



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Innovatie in de zorg is niet alleen techniek.

Dit Ruggesteuntje gaat over innovatie in de zorg. Dan denken we meteen aan techniek, robots, apparaten die zelf de medicatie distribueren in de thuissituatie. Aan hulpmiddelen die de suikerspiegel bepalen bij diabeten via een geïmplanteerde elektrode. Maar ook aan een hulpmiddel waarmee mensen zelfstandig de elastische kousen kunnen aantrekken en een hulpmiddel om mensen die gevallen zijn met behulp van een heel handig apparaat weer opgetild krijgen.

Al deze ontwikkelingen volgen elkaar in een rap tempo op en nieuwe hulpmiddelen en ondersteuningsmechanismen ontstaan bijna maandelijks. Heel fijn om op die manier zoveel mogelijk mensen op een goede manier in de thuissituatie te ondersteunen maar zeker ook intramuraal. In dit Ruggesteuntje vindt u informatie over allerlei innovaties en ook op welke manier deze zaken in de toekomst wellicht een nog grotere rol gaan spelen in de zorg.

Zelf zie ik echter ook steeds meer de omslag naar de aandacht voor de mens

achter de patiënt. Daarvoor zijn hulpmiddelen als het levensboek bijvoorbeeld heel goed bruikbaar. Als we de technologie kunnen gebruiken om taken handig en efficiënt te kunnen uitvoeren dan komt er misschien wat meer tijd en ruimte om echt met elkaar in gesprek te gaan. Om de mens achter de patiënt écht te leren kennen en zo de zorg nog meer op maat aan te bieden met als doelstelling iemand de beste kwaliteit van leven te bieden. Is dat een innovatie? Ja misschien wel. Denk aan positieve gezondheid waar zingeving een belangrijk aspect is. Of denk aan sociale benadering bij dementie waarbij ook het leven van de zorgvrager centraal staat en niet de zorg. Het zou zo vanzelfsprekend moeten zijn en er is geen computer voor nodig. Het enige dat je nodig hebt is oprechte aandacht. Toch zijn we dat hier en daar een beetje kwijt geraakt de laatste jaren. Het gebruik van deze innovaties kan zeker bijdragen aan dit doel.

Inhoudsopgave

Innovatie in de zorg is niet alleen techniek	1
Contactgroepen	2
Themabijeenkomsten burgers Parkstad	3
Technologie bij dementie thuis	4
Wist u dat...	5
Sociale benadering bij dementie	6
Bordje vol/Gedicht	7
Slimme apps voor mantelzorgers	8
Recept	9
Interview	10
	11
	12

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag van 8.30-16.30 uur,
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl



Mantelzorg inloopbijeenkomsten worden contactgroepen.

Sinds jaren organiseert het steunpunt voor mantelzorgers Parkstad inloopbijeenkomsten in iedere gemeente. Het eerste uur wordt een thema belicht en het tweede uur is bedoeld voor lotgenotencontact, gezellig samen zijn en luisteren naar elkaars verhalen.

De inloopbijeenkomsten blijven op de bekende plekken bestaan maar de thema's worden op andere plekken in heel Parkstad aangeboden. Op die manier kunnen de mantelzorgers zelf kiezen over welk onderwerp ze meer informatie zouden willen hebben en kunnen ze vrijblijvend en ook kosteloos de lezing of de workshop bezoeken. De inloopbijeenkomsten komen volledig in het teken van lotgenotencontact te staan. De mantelzorgconsulenten zullen zeker nog aansluiten maar we gaan op zoek naar vrijwilligers die als gastvrouw of gastheer deze bijeenkomsten willen begeleiden en die het bruggetje kunnen vormen naar de consulenten van het steunpunt. Deze vrijwilligers kunnen de consulenten altijd inschakelen en op hen terug vallen.

Wie zoeken we?

Je hebt interesse in / gevoel voor een gastvrije rol in het verzorgen van deze bijeenkomsten en het faciliteren daarvan. Je bent oprecht geïnteresseerd in de ander en je kunt je eigen ervaringen op de achtergrond houden. Je bent in staat je rol als vrijwilliger / gastvrouw of gastheer te bewaken en om tijdig door te verwijzen wanneer dat nodig is. Je vindt het leuk om onderdeel van een team te zijn.

Wat bieden we?

We willen twee of drie vrijwilligers per inloopbijeenkomst inzetten zodat onderling afgestemd kan worden wie welke taken kan uitvoeren en wie wanneer wordt ingezet.

Je krijgt een vrijwilligersovereenkomst waardoor je ook verzekerd bent.

We vragen een VOG voor je aan.

Je krijgt reiskostenvergoeding en een vergoeding van € 1 per inzet.

Twee maal per jaar wordt er een sociale activiteit georganiseerd.

Vind je het leuk om in een team de lotgenotengroepen te ondersteunen dan stuur je gegevens en een korte motivatie toe via info@mantelzorgparkstad.nl onder vermelding van gastvrouw / gastheer inloopbijeenkomsten.

