

Dementie vriendelijk

Den Bosch



Met informatie
speciaal voor mensen
met dementie en hun naasten



 Farent
sociaal werk

Voorwoord

'Gewoon', een vriendelijke

gemeenschap voor iedereen...

Onze regionale afdeling van de landelijke stichting Alzheimer Nederland bestaat al sinds 2006.

Onze doelstelling van toen is nog steeds dezelfde: opkomen voor de belangen van mensen met dementie en hun naasten. Meer nodig dan ooit.

Een paar feitjes: 1 op de 3 vrouwen krijgt dementie, bij mannen is dat 1 op de 7. In Nederland komen er ieder uur 5 mensen met dementie bij...

Belangrijk toen was en is steeds belangrijker geworden: het voorlichten en informeren van de sociale omgeving over dementie. Dat gebeurt bijvoorbeeld in de Alzheimer Café's, maar ook door voorlichters en trainers van de landelijke organisatie 'Samen dementie vriendelijk' (SDV). Een belangrijke taak is ook het steeds weer op de agenda zetten bij gemeentes en zorgverzekeraars van de noodzaak van goede voorzieningen en hulp en ondersteuning. Zoals dagbesteding en het gebruik kunnen maken van casemanagers dementie (dat is helaas nog steeds maar ca. 60%).

Decy Eysma

bestuurslid Alzheimer Nederland

Afd. Regio 's-Hertogenbosch-Bommelerwaard en lid van de stedelijke kerngroep Dementievriendelijke Gemeenschap.

Gelukkig hebben in Den Bosch allerlei organisaties op het gebied van welzijn, (ouderen)zorg, dementie en mantelzorg zich in 2019 sterk gemaakt in een stedelijke samenwerking. Ondersteund door de gemeente Den Bosch. En in inmiddels 3 wijken (Zuid, Binnenstad-Centrum, Schutskamp) zijn in goede samenwerking al mooie dingen gerealiseerd. Daarover en over die organisaties leest u meer in dit magazine.

In toenemende mate blijven ook mensen met dementie thuis wonen. Willen hun leven zo lang als mogelijk voortzetten in hun eigen vertrouwde omgeving, met naasten, vrienden en in hun clubs en verenigingen. Dat kan alleen als wij allemaal daar een steentje aan bijdragen. Opletten op de ander, een (helpende) hand uitsteken, het mogelijk maken dat mensen met dementie en hun naasten nog mee kunnen doen in onze maatschappij... Samen een Dementievriendelijke gemeenschap (DVG) vormen. Of gewoon, samen een vriendelijke gemeenschap voor iedereen...



Colofon

Aan dit nummer werkten mee

Bram de Man, Ellen Blijlevens, Akkie de Rouw, Decy Eysma, Sophie Gersjes, Anine Vloedgraven, Bernadette Joris, Monique Buurma, Kim van Lierop, Esther Tetteroo, Anita Putters, Ilvie van Schijndel, Linda Peeters, Ans van Houwelingen, Caroline Boogaard en Harriët Pijnappels.

Dementiemagazine concept

Monique Buurma

Vormgeving

Mieke Verberkt

Uitgave

Farent, november 2022

Social Media

www.facebook.com/dementievriendelijkdenbosch

Inleiding

Je loopt naar boven omdat je vergeten bent de wasmachine uit te zetten. Op de trap denk je plotseling: 'wat ging ik ook alweer doen...'. Dit maken we allemaal wel eens mee. Maar als je steeds vaker niet op de juiste woorden kunt komen, afspraken vergeet of een dagelijkse handeling niet meer juist weet uit te voeren. Dan is het goed om te kijken hoe dit komt. Komt het door een drukke periode of omdat je ouder wordt? Meestal is dit onschuldig. Toch kunnen geheugenproblemen een teken van (ouderdoms) dementie zijn. Kijk op de signalenkaart om dementie te herkennen. Twijfel je? Maak een afspraak met je huisarts. Ook het omgaan met een persoon met dementie vraagt om maatwerk. De omgangstips kunnen je hierbij helpen. In dit magazine schetsen wij verder een beeld van wat in de dementievriendelijke wijken in 's-Hertogenbosch is opgezet aan voorzieningen en activiteiten. Wij hopen dat je hierdoor beter geïnformeerd bent zodat je passende hulp en antwoorden krijgt op je vragen.

