORG IN DE STAD’*

het zogenoemde Multidisciplinair Overleg (MDO); een overleg tussen huisartsen, praktijkondersteuners en andere specialisten. Hierin wordt gekeken naar een passende aanpak voor patiënten. Ouderenzorg, dagbesteding en zelfs langdurige zorg horen daar bij. Elleke sluit regelmatig in de Reeshof aan bij het overleg. Ook wordt Convivio benaderd door de GGZ, als daar een moeilijke bewoner is, om te kijken of ze kunnen helpen. “We zijn echt onderdeel van de zorg in de stad en worden steeds meer gezien als partner, niet als concurrent.”



# Niet verder zoeken!

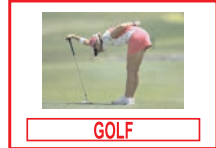
Gerichte promotionele ondersteuning vergroot uw omzet. Belangrijk is dat u uw bedrijfsnaam achterlaat bij klanten, het is nu de tijd om daar weer eens wat meer aandacht aan te besteden. We kunnen alles zelf bedrukken. Zelfs mogelijk binnen 24 uur! Èèn aanspreekpunt voor al uw drukwerk wat is er makkelijker! Kleine aantallen GEEN probleem



MOKKEN & GLASWERK



DUKWERK



GOLF



KLEDING



RELATIEGESCHENKEN



SCHRIJFWAREN



TASSEN & REIZEN



WIJN



USB

Succesvolle klantacties, targets halen, onderscheidend zijn, etc. Kiest u voor PROFESSIONEEL, dan kiest u voor PROMOSALE!

Bel of mail voor een afspraak in onze vernieuwde showroom  
T: 013 - 533 95 06 M: 06 - 2709 1349

**Promosale**  
Promotional Products  
www.promosale.nl info@promosale.nl



MULTIFOCAL  
BRIL



FASHION /  
RESERVEBRIL

Ontdek de vele opties voor een extra bril



BUREAU /  
COMPUTERBRIL



POLARISERENDE  
ZONNEBRIL

WIJ ADVISEREN U DE BESTE KIJKOPLOSSINGEN!

**schouburg** OPTIEK

Schouburging 47  
5038 TK TILBURG  
www.schouburgoptiek.nl

# Net dat beetje meer, en daar zijn wij trots op!

abel accountants  
www.abelaccountants.nl



Gasthuispoort 6 | 5211 DS 's-Hertogenbosch | t. 073 6100116 | info@abelaccountants.nl

# Samen praten over dementie bij het Alzheimer Café

Tekst: Manon de Boer

**S**tichting Alzheimer Nederland verzorgt door het hele land Alzheimer Café's. Een concept dat bijna twintig jaar geleden bedacht werd door psychogerontoloog dr. Bère Miesen.

Het café is een ontmoetingsmoment waar mensen met dementie, mantelzorgers, hulpverleners en andere belangstellenden samen komen om informatie uit te wisselen. "De ervaring leert dat zowel de gasten met een geheugenprobleem als hun naasten het Alzheimer Café ervaren als een warm bad", vertelt Carla Janssens van Alzheimer Nederland Midden-Brabant. "Je ontmoet elkaar in een prettige sfeer waar mensen zich geborgen voelen."

## Thema's

In september 2003 begon het Alzheimer Café in Tilburg. Inmiddels draait het café al ruim dertien jaar en zijn er ook bijeenkomsten in Waalwijk, Oisterwijk en Vlijmen. Elke editie heeft een ander thema. Carla: "Er is een jaarcyclus aan onderwerpen. Die start altijd met het thema 'Wat is dementie?'. Daarna volgen onder meer 'Diagnose en behandeling' en 'Hoe ga je om met dementie thuis?'."

## Laagdrempelig

In Tilburg is de inhoud van het café in handen van dementieconsulenten Phil Mutsaers en Marian van Dijk. "Zij nodigen de gasten uit en zijn elke keer gespreksleider." Niet alleen lotgenoten, maar ook professionals zijn positief over het café. Het is niet voor niets al jaren een succesvolle formule. "We zijn laagdrempelig waardoor gasten zich snel op hun gemak voelen", aldus Carla.