Locatie en dag van de contactgroepen

	Maart	April	Mei	Juni
Brunssum Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3	30	20*	25	29
Heerlen Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24	31	28	26	30
Hoensbroek Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190,	12	9	14	11
Kerkrade Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruimte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2	12	9	14	11
Landgraaf Eerste maandag 10.00-12.00 uur Burgerhoes, Pinkpopzaal Sweelinckplein 1	2	6	4	1
Nuth Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67	18	15	20	17
Simpelveld Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz	11	8	13	10

* gewijzigde datum



Themabijeenkomsten voor alle burgers van Parkstad tot en met juni 2020

1 Sociale Netwerkversterking: “Je hoeft het niet in je eentje te doen”

Het sociale netwerk is belangrijk, bijvoorbeeld wanneer iemand ondersteuning nodig heeft. Veel mensen ontvangen steun van hun partner, kinderen, ouders, vrienden of burens. Maar niet iedereen heeft mensen in zijn of haar omgeving om een beroep op te doen. Mensen met geen of een klein sociaal netwerk lopen het risico te vereenzamen. Ook voor hulp en ondersteuning zijn zij vaker aangewezen op vrijwilligers of beroepskrachten.

Versterking van het netwerk kan leiden tot vermindering van die inzet en bovendien vereenzaming voorkomen. In deze praktische workshop maak je kennis met instrumenten waarmee je iemand kunt helpen bij het verkennen en versterken van zijn of haar sociale netwerk.

Datum: 26-03-2020, Tijd: 13.30-15.30 uur, Organisatie: Mee.

Locatie: Burgerij Voerendaal-Kunrade, Furenthela 17, Voerendaal

Aanmelden voor: 13-03-2020.

2 LED training

Bijeenkomst met de titel 'anti-stigma' in de GGZ

Datum: 06-04-2020, Tijd: 19-21 uur. Organisatie: Levantogroep,

Locatie: Raadzaal Gemeentehuis Simpelveld,

Aanmelden voor: 27-03-2020

3 Een leven lang gezond en sterk, start met vrijwilligerswerk!

Buddyzorg Limburg organiseert een themalezing met de titel “Een leven lang gezond en sterk, start met vrijwilligerswerk”.

Vrijwilligerswerk houdt de samenleving als geheel én de

vrijwilliger zelf gezond en veerkrachtig. Helene van Erve is sinds 1995 vrijwilligster bij Buddyzorg Limburg. Zij zal in een boeiende bijeenkomst vertellen wat haar motiveert in het verrichten van vrijwilligerswerk.

Datum: 19-05-2020, Tijd: 14-16 uur, Organisatie: Buddyzorg Limburg.

De locatie in Brunssum kunt u tijdig terug vinden op de website www.mantelzorgparkstad.nl

Aanmelden voor: 08-05-2020.

4 Voorbij de zorg en dan...

In juni organiseert het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun twee opeenvolgende bijeenkomsten over het thema 'Voorbij de zorg en dan....'. In twee bijeenkomsten staan we stil bij vragen die er mogelijk bestaan als je voor iemand gezorgd hebt en deze zorg wegvalt. Het is geen rouwverwerking, maar wel een verdieping in zingeving en met elkaar hierover in gesprek gaan.

Datum: 08-06 en 22-06-2020, Tijd: 13.30-15.30 uur,

Organisatie: Steunpunt Mantelzorg Parkstad. Locatie: Toon Hermans Huis Parkstad, Wilhelminaplein 24, Heerlen

Aanmelden voor 29-05-2020 via www.mantelzorgparkstad.nl (agenda / themabijeenkomsten/ aanmeldknop)

Aanmelden via:

www.mantelzorgparkstad.nl/ruggesteun/ruggesteun-agenda



TECHNOLOGIE BIJ DEMENTIE THUIS

JANUARI 2019

ONDERSTEUNENDE TECHNOLOGIEËN PER FASE VOOR
THUISWONENDE MENSEN MET DEMENTIE

VOOR



DE CLIËNT



DE ZORVERLENER



DE MANTELZORGER

LICHT GEHEUGENVERLIES	MILDE DEMENTIE	MIDDEN STADIUM DEMENTIE	GEVORDERD STADIUM DEMENTIE
APPS ter vermaak of geheugenondersteuning			
BEELDBELLEN videocontact met mantelzorg of zorg			
SOCIALE ROBOTICA voor hulp bij herinneren		ROBOTDIEREN voor therapeutische doelen en snoezelen	
	MEDICIJNDISPENSER juiste medicatie op juiste tijd		
	COMMUNICATIEPLATFORM onderlinge afstemming met betrekking tot zorg		
	LEEFSTIJLMONITORING dagelijks leefpatroon volgen en melding bij afwijkingen		
		GEAVANCEERDE BEWAKING alarm bij vallen, gas, etcetera	
GPS EN PERSONALARMERING locatiebepaling met alarmknop		GPS zonder alarmknop	
SLEUTELKLUIS OF ELEKTRONISCH SLOT op een veilige manier naar binnen			

MEER WETEN? KIJK OP WWW.DOMOTICAWONENZORG.NL ONDER 'DEMENTIE THUIS'.

APPS Kleine computerprogramma's voor computer, tablet of smartphone ter vermaak of als geheugensteun.	MEER WETEN...
BEELDBELLEN Techniek waarbij via beeldverbinding mantelzorg of professionele zorgverlener te horen én zien zijn.	MEER WETEN...
ROBOTICA Sociale robots die ouderen helpen bij het onthouden van dagelijkse activiteiten. En robots voor therapeutische doeleinden die zorgen voor ontspanning en vermaak.	MEER WETEN...
MEDICIJNDISPENSER Apparaat dat op juiste tijd medicatie aanreikt en waarbij je op afstand kunt zien of medicijnen inderdaad tijdig zijn genomen.	MEER WETEN...
COMMUNICATIEPLATFORM Afgeschermd website waar mantelzorgers en eventueel ook professionele zorgverleners zorg kunnen inplannen.	MEER WETEN...
LEEFSTIJLMONITORING Enkele sensoren in huis die leefpatroon-informatie verzamelen. De geïnterpreteerde gegevens kunnen mantelzorgers, zorgmedewerkers en eventuele andere betrokkenen op afstand bekijken.	MEER WETEN...
GEAVANCEERDE BEWAKING Geavanceerd systeem van sensoren in huis die noodsituaties detecteren en doorgeven, zoals een val of gas.	MEER WETEN...
GPS EN PERSONALARMERING Een GPS-systeem bepaald op afstand de locatie van een persoon. Personenalarmering is een alarmknop voor gebruik binnenshuis of buitenshuis voor direct contact met de zorgcentrale bij noodsituaties.	MEER WETEN...
SLEUTELKLUIS OF ELEKTRONISCH SLOT Techniek waarmee zorgverleners met behulp van een code zonder hulp van binnenuit een woning in kunnen komen.	MEER WETEN...



Technologie bij dementie thuis, toelichting bij de infographic.

Deze infographic geeft een overzicht van verschillende technologieën die u kunt gebruiken om thuiswonende mensen met dementie te ondersteunen. De technologieën zijn ingedeeld naar de 4 fasen van dementie. Licht geheugenverlies, milde dementie, midden stadium dementie en gevorderd stadium dementie.

Daarnaast laat de infographic zien wie van de technologie gebruik kan maken. Namelijk de cliënt, mantelzorger en/of zorgprofessional. Met dit overzicht kunt u eenvoudig zien welke technologie voor wie in welke fase geschikt is.

Apps:

Een overzicht van voor mensen met dementie mogelijk bruikbare en relevante apps is te vinden op de website van Alzheimer Nederland:

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

Deze apps functioneren in principe op eigen hardware van een persoon met dementie, bijvoorbeeld een PC of tablet. Dit wordt 'bring your own device' genoemd. Het is inmiddels een ervaring dat gebruik van deze algemene hardware relatief snel niet meer mogelijk is bij mensen met dementie en zelfs al bij mild cognitieve impairment. Men raakt snel de weg kwijt als per ongeluk op een verkeerde knop is gedrukt. Een mogelijkheid die dan nog overblijft, is bijvoorbeeld een aangepaste tablet-PC. Deze ontwikkeling is te zien bij de Dementia-app, die onder andere vergoed wordt door zorgverzekeraar CZ-groep: dit is een afzonderlijke, relatief uitgebreide app, maar heeft een nieuwe verschijningsvorm gekregen in de vorm van de Memory Lane van Roxelane Care. Het aanbod omvat een aangepaste tablet-PC (zie afbeelding) en een aangepaste smartphone. Kenmerkend:

- Het startscherm is zo eenvoudig als mogelijk.
- Knoppen van het besturingssysteem Android zijn niet zichtbaar, zodat de gebruiker niet kan verdwalen.
- Aan de kant van de mantelzorger een app waarmee het apparaat aan de kant van de persoon met dementie op afstand kan worden beheerd.

Beeldbellen:

Via beeldbellen kan er contact zijn tussen bijvoorbeeld de persoon met dementie en de mantelzorger en bijvoorbeeld de casemanager dementie, waarbij degenen die contact hebben zowel te horen als te zien zijn.

Hiervoor kunnen met name in het stadium van Mild Cognitive Impairment (MCI) algemene beeldbel programma's gebruikt worden als Skype, FaceTime (Apple) en HangOut (Google), maar op een gegeven moment is het niet meer mogelijk dat de persoon met dementie hiervan gebruik maakt. Het kan dan nog wel voortgezet worden in bijvoorbeeld het contact tussen een casemanager dementie en de mantelzorger.