Monique Buurma, Wijkwerker dementievriendelijke gemeenschap Farent

Signalenkaart dementie

Vergeetachtigheid, verwardheid

- Afspraken vergeten
- In herhaling vallen
- Kwijtraken of verplaatsen van spullen
- Vergissing in tijd en plaats
- Mensen niet herkennen

Gedragsveranderingen

- Sneller boos of geagiteerd
- Achterdochtig
- Slordig
- Geen aandacht voor huishouden of zelfzorg
- Verlies van initiatief

Problemen met dagelijks handelen

- Juiste woord niet kunnen vinden
- Geen beslissingen kunnen nemen
- Moeilijk met geld kunnen omgaan
- Problemen met aankleden, huishouden

Omgangstips dementie

Wat kunt u doen?

- Rustig, vriendelijk zijn
- Afstemmen, meegaan in beleving
- Veiligheid bieden
- Structuur en overzicht bieden
- Complimenten geven
- Zelf creatief naar oplossingen zoeken

Wat kunt u beter NIET doen?

- In discussie gaan
- Corrigeren of terechtwijzen
- Verbieden of juist dwingen
- Haasten
- Confronteren of op de proef stellen

Wilt u meer informatie?

Herkennen en symptomen van dementie |
Alzheimer Nederland (alzheimer-nederland.nl)
www.alzheimer-nederland.nl/dementie/herkennen-symptomen

Dementie is meer dan vergeten



Trainingsen: goed omgaan met dementie

Ondernemers van winkelcentrum De Helftheuvel die de GOED-training volgden: De Brasserie • Koll's eten en drinken • Modehuis de Bruin • Expert van Erp Durlinger Den Bosch • T-mobile • The Phone House

Het aantal mensen met dementie stijgt. In Nederland leven naar schatting 290.000 mensen met dementie. Omdat we steeds ouder worden, stijgt dat aantal in 2040 naar ruim een half miljoen. Mensen leven gemiddeld 6,5 jaar met dementie. Het grootste deel daarvan wonen zij thuis. We komen hen tegen op ons werk, in onze vereniging en in de buurt. We willen Nederlanders bewust maken van de impact van dementie op de samenleving. Het helpt als mensen dementie niet alleen herkennen, maar vervolgens ook iets kunnen betekenen voor iemand met dementie of een mantelzorger, zodat zij zo lang mogelijk mee kunnen blijven doen.

Trainingsen Goed omgaan met dementie

Daarom bieden wij trainingen 'Goed omgaan met dementie' aan. Online, maar ook op locatie. Onze trainingen worden gegeven door vrijwilligers die door ons zijn toegerust om de trainingen te verzorgen. Het doel van de training is om deelnemers kennis en inzicht te geven, en hun vaardigheden te vergroten voor het herkennen van, en omgaan met iemand met dementie. Wij verzorgen trainingen voor onder meer vrijwilligers en medewerkers van gemeenten, banken en supermarkten.

Dementievriendelijk Schutskamp

In wijk de Schutskamp zijn

inmiddels enkele GOED-trainingen gegeven, waaronder aan het Buurtteam in de wijk. Ook winkeliers van winkelcentrum De Helftheuvel hebben de training gevolgd. Zij zijn vaak 'de oren en ogen' van de wijk en kunnen dan eerder klanten met verward gedrag signaleren, maar het kan hen ook opvallen ook als de klant in een 'niet pluis-fase' verkeert of bijna geen netwerk heeft!

Daarom is het zo belangrijk dat zoveel mogelijk winkeliers/kappers/horecamedewerkers deze trainingen volgen en de signalen herkennen en weten hoe ze hier mee om kunnen gaan.



Initiatief van Alzheimer Nederland en het ministerie van VWS

Wil je meer weten of wil je een training of bijeenkomst aanvragen? Stuur dan een email naar info@samendementievriendelijk.nl. Kijk voor informatie op onze website www.samendementievriendelijk.nl/

‘ De kunst is zo te leven
Dat het je overkomt ’

Uit: gedicht 'Kunst' van Martin Bril



Houd je geheugen fit bij het Geheugenhuis

Kent u het Geheugenhuis al? Een fijne plek voor ontmoeting, informatie en activiteiten voor mensen met vragen over het geheugen of die willen werken aan een fit geheugen. Loop eens binnen voor een praatje, een boek of een folder. Of doe mee met activiteiten als Bewegen op muziek, het Meezingcafé of geheugenspellen. Want nieuwe dingen doen of dingen doen die je leuk vindt is goed voor je geheugen. Je bent van harte welkom.

Ook in het Geheugenhuis:

In het Geheugenfit-uur kun je je hersens trainen door het spelen van geheugenspellen met de gastvrouw. Goed voor je geheugen en bovendien leuk om te doen. Je kunt meedoen op dinsdagmorgen van 11.00 – 12.00 uur en vrijdagmiddag van 15.00 – 16.00 uur.

