

Inspiratieboekje

Samen herinneringen maken

"Zo waardevol om nog samen
dingen te beleven, hoe klein ook"

En verder in deze special:

P3 Interview met Hans de Vos // **P6** Vriendenboekje voor volwassenen

P10 Visie op mantelzorg // **P12** Alle beetjes helpen

P14 100 activiteiten voor mensen met dementie

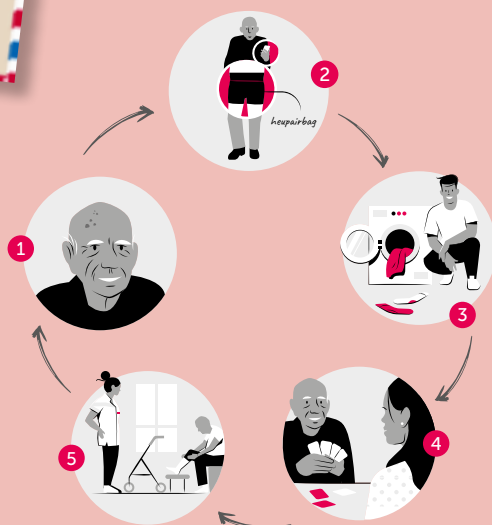
P18 Hulp en ondersteuning

Inhoudsopgave

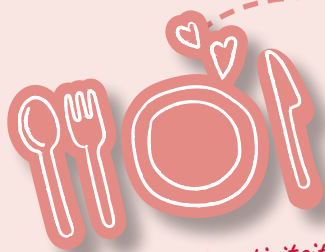
11 Welkom bij tante Verhuiskaartjes



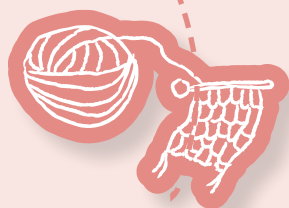
10 Vriendenboekje Kleine vragen, grote verhalen



10 Samen zorgen voor elkaar Visie van tanteLouise



100 activiteiten voor mensen met dementie



“Als je iets niet probeert, weet je ook niet of het werkt”

Mantelzorg Hans de Vos denkt vanuit verschillende rollen mee over (mantel)zorg bij tanteLouise. “Nu de rol van de mantelzorg binnen de zorg steeds belangrijker wordt, is het nodig om daar goede afspraken over te maken.”

Als Hans de Vos iets doet, dan is het nooit half werk. Integendeel. Zo is hij bijvoorbeeld niet alleen de mantelzorg van zijn vrouw Tiny, maar tegelijkertijd ook van haar zus. Beiden wonen op de locatie De Vossemeren, waar Hans op verzoek voorzitter is van de lokale cliëntenraad. Kort daarna werd hij dat ook nog eens in De Nieuwe Haven. Als vertegenