

# THUIS & ACTIEF

*Samen voor de beste zorg*

**GROEPSWONINGEN:** ActiVite heeft op verschillende locaties groepswoningen voor mensen met dementie

**VOOR ELKAAR:** Stichting sTeun en toeverlaat bezorgt mensen met dementie geluismomenten

Thema:  
*Dementie &  
mantelzorg*



## **Genieten helpt bij dementie**

“Je wordt blij als je iets doet wat je leuk vindt. Dat is voor mensen met dementie niet anders”, zegt Rose-Marie Dröes

## **‘Signalen van dementie’**

Dementie merk je vaak aan subtiele veranderingen. Hierover organiseert ActiVite een bijeenkomst. Kom je ook?



## **Kennismaking**

Koen: “Ik vind het fijn als ik ervoor kan zorgen dat cliënten en collega’s blij zijn”



“  
Ik was net terug  
van vakantie en een  
cliënt zei: 'Ah, je  
bent er weer!'”

## “De zorg past me als een handschoen. Ik kan mezelf zijn bij cliënten”

Dat Angela in de zorg werkt is niet zo vanzelfsprekend. “Jaren heb ik gewerkt als assistent-manager in de detailhandel. Toen het bedrijf waar ik werkte na 20 jaar stopte, vroeg ik me af wat ik moest gaan doen. Vaak hoorde ik dat de zorg bij mij zou passen, maar eerlijk gezegd leek het mij niets. Totdat ik een advertentie van ActiVite zag. Ik ben naar een informatiebijeenkomst over zorgopleidingen gegaan en werd direct gegrepen door het verhaal. Diezelfde avond schreef ik een motivatiebrief.”

### ELKE DAG IS ANDERS

“Inmiddels werk ik zeven jaar bij ActiVite. Eerst als verzorgende C, nu als 3 IG'er. Ik heb specifiek voor de thuiszorg gekozen;

daar is geen dag is hetzelfde. Je gaat van deur naar deur en bij iedere cliënt is het anders. Ik help iemand bij het douchen of aankleden, bij de volgende cliënt spuit ik insuline en vervolgens verzorg ik een wond. Ik houd ervan om na een cliënt in mijn auto te stappen, naar de radio te luisteren en met een frisse blik bij de volgende cliënt aan te komen.”

### UITDAGING

“De zorg past me als een handschoen, de sociale contacten en het feit dat ik mezelf kan zijn bij cliënten. Ik was net terug van vakantie en een cliënt zei tegen me: 'Ah, je bent er weer!' Ja, dat is leuk om te horen, dan ga ik stralen! Voor mij zit de uitdaging

vooral in mijn eigen onzekerheid. Soms heb ik een handeling al een lange tijd niet gedaan, daar kan ik onzeker van worden. Ik bereid me altijd voor, en het feit dat ik een collega kan inroepen, geeft mij veel steun.

### DRIJFKRACHT

“In het kleine team waar ik in werk, hebben we onderling veel contact. Om het teamgevoel levendig te houden, organiseert onze teammanager Koen bijeenkomsten. Dat is belangrijk! De zorg greep mij, het is echt een gevoel. Gevoel is belangrijk om te hebben als je in de zorg wilt werken. Handelingen kun je leren, maar het gevoel maakt of dit werk iets voor je is of niet. Het is mijn drijfkracht.”

### Beste lezer,

De afgelopen tijd hebben we allemaal aan den lijve ondervonden hoe het is als de wereld om je heen ingrijpend verandert. Voor mensen met dementie en hun mantelzorgers gaat dat nog (veel) verder. Want wat als routinematige zaken opeens als nieuwe momenten voelen? Wat als je met veranderingen te maken krijgt, puur doordat je eigen lichaam je tegenwerkt? Wat als je hersenen niet meer doen wat ze eerder wel deden? Wat als... ja, precies wat als? In dit nummer geven we verdieping aan dit onderwerp: dementie. Een nare ziekte die ons allemaal kan treffen. Kunnen we het sluimerende proces tegengaan of vertragen? Rose-Marie Dröes toont mogelijkheden om het leven met dementie zo aangenaam mogelijk te houden. Collega Marijke van Haften vertelt vanuit haar expertise over dementie en de rol die ActiVite kan spelen. Ook spreken we met een cliënt en zijn mantelzorger; zij vertellen ons hun persoonlijke ervaring van een ziekte die niet vergeten mag worden.



PEIPIJN VAN ANTWERPEN  
HOOFD LEDENORGANISATIE

### In deze THUIS & ACTIEF



- |  |  |
|--|--|
| 4 Kort nieuws: nieuwsberichten en weetjes                      | 15 Centrale Cliëntenraad van ActiVite zoekt nieuwe leden!        |
| 6 In gesprek: genieten en plezier maken helpt bij dementie     | 17 Exclusief voor leden: gemak aan huis                          |
| 9 Cursussen voor onze leden                                    | 18 Puzzel mee en win!  |
| 10 Handig: hulpjes-in-huis voor mensen met dementie            | 19 Goed om te weten: dementie voor beginners                     |
| 11 Column: een stapje terug doen                               | 20 In gesprek: wat de buitenwereld niet ziet; leven met dementie |
| 12 In gesprek: Marijke over dementie en de aanpak van ActiVite | 23 ActiVite Ledenorganisatie ledenonderzoek afgerond             |
| 15 Ledenvoordeel   | 24 Kennismaking met Koen   |

# PS

Heb je vragen of suggesties naar aanleiding van deze Thuis & Actief? Laat het ons weten!

Mail naar ledenorganisatie@ActiVite.nl

## Professionele hulp in geval van nood

Zelfstandig wonen is een wens van veel mensen. Ook van ouderen.

Maar wat doe je als je alleen woont

en er iets aan de hand is? Je bent

bijvoorbeeld in huis gevallen en kunt niet zelfstandig opstaan. Dan is het

fijn als er snel iemand bij je is die je goed helpt. In zo'n situatie kun je

vertrouwen op personenalarmering via ActiVite. Meer informatie vind je

op [ActiVite.nl/personenalarmering](https://activite.nl/personenalarmering)



### Wereld Alzheimer Dag

Op 21 september is het Wereld Alzheimer Dag. Op deze dag wordt wereldwijd aandacht gevraagd voor de ziekte dementie en de impact van deze ziekte voor de persoon zelf en voor zijn of haar naasten.

### Hulpmiddelen kopen, lenen of huren doe je bij Vegro

Of je nu jong, oud, zwanger, of zorgprofessional bent: Vegro biedt jou de beste hulpmiddelen. Je kunt terecht bij Vegro voor het kopen, huren en lenen van hulpmiddelen. Net als ActiVite streeft Vegro naar de beste zorg. Daarom werken

ActiVite en Vegro nauw samen. In de Vegro Thuiszorgwinkels ontvangen leden van ActiVite Ledenorganisatie 10% korting op bijna alle hulpmiddelen.

Hulpmiddelen kunnen het leven een stuk makkelijker maken. Zo kan een rollator net dat zetje zijn om toch door de buurt te wandelen. Voor mensen die liever een stukje verder gaan, werkt Vegro samen met de Zonnebloemauto: een aangepaste rolstoelauto die mensen met een lichamelijke beperking kunnen huren.

**Meer weten?** Kijk op [vegro.nl](https://vegro.nl) of kom langs in één van de thuiszorgwinkels:

- Alphen aan den Rijn, Euromarkt 1
- Leiden, Kopermolen 3
- Leiderdorp, Simon Smitweg 10



### Alzheimer Café in Leiden en omgeving

Het Alzheimer Café is de plek om informatie te krijgen en ervaringen uit te wisselen over dementie. Peter Vos van het Alzheimer Café noemt het Café uniek: "Het is de ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. Zij kunnen in alle openheid met elkaar praten over een leven met dementie onder leiding van een deskundig gespreksleider. De bezoekers krijgen niet alleen informatie, het is ook een avondje uit!" De verwachting is dat het Alzheimer Café vanaf januari 2021 weer bezoekers mag verwelkomen. Op de website van Alzheimer Nederland staat wanneer het volgende Café plaatsvindt. **Kijk op [alzheimer-nederland.nl](https://alzheimer-nederland.nl)**



### Gratis online training over dementie

In Nederland leven naar schatting 280.000 mensen met dementie en omdat we steeds ouder worden, stijgt dat aantal in 2040 naar 550.000. Daarom is Samen dementievriendelijk, als onderdeel van het Deltaplan Dementie van de overheid, opgezet om mensen bewust te maken van wat dementie met iemand doet. Via Samen dementievriendelijk kun je een gratis online training volgen, zodat je beter in staat bent iemand met dementie te helpen. Doe jij ook mee? Inmiddels hebben al zo'n 350.000 mensen deze training gedaan. **Zie [samendementievriendelijk.nl](https://samendementievriendelijk.nl)**



### Geluksmomenten creëren voor mensen met dementie

Ieder mens verdient meedoen in de samenleving. Met die visie richtte Teun Toebes, afgestudeerd verpleegkundige, enkele jaren geleden de stichting sTeun en toeverlaat op. Sindsdien creëert hij op een positieve manier aandacht voor het thema meedoen in de maatschappij en organiseert hij gratis geluksmomenten voor mensen met dementie. Wil je Teun Toebes steunen? Word dan vriend van zijn stichting sTeun en toeverlaat! **Meer informatie op [s-teun.nl](https://s-teun.nl)**

### Alzheimer-Telefoon biedt luisterend oor

'Hoe kan ik mijn man beletten om nog auto te rijden?' 'Ik vrees dat mijn vrouw binnenkort naar een verpleeghuis moet, het gaat echt niet meer thuis'. Het leven met dementie valt veel mensen zwaar en roept vaak vragen op. De AlzheimerTelefoon biedt een luisterend oor, geeft advies en helpt mensen die leven met dementie. Heb je behoefte aan een persoonlijk gesprek? De AlzheimerTelefoon is 7 dagen per week van 9.00 tot 23.00 uur bereikbaar via het gratis telefoonnummer **0800 5088**.

Meer informatie over de AlzheimerTelefoon of vrijwilliger worden: [alzheimer-nederland.nl](https://alzheimer-nederland.nl)

### Diefstal door 'babbeltrucs'

De babbeltruc is regelmatig in het nieuws. Ondanks alle aandacht voor het onderwerp, worden mensen nog vaak slachtoffer van deze oplichtingstechniek. Babbeltrucs zijn smoesjes waarmee oplichters proberen om met name ouderen te beroven. Vaak ogen de oplichters betrouwbaar, ze komen aan de deur of spreken mensen aan op straat. Zo zeggen ze bijvoorbeeld dat ze van de bank zijn, van de thuiszorg, of dat ze de meterstand komen opnemen. Vervolgens stelen ze geld en andere waardevolle bezittingen.

#### Tips bij babbeltrucs aan de deur

- Doe de deur nooit zomaar open. Kijk eerst door het raam of de (digitale) deurspion.
- Gebruik een deurkierstandhouder.
- Vraag naar een legitimatiebewijs, maar vertrouw er niet volledig op! Het is namelijk moeilijk om de echtheid ervan vast te stellen. Bel bij twijfel naar de betreffende organisatie.
- Ga niet in op een verzoek van een onbekende met een smoes, zoals een glas water mogen drinken of gebruikmaken van de telefoon of het toilet.
- Sluit zelf de deur als je iemand binnen laat, om te voorkomen dat een handlanger achter je aan naar binnen sluipt.
- Blijf bij het bezoek en verlaat de ruimte niet om iets te halen. Laat je niet afleiden.

**Meer informatie en tips** hoe je kunt voorkomen dat je slachtoffer wordt van babbeltrucs vind je op de website van de politie: [politie.nl/themas](https://politie.nl/themas) > preventietips > babbeltruc.



### Robotkat in verpleeghuis ActiVite SassemBourg

Verpleeghuis ActiVite SassemBourg heeft een robotkat als gezelschapsdier voor bewoners met dementie. Met de zachte vacht en het gezellige gemiauw lijkt het op een echte kat, en door de ingebouwde sensoren reageert hij op knuffelen, aaien en beweging. De bewoners worden rustig van de kat en hebben er veel plezier mee.



“

Veel mensen die de diagnose dementie krijgen, hebben hierdoor de neiging om steeds minder te ondernemen.

Rose-Marie Dröes is voorvechter van een beter leven voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

## Genieten en plezier maken helpt bij dementie

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom), waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes.

De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer.

Prof. dr. Rose-Marie Dröes, hoogleraar psychosociale hulpverlening voor mensen met dementie bij de afdeling Psychiatrie van Amsterdam UMC, locatie VU medisch centrum, is voorvechter van een beter leven voor mensen met dementie én hun mantelzorgers. De door haar ontwikkelde ontmoetingscentra zijn een groot succes. Zodanig zelfs dat het concept nu ook in het buitenland wordt toegepast. Wat maakt deze aanpak zo succesvol? Rose-Marie legt het uit.

### EEN VICIEUZE CIRKEL

“Leven met dementie is niet altijd gemakkelijk. Je voelt je al gauw onveilig omdat je eerder gedesoriënteerd bent, omdat je vergeetachtiger wordt of omdat je mensen om je heen steeds moeilijker herkent. Veel mensen die de diagnose dementie krijgen, hebben hierdoor de neiging om steeds minder te ondernemen. Ze stoppen met hun hobbyclubs, gaan niet meer naar verjaardagsfeestjes en komen steeds minder onder de mensen. Wat er dan eigenlijk gebeurt, is dat het plezier uit het leven verdwijnt. Mensen genieten niet meer. Voor een mantelzorger kan dat vermoeiend zijn. Want die wil er graag op uit en leuke dingen doen, maar de partner met dementie houdt dat tegen. Je kunt je er iets bij voorstellen dat dit voor irritaties zorgt binnen een relatie. Tel daar het wisselende - en soms zelfs agressieve - gedrag van de persoon met dementie bij op en een situatie thuis kan al snel onhoudbaar worden.”

### PLEZIER BRENGT EVENWICHT

“Om het leven van zowel iemand met dementie als dat van zijn of haar partner zo aangenaam mogelijk te houden, wordt vaak medicatie en/of dagbesteding voor de partner met dementie ingezet. Ik ontdekte met mijn onderzoek dat een andere aanpak vaak veel beter werkt. En die is even simpel als goedkoop: laat mensen weer genieten! Voor iedereen geldt: je wordt blij als je iets doet wat je leuk vindt. Dat is voor mensen met dementie niet anders. Ervaren dat je dingen nog wél kunt, plezier maken: dat doet je goed. En als je met dat blij gevoel thuiskomt, straalt dat ook af op je partner of mantelzorger. Bij stellen die activiteiten doen die zij leuk vinden, heeft de partner met dementie minder gedrags- en stemmingswisselingen, is de sfeer thuis beter, is er meer evenwicht in hun relatie en voelt de mantelzorger zich emotioneel sterker. Pure winst dus.”

### INDIVIDUEEL KIJKEN

“Bij dementie heb je te maken met biologische, sociale en psychologische aspecten. Ik zit al bijna 40 jaar in dit vak en ik zag steeds weer dat je die sociale en psychologische aspecten positief kunt beïnvloeden. Hoe, dat is per persoon verschillend. Dementie kent immers vele verschijningsvormen en ieder mens is anders. Je moet dus individueel kijken. Dit gebeurt vanuit zogeheten ‘ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun verzorgers’. Er wordt besproken wat er goed gaat, wat je moeilijk vindt en waar je interesses liggen. Hoe ga je om met beperkingen? Hoe blijf je emotioneel in balans? Hoe bereid je je voor op een onzekere toekomst? Hoe ontwikkel en onderhoud je je sociale contacten? Wat kun je en wat wil je? Hier wordt dan vervolgens aansluiting op gezocht. Mensen kunnen meedoen aan sociale activiteiten, aan

[Lees verder op de volgende pagina.](#)



### Over Rose-Marie Dröes

Rose-Marie Dröes is hoogleraar psychosociale hulpverlening voor mensen met dementie bij Amsterdam UMC, locatie VU medisch centrum. Zij is hoofd van de onderzoeksgroep ‘Zorg en ondersteuning bij dementie’ van de afdeling Psychiatrie van VUmc. Rose-Marie heeft zich in

haar gehele loopbaan gericht op onderzoek ter verbetering van de zorg voor mensen met dementie, zowel thuis als in zorginstellingen, met als doel verbetering van de kwaliteit van leven van mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Sinds 1992 heeft Rose-Marie zich onder meer bezig gehouden met de ontwikkeling, evaluatie, implementatie en verspreiding van ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorgers in Nederland, Europa en daarbuiten. Inmiddels zijn er zo'n 200 van deze centra operationeel, waaronder ook bij ActiVite.

gespreksgroepen en uitstapjes. Dat maakt mensen blij en trots, want je kunt je nuttig maken en je doet dingen die je energie opleveren. Hierdoor zie je iemand vaak helemaal opfleuren. En dat geeft ook de mantelzorg energie! Er is hier nadrukkelijk sprake van een gecombineerde aanpak: ondersteuning wordt geboden aan mensen met ernstige geheugenproblemen én aan hun mantelzorgers.”

#### VERSCHILLEN MET REGULIERE DAGBESTEDING

“Hier tekent zich meteen het eerste verschil af met een reguliere dagbesteding, waar de aandacht vaak vooral naar de persoon met dementie gaat. In het ontmoetingscentrum wordt ook de mantelzorg begeleid. Waar loop je tegenaan in de zorg voor je partner of familielid? Hoe houd je de zorg dragelijk voor jezelf? Door het bieden van goede informatie en tips, lotgenotencontact en emotionele steun voelen mantelzorgers zich beduidend sterker en beter in staat om voor hun partner of familielid te zorgen. Een ander verschil is dat de reguliere dagbesteding vaak uitgaat van een vast aanbod van activiteiten. In het ontmoetingscentrum werkt het andersom, daar wordt gekeken naar het individu: waar heb jij behoefte aan, wat vind jij leuk om te doen? Ook de locaties zijn anders. Reguliere dagbesteding is meestal geïntegreerd in een verpleeghuis, een omgeving waar dementie de standaard is. Ontmoetingscentra daarentegen vind je in buurthuizen, serviceflats en ouderencentra. Dicht bij huis, op een plek waar je buurtgenoten ontmoet en sociale contacten opdoet en waar je deel uitmaakt van de ‘normale’ samenleving.”

#### NIEUW: HULP BUITEN DE ONTMOETINGSCENTRA

“Naast aansluiten bij de groepen op de ontmoetingscentra kunnen mensen met dementie bij sommige centra sinds enkele jaren ook vrijwilligerswerk doen via DemenTalent. De begeleider van het ontmoetingscentrum legt dan contact met organisaties en verenigingen in de buurt. De één gaat voorlezen op een kinderdagverblijf, de ander gaat lijnen trekken op de voetbalclub of meehelpen in moestuinen. Op die manier kun je blijven meedoen in de maatschappij op een manier die past bij je eigen talenten en bij wat jij leuk vindt. Voor de mantelzorgers bieden sommige ontmoetingscentra ook telefonische hulp via Dementelcoach. Iedere mantelzorg weet dat de zorg voor iemand met dementie intensief en emotioneel is. Dan is het fijn als

“

Iedere mantelzorg weet dat de zorg voor iemand met dementie intensief en emotioneel is. Dan is het fijn als je daar ondersteuning bij krijgt.

#### Tips van Rose-Marie Dröes

Doe mee aan het FindMyApps-onderzoek! FindMyApps is een eenvoudig zoekprogramma om op een tablet te gebruiken. Je vindt hiermee allerlei apps geordend op onderwerp die mensen met dementie helpen bij het organiseren en uitvoeren van dagelijkse taken, om sociaal betrokken te blijven en om betekenisvolle activiteiten te doen. VUmc doet onderzoek naar deze handige app en is op zoek naar deelnemers.

#### WIL JE MEER INFORMATIE OVER HET ONDERZOEK?

Neem contact op met David Neal via [d.n.neal@amsterdamumc.nl](mailto:d.n.neal@amsterdamumc.nl) of (020) 788 45 12.

#### ONLINE SHOPPEN

Bij [dementie-winkel.nl](http://dementie-winkel.nl) vind je allerlei producten voor prettig leven met dementie.

- [dementie-winkel.nl](http://dementie-winkel.nl)

#### ONTMOETINGSCENTRA

Vind een ontmoetingscentrum voor mensen met dementie en hun mantelzorg(s) bij jou in de buurt.

- [ontmoetingscentradementie.nl](http://ontmoetingscentradementie.nl)
- [dementelcoach.nl](http://dementelcoach.nl)
- [dementalent.nl/locaties-dementalent](http://dementalent.nl/locaties-dementalent)
- [ActiVite.nl](http://ActiVite.nl)

je daar ondersteuning bij krijgt. Tijdens zo'n telefoongesprek kun je advies inwinnen, problemen bespreken of gewoon eens je hart luchten. We merken dat er onder mantelzorgers en vrijwilligers veel behoefte is aan informatie over hoe om te gaan met mensen met dementie. Daar hebben we nu ook een online training voor ontwikkeld: STAR (Skills Training and Reskilling for Carers of People with Dementia). Die kun je volgen op het moment dat het jou uitkomt.”

#### THUIS ZONDER MEDICATIE

“Al deze hulp valt onder de noemer ‘psychosociale interventies’. Wat we zien in de praktijk is dat door deze aanpak de levenssituatie van mensen met dementie en hun mantelzorgers er met sprongen op vooruit gaat. Het plezier in het leven komt terug en de gedrags- en stemmingswisselingen nemen zienderogen af. Hierdoor wordt het slikken van medicatie vaak overbodig. En dat heeft grote voordelen, want deze medicijnen vlakken je emoties af, ze hebben veel bijwerkingen en sommige zorgen zelfs voor hogere sterftcijfers. Daarnaast leiden de ontmoetingscentra tot meer uitstel van verpleeghuisopname. Onderzoek liet zien dat van een groep mensen met dementie die in de ontmoetingscentra kwam, na zeven maanden nog maar 4% was opgenomen in het verpleeghuis. Bij mensen die op de reguliere dagbehandeling kwamen was dit aantal in dezelfde periode al opgelopen tot 30%. Ook kunnen we inmiddels wel zeggen dat onze ontmoetingscentra en aanverwante hulp tot nu toe succesvoller zijn dan de - bijzonder kostbare - onderzoeken naar medicijnen voor of genezing van dementie.”

# Cursussen voor onze leden

Wist je dat bewegen een bijzonder positieve invloed heeft op het brein? Uit onderzoek is gebleken dat als iedereen dagelijks een half uur actief zou bewegen, het risico op het ontstaan van een dementie lager wordt. Natuurlijk kan iedereen deze ziekte krijgen. Maar met beweging kun je proberen de kans op het krijgen van een dementie te verminderen. Wil je ook bewegen? Misschien zijn deze cursussen iets voor jou.



#### Beweegprogramma Meer Bewegen voor Ouderen\*

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is een beweegprogramma voor ouderen met als doel plezier, sociaal contact, preventie van zorg en het bevorderen van zelfstandigheid en zelfredzaamheid. MBvO-activiteiten bestaan uit wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer één uur, aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de deelnemers. Via ActiVite Ledenorganisatie kun je een cursus MBvO volgen in Alphen aan den Rijn, Leiderdorp, Lisse en Ter Aar.



#### Basiscursus Reanimatie en gebruik AED\*

In Nederland alleen al worden iedere week maar liefst 300 reanimaties uitgevoerd. Thuis, op straat of op de sportclub. Maar weet jij hoe een AED werkt en wat je moet doen? De basiscursus Reanimatie en gebruik AED bereidt je in drie uur goed voor op een noodsituatie. Een kleine tijdsinvestering en je weet precies wat je kunt doen om iemand te helpen, sterker nog je kunt iemands leven er mee redden! Heb je de basiscursus al gevolgd? Ook een herhalingscursus is mogelijk!



#### Themabijeenkomst Goed slapen kun je leren\*

Lig je vaak lang wakker? Of ben je juist te vroeg wakker en voel je je niet uitgeslapen? Ben je dan moe en prikkelbaar? Daar kun je iets aan doen. In de Themabijeenkomst van twee uur ‘Goed slapen kun je leren’, krijg je handvatten, informatie en tips om inzicht te krijgen in je eigen slaappatroon en hoe dit te verbeteren of aan te passen.

\*Tijdens het maken van dit nummer is de verwachting dat onze cursussen vanaf september weer starten.

Kijk voor een actueel overzicht van startdata op [cursusbij.ActiVite.nl](http://cursusbij.ActiVite.nl)

## MELD JE AAN



Wil je meer informatie of andere cursussen bekijken? Ga naar [cursusbij.ActiVite.nl](http://cursusbij.ActiVite.nl). Of meld je direct aan via (071) 516 14 15 of online op [cursusbij.ActiVite.nl](http://cursusbij.ActiVite.nl)

# Hulpjes-in-huis bij dementie

Als je partner of familielid dementie heeft, kunnen deze producten erg handig zijn.

Word niet boos als iemand in zijn of haar broek plast. Blijf positief en probeer er samen om te lachen. De rest is voor de wasmachine.



- 1. INCONTINENTIE** Er komt een moment dat iemand met dementie plast, zonder het zelf direct door te hebben. Met deze wasbare beschermer is dat geen probleem. Het neemt het vocht op, houdt de bovenkant droog en beschermt de stoel. Vida stoelbeschermer, € 11,99, vegro.nl
- 2. DEMENTIEKLOK** Deze klok is door familie te beheren via een app. Zo kun je naast de tijd aflezen ook afspraken inplannen, beeldbellen, foto's delen en berichten sturen. Family Dementieklok € 199 + abonnement € 6,95 per maand, bbrain.eu
- 3. GEHEUGENBOEKJE** Namen worden snel vergeten. Door een fotoboek te maken, met portretten van het gezin, familie en vrienden, stimuleer je het geheugen. En je haalt er ook herinneringen mee op. Boekje van 10x13 cm met 24 pagina's en foto-omslag, vanaf € 9,98, albelli.nl
- 4. ALTIJD TOEGANG** Bewaar de huissleutel veilig aan de buitengevel, met Politiekeurmerk Veilig Wonen. Zo kan bij calamiteiten altijd iemand naar binnen. Professionele installatie € 85,95 + abonnement € 6,95 per maand, focuscura.com
- 5. SNIJDEN ZONDER HULP** Als de motoriek minder wordt, kun je nog steeds een stuk fruit snijden zonder jezelf te bezeren aan de afgeronde kartels. Kiddikutter, 5 stuks € 21,99, bol.com
- 6. HIPPE DRINKBEKER** Om morsen en vlekken te voorkomen biedt een drinkbeker uitkomst. Maar dan wel graag een hippe en volwassen uitvoering. Deze beker heeft een goede handgreep, passend rietje en is geschikt voor 450 ml. Mason Jar, € 2,50, knuffelparadijs.nl



## Veilig en Vitaal op weg!

- **Digitaal keuren.** Volg het CBR Advies, kies voor een **digitaal werkende RijbewijskeuringsArts**
- **€ 40,-\*** voor 75+ met de ActiVite ledenpas voor rijbewijzen A/B/BE/C/CE/D/DE, ledenvoordeel € 65
- **€ 60,-\*** voor leden met de ActiVite ledenpas tot 75 jaar voor rijbewijzen A/B/BE/C/CE/D/DE, Taxipas, Medibus en Touringcar (arbokeuringen voor beroepschauffeurs), ledenvoordeel € 45,81

\*Alle tarieven zijn incl. 21% BTW + 5% kortingsvoet - landf. Nederlandse Zorgautoriteit € 107,99 incl. 21% BTW

RijbewijskeuringsArts.nl of 036 - 720 09 11 van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 17.00 uur



### RijbewijskeuringsArts.nl

in samenwerking met ActiVite

## WERF EEN NIEUW LID

EN MAAK KANS OP ÉÉN VAN DE 5 VV CADEAUKARTEN T.W.V. € 10



**Stuur een e-mail met daarin jouw naam en lidmaatschapsnummer + onderstaande gegevens van het nieuwe lid. Of maak een foto van onderstaande, ingevulde bon en stuur die per e-mail naar ons: ledenorganisatie@ActiVite.nl**

Mijn naam \_\_\_\_\_

Lidmaatschapsnummer \_\_\_\_\_

**HET NIEUWE LID IS:**

Naam \_\_\_\_\_ M/V

Adres \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_

Plaats \_\_\_\_\_

Telefoon overdag \_\_\_\_\_

## Een stapje terug doen

Eén van de meest gehoorde antwoorden op de vraag 'hoe gaat het?' is toch wel het geijkte antwoord 'druk'. We willen dingen onthouden en proberen alle indrukken op te slaan. Maar de hoeveelheid informatie die we opslaan is veel, heel veel. We laten 'steekjes' vallen en hebben het idee vergeetachtig te worden.

Zeker nu, in deze bijzondere tijd, is een stapje terug doen en je rust pakken verstandig. Om stil te staan bij welke ballen je in de lucht wilt houden. Om mijn rust te nemen, maak ik graag een wandeling in de natuur. Door een frisse neus te halen, maak ik mijn hoofd leeg. Hoe ontspan jij je? Misschien door een boek te lezen of een puzzel te maken. Een moment voor jezelf nemen, valt niet altijd mee. Zeker als je naast je huishouden en andere activiteiten wellicht ook nog mantelzorgert bent.

Mocht je toch het één en ander vergeten, maak je dan niet te druk. Pak je rust, maak die wandeling, of lees dat ene boek, maar het belangrijkste: doe even een stapje terug. Zo blijven we geconcentreerd en creëren we weer ruimte in ons drukke bestaan.



**KIM LATERVEER**  
VOORLICHTING EN WERVING

Marijke van Haeften  
over dementie en de aanpak van ActiVite

## Je bent niet je ziekte, je bent jezelf

Dr. Marijke van Haeften werkt als programmamanager dementie bij ActiVite. Tijdens haar studie Gezondheids- wetenschappen kwam ze veel in aanraking met dementie. Het ziektebeeld intrigeerde haar: is iemand zichzelf of is hij zijn ziekte? Ze deed vervolgens promotieonderzoek aan het VU medisch centrum naar sociale participatie en kwaliteit van leven van mensen met dementie. De conclusie van Marijke: je moet kijken naar de mens. Een gesprek over dementie en de aanpak van ActiVite.

“Pas als je iemand echt goed kent, kun je hem of haar het beste helpen. Het draait om waar onze cliënten behoefte aan hebben, wat zij zien als fijn leven. Dat komt ook naar voren uit het Leefplezier-project dat we in de verpleeghuizen van ActiVite doen in samenwerking met Leyden Academy. Wat gebeurt er als je mensen de ruimte geeft om te doen wat zij graag willen doen en de persoon te zijn die zij graag willen zijn? Daar knappen mensen met dementie dus enorm van op! Leefplezier is echt ontzettend belangrijk. Daarom is bij ons de eerste pagina van iemands zorgdossier: wie is iemand? Wat is zijn of haar familiesituatie? Waar houdt deze persoon van? Wat vindt iemand belangrijk? Pas daarna komt het medische stuk.”

er iets met hen aan de hand is. En als ze wel iets merken, willen sommigen niet weten van hun beperkingen zijn. Ze vinden het confronterend - en dat is heel begrijpelijk. Soms krijgen mensen in de omgeving op een gegeven moment een soort 'niet-pluisgevoel'. Iemand vergeet wel erg veel, raakt steeds vaker de weg kwijt buiten: wat is er aan de hand? Dan doe je er goed aan om aan de bel te trekken. Wacht niet af tot het niet langer gaat en de mantelzorg volledig uitgeput is, maar neem bij een niet-pluisgevoel contact op met je huisarts of met ActiVite. Want je wilt toch ook nu aangenaam leven?”

[Lees verder op de volgende pagina.](#)

“

Ook mét dementie  
kan er nog zo  
veel. Met wat  
ondersteuning en  
begrip komt er vaak  
veel meer ruimte om  
te genieten.

### WAT DOET ACTIVITE OP HET GEBIED VAN DEMENTIE?

“Bij ActiVite zijn we voortdurend bezig met het verder verbeteren van hulp bij dementie. Mensen vinden bij ons alle ondersteuning: een eigen casemanager, hulp in het huishouden, thuisbegeleiding, verzorging en verpleging aan huis. En we hebben onze eigen ontmoetingscentra en verpleeghuizen. Al die zorg proberen we zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen. Omdat alles zich binnen één organisatie bevindt, blijven de lijnen kort en weten we wie onze cliënten zijn, wat ze willen en wat ze kunnen. En wat hun mantelzorgers willen en (aan)kunnen. Zo kom je tot waar het allemaal om draait: aangenaam leven. Dat is ook de reden dat we in onze ontmoetingscentra werken volgens het succesvolle model van prof. dr. Rose-Marie Dröes. Daarnaast werken we samen met collega-organisatie Topaz aan het opzetten van een Expertisecentrum Dementie: hier kunnen onze medewerkers terecht met vragen over dementie, organiseren we scholingen op gebied van dementie en doen we samen onderzoek.”

### WANNEER MOET JE AAN DE BEL TREKKEN?

“Ik druk iedereen op het hart dat zij in een zo vroeg mogelijk stadium hun zorgen of twijfels uitspreken. Dementie openbaart zich meestal geleidelijk. Veel mensen beseffen in het begin dan ook niet dat

### Wonen bij ActiVite voor mensen met dementie

ActiVite heeft verschillende groepswoningen waar mensen met dementie wonen. Soms wordt deze woonvorm ook kleinschalig wonen genoemd. De bewoners van de groepswoningen vormen samen met de medewerkers een groep, die leeft en woont als een 'gezin'. In de groepswoningen organiseren we verschillende activiteiten voor de bewoners, variërend van met elkaar bewegen, tot samen de krant lezen of een spel doen. Daarnaast zijn er in elk verpleeghuis activiteiten en uitjes voor alle bewoners. Denk daarbij aan een sportdag, vieringen of een gezellig samenzijn op een feestdag. Groepswoningen voor mensen met dementie zijn in de verpleeghuizen AgnesStaete in Voorhout, Hof van Alkemade in Roelofarendsveen, Hussonshoek in Woubrugge, Rietveld Alphen aan den Rijn en Sassembourg in Sassenheim. Meer informatie over de groepswoningen vind je op ActiVite.nl

### WIL JE BEGELEIDING BIJ DEMENTIE AANVRAGEN?

Dat kan via jouw huisarts of wijkverpleegkundige. Of bel rechtstreeks met ActiVite (071) 516 14 15.



### WAAROM STELLEN MENSEN DIT VAAK ZO LANG UIT?

“Een groot misverstand is dat mensen met dementie ‘wilsonbekwaam’ zouden zijn of worden. Mensen zijn bang dat ze buitenspel komen te staan. Helaas is het ook nog vaak zo dat er over hun hoofd heen wordt gepraat. Bij ActiVite zien we mensen met dementie als mens en nemen we hun wensen, behoeften en beleving altijd serieus. Het paradoxale is dat mensen juist eerder buitenspel komen te staan als ze met hun zorgen of problemen blijven rondlopen. Ze schamen zich en trekken zich terug. En dat terwijl ze nog een heel leven voor zich hebben. Ook mét dementie kan er nog zo veel. Met wat ondersteuning en begrip komt er vaak veel meer ruimte om te genieten. Dat geldt voor de persoon met dementie, en zeker ook voor de mantelzorg(er). Want als mantelzorgers plezier hebben en tijd voor zichzelf, houden zij de zorg voor degene met dementie vaak veel langer vol.”

### WAT DOET ACTIVITE MET EEN NIET-PLUISGEVOEL?

Als iemand ons belt met een niet-pluisgevoel, dan regelen we een gesprek met één van onze casemanagers dementie. Zij helpen mee om uit te vinden of iemand daadwerkelijk dementie heeft. Is dat zo, dan kijken we welke hulp deze persoon wil en/of nodig heeft. De casemanager dementie geeft informatie en helpt mensen met dementie en hun mantelzorgers om te leren omgaan met de gevolgen van de ziekte. Hoe gaan we de situatie aanpakken? Hoe houd je een positief zelfbeeld? Hoe ga je het beste om met je beperkingen? Hoe blijf je leuke dingen doen? Wat veel mensen fijn vinden, is dat onze casemanagers dementie als geen ander de weg weten in het woud van regelingen, bekostiging en instellingen. Dat scheelt veel zoekwerk.

### WAT LEVERT HULP OP?

Dementie heeft veel impact. Het vraagt om aanpassing, van de persoon met dementie en van hun omgeving. Maar weet dat je niet de enige bent! Er zijn in Nederland ruim 280.000 mensen met dementie en er zijn 350.000 mensen die zorgen voor iemand met dementie. En deze mensen helpen elkaar in de ontmoetingscentra. Daar is veel aandacht voor zowel degene met dementie als voor hun mantelzorg(er). Mensen vinden er herkenning en erkenning voor hun - toch vaak lastige - situatie. En dat alleen al lucht op. Veel mensen zien er als een berg tegenop om de stap naar het ontmoetingscentrum te maken. Maar vervolgens ervaren ze hoe fijn het is om weer zichzelf te kunnen zijn en te kunnen doen wat ze leuk vinden. Vrijwel iedereen blijft er dan ook komen! Want je bent immers niet je ziekte, je bent jezelf. De drempel voor hulp bij dementie moet daarom snel omlaag - dat is mijn missie.

### Onze expertise

#### Bijeenkomst ‘Signalen van dementie. En dan?’

Vraag je je weleens af of het goed gaat met iemand in jouw omgeving? Iemand lijkt steeds vergeetachtiger te worden. Wat is er aan de hand? De eerste verschijnselen van dementie zijn meestal subtiele gedragsveranderingen. Alles waar iemand het hoofd bij moet houden, kost een persoon met dementie extra inspanning: een gesprek volgen, administratie bijhouden, beslissingen nemen. Door het sluipende begin is het herkennen van dementie in een vroeg stadium moeilijk.

#### NIET-PLUISGEVOEL

De eerste fase van dementie is de periode van het niet-pluisgevoel: mensen maken zich zorgen over toenemende vergeetachtigheid of veranderend gedrag bij zichzelf, bij een partner of een familielid. Wat zijn signalen die mogelijk op dementie wijzen? Hoe herken je ze? Wat kun je doen als je denkt dat een geliefde, familielid of buurman (mogelijk) dementie heeft?

#### SIGNALEN HERKENNEN

Het herkennen van vroege signalen van dementie komt aan bod in de bijeenkomst ‘Signalen van dementie. En dan?’ Tijdens de bijeenkomst gaat een casemanager van ActiVite onder meer in op:

- Verschillende vormen van dementie.
- Hoe je dementie in een vroeg stadium kunt herkennen.
- Bij wie je signalen kunt aankaarten en waar je ondersteuning kunt krijgen.

#### DATUM EN LOCATIE

- 7 oktober 2020
- 19.30-21.30 uur
- Simon Smitweg 8 in Leiderdorp

#### MELD JE NU AAN!

- Aanmelden kan via ledenorganisatie@ActiVite.nl of cursusbij.ActiVite.nl
- Bij voldoende aanmeldingen is het ook mogelijk om deze bijeenkomst op een andere locatie te organiseren.
- Gratis voor leden, niet-leden betalen € 7,50.

#### MEER INFORMATIE

Wil je meer informatie over deze bijeenkomst? Neem gerust contact op met ActiVite Ledenorganisatie via (071) 516 14 15 of ledenorganisatie@ActiVite.nl. We helpen je graag!



## Voordeel voor leden

Leden ontvangen korting bij verschillende organisaties in de regio.



€5  
KORTING

BOVENOP DE 10% LEDENKORTING OP PANTOFFELS VAN FORTUNA

Kijk op de achterzijde van deze bon voor alle informatie van deze actie.



20%  
KORTING OP WUZZI ALERT

Kijk op de achterzijde van deze bon voor alle informatie van deze actie.

**HET JUISTE MEDICIJN OP HET JUISTE MOMENT**  
Soms kun je hulp nodig hebben bij het op tijd innemen van medicijnen. Dan kan de slimme medicijndispenser Medido uitkomst bieden: een hulpmiddel dat er voor zorgt dat je het juiste medicijn op het juiste moment kunt innemen.

#### DE MEDIDO IS VEILIG EN EENVOUDIG

- Zelfstandig de juiste medicijnen op tijd innemen.
  - Het apparaat is gemakkelijk in gebruik.
- Indien nodig: begeleiding van een vertrouwde verpleegkundige.
  - Verbeterde gezondheid door constante bloedwaarden.
  - Geen kosten voor gebruik van de Medido.



Heb je vragen? Neem gerust contact op via (071) 516 14 15, stuur een e-mail naar [medido@ActiVite.nl](mailto:medido@ActiVite.nl) of kijk op ActiVite.nl

## LOKALE CLIËNTEN-RAAD EXTRAMURAAL ZOEKT JOU!

De Lokale Cliëntenraad Extramuraal (LCR) zoekt zowel een nieuwe voorzitter als nieuwe leden voor het behartigen van de (gemeenschappelijke) belangen van de extramurale cliënt. De LCR komt 4 keer per jaar bijeen voor een vergadering en bestaat maximaal uit vijf personen, inclusief de voorzitter. In elke LCR heeft ook één afgevaardigde uit de CCR-zitting. De CCR overlegt periodiek met de Raad van Bestuur van ActiVite, jaarlijks overleg met de Ondernemingsraad en met de Raad van Toezicht.

Wil je jouw steentje bijdragen? Beschik je over inlevingsvermogen in de cliënt en heb je affiniteit met de (ouderen) zorg? En heb je de afgelopen twee jaar geen dienstverband gehad bij ActiVite? Dan kunnen wij je inzet en betrokkenheid goed gebruiken!



Denk met ons mee!

Wil je meer weten over deze vacature? Kijk snel op [werkenbij.ActiVite.nl](http://werkenbij.ActiVite.nl) of bel (071) 516 14 15



**€ 5 KORTING BOVENOP DE 10% LEDENKORTING OP PANTOFFELS VAN FORTUNA**

Het Duitse Fortuna staat sinds 1929 garant voor grip en optimaal draagcomfort. De stevige opbouw en goede ondersteuning maken de pantoffels van Fortuna traditionele bestsellers. Bij de BeterLopenWinkel vind je een ruim aanbod van Fortuna, waaronder huissloffers, slippers en pantoffels met klittenband voor zowel dames als heren.

**VOORDELEN VAN FORTUNA-PANTOFFELS:**

- Pantoffels geschikt voor eigen steunzolen.
- Comfortabele pasvorm.
- Warme en echte lamsvellen binnenvoering.

Geldig tot 18 december 2020

**20% KORTING OP WUZZI ALERT!**

Wuzzi Alert is een mobiel alarm dat overal werkt, zowel binnen als buiten. Met een druk op de knop sta je in contact met jouw contactpersonen of een alarmcentrale. Speciaal voor leden van ActiVite Ledenorganisatie is de Wuzzi Alert nu te koop met 20% korting.

**Let op:** met de Wuzzi Alert is **geen** professionele alarmopvolging via ActiVite mogelijk!

- Deze actie is geldig bij deze Vegro Thuiszorgwinkels:  
Alphen aan den Rijn (Euromarkt 1), Leiden (Kopermolen 3) en Leiderdorp (Simon Smitweg 10).
- Alleen op vertoon van een ActiVite ledenpas.
- Niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen.

Geldig tot 18 december 2020



**MEINDL IDENTITY**

**Stevig staan met Meindle Identity**

**10% KORTING**  
LEDEN ACTIVITE

GRATIS SPREEKUR OP AFSpraak  
BIJ DE REGISTERPODOLOGE OP  
ZATERDAG IN DE EVEN WEKEN  
VAN 10.00-12.00 UUR, BEL 071-5238468

**BETERLOPENWINKEL**  
Splinterlaan 158, Leiderdorp  
071 - 542 27 65  
www.beterlopenwebwinkel.nl  
www.beterlopenwinkel.nl

**Openingstijden**  
Maandag t/m vrijdag 09:30 - 17:30 uur  
Zaterdag 09:30 - 17:00 uur  
Altijd gratis parkeren

**PRAKTIJK VOORPODOLOGIE**  
W.J. VAN ZIJL  
M. VAN ZIJL

**vanGils**  
FOOTCARE

# Exclusief voor onze leden

Langer zelfstandig thuis? Kies voor gemak aan huis! Als lid van ActiVite Ledenorganisatie kun je gebruikmaken van een groot aanbod van diensten aan huis. Van een pedicure, kapper en opticien tot personenalarmering of een maaltijd thuis bezorgd. Kijk op [dienstvan.ActiVite.nl](http://dienstvan.ActiVite.nl) en meld je aan. ActiVite regelt het!



## Warme maaltijden thuis bezorgd

Lukt het (tijdelijk) niet om zelf te koken? Met de maaltjidservice van Apetito krijg je elke dag een warme maaltijd thuis bezorgd. Apetito bezorgt het hele jaar door warme maaltijden, vriesverse maaltijden en dieetmaaltijden aan huis, o.a. in Alphen aan den Rijn, Oegstgeest, Teylingen en omstreken.

- De voordelen op een rij:
- Ruime keuze in maaltijden
  - Geen bezorgkosten
  - EHBO-geschoolde chauffeurs



## Hulp nodig bij het verzorgen van je tuin?

Hoe gebruik je de, misschien wel, laatste zonnige en droge dagen van dit jaar om je tuin 'herfstklaar' te maken als je geen groene vingers of geen tijd hebt om in de tuin te werken? Dan kan de hovenier uitkomst bieden! Met hulp van de hovenier geniet je het hele jaar met volle teugen van alles wat de tuin te bieden heeft!



## Extra voetenaandacht met een pedicure aan huis

Voeten dragen ons hele gewicht en weerspiegelen onze gezondheid. De allereerste symptomen van aandoeningen, zoals reuma, diabetes of circulatieproblemen in de zenuwen, manifesteren zich vaak eerst in de voeten. Pijn in de voeten kan dus een teken zijn van een medisch probleem. De pedicures waar ActiVite mee samenwerkt, hebben allemaal minimaal de aantekening voor reuma en diabetische voet. Velen zijn medisch pedicure en hebben ook de specialisatie voor oncologische voet. Dus gun je voeten wat extra aandacht, dat loopt een stuk prettiger.

## WORD OOK LID



Ben je nog geen lid van ActiVite Ledenorganisatie? Meld je nu online aan op [ActiVite.nl/lidworden](http://ActiVite.nl/lidworden) en maak gelijk gebruik van onze gemaksdiensten aan huis.

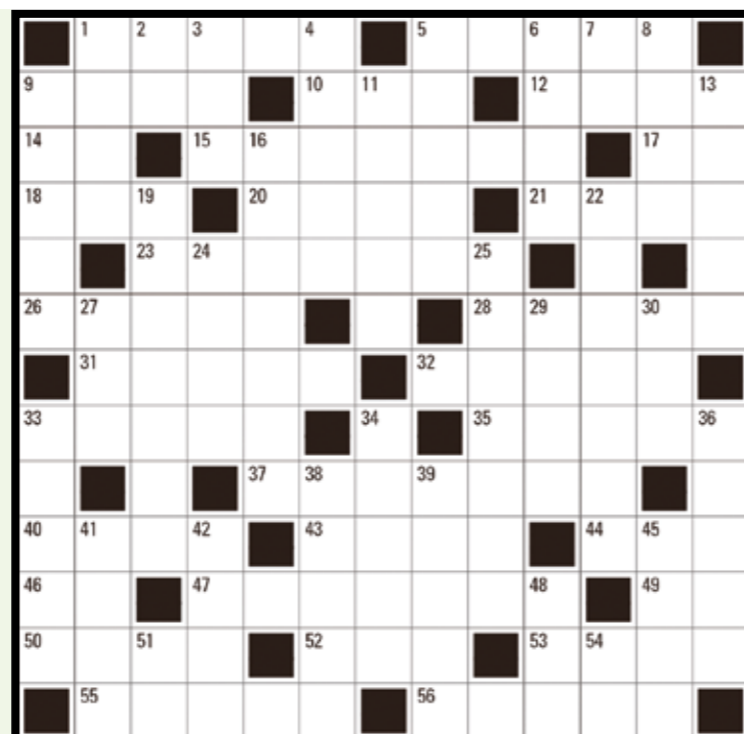
# Puzzel mee en win!

## HORIZONTAAL

1 dagblad 5 kwajongen 9 grondstof voor brood 10 voormalige Baskische beweging 12 vrucht 14 paardenslee 15 opvouwbaar regenscherm 17 bijwoord 18 onderzoeksinstituut 20 zacht metalen kokertje 21 rustbank 23 naar 26 Hawaïaanse dans 28 in de grond zetten van planten 31 cirkelvormige lijn 32 zich verenigen 33 zwaarlijvig 35 woonplaats 37 vaste lezer van een krant 40 tegen 43 lichte bedwelming 44 afwijzing 46 groente 47 kompasstreek 49 lengtemaat 50 karwei 52 lofdicht 53 afloop 55 duur van een rit 56 route voor ruiters.

## VERTICAAL

1 het binnenste van iets 2 opnieuw (in samenstellingen) 3 hoge berg 4 naar achteren 5 van de grond oppakken 6 gemoedelijk 7 omroep 8 windzijde 9 tennisterm 11 geordende lijst 13 oogvocht 16 plaats in de Verenigde Staten 19 veerpont 22 een keuze doen 24 smeermiddel 25 Europese vrouw 27 in orde 29 kloostergemeenschap 30 onbepaald voornaamwoord 33 kleurloos 34 opstaande scheepswand 36 pennetje met kop 38 voedingsmiddel 39 omlaag 41 inwendig orgaan 42 schrijfbenodigdheid 45 autootje 48 vervalst 51 serie 54 ezelsgeluid.



PUZZEL © SANDERS PUZZELBOEKEN

## Kruiswoordpuzzel

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.



**Puzzel opgelost?** Stuur de oplossing naar ons toe voor **1 november 2020**. Graag daarbij ook je naam en adres vermelden.

**Per post:** ActiVite Ledenorganisatie, Postbus 149, 2350 AC Leiderdorp

**Per mail:** ledenorganisatie@ActiVite.nl **Oplossing vorige editie:** De oplossing van de puzzel in Thuis & Actief 2-2020: afhankelijk. De oplossing van de zomerpuzzel: samen sterk. Alle prijswinnaars hebben hun prijs ontvangen.



### 1ste prijs

Rustig vanuit huis kijken naar een bekende film of prijswinnende kijkhuisfilm. Met deze **voucher van Pathé** kun je gratis een film thuis kijken. We mogen 5 winnaars verblijden met een voucher!



### 2de prijs

**VV cadeaukaart** t.w.v. € 10, in te leveren bij onder andere winkels, webshops, attractieparken, restaurants en musea.

**Colofon** Thuis & Actief is het magazine van ActiVite Ledenorganisatie en verschijnt viermaal per jaar. **Redactie, tekst en beeld** Communicatie & Marketing ActiVite, woordatelier.nl **Vormgeving** impulsemedia.nl **Drukwerk** bink.nl, produceert CO<sub>2</sub>-neutraal **Adverteren** cm@ActiVite.nl **ActiVite Ledenorganisatie** biedt een pakket met cursussen, diensten aan huis en kortingen. **Het lidmaatschap** geldt per huishouden en wordt jaarlijks automatisch verlengd. **Opzeggen** kan jaarlijks vóór 1 november. Het lidmaatschap kost in 2020 € 22,50 bij automatische incasso (€ 24,50 bij factuur). **Voor vragen** over lidmaatschap, bezorging, betaling, wijzigingen en ledenpas: (071) 516 14 15, ledenorganisatie@ActiVite.nl of ActiVite.nl/lidworden

**Disclaimer** ©2020 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van ActiVite. ActiVite sluit iedere aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden in artikelen, nieuwsberichten of (partner)advertenties en mogelijke gevolgen daarvan uit. ActiVite conformeert zich aan de verplichtingen die voortvloeien uit de Algemene Verordening Gegevensbescherming.



# Dementie voor beginners

Dat mensen die dementie krijgen vergeetachtig worden, is wel bekend. Maar op welke signalen moet je nou letten als je denkt dat je partner, iemand in jouw omgeving, of jij zelf, dementie heeft? En wanneer schakel je hulp in? Brenda Boeseken, casemanager dementie bij ActiVite, vertelt.

## 1. HOE KAN IK DEMENTIE HERKENNEN?

“Wat je in de beginfase van de ziekte vaak ziet, is dat mensen situaties niet meer goed kunnen overzien. Ze kunnen het huishouden niet meer organiseren en hebben hun agenda niet meer op orde. Ze trekken zich terug en maken geen contact meer. Soms letterlijk, bijvoorbeeld door verjaardagen te vermijden. “Het is me te druk”, zeggen ze dan. Soms gaan ze wel mee naar een feestje, maar nemen geen deel meer aan het gesprek. Of ze vergeten opeens de taken die ze al jaren in huis voor hun rekening nemen, zoals de vakanties regelen of het vuilnis naar buiten brengen.”

## 3. WANNEER MOET IK HULP VRAGEN?

“De meeste mensen vragen hulp op het moment dat de dementie in de weg komt te staan van het normaal functioneren bij de dagelijkse bezigheden. Iemand kan zichzelf niet meer goed verzorgen, heeft boodschappen gekocht die samen geen maaltijd vormen, vergeet rekeningen te betalen. Zaken waardoor ze in de problemen kunnen komen. Dan vraag je hulp bij de huisarts of bel je naar een zorgorganisatie die met casemanagers dementie werkt. De huisarts of de praktijkondersteuning kan ook wat tests doen om te kijken of iemand echt dementie heeft, vergeetachtigheid kan namelijk ook een andere oorzaak hebben, denk aan rouw of stress.”

## 5. WAT KAN IK DOEN TEGEN DEMENTIE?

“Er is geen medicijn tegen dementie. Maar er zijn wel medicijnen die het proces bij sommige vormen van dementie kunnen vertragen. In dat verband kan de fysiotherapeut helpen bij lichamelijke klachten en kan de ergotherapeut helpen met aanpassingen in huis. Je kunt naar een ontmoetingscentrum gaan voor de sociale contacten en om de mantelzorg te ontlasten. En ten slotte kun je het proces helpen vertragen door goed te eten, voldoende te bewegen, sociaal betrokken te blijven en tegelijk prikkels te doseren en genoeg rust te nemen. Hierbij kunnen de casemanagers van ActiVite adviseren.”

## 2. HOE KAN IK DEMENTIE BESPREEKBAAR MAKEN?

“Vaak kunnen mensen hun dementie lang verborgen houden. Pas als er opeens in de omstandigheden iets verandert, ze gaan bijvoorbeeld met de kinderen op vakantie, valt het op dat er al een tijdje iets niet pluis was. Mensen vinden het lastig om het onderwerp bespreekbaar te maken, vooral voor kinderen is die drempel erg hoog. Het beste is om niet te oordelen, maar je zorg uit te spreken. Houd het bij jezelf. Zeg dingen als: ‘Ik maak me zorgen, ik zie dat je hier en hier moeite mee hebt.’ Soms geeft dat opeens ruimte voor mensen om hun eigen zorgen ook te uiten.”

## Tips voor het omgaan met dementie

## 4. WAAR KAN IK HULP BIJ KRIJGEN?

“Hoe eerder mensen hulp vragen na de diagnose, hoe beter het is. Je moet namelijk best een hoop beslissingen nemen en je weet nooit hoe snel zo’n proces gaat. Waar wil je wonen en tot welk punt? Hoe wil je de financiën regelen? Daarnaast is er veel geregeld in Nederland voor mensen met dementie. Hoe eerder je daarvan af weet, hoe sneller je gebruik kunt maken van voorzieningen. Casemanagers dementie kunnen je daarop wijzen en je zo wegwijzen maken in de zorg voor mensen met dementie. Het leven stopt gelukkig niet als je een diagnose dementie hebt gekregen.”



“

Sinds een jaar of zes ga ik naar het ontmoetingscentrum dementie. Het fijne vind ik dat ik daar anderen ontmoet die met dezelfde dingen worstelen als ik.

Een cliënt van ActiVite en zijn partner vertellen over leven met dementie

## Wat de buitenwereld niet ziet

Dementie treft niet alleen de persoon die de diagnose krijgt, maar ook zijn of haar partner. Hoe ziet een leven en een relatie met dementie eruit? Dit echtpaar wilde het graag vertellen, maar wel liever anoniem. Het werd een openhartig gesprek over leven met dementie. De boodschap: niet alles is wat het lijkt.

### Hij

“Mijn vrouw en ik leerden elkaar 22 jaar geleden kennen. We waren allebei gescheiden en ontmoetten elkaar via het werk. Drie jaar later, op mijn 50ste, zijn we getrouwd. Niet veel later kreeg ik fibromyalgie, een aandoening waarbij je last hebt van chronische pijn in je spieren en bindweefsel. Hierdoor ging ik minder werken. In die tijd kreeg ik steeds meer last van geheugenproblemen. Toen is het balletje gaan rollen en bleek dat ik ook Alzheimer had. Dat bericht hakte er behoorlijk in. Ik lag nachten te prakkiseren en te huilen. Tot het besef doordrong dat er niets aan te doen is en dat ik er het beste van moet maken. Ik besloot dat de nachten er waren voor verdriet en gepieker, en de dagen om te kunnen genieten en de schouders eronder te zetten.”

### IEMAND ANDERS

“Ik ben door mijn Alzheimer sowieso veel emotioneler geworden. Als ik iets schokkends op tv zie, raak ik al geëmotioneerd. Dat vind ik het ergste wat er is, want zo ben ik helemaal niet. Ik kon vroeger echt wel tegen een stootje. Ik merk ook dat ik steeds minder aankan. De prikkels, de vermoeidheid: het is me al gauw teveel. Ik kan eigenlijk maar één activiteit op een dag doen en ik ga elke dag tussen de middag rusten. Dit gesprek is al heel inspannend, vandaag kan er dan verder niets meer bij. Voorheen ging ik graag vissen met vrienden. Maar dat kan niet meer omdat ik al zittend langs de waterkant zomaar in slaap kan vallen. Autorijden doe ik ook niet meer. Mijn rijbewijs heb ik laten verlopen omdat ik geen zin had om de molen in te gaan bij het CBR.”

### LAGER TEMPO

“Sinds een jaar of zes ga ik twee dagen per week naar het ontmoetingscentrum dementie (OCD). Het fijne vind ik dat ik daar anderen ontmoet die met dezelfde dingen worstelen als ik. Dan voel je je begrepen en minder alleen. Wat ook prettig is, is dat het tempo op het OCD lager ligt dan in de ‘normale wereld’. Er heerst rust. Niet dat we stilzitten hoor, we doen er genoeg. Dat varieert van koffie drinken met elkaar tot wandelen en samen het nieuws doornemen. Ik kom er echt graag.”

### DOEN WAT NOG WEL KAN

“Ik had me mijn pensioentijd met mijn vrouw heel anders voorgesteld. Ik had zoveel leuke plannen. Het is ontzettend jammer

dat het zo gegaan is. Ik probeer de situatie maar zo nuchter mogelijk te benaderen. Ik blijf proberen om te doen wat er nog wel kan. Een paar dagen weg in eigen land, een fietstochtje: daar kan ik nog steeds van genieten.”

### Zij

“Het lastige aan dementie is, dat situaties telkens veranderen. Toen mijn man in 2010 helemaal stopte met werken, besloten we de taken in het huishouden wat te verdelen. Hij ging vanaf dat moment het sanitair schoonmaken. Tot ik hem op een dag op de grond zag zitten in de badkamer, hij was al tijden bezig daar. Dan weet je: dit klopt niet. Koken en afwassen deden we altijd samen. Maar dat gaat niet meer omdat hij gauw afgeleid is en dan vergeet waar hij mee bezig was. Zo komt er van lieverlee steeds meer op mijn bordje. Dat gaat verder dan het huishouden. Gaan we bijvoorbeeld ergens heen, dan ben ik degene die moet rijden. Vond mijn man vroeger in een voor ons vreemde omgeving altijd wel de weg, nu is dat mijn taak geworden want hij is snel gedesoriënteerd. Of neem iets simpels als een drankje bestellen op een terras en afrekenen: ik regel het. Veel van wat we voorheen samen deden, moet ik nu alleen doen. Je raakt je steuntje kwijt.”

### BINNEN VERSUS BUITEN

“Dementie is eigenlijk een soort rouwproces: steeds meer dingen gaan niet meer, er valt steeds meer af. Ik ben een ondernemend type, ik doe graag snel nog even iets. Dat gaat dus niet meer, want alles kost veel meer tijd. Mijn man doet bijvoorbeeld zo’n twee uur over aankleden en ontbijten. En het is altijd spannend hoe een uitstapje of vakantie gaat verlopen: hoe gaat mijn man reageren op de verandering en de prikkels? Die onzekerheid

[Lees verder op de volgende pagina.](#)

### Vragen over dementie?

Heb je vragen over dementie, een casemanager dementie, het ontmoetingscentrum dementie, thuiszorg of hulp bij het huishouden? Neem gerust contact op met ActiVite via [ActiVite.nl](mailto:ActiVite.nl) of (071) 516 14 15. Samen voor de beste zorg.

vreet aan je. Dit soort dingen zijn voor de buitenwereld vaak onzichtbaar. Als iemand dan zegt dat het toch best meevalt allemaal, dan raakt me dat echt. Ik denk dan bij mezelf: nou, leen hem een weekje, dan weet je hoe het is. Van de vrienden die we hadden, zijn er nog maar een paar over. De rest zien we niet meer. Ze kunnen niet met Alzheimer omgaan, het lijkt wel of ze er bang voor zijn. Dat doet me veel verdriet.”

#### JEZELF IN DE GATEN HOUDEN

“Dat mijn man naar het OCD gaat, hebben we te danken aan onze toenmalige casemanager. Zij was echt een kei in haar vak. Ze had de voelspriet om de kleinste veranderingen in het gedrag van mijn man te zien. We voelden ons echt begrepen door haar. Als mijn man op het OCD is, ga ik graag quilten met een vriendin. Dat doen we al zo’n twaalf jaar lang iedere week. We zijn lekker bezig en ik kan af en toe even stoom afblazen. Dat vind ik heerlijk. Het is echt belangrijk om jezelf in de gaten te houden. Dat heb ik vorig jaar aan den lijve ondervonden toen ik een aanval van plotseling geheugenverlies kreeg, ofwel een TGA. Ik was totaal in de war en werd opgenomen in het ziekenhuis. Dat kwam door de stress van thuis. Het is allemaal goed gekomen met me, maar die gebeurtenis was wel echt een keerpunt. De casemanager en mijn kinderen hebben toen hulp in de huishouding voor ons geregeld en dat scheelt enorm. Zo heb ik meer tijd om voor mijn man te zorgen - en voor mezelf.”



#### Dansen voor een goed geheugen

Naarmate je ouder wordt, gaat de frontale kwab, het voorste deel van hersenen, als eerste achteruit. Dit kun je vergelijken met spiermassa die afneemt als je minder beweegt. De frontale kwab zorgt voor remming: een functie waarmee je onbewust bepaalt wat je onthoudt. Om de achteruitgang van het geheugen tegen te gaan, is het belangrijk om uitdagingen te zoeken en nieuwe dingen te ondernemen. Dansen is daar een uitstekende activiteit voor! De lichamelijke inspanning zorgt voor activatie van de frontale kwab en dat is goed voor het geheugen. Daarnaast word je motorisch gestimuleerd, doordat je nieuwe danspasjes of bewegingspatronen aanleert.

#### WIL JE EEN KEER MEEDANSEN?

Bel (071) 516 14 15 voor de mogelijkheden. Of meld je nu aan voor de cursus Dansen is voor Iedereen! op cursusbij.ActiVite.nl

#### Onze expert



**BRENDA BOESEKEN**  
CASEMANAGER DEMENTIE

#### Rouwen om je partner met dementie

Mevrouw noemt dementie een rouwproces. Daar heb ik het vaak over met mensen in een vergelijkbare situatie. Je verliest elkaar als partner: iemand is er nog, maar je neemt wel afscheid van hoe iemand wás. Bij bepaalde vormen van dementie merk je ook gedragsverandering: iemand wordt echt iemand anders. Zoals meneer vertelt: hij is opeens een stuk emotioneler.

#### EENRICHTINGSVERKEER

Daarnaast is er het afscheid nemen van het leven dat je samen had: de rolverdeling wordt anders. De mantelzorger krijgt steeds meer taken. Het voorbeeld dat mevrouw gaf over de vakantie, dat ze alles zelf moet regelen, dat ze zelf haar drankje afreken; het is niet alleen dat je ook voor de ander moet denken en dat er meer taken op jouw bordje komen, het is ook dat er niet meer voor je gezorgd wordt. Iemand met dementie kan zich minder inleven, is meer op zichzelf gericht en dat is in een relatie heel vervelend. Hij of zij vergeet een drankje voor je in te schenken, vergeet je verjaardag en jullie trouwdag. Er is meer eenrichtingsverkeer: de input die je zelf moet leveren wordt groter, wat je ontvangt van de ander wordt minder. Mijn taak als casemanager is om dat rouwproces te begeleiden.

#### GESPREKKEN

Mijn hulp bestaat vooral uit begeleiding, signalering en soms uit verwijzen naar andere experts, zoals een psycholoog. We hebben eens in de zes weken een gesprek met meneer en mevrouw, en een keer in de zes weken een gesprek met mevrouw en haar kinderen. Een mantelzorger ervaart het rouwproces namelijk vaak anders dan de partner met dementie: het ziektebesef voor iemand met dementie is er niet altijd helemaal, terwijl de partner precies ziet hoe de ziekte verloopt.

#### FIJN LEVEN

De grootste uitdaging is om ervoor te zorgen dat de mantelzorger overeind blijft. Dat is deels psychisch: mevrouw leren om te gaan met de nieuwe situatie en hoe ze daar het beste op kan reageren. Deels is het ook praktisch: als ze meneer niet meer kan helpen in huis, waar kunnen we dan hulp bij inschakelen? Kan een van de kinderen iets doen, kunnen we hulp bij het huishouden aanvragen? En ook belangrijk: hoe zorgen we ervoor dat het leven nog haar charme behoudt? Dit echtpaar is bijvoorbeeld dol op fietsen, dan wil ik ervoor zorgen dat ze dat kunnen blijven doen. Daarom heb ik op een gegeven moment een fysiotherapeut ingeschakeld zodat meneer kan blijven fietsen.

Pepijn van Antwerpen over het ledenonderzoek 2020

## ActiVite Ledenorganisatie ledenonderzoek afgerond

Afgelopen maart lag de eerste Thuis & Actief - in het vernieuwde jasje - op de mat.

In deze Thuis & Actief stond een oproep van ActiVite Ledenorganisatie om deel te nemen aan het uitgebreide ledenonderzoek. Maar... het liep allemaal iets anders dan gewenst door de uitbraak van, en maatregelen tegen, de coronapandemie.

Desondanks heeft de ledenorganisatie in het tweede kwartaal van 2020 toch een ledenonderzoek kunnen uitvoeren onder haar leden. De voorgenomen ledenpanels konden helaas, maar logischerwijs, geen doorgang vinden. Dit neemt niet weg dat ActiVite Ledenorganisatie in de nabije toekomst zeker op periodieke basis met een fysiek ledenpanel wil gaan werken om zo nog beter in contact te blijven met de wensen van haar leden. De vraag om je hiervoor aan te melden, zal op een later moment plaatsvinden. Mocht je nu al interesse hebben om plaats te nemen in het ledenpanel, kun je dit wel al aangeven bij de ledenorganisatie.

#### BEDANKT VOOR HET MEEDENKEN

Op het moment dat je een onderzoek wilt uitvoeren, is het altijd maar de vraag hoe dat ontvangen wordt door de groep die je wilt ondervragen. We zijn zeer dankbaar voor het aantal reacties, en de bereidwilligheid tot medewerking, die wij tijdens dit onderzoek hebben ondervonden. Het was zeer prettig om dit te mogen ervaren. Bedankt voor het meedenken en de suggesties, ook namens onze stagiair Mike (die vanuit zijn afstudeerstage bij het onderzoek betrokken was). De tien winnaars van een VVV-bon hebben hun prijs inmiddels ontvangen.

#### PUNTJES OP DE I

Tijdens dit onderzoek hebben we zowel telefonisch, als via e-mail, een willekeurige selectie van onze leden benaderd. De selectie werd gemaakt vanuit onze totale ledenpopulatie en de benaderde huishoudens waren divers in woonplaats, leeftijd en geslacht. Dankzij het behaalde betrouwbaarheidspercentage van 95% kunnen we de verkregen data echt gebruiken om binnen de ledenorganisatie de puntjes op de i te zetten en onze leden nog beter van dienst te zijn. Het onderzoek wees uit dat onze leden de ActiVite Ledenorganisatie beoordelen met een 7,1. Een mooie voldoende, maar ook een aanmoediging om bij een volgende peiling een nog hogere waardering te bemachtigen.

#### ENKELE CIJFERS

Uiteraard weten we binnen onze organisatie welke cursussen veel inschrijvingen ontvangen en welke diensten veelvuldig

worden afgenomen. De uitslagen van het onderzoek bevestigde de populariteit van activiteiten die gericht zijn op het actief bezig zijn en het ontmoeten van anderen/leeftijdsgenoten (cumulatief ruim 52%). Denk hierbij aan de cursus Yoga 50+, maar ook Dansen is voor Iedereen en Meer Bewegen voor Ouderen zijn populair. Een leuke suggestie die we kregen is hiphop voor ouderen, een idee dat zeker nader onderzocht gaat worden om aan ons aanbod toe te voegen. Verder wordt gezondheid/veiligheid (23%), als reden gebruikt voor het inschrijven op een cursus. Voorbeelden van deze cursussen zijn Reanimatie, EHBO en de bijbehorende opfris-/herhalingslessen. Bij de categorieën van gebruikte diensten kiest 37% van de ondervraagden voor zaken die onder ‘verzorging’ vallen, als reden wordt vooral ‘noodzaak’ aangegeven (59%). We hebben het dan vooral over de pedicure, thuiskapper, maar zeker ook over de rijbewijskeuringsarts.

#### WAT NU?

Alle informatie is verwerkt en deze input wordt gebruikt om het huidige aanbod in cursussen, diensten en kortingspartners van de ledenorganisatie tegen het licht te houden, en het toekomstige aanbod in deze gebieden te bepalen. Zoals het er nu naar uitziet zullen we ons cursusaanbod in bepaalde gebieden proberen te verstevigen en willen we ook nieuw aanbod gaan introduceren. Daarnaast zullen we met onze kortingspartners gaan kijken naar de mogelijkheid om leuke, voordelige uitjes te (laten) organiseren. Ook zijn partijen genoemd die we gaan benaderen om te zien of we tot een – voor onze leden – voordelige samenwerking kunnen komen.

#### Contact

Heb je interesse om plaats te nemen in het ledenpanel of heb je naar aanleiding van dit artikel toch nog een vraag? Neem gerust contact met ons op. De ledenorganisatie is bereikbaar via het algemene telefoonnummer (071) 516 14 15 of per mail via ledenorganisatie@ActiVite.nl

Koen van der Meer  
over zijn werk bij ActiVite

Wil jij ook werken in de zorg?  
Kijk op [werkenbij.ActiVite.nl](https://werkenbij.ActiVite.nl)



## "Ik ben zelf hét voorbeeld dat ActiVite medewerkers kansen biedt"

"Mijn achtergrond ligt in de horeca; een plek waar je als geen ander leert om het mensen naar de zin te maken. Nu ik in de zorg werk, breng ik die kwaliteit ook hier in praktijk. Ik vind het fijn als ik ervoor kan zorgen dat cliënten en collega's blij zijn. ActiVite vind ik een vooruitstrevende organisatie: wij willen de zorg altijd verbeteren en doen dat onder andere door medewerkers te stimuleren om door te groeien. Ik ben zelf hét voorbeeld dat ActiVite medewerkers kansen biedt: ik kwam hier binnen als planner en ben doorgegroeid tot teammanager."

Ook het magazine Thuis & Actief thuis ontvangen?  
Word lid! Ga naar [ActiVite.nl/lidworden](https://ActiVite.nl/lidworden)

**ActiVite**  
samen voor de beste zorg