De Kiekjeskist bevat historische foto's uit de collectie van Erfgoed

's-Hertogenbosch. De foto's komen uit de periode van de jaren vijftig, zestig en zeventig van de vorige eeuw. Herkenbare beelden die het geheugen prikkelen, herinneringen en verhalen oproepen. Zoals bijvoorbeeld van oude buurten, gebouwen, een belangrijke gebeurtenis of een sportief of feestelijk evenement. Fijn om samen te bekijken met je dierbare en een gastvrouw.

Het Geheugenhuis is onderdeel van Huis73, Hinthamerstraat 72 te Den Bosch. Inloop met ontvangst van dinsdag – vrijdag van 10.00 – 12.00 uur en 14.00 – 16.00 uur. In het Geheugenhuis werken samen: Huis73, Farent en Tao of Care.



Meer weten?

Telefoon

073 – 680 29 00

E-mail

geheugenhuis@huis73.nl

Kijk op www.huis73.nl/geheugenhuis of haal de flyer.

HUIS73



Bij Katrien Welkom in onze huiskamer!



***Bij Katrien* is een ontmoetingsplek in de Bossche Binnenstad. Het is een plek waar iedereen mee kan doen aan diverse activiteiten en zich in kan zetten als vrijwilliger. *Bij Katrien* is een stichting die opgezet is door en voor binnenstadbewoners.**

Bij *Bij Katrien* krijgen de bewoners van 's-Hertogenbosch de mogelijkheid om met anderen in verbinding te komen. We bieden daartoe activiteiten aan en laten vrijwilligerswerk verrichten op een centrale plek. Iedereen kan daar op zijn eigen manier een bijdrage aan leveren. Onder het motto: "Doe mee, Help mee, Voor elkaar!" motiveren wij mensen


in beweging te komen en mee te komen doen.

Ook mensen met dementie vormen een onderdeel van *Bij Katrien*. Op verschillende dagen wordt er gewandeld met ouderen met dementie. Onze vrijwilligers wandelen samen met hen en leerlingen van Van Maerland en Avans Social Work naar onze huiskamer voor een lekker kopje koffie. Zo vormen zij

een onderdeel van onze community. Ook kunnen onze vrijwilligers trainingen volgen, georganiseerd door samendementievriendelijk.nl. Daarmee waren wij de eerste non-profit organisatie in de binnenstad met een Dementievriendelijk keurmerk!



Contactpersoon	Ellen Blijlevens
E-mailadres	info@bijkatrien.com
Telefoonnummer	06 15 23 07 59
Openingstijden	maandag en dinsdag: 9.00 - 16.00 uur donderdag en vrijdag: 9.00 - 12.00 uur



Samen werken we aan
een dementievriendelijke
gemeenschap.



Senioren in Zuid kijken naar elkaar om

In de wijk Zuid wonen veel senioren. Daarom is in 2017 deze wijk uitgekozen voor het project dementievriendelijke gemeenschap. Farent is hier samen met netwerkpartners aan de slag gegaan om van Zuid een dementievriendelijke wijk te maken.

Zo voert het Buurtteam Zuid voert huis-aan-huis gesprekken met senioren. Drie opbouwwerkers van Farent bellen aan bij de bewoners en maken tijd voor een praatje. Bij de voordeur en vaak ook binnen. De gesprekken gaan over de leefwereld van de ouderen, mantelzorg en het omkijken naar elkaar. Waar nodig geven de opbouwwerkers adviezen. En er ontstaat zo een duidelijker beeld van de vragen, wensen en noden van de oudere bewoners in meerdere flats in Zuid.

Anine Vloedgraven is één van de opbouwwerkers; ze vertelt over de aanpak. 'We hebben eerst bij alle bewoners een brief in de bus gedaan, waarin wij ons gesprek aankondigden. Ons doel is zicht te krijgen of mensen aandacht hebben voor elkaar. En of wij vanuit ons Buurtteam nog iets extra's kunnen doen. Een goed gesprek over het 'ouder worden' voeren we liever thuis bij de mensen. In de gesprekken peilen we of bewoners de weg weten te vinden naar ons Buurtteam, als er vragen zijn of als de zorgen of de mantelzorg te zwaar worden.

In de flats aan de Pettelaarseweg wonen veel senioren. Daarom zijn we juist daar onze gesprekken begonnen. We hebben ongeveer driekwart van alle flatbewoners gesproken. De zorgen van de mensen zijn verschillend. Senioren zeggen niet

dat ze 'eenzaam' zijn, wel zeggen ze regelmatig dat ze 'alleen' zijn of dat 'het stil is en de kinderen verder weg wonen'. Ook zijn er bewoners die kampen met gezondheidsproblemen. Die gaan er niet meer zo gemakkelijk op uit om boodschappen te doen. Meestal is er wel iemand die een helpende hand wil bieden. Er zijn ook senioren die onderling afspraken hebben gemaakt om elkaar bij te staan.'