Robotica:

Sociale robotica/robotdieren zijn er voor therapeutische doelen en voor bijvoorbeeld snoezelen. Sociale robots voor onder andere mensen met dementie zijn relatief nieuw en hebben als hoofdfunctie het geven van herinneringen/het bieden van structuur in de dag. Dit type producten lijken vooral toepasbaar vanaf het einde van het milde stadium dementie, waarbij vooral de acceptatie van de zorgrobot een doorslaggevende factor is. Het is nog niet vastgesteld tot wanneer in het dementieproces dit type producten gebruikt kan blijven worden. De robotdieren voor therapeutische doelen en snoezelen bestaan al langer en zijn juist bekend door gebruik in het verpleeghuis. Dit wil zeggen in het gevorderde of vergevorderde stadium. Maar omdat mensen met dementie in het gevorderde stadium nu ook in toenemende mate thuis blijven wonen – al dan niet mogelijk gemaakt door zorgtechnologie – kunnen deze robotdieren ook relevant worden voor de thuissituatie.

Medicijn dispenser:

Een medicijn dispenser met een check op afstand is relevant voor thuiswonende mensen met dementie als zij het risico hebben niet op tijd de juiste medicatie tot zich te nemen door de vergeetachtigheid.

Baxter zakjes

Bij mensen met bijvoorbeeld lichtere geheugenproblemen of milde dementie kunnen problemen ontstaan om op het goede moment de juiste medicatie te nemen. De apotheek biedt dan porties medicijnen in een zakje aan, dit worden Baxter-zakjes genoemd. Er is één zakje voor elk moment dat medicatie moet worden ingenomen. Een sticker op het zakje geeft aan op welke dag en welk tijdstip het zakje moet worden geopend. De zakjes zitten op een rol die één keer per week door de apotheek aan huis wordt afgeleverd.

Automatische medicijn dispenser

Bij mensen aan het einde van het milde stadium of in het midden stadium dementie lukt het op een gegeven moment niet meer om op deze manier medicijnen te nemen. De volgende stap is dan dat verzorgende (of wijkverpleegkundige) op de betreffende tijden aan huis komt om de medicatie aan te reiken. Een medicijn dispenser met controle op afstand kan een tussenstap vormen.

Medido

De meest gebruikte medicijn dispenser met check op afstand is de Medido Connected van Innospense. Per 2019 zijn er ongeveer 4000 in gebruik via vooral thuiszorgorganisaties. Dit product wordt alleen verhuurd aan zorgorganisaties, onder een abonnement per maand.

Communicatieplatform

Met een digitaal communicatieplatform wordt bedoeld een afgeschermd website en/of app waar mantelzorgers en eventueel ook professionele zorgverleners de afspraken kunnen plannen in een gezamenlijke agenda: wie gaat wanneer bij de persoon met dementie langs om wat te doen? Deze onderlinge afstemming is de basisfunctie, waarbij vaak sprake is van aanvullende functies. Bij een aantal van deze websites is beeldbellen geïntegreerd.

In tegenstelling tot de apps voor mensen met dementie staan bij deze apps en websites de mantelzorg centraal. Als men gebruik wil maken van deze mogelijkheid, dient de mantelzorg zich aan te melden op een dergelijke website of app.

Leefstijlmonitoring

De belangrijkste doelgroep waarvoor leefstijlmonitoring nu wordt toegepast is de alleenwonende persoon met dementie. Leefstijl- of leefpatroonmonitoring geeft inzicht in langzame veranderingen in het dagelijks leefpatroon van alleenwonende mensen. Door middel van sensoren in de woning en een computerprogramma krijgen de mantelzorgers, de casemanager, een andere begeleidende thuiszorgmedewerker zoals de wijkverpleging en eventueel andere betrokken zorgverleners informatie over het functioneren van thuiswonende ouderen.

Leefstijlmonitoring geeft zorgmedewerkers die de cliënt met dementie begeleiden, maar ook andere betrokkenen zoals familie, een beter beeld van de actuele situatie via een smartphone app. Zonder dat er camera's aan te pas komen, biedt het systeem mogelijkheden om te monitoren aanvullend op de reguliere bezoeken. Met behulp van leefstijlmonitoring zie je een crisissituatie vaak eerder aankomen, waardoor je eerder kan ingrijpen.

In februari 2015 hebben stakeholders van Alzheimer Nederland een top 3 vastgesteld voor de meest relevante technologie voor thuiswonende mensen met dementie. Op nummer 1 stond: 'Het monitoren in huis van gedrag en activiteiten op die aspecten waarvoor effectieve interventies beschikbaar zijn. Bijvoorbeeld het herkennen van verhoogd toiletgebruik ten gevolge van urineweginfectie, veranderingen in het dag/nachtritme en slaapstoornissen, preventie van vallen.' Leefstijlmonitoring vult dit in.

Geavanceerde bewaking

Dementie is van invloed op de motoriek en het evenwicht. Op enig moment kunnen evenwichtsstoornissen ontstaan. Ook kan er op enig moment sprake zijn van paratonie (spierverstijving), hoewel dit bij het gevorderde stadium behoort. Hoe dan ook, er kan door de dementie een verhoogd valrisico ontstaan. Bij de ziekte van Parkinson is vrijwel altijd sprake van een verhoogd valrisico. Evenals dementie is Parkinson een neurodegeneratieve ziekte, die echter veel minder voorkomt. Wel komt Parkinson in combinatie met dementie vaak voor. De standaard technologie voor het doorgeven van een acute noodsituatie is de actieve personenalarmering, door middel van een pols- of hals zender met alarmknop. Deze technologie is op enig moment tijdens het dementieproces niet meer toepasbaar. Als actieve personenalarmering dan aanwezig is, dient deze vervangen te worden door geavanceerde bewaking. Het wordt ook wel aangeduid als "passieve personenalarmering".



Netwerk van sensoren

De vormgeving van geavanceerde bewaking is een netwerk van sensoren met een computerprogramma die de signalen van de sensoren interpreteert en analyseert. Het lijkt daarom op leefstijlmonitoring en is vaak een uitbreiding van leefstijlmonitoring, maar de verschillen zijn: voor detectie van een noodsituatie na bijvoorbeeld een valpartij of ineen zijgen na bijvoorbeeld een TIA is een deels ander computerprogramma (algoritmen) nodig dan voor leefstijlmonitoring. Ook is een iets uitgebreider sensoretnetwerk nodig.

GPS en personenalarmering

PS (Global Positioning System) is een techniek om iemands positie op een elektronisch kaartbeeld zichtbaar te maken en maakt hiervoor gebruik van satellieten in een baan om de aarde. Het is daarom in principe alleen buitenshuis te gebruiken en niet binnen een gebouw.

Er zijn alleen veel verschillende systemen op de markt. Om te beoordelen of een GPS-systeem goed is, moet u weten aan welke eisen het moet voldoen. Omdat er niet één perfect systeem voor alle cliënten en organisaties bestaat is er een criteria-set opgesteld zie:

<https://www.domoticawonenzorg.nl/dwz.net?id=11963>

Elektronisch slot

Zowel bij de actieve personenalarmering als de opvolgende geavanceerde bewaking (leefstijlmonitoring met uitbreiding) is het van belang dat professionele zorgverlening snel de woning in kan, als professionele zorgverlening een rol heeft in deze zogenoemde alarmopvolging. In het stadium van gevorderde dementie kan het zo zijn dat regulier zorgverlening aan huis komt, maar de persoon met dementie niet meer in staat is om (altijd) de deur open te doen. Of er is een fysieke reden die dit niet mogelijk maakt in combinatie met eerdere stadia van dementie. Ook dan is er een voorziening noodzakelijk waarmee de zorgverlening zich toegang kan verschaffen tot de woning. Vooral door de professionele alarmopvolging bij de personenalarmering speelt met name bij de grotere organisaties voor thuiszorg het zogenoemde sleutelprobleem: er zijn grote aantallen sleutels en er zijn ook meerdere zorgmedewerkers die gedurende 24 uur / 7 dagen per week ingezet kunnen worden voor de alarmopvolging. De veiligste oplossing is een elektronisch slot of Salto slot.

www.vilans.nl



Wist u dat...

....Google heeft de grootste index met websites ter wereld
Google beschikt namelijk over 3 miljard websites.

Wanneer deze index afgedrukt zou worden op papier, krijg je een stapel van 130 mijl hoog.

Google doorzoekt deze websites in minder dan een halve seconde.

....Op 16 augustus 2013 was Google niet bereikbaar voor 5 minuten en in die tijd daalde het wereldwijde internetgebruik met 40%.

....Het eerste gesprek met een mobiele telefoon vond plaats in april 1973, terwijl de eerste SMS in december 1992 werd verstuurd.

....Moderne smartphones sterker zijn dan de uitrusting die in de Apollo 11 werd gebruikt voor de maanlanding.

(www.textmetrics.com , www.geekly.nl)

Het thema voor het volgende Ruggesteuntje is humor. Wat is de rol van humor in de zorg? Op welke manier kan humor bijdragen aan de ervaren kwaliteit van leven en hoe werkt dat als het op sommige momenten alles behalve leuk is in het leven van een hulpvrager of een mantelzorger?

Wilt u een bijdrage leveren dan kunt u de kopij insturen vóór 1 april 2020.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

...wij 5 nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Brigitte Bego, groep Parkstad
Suella Broeksmit, groep Heerlen
Martha Lindelauf, groep Parkstad
Bjorn Linden, groep Heerlen
Martin Peters, groep Nuth

...wij helaas afscheid moeten nemen van 3 vrijwilligers, namelijk:

Marlies Kicken, groep Landgraaf
Geert Verriet, groep Heerlen
Frans van Venrooij, groep Nuth

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Emailadres vervallen

Het emailadres info@ruggesteun.nl is vervallen, uitsluitend het emailadres info@mantelzorgparkstad.nl gebruiken



Sociale benadering bij dementie.

Dementie is een verschrikkelijke ziekte met nare gevolgen voor alle betrokkenen. Maar vaak wordt vergeten is dat mensen met dementie, ondanks de ontwrichtingen die de ziekte met zich meebrengt, niets liever willen dan hun leven voortzetten samen met hun dierbaren. Ze hebben net als iedereen behoefte aan bevredigende invulling van hun leven en betekenisvolle relaties (The, 2019).

Hoogleraar Anne-Mei The heeft jaren lang onderzoek gedaan naar de leefwereld van mensen met dementie en hun naasten. Uit dit onderzoek is de Sociale Benadering Dementie gekomen. Een zienswijze op het leven met dementie, met een bredere blik op alles wat er rondom deze ziekte heen gebeurt. Het denkraam van de Sociale Benadering Dementie helpt de behoefte van mensen met dementie en hun naasten beter te kunnen zien en begrijpen en om in het verlengde daarvan de juiste zorg te kunnen bieden.

Een mooi voorbeeld van het zien, begrijpen en handelen bij iemand met een ziekte wordt getoond in de film *Intouchables*. Driss is een jonge jongen van de straat, zonder zorg achtergrond die voor de zorgafhankelijke, enigszins moedeloze Philip gaat werken. Driss is in staat om op zijn eigen onconventionele wijze de zorg voor Philip te dragen en samen met Philip van het leven nog een feest te maken. Driss laat Philip weer van het leven genieten.

In de Sociale Benadering Dementie gaat het er net zoals in de film om dat de persoon met een ziekte (zoals dementie) de juiste ondersteuning ontvangt, verder kijkend dan de medische zorg waar we nu nog vaak teveel nadruk op leggen. Dat de rode draad van het leven gevolgd kan worden, zonder dat deze wordt kapot getrokken na het horen van de diagnose.

Nieuwe naam voor de inloopbijeenkomsten

In het vorige Ruggesteuntje hebben we een oproep gedaan om een nieuwe naam voor de inloopbijeenkomst in de gemeenten te bedenken.

Daar zijn drie reacties op binnen gekomen, waarvoor dank.

Er is echter nog geen besluit genomen.

Nog even geduld, we gaan ermee aan de slag.

Vooraankondiging Florence Nightingale Concert

Ook dit jaar wordt door het Koninklijk Heerlens Mannenkoor Sint Pancratius wederom het Florence Nightingale Concert georganiseerd ter ere van de mantelzorgers en vrijwilligers. Dit jaar vindt het concert plaats op 21 mei om 19.30 uur in het Parkstad Theater in Heerlen. Voor meer informatie zie www.mantelzorgparkstad.nl en voor kaartjes de website van het theater www.plt.nl of de theaterkassa.

Het Bordje vol, hoe is dat bij u?

Bordje vol! Een methode ontwikkeld door WeHelpen en mede mogelijk gemaakt door zorgverzekeraar CZ en VWS.

Bordje vol! U kijkt samen met uw professional spelenderwijs welke activiteiten u energie kosten, daarnaast zegt het iets over uw draagkracht en draaglast.

Bordje vol! Wie kan u helpen? Geeft inzicht in uw netwerk.

Bordje vol! Maakt het makkelijker om te benoemen waar het u energie kost, het geeft een helder inzicht in uw situatie! Wat kan er van mijn bordje af? Wat wil ik als mantelzorger zelf blijven doen?

Bordje vol! Maakt (soms pijnlijk) duidelijk waar de knelpunten zitten, anderzijds geeft het inzicht in waar u energie van krijgt.

Bordje vol! Interesse?

Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Parkstad voor een afspraak. 045-2114000.



Als er op de wereld net zoveel gedeeld werd als op Facebook, was er geen armoede.

(www.pinterest.com)



Wolken

Paul van Vliet

Velden vol met engelenhaar
 IJspaleizen op elkaar
 De tuinen van een tovenaar: zo kunnen wolken zijn.
 En dan weer als een grauw tapijt
 Van regen, kou en somberheid
 Een stille ongelijke strijd waarbij de zon verliest.
 Wolken komen wolken gaan
 Dag in dag uit en langzaam aan
 Weet ik nu ik wat wijzer ben
 Dat ik de wolken niet, nog altijd niet ken.

Zee en zon en feestgewoel
 Dat lichte zwevende gevoel
 Een vrouw die weet wat ik bedoel: zo kan de liefde zijn.
 En dan ineens die zwarte dag
 Het afscheid, een verlegen lach
 Een pijn die niemand weten mag
 Een hart is maar zo klein.
 Liefde komt en zal weer gaan
 Als eb en vloed en langzaam aan
 Weet ik nu ik wat wijzer ben
 Dat ik de liefde niet, nog altijd niet ken.

Geloof en hoop een nieuw begin
 Een dapper opgeheven kin
 Gewoon de wijde wereld in: zo kan je leven zijn.
 En dan weer moe en zonder kracht
 Als niets of niemand op je wacht
 Een tijd die nergens naar je lacht
 Zo kan je leven zijn.
 Zo zal je leven altijd gaan
 Als dag en nacht en langzaam aan
 Weet ik nu ik wat wijzer ben
 Dat ik het leven niet, nog altijd niet ken.

(Bron: Er is nog zoveel niet gezegd.../Fontein)



Slimme apps voor mantelzorgers

Als je langdurig voor iemand zorgt, kun je soms wel wat hulp gebruiken. Met deze super praktische apps en websites voor mantelzorgers kun je de zorg makkelijker organiseren en met anderen delen.

1. Alzheimer Assistent

Hét digitale hulpje voor mensen die gezamenlijk zorgen voor iemand met dementie. Met de app Alzheimer Assistent kunnen mantelzorgers direct ervaringen en praktische tips uitwisselen. De app bevat informatie over meer dan zestig onderwerpen en dit aanbod zal blijven groeien, omdat je als gebruiker zelf tips kunt delen en onderwerpen kunt aandragen.

2. Carenzorgt

Via de website carenzorgt.nl kan er een zorgagenda worden geopend. Iedereen die helpt, zet zijn/haar taak in de agenda, zodat er één duidelijk overzicht ontstaat van alle taken en acties. Denk hierbij bijvoorbeeld aan 'boodschappen doen' op dinsdag en 'helpen met de boekhouding' op vrijdag. Je kunt de agenda ook koppelen aan zorgorganisaties. Hierdoor kun je als betrokkene ook het zorgdossier bekijken, weet je wanneer de thuishulp langskomt, kun je de rapportage van de verpleging lezen of berichten uitwisselen met de zorgverlener.

3. Wehelpen

Met de website wehelpen.nl ben je altijd en overal op de hoogte van wie er in je omgeving hulp kan gebruiken. Wil je best boodschappen doen, een keer de tuin harken of de hond uitlaten voor de buurvrouw? Via de site kun je iets doen voor een ander of extra hulp inroepen voor degene die jij verzorgt.

4. Ongehinderd

Altijd voorbereid op pad. Met de app Ongehinderd vind je snel restaurants, toiletten, attracties en nog veel meer handige en leuke plekken die makkelijk toegankelijk zijn voor ouderen en mensen met een beperking.

5. MiessAgenda

Met de app MiessAgenda organiseer je eenvoudig zorg én aandacht voor je ouders. Wie kan wanneer met vader naar de dokter? Gaat er zondag een broer of zus bij moeder op de koffie? Je stemt het met familie, vrienden, burens en vrijwilligers allemaal af vanuit één agenda. Per dag kun je invullen wat er is

gebeurd (hoe is het bij de fysiotherapeut gegaan, zit vader lekker in zijn vel, heeft moeder andere medicijnen) of wat vader/moeder graag zou willen doen.

6. Fello

Fello is een andere app om met familie de zorg te verdelen. Alle afspraken staan op één plek en de hele familie weet precies wat-ie waar, wanneer en met wie gaat doen. Met een paar klikken plan je afspraken, verdeel je taken en chat je met elkaar. Naast de app biedt Fello een blog met tips & tricks voor mantelzorgers.

7. Myinlife

Veel mantelzorgers zijn overbelast: de zorg voor hun naasten is zwaar en hulp vragen is lastig. De app Myinlife voorziet in de behoefte aan sociale ondersteuning en contact voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Actief inzetten van het sociale netwerk

Veel mantelzorgers vinden dat ze de zorg zelf moeten doen. Ze willen anderen er niet mee lastig vallen. Of ze gaan er vanuit dat anderen niet zo goed weten wat iemand met dementie nodig heeft. Met de app Myinlife kan de mantelzorgers gemakkelijk informatie delen, afspraken maken, taken en gebeurtenissen (ver)delen met het sociale netwerk. Door het delen van deze mooie momenten, in tekst, foto's en video's, wordt het gebruik van de app bovendien gestimuleerd. Zo heeft de mantelzorgers minder het gevoel de zorg alleen te doen.

Toegang en rechten app

De mantelzorgers bepaalt wie toegang krijgt tot de app en hoe. Mensen die dichterbij staan en meer informatie mogen inzien,



staan in de binnenkring. In de buitenkring staan mensen die wat verder weg staan. Het is mogelijk iemand tijdelijk toe te voegen, bijvoorbeeld een casemanager. Diegene kan dan in één keer de hele familie informeren als dat nodig is.

Ontwikkeld door Alzheimer Centrum Limburg Myinlife is ontwikkeld door het Alzheimer Centrum Limburg (Universiteit van Maastricht), met hulp van Alzheimer Nederland. Myinlife is te gebruiken als site, maar ook als app op je smartphone of tablet via: <https://dementie.nl/myinlife>

Bron: www.margriet.nl www.zorgopdejuisteplek.nl



Cannelloni met asperges en geitenkaas

Heerlijk lentercept van groene asperges opgerold in lasagnevellen onder een romige geitenkaassaus en een topping van krokante croutons

Ingrediënten:

12 verse pastavellen (250 gr)
700 gr groene asperges
12 plakken parmaham
40 gr bloem
30 gr boter
400 ml melk
200 gr geitenkaas
peper en zout
1 klein zakje croutons a 50 gr

Benodigheden:

Grote ovenschaal

Bereiden:

Kook de lasagnevellen 3 minuutjes voor in een pan met kokend water en laat ze daarna uitlekken. Let op: leg ze niet op elkaar anders plakken ze aan elkaar vast. Snijd de laatste cm van de groene asperges (schillen is niet nodig) en kook ze 5 minuten in een pan met water. Smelt de boter in een steelpannetje en voeg de bloem toe en bak de roux 2 minuutjes.

Giet dan beetje bij beetje de melk erbij en roer tot een gladde saus met een garde. Voeg dan $\frac{3}{4}$ van de geitenkaas toe aan de saus en laat deze opnemen. Breng de geitenkaas saus op smaak met peper en zout. Verwarm de oven op 200 graden. Leg een lasagnevel op een snijplank en leg een plak parmaham hierop. Leg hier 3 a 4 asperges op en rol op. Herhaal dit met de rest.

Verdeel een dun laagje saus over de bodem van de ingevette ovenschaal. Leg de pastarolletjes hier in. Giet de rest van de geitenkaassaus er over, het is mooi om de uiteinden van de asperges vrij te laten. Kruimel de rest van de geitenkaas er over en de croutons.

Bak de cannelloni met asperges 15 minuten in de oven tot de croutons bruin kleuren. Lekker met een frisse salade er bij.

Tip: laat voor een vegetarische variant de parmaham achterwege.

Smakelijk eten!!

Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen:

- via e-mail klachtencommissieklanten@mgz.nl
- via de website www.meandergroep.com
- via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur)

Heeft u nog vragen? Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-2114000 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent of dat u verhuisd bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

'Samen mantelzorgen' een lotgenotengroep in Hoensbroek.

Ik kom binnen in de Koffiepot in Hoensbroek en het is er een drukte van jewelste. Vandaag is 'Kom op de soep'. Mensen uit de buurt kunnen elkaar hier treffen en een lekkere kop soep gebruiken. Er heerst een gezellige gemoedelijke sfeer en je voelt je er welkom.

Ik heb afgesproken met Marjan van Dijk en Marie-José Verwijmeren. Beiden zijn als vrijwilliger verbonden aan de wekelijkse inloop voor mantelzorgers die in de Koffiepot wordt georganiseerd. Marjan en Marie-José zijn al geruime tijd betrokken en halen zelf veel voldoening uit hun werk. "Ik wil graag iets betekenen voor anderen, mensen kunnen helpen en doorverwijzen als dat nodig is en natuurlijk bovenal een luisterend oor bieden. Mensen zijn daar dankbaar voor en het geeft mij een goed gevoel" zegt Marjan. Marie-José beaamt dat en vult aan: "Ook treffen we mensen die zichzelf niet als mantelzorger zien. Voor je vader of moeder of partner zorgen dat doe je gewoon en ze associëren zich niet met de term mantelzorger. Pas als mensen overbelast raken en in gesprek gaan, komen ze er vaak achter dat zij zelf mantelzorger zijn."

Ze delen een mooi voorbeeld dat voor hen beiden tot de verbeelding spreekt. Er kwam een mevrouw met moeite over de drempel. Haar man was recent overleden en ze had lang voor hem gezorgd. Ze was eenzaam want door het mantelzorgen had ze geen tijd meer gehad om haar eigen sociale netwerk te onderhouden. Nu haar man er niet meer was, zocht ze naar een invulling en de drempel daarvoor was erg hoog. Ze heeft de stap echter gewaagd en kan nu dingen met anderen delen, ze wordt gezien en gehoord en vindt duidelijk aansluiting bij de andere bezoekers. Ze maakt nu ook gebruik van het brede aanbod van de Koffiepot en doet bijvoorbeeld ook wekelijks mee aan de sportactiviteiten. "Je ziet mevrouw nu met een glimlach binnenkomen en dat was de eerste keer zeker niet het geval" geven beide dames aan.

Toch wordt de inloop nog niet druk bezocht ondanks alle PR die er aan wordt gegeven. Meer mensen zorgen gewoon en voelen zich geen mantelzorger en dan is er ook nog die voordeur waar je doorheen moet. Iedereen wordt uitgenodigd om eens vrijblijvend een kijkje te komen nemen en vooral te komen voelen wat het voor jou als mantelzorger kan betekenen.



Het Steunpunt Mantelzorg Parkstad blijft betrokken bij de inloop maar de vrijwilligers gaan het lotgenotencontact op een gastvrije en laagdrempelige manier ondersteunen met op de achtergrond een professioneel vangnet van Heerlen Standby en van het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad. De vrijwilligers zijn ook geschoold om dit werk te kunnen doen. Ook de inlopen in de andere gemeenten die het Steunpunt organiseert, worden langzaam naar het voorbeeld van de Koffiepot in Hoensbroek tot een lotgenotengroep omgebouwd.

We zoeken nog vrijwilligers!! Mocht je geïnteresseerd zijn, Marjan en Marie-José willen je graag meer vertellen over hun ervaringen in Hoensbroek.

De inloop vindt plaats iedere donderdag van 10-12 uur in de Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190, 6433 AJ Hoensbroek.

Marjan en Marie-José heten jullie van harte welkom!!