## Alzheimercafé Tilburg

Een half uur voorafgaand aan het café en tijdens de pauze kunnen bezoekers een kijkje nemen bij de

Geheugenwinkel, waar praktische hulpmiddelen liggen. Het Tilburgse Alzheimer Café is iedere tweede dinsdagavond van de maand bij het President Mandelahof aan het Korvelplein 60. In Oisterwijk is dit de derde dinsdagavond van de maand, in Waalwijk de derde woensdagavond en in Vlijmen de vierde dondagavond. De avonden zijn kosteloos te bezoeken.

> [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)



**alzheimer  
nederland**  
midden-  
brabant



# Rust VINDEN IN DE TILBURGSE drukte

Tekst en illustratie: Manon de Boer

Zowel voor een mantelzorger als oudere met dementie is het nodig om af en toe een frisse neus te halen en tot rust te komen. Maar waar kun je dat in een drukke stad als Tilburg doen? We tippen acht plekken om de hectiek van het dagelijkse leven even achter je te laten.

## Kinderboerderij Wandelbos

In het Wandelbos in Tilburg-West ligt een kinderboerderij, waar kippen, geiten, pony's, een ezel, hangbuikzwijn en zelfs wallaby's te vinden zijn. Het park is goed toegankelijk voor mindervaliden en op woensdagmiddag kun je tussen 13.00 en 15.30 uur dwerggeiten aaien.

**Locatie: Indigolaan, Tilburg.**

## Oude Warande

Dit parkbos werd ruim driehonderd jaar geleden aangelegd en is een sterrenbos. De paden zijn aangelegd

in een stervormig patroon van acht lanen die in het midden van het bos samenkomen. De Oude Warande heeft open en beboste plekken, maar de paden zijn onverhard.

**Locatie: Warandelaan, Tilburg.**

## Hasseltse Kapel

De Hasseltse Kapel is een van de oudste monumenten van Tilburg en herinnert veel mensen aan vroeger: eerst bidden, daarna een snoepje bij de snoepkraam uitkiezen. Nu is het een plek om stil te staan en een kaarsje op te steken. De kapel is dagelijks van 09.00 tot 19.00 uur geopend.

**Locatie: Hasseltplein 7, Tilburg.**



## Kapel Onze Lieve Vrouwe ter Nood

In hartje Tilburg staat de Kapel Onze Lieve Vrouwe ter Nood, die gebouwd werd omdat Tilburg ongeschonden uit de Tweede Wereldoorlog kwam. Zodoende werd hij in 1964 gebouwd. De kapel is een rijks- en oorlogsmonument en is, behalve op zondag, dagelijks open tussen 09.00 en 18.00 uur.

**Locatie: Kapelhof 6, Tilburg.**

## Moerenburg

Dit natuurgebied ligt ten oosten van Tilburg en heeft tal van wateren en graslanden. Er is ook een stalen constructie te vinden op de plek waar

ooit Huize Moerenburg stond. Leuk feitje: de naam is afgeleid van 'moer' (veengrond / moeras) en 'borch' (versterkte woning). In Moerenburg zijn zowel verharde als onverharde paden.

**Locatie: Moerenburgseweg, Tilburg.**

## Oisterwijkse bossen en vennen

Frisse lucht, de geur van dennennaalden en het geluid van eenden. Je vindt het in de Oisterwijkse bossen en vennen. Hier kun je wandelen, fietsen en van de natuur genieten. Natuurmonumenten heeft vanaf het bezoekerscentrum een Rolstoelroute van drie kilometer aangelegd.

**Locatie: Van Tienhovenlaan, Oisterwijk.**

## Hilvarenbeek

Al in de prehistorie woonden er mensen op de plek waar nu Hilvarenbeek is en de eerste bebouwing dateert uit de dertiende eeuw. Veel woningen zijn nog in originele staat. Maak op het gemak een rondje door een van de oude straatjes of bezoek de kerk in het centrum.

**Locatie: Vrijthof, Hilvarenbeek.**

## Roovertsche Leij

De Roovertsche Leij, ten zuiden van Goirle, is onderdeel van de dertig Brabantse Natuurpoorten. Vanaf hier lopen wandeltochten langs riviertjes (de Leijen), vennen en bossen. Uitpuffen kan bij het restaurant, het 'Kasteeltje' of de 'Paradijsbrug' van Landgoed Gorp & Rovert.