In de ruim vijftig gesprekken kwam ook regelmatig het onderwerp dementie ter sprake. De mantelzorg voor een partner met dementie blijkt zwaar. Anine Vloedgraven: 'Je kan een dementerende partner niet alleen laten; er is altijd aandacht nodig. Wij kunnen via de mantelzorgondersteuner extra hulp bieden.' Uit de gesprekken bleek ook dat veel ouderen vallen of bang zijn om te vallen. Het Buurtteam organiseerde daarom samen met de wijkraad voorlichting over valpreventie. In de flat heeft het Buurtteam nu ook een ambassadeur gevonden, die het contact kan onderhouden tussen bewoners en het team.

Vragen naar aanleiding van dit artikel?

Anine Vloedgraven, opbouwwerk Farent

aninevloedgraven@farent.nl

06 30 25 48 62

Themabijeenkomst voor verenigingen

Voor verenigingen organiseert de Stichting Samen Dementievriendelijk naast de GOED trainingen ook de themabijeenkomst 'Iedereen doet mee. Omgaan met mensen met dementie'. Krijg jij in je vereniging te maken met mensen met dementie en wil je weten hoe je goed met hen kunt omgaan? Samen Dementievriendelijk biedt speciaal voor de sport-, muziek- en hobbyverenigingen een

gratis themabijeenkomst aan. Deze bijeenkomst geeft medewerkers en vrijwilligers laagdrempelige en makkelijke tips en informatie, zodat iedereen mee kan blijven doen. Ook mensen met dementie.



Initiatief van Alzheimer Nederland en het ministerie van VWS

Interesse in deze training?

Wil je meer weten of wil je een training of bijeenkomst aanvragen?

Stuur een e-mail naar

alice.liedenbaum@alzheimervrijwilligers.nl of naar info@samendementievriendelijk.nl

Wat kan Alzheimer Nederland voor u betekenen?

Alzheimer Nederland is er voor u in de vorm van voorlichting, belangenbehartiging en facilitator van Alzheimer Cafés. Daarnaast doen wij onderzoek en werken wij actief aan een dementievriendelijke samenleving. Op onze site vindt je alle informatie over onze regio.

Een Alzheimer Café is een plek om lotgenoten te ontmoeten. Tijdens de informele bijeenkomsten krijg je informatie over dementie en kunnen je ideeën en ervaringen uitwisselen. Een Alzheimer Café biedt gezelligheid, muziek (soms live) en verrassende ontmoetingen. Voel je welkom en neem vooral iemand mee. Dat kan jouw geliefde zijn, maar ook een vriend, buurvrouw of familielid.

Regio 's-Hertogenbosch - Bommelerwaard beschikt over drie Alzheimer Cafés: een in de regio Bommelerwaard, een in regio 't Groene Woud en een in 's-Hertogenbosch - Vught. Elke maand vindt er een bijeenkomst plaats met een ander onderwerp waar mensen met dementie en hun naasten veel aan hebben. Bekijk onze website voor de geplande bijeenkomsten.

→ Kijk voor meer info op www.alzheimer-nederland.nl/regios



alzheimer
nederland

Regio 's-Hertogenbosch-
Bommelerwaard



... Maar laten we ons eerst even voorstellen. Wij zijn het Sociale Benaderingsteam en wij zijn er voor iedereen met geheugenproblemen in 's-Hertogenbosch-Zuid en de binnenstad. Dichtbij en laagdrempelig, met aandacht voor wat ú belangrijk vindt.

Wat is het Sociale Benaderingsteam?

Het Sociale Benaderingsteam ondersteunt mensen met geheugenproblemen en hun naasten. Want vergeetachtigheid kan frustrerend zijn en het is niet altijd makkelijk om hiermee om te gaan. In contact met het Sociale Benaderingsteam staat uw dagelijks leven centraal. Wie bent u, wat vindt u belangrijk en wat kunnen wij voor u betekenen?

Hoe werkt het?

Graag komt een van ons bij u op de koffie of thee om kennis te maken. Vervolgens maken we – als er een klik is en u dit wilt –

samen afspraken over ons contact. Zo is er ruimte om gezamenlijk leuke dingen te ondernemen, maar ook om stil te staan bij serieuze en soms moeilijke onderwerpen. Samen zoeken we een weg die bij u past. Contact met het team is laagdrempelig, vrijblijvend en kosteloos.

Wat is de achtergrond van het Sociale Benaderingsteam?

Het Sociale Benaderingsteam in 's-Hertogenbosch bestaat sinds 2019. Het team is ontstaan door signalen uit de samenleving en inzichten uit wetenschappelijk onderzoek van hoogleraar Anne- Mei The. Hieruit blijkt dat er een kloof is tussen behoeften

en het aanbod rondom dementie. Naast het huidige aanbod dat vooral nadruk legt op medische begeleiding en zorg, blijkt er vooral behoefte te zijn aan individuele ondersteuning als mens. Aan iemand die meedenkt met vragen zoals: 'Waar kan ik terecht?' 'Hoe kan ik blijven doen wat ik graag doe?' en 'Hoe ga ik om met relaties die veranderen?' Het Sociale Benaderingsteam is er om u te helpen.



Oog voor elkaar

Meer informatie?

Heeft u behoefte aan meer informatie? Bel dan naar Hugo den Hartog, 06-25 45 3573 of stuur een e-mail naar sbteam@vanneynsel.nl. Wij nemen dan contact met u op.

Het Sociale Benaderingsteam is een initiatief van ouderenorganisatie Van Neynsel, gemeente 's-Hertogenbosch, zorgkantoor VGZ en Tao of Care, en werkt nauw samen met Farent.



Huiskamers Farent: gezellige dagopvang voor ouderen

Farent heeft in de verschillende wijken in de gemeente 's-Hertogenbosch 'huiskamers'. Een huiskamer is een dagopvang voor ouderen, begeleid door vrijwilligers en gecoördineerd door Farent.

Het doel van een huiskamer is om ouderen een fijne dag buitenshuis te bieden waar je ook andere mensen kunnen ontmoeten. Hierdoor hebben mantelzorgers even tijd voor zichzelf. Ook ouderen met beginnende dementie zijn welkom. De kracht van de Huiskamer is de focus op welzijn: wat kunnen deelnemers nog zelf en waar worden zij blij van.

Deelnemers drinken gezellig een kopje koffie met elkaar en geven zelf aan welke activiteiten ze graag willen doen: een spelletje, knutselen, samen bewegen of bijvoorbeeld de krant lezen.

Gewoon rustig in een stoel zitten en een film kijken of naar muziek luisteren kan natuurlijk ook. Regelmatig hebben we een spreker die een lezing houdt of een kunstenaar die een workshop geeft. Voor de koffie/thee en lunch wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd.

Voor meer informatie:

Anita Putters 06 46 76 81 18,
anitaputters@farent.nl of kijk op www.farent.nl

T-Huiz: Een huis vol handige hulpmiddelen en technische snufjes om langer zelfstandig en comfortabel thuis te wonen

Wie het fijn heeft thuis, wil daar graag blijven wonen. Ook als dat wat lastiger gaat, bijvoorbeeld door een beperking of onvermijdelijke ouderdomskwalen. T-Huiz laat zien dat hulpmiddelen en technische snufjes het makkelijker kunnen maken om thuis te blijven wonen. Zo kunnen we u verschillende hulpmiddelen tonen die uw woning dementievriendelijker kunnen maken. Wilt u dat zelf zien en beleven? Kom bij

ons op bezoek! U vindt ons in Den Bosch. U kunt een afspraak maken via de website www.t-huiz.nl/kom-kijken/ maar u kunt ook bellen met 088-281 6000. U krijgt dan iemand van BrabantWonen aan de telefoon, die u verder kan helpen.

Wilt u eerst nog wat meer lezen? Bekijk dan de website: www.t-huiz.nl. U vindt hier ook een overzicht van handige hulpmiddelen.



Adres van de
modelwoning T-Huiz
Echternachstraat 2
5224 TB 's-Hertogenbosch



T-Huiz



In beweging blijven (met dementie)

Van jong tot oud; bewegen is goed voor lichaam én geest. Uit onderzoek is gebleken dat bewegen positieve effecten heeft op dementie. Het houdt het lichaam fitter en gezonder. Bewegen kan een positief effect hebben op het slaappatroon en eetlust. Ook zorgt bewegen voor vrolijkheid, waardoor angsten en onrust kunnen verminderen. Hoe dat precies werkt en in welke mate is nog grotendeels onbekend. Er wordt veel onderzoek naar gedaan. Maar dát bewegen goed en gezond is, staat vast. Bewegen kan helpen om (symptomen van) het optreden van dementie uit te stellen. Het is dus belangrijk om een leven lang te (blijven) bewegen!

Welke beweging is goed?

Er zijn veel mogelijkheden om te bewegen. Ga vooral iets doen waar u blij van wordt. Een beetje uitdaging is niet erg. Ook kleine klusjes in en om huis, zoals tuinieren, stofzuigen of een boodschap doen zijn opties om (meer) te bewegen. Daarnaast zijn er allerlei oefeningen om thuis vanuit de stoel te doen, bijvoorbeeld met de beweegwaaier van 'S-PORT. De beweegwaaier is gratis aan te vragen.

Hulp nodig?

De Buurtsportcoach helpt

De gemeente 's-Hertogenbosch heeft Buurtsportcoaches. De buurtsportcoach van 'S-PORT werkt wijkgericht. Hij/zij weet daarom precies welk sport- en beweegaanbod er bij u in de wijk is. U kunt terecht met al uw

vragen. Tijdens een (telefonisch) gesprek vraagt de Buurtsportcoach wat u graag wilt op beweeggebied, wat uw sportverleden is, wanneer u wilt sporten of bewegen en wat uw budget is. De Buurtsportcoach gaat daarna op zoek naar sport- en beweegmogelijkheden die aansluiten bij uw wensen!

U bepaalt daarna zelf van welk aanbod u gebruik wilt maken. Er is genoeg te doen voor iedereen!



S-SPORT

EEN INITIATIEF VAN GEMEENTE 'S-HERTOGENBOSCH

Contact

Wilt u contact met uw Buurtsportcoach? Of wilt u de gratis Beweegwaaier aanvragen? Bel de Buurtsportcoach die in uw wijk werkzaam is:

- Karlijn Coppens – Zuidoost en Graafsepoort, 06 29 65 67 36
- Ilvie van Schijndel – West (De Schutskamp en De Kruiskamp) en Engelen, 06 11 73 87 42
- Evy Pappot – Noord, 06 15 89 20 87
- Linda Peeters – Binnenstad, Muntel/Vliert, Orthenpoort, en West (Boschveld, Deuteren en Paleiskwartier), 06 15 04 65 98
- Guus van den Heuvel - Maaspoort, 06 11 41 94 23



Dementiecoalitie

De Dementiecoalitie is een netwerk dat bestaat uit professionals, wijkbewoners en belanghebbers uit wijk de Schutskamp. De Dementiecoalitie is voortgekomen uit drie netwerkbijeenkomsten over een dementievriendelijk Schutskamp. Hierbij stond centraal: kennismaken, ontmoeten, inspireren en verbinden èn je eigen rol hierin.

De deelnemers en betrokken organisaties van de Coalitie zijn: Brabant Wonen, Zayaz, GGD, Brabant Zorg, Van Neynsel/de Taling/ wijkverpleegkundige, Farent/opbouwwerk/

mantelzorgconsulent/vrijwillige
thuishulp/maatschappelijk werk/MEE, wijkraad, Bejaardenhuis van de toekomst, het SAS, wijkmanager, wijkagent, Stichting Alzheimer regio 's-Hertogenbosch, winkeliersvereniging de Helftheuvel, en de klankborggroep dementie.

De Dementiecoalitie maakt jaarlijks een uitvoeringsprogramma voor een dementievriendelijk Schutskamp en komt twee keer per jaar op een netwerkbijeenkomst bij elkaar. Het uitvoeringsprogramma van 2023 wordt in het voorjaar gepresenteerd in de wijkkrant van Kruiskamp en Schutskamp.



Klankbord- groep

met wijkbewoners

Wijkbewoners zijn de oren en ogen van de wijk. Ze signaleren verward gedrag van bewoners in hun eigen woonomgeving. Ze weten wat voor voorzieningen er zijn en welke aanpassingen in de wijk nodig zijn. De klankbordgroep Dementievriendelijk Schutskamp bestaat inmiddels uit vijf wijkbewoners (op de foto 4). Zij zijn de ambassadeurs van de wijk en adviseren de Dementiecoalitie over hun bevindingen en ervaringen.

Op de foto van links naar rechts: Ad van de Langeberg, Edith van Dongen, Odulf van Summeren en Eddie Revet.



Deskundige begeleiding bij dementie

Wist u dat u via uw zorgverzekering ondersteuning kunt krijgen bij dementie? In het hele land, ook in 's-Hertogenbosch, werken zogenaamde 'case-managers' die alles afweten van dementie. Wanneer u of uw naaste last krijgt van geheugenproblemen en er blijkt sprake te zijn van dementie, is dat vaak een schok. Het roept ook veel vragen op. Wat betekent dit voor mij of mijn naaste? Hoe ga ik om met alle veranderingen? Wat moet ik regelen? Hoe ziet onze toekomst eruit?

Een casemanager kan hierover met u meedenken. Hij of zij biedt emotionele ondersteuning wanneer er verdriet of zorgen zijn en informeert en adviseert u over het beloop van de ziekte. De casemanager helpt u ook bij omgaan met gedragsverandering en vergeetachtigheid en vertelt u welke hulp of zorg er mogelijk is en bij u past. Ook bespreekt de casemanager met u de toekomst; hoe kunt u goed leven met deze dementie en wat te doen als het toch slechter gaat?

Ook voor mensen die moeite hebben met lezen of de Nederlandse taal, of die een andere culturele achtergrond hebben, kan casemanagement een uitkomst bieden. De casemanager helpt u om wegwijs te worden in de wetten en regelzaken en zoekt samen met u naar mogelijkheden die bij uw situatie passen. Hierdoor kunt u zo lang mogelijk fijn thuis blijven wonen.

Casemanagement kan worden geboden door de praktijkondersteuner van uw huisarts of door uw wijkverpleegkundige. Maar bij specifieke vragen kan er een casemanager dementie bij u op bezoek komen. Dit kunt u bespreken met uw huisarts.

Casemanagement bij dementie wordt aangeboden door het Netwerk Dementie Bommelerwaard 's-Hertogenbosch en omstreken. In dit netwerk werken 14 zorgaanbieders samen aan een aanbod van ondersteuning, zorg en wonen. Meer informatie vindt u op de website www.netwerkdementie-bwendb.nl (of zoek naar: 'Netwerk Dementie Den Bosch').



Netwerk Dementie
Bommelerwaard | 's-Hertogenbosch e.o.

Inloop voor jonge mensen met dementie Huis73

Kent u de inloop bij Huis73 al? Hier vinden jonge mensen met twijfel of vermoedens van dementie, of hun naasten, vrijblijvend informatie en een luisterend oor. Elke laatste woensdag van de maand, 14.00-16.00 uur, Hinthamerstraat 72-74. De toegang is vrij.

Contact en info

Informatie en tips voor hulpmiddelen en ondersteuning

Huisarts/POH

Vergeetachtigheid betekent niet meteen dat het dementie is. Dit kan ook zijn vanwege stress, vitaminegebrek of medicatie. Neem bij vragen contact op met uw huisarts. Een huisarts kan dit beter beoordelen en u doorverwijzen naar een geriater of een andere specialist.

Geheugenhuis Den Bosch

Een plek voor ontmoeting, informatie en activiteiten voor mensen met vragen over het geheugen of die willen werken aan een fit geheugen.

Adres: Bibliotheek Huis73,
Hinthamerstraat 74, Den Bosch.
www.huis73.nl/geheugenhuis.

Wijkverpleegkundig

Wanneer u zorg of verpleging nodig heeft thuis, dan kunt u contact opnemen met een wijkverpleegkundige van een zorgorganisatie. Denk hierbij aan hulp bij wassen, aankleden en steunkousen, hulp bij medicatie, of bijvoorbeeld wondzorg of palliatieve zorg. De wijkverpleegkundige maakt met u afspraken en coördineert de zorg. Voor informatie neem contact met een zorgaanbieder bij u in de buurt.

Indicaties en hulp KOO

Voor hulp en advies:
telefoon: 073 206 88 88
www.kijkopkoo.nl of ga naar een wijkplein bij u in de buurt.

Casemanagers Dementie

Een casemanager is een onafhankelijke begeleider voor mensen met dementie én hun naasten. Een casemanager adviseert, regelt zorg en helpt om te gaan met de ziekte en met de gevolgen ervan. Wilt u ondersteuning van een casemanager, of heeft u vragen over dementie: neem contact op met uw huisarts, wijkverpleegkundige en zorgorganisaties die deelnemen aan het Netwerk Dementie.
www.netwerkdementie-bwendb.nl

Alzheimer Café 's-Hertogenbosch-Vught

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie en hun naasten. Bezoekers praten met elkaar over hun ervaringen, onder leiding van een gespreksleider. Aanmelden is niet nodig.

Voor data en locatie:

www.alzheimer-nederland.nl/regios/s-hertogenbosch-bommelerwaard/alzheimer-cafe-shertogenbosch-vught

Contact: shertogenboschbommelerwaard@alzheimerwilligers.nl

Telefoon: 06 - 22 99 50 76

Adres: Alzheimer Café Vivent De Hooghe Clock, klokkenlaan 85, 's-Hertogenbosch

De Onvergetelijke Kookclub Den Bosch

Een initiatief van Resto van Harte, Alzheimer Nederland, de Postcodeloterij en Van Neynsel iedere 4^e maandag van de maand van 17.00 uur tot 20.00 uur. Voor iedereen met dementie die nog thuis woont, samen met een mantelzorger of andere naaste. Kosten €7,50 p.p. Aanmelden kan via kookclub.shertogenbosch@alzheimerwilligers.nl of bij de coördinator Marjo de Brouwer-van Heck via 06-48 70 33 47.

Vervoer

Als het CBR besloten heeft dat autorijden bij diagnose dementie niet verantwoord meer is, dan bent u aangewezen op andere vervoersmogelijkheden. Kijk op KOO voor de alternatieven: <https://api.sduconnect.nl/media/Vervoersoverzicht.pdf>

Steun voor mantelzorgers

Heeft u als mantelzorger vragen of wilt u weten welke ondersteuning er is. Neem contact op met Mantelzorg Farent, 073 206 88 00, mantelzorg@farent.nl of www.farent.nl/voor-wie/mantelzorgers

WMO

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) wil dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig meedoen in de samenleving. Kunt u hierdoor niet alles zelf meer doen, dan geeft de gemeente u gerichte ondersteuning op maat én kostenbewust. Allereerst bekijkt de gemeente of u zelf uw vraag kunt oplossen. Bijvoorbeeld met hulp van familie of vrienden. En misschien bent u al geholpen met een algemene hulpdienst zoals een klussendienst, boodschappendienst of vrijwillige thuishulp. Indien er uitzonderlijke situaties zijn waarbij ondersteuning thuis nodig is, dan wordt dit geregeld via de wet WMO of via de Wet Langdurige zorg WLZ. Denk aan hulpmiddelen en aanpassingen in huis. Voor advies, begeleiding, dagbesteding, respijtzorg of beschermd wonen? Bel met Koo (073) 206 88 88 of kijk op www.kijkopkoo.nl

Medicura Zorgwinkel Den Bosch

Al het essentiële voor een veilig thuis.

Adres: Jeroen Bosch Ziekenhuis, Henri Dunantstraat, 5223 GZ 's-Hertogenbosch: Telefoon: 088-007 11 00 of info@medicura.nl
www.medicura.nl/thuiszorgwinkels/thuiszorgwinkel-denbosch

Doorleefplan dementie

Het (werk)boek helpt met doorleven na de diagnose. Het invullen van het doorleefplan kan helpen om grip te houden op het leven, ondanks de ziekte. Samen met uw naasten maakt u afspraken voor de toekomst. | Auteur: dr. P. Dautzenberg, Nederlands Paperback 7061253932770, Druk: 2^e Editie februari 2019 5. Verkrijgbaar bij BOL.com Kosten: 14,95

Hulpmiddelenwijzer

In de hulpmiddelenwijzer vindt u mogelijkheden om zo veilig mogelijk thuis te laten wonen. Denk bijvoorbeeld aan personenalarmering of een 'sta op stoel'. Kijk op www.hulpmiddelenwijzer.nl

KBO Den Bosch

info@kbo-kringdenbosch.nl

VTH

Fietsmaatjes

Het project Fietsmaatjes zorgt ervoor dat vrijwilligers en gasten aan elkaar worden gekoppeld. Gasten die niet meer zelfstandig kunnen fietsen, kunnen hierdoor genieten van een fietstocht (met trapondersteuning). www.fietsmaatjesdenbosch.nl
tel: 06 33 03 38 90

De Vrijwillige Thuishulp van Farent biedt gezelschap en praktische ondersteuning aan bewoners die zelfstandig wonen in gemeente 's-Hertogenbosch door inzet van vrijwilligers. De Vrijwillige Thuishulp maakt deel uit van de Buurtteams in de wijk. Bewoners van alle leeftijden die een klein netwerk hebben en zelf hun hulp niet kunnen regelen of een mantelzorger die hulp nodig heeft, kunnen hun hulpvraag aangeven bij Vrijwillige Thuishulp. Welke vragen kunnen bij de Vrijwillige Thuishulp worden aangemeld? • Bezoek • (Rolstoel) wandelen • Gezelschap/hulp bij uitstapje • Boodschappenhulp • Tuin- en klushulp in en rond huis • Hulp bij administratie • Computer- en telefoonhulp • Begeleiding ziekenhuis/arts. Voor vragen als hulpvrager of aanmelden als vrijwilliger: www.farent.nl/diensten/vrijwillige-thuishulp/



Gezonde hersenen

Download de MijnBreincoach app!



Verklein de kans op dementie

✓ Blijf nieuwsgierig ✓ Eet gezond ✓ Beweeg regelmatig

Hoe dan? [we zijn zelf het medicijn.nl](http://wezijnzelfhetmedicijn.nl)

in samenwerking met vele partners.



Hart voor Brabant



Ben je mantelzorg en kun je wel een steuntje in de rug gebruiken?

Mantelzorg Farent helpt je verder!

Onze consulenten gaan graag met je in gesprek.

Voor meer informatie:

mantelzorg@farent.nl

073 - 206 88 00



Zie ook ons activiteiten aanbod op www.farent.nl/mantelzorg