**Locatie: Gorps Baantje, Hilvarenbeek.**

**Werken in de ouderenzorg?**

**De beste opleidingen  
vind je bij ROC Tilburg.**

**Meer weten?**

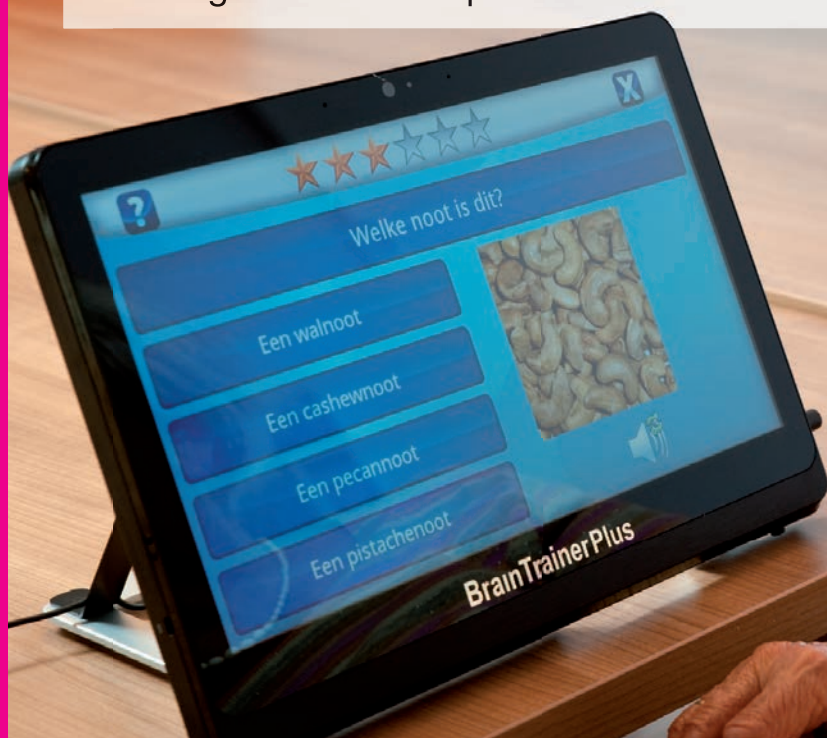
**mail: [infopunt@roctilburg.nl](mailto:infopunt@roctilburg.nl)**

**zie: [www.roctilburg.nl](http://www.roctilburg.nl)**

# Blij met een uitdaging

BrainTrainerPlus stimuleert het denkvermogen en het geheugen van ouderen en mensen met beginnende dementie.

En dat geeft meer dan plezier



Brain Trainer Plus™

voor meer informatie bezoek: [www.btp.nl](http://www.btp.nl)



## De Wever

**De Wever heeft een gespecialiseerd centrum op het gebied van dementie op jonge leeftijd. De activiteiten op de dagbehandeling voor jonge mensen met dementie stemmen we helemaal af op hun wensen en behoeften. Bovendien hebben we veel aandacht voor hun familie, we begeleiden ze en betrekken ze voortdurend intensief bij de zorg.**

Maar niet alleen jonge mensen met dementie kunnen bij De Wever terecht. Verspreid over de wijken van Tilburg vindt u onze dagbestedingen voor ouderen met dementie, meestal verbonden aan één van onze woonzorgcentra. Houdt u van buiten zijn in een mooie groene omgeving dan is Dennenheuvel, onze dagbesteding aan de Bredaseweg, beslist iets voor u.

Wilt u meer informatie kijk dan op [www.deweever.nl](http://www.deweever.nl) of bel met Bureau Zorgadvies T 0800 3 39 38 37



# maaltijdenexpres

maaltijd - thuis - service

013 - 544 25 13

**Bel voor uitgebreide informatie!**

## WAT MAAKT ONS UNIEK

- ✓ meer dan 250 verschillende hoofdgerechten per jaar
- ✓ ambachtelijke, streek- en seizoensproducten
- ✓ prijzen inclusief bezorging, informeer naar de scherpe prijzen
- ✓ heeft u een dieet of zijn er bijzonderheden dan helpen wij u graag verder

## VISIE

- ✓ sociale- en signalerende functie
- ✓ zelfstandig blijven wonen
- ✓ ontlasten mantelzorg
- ✓ arbeidsparticipatie
- ✓ verwezenzorg "TLC"

**IEDERE DAG  
GENIETEN!**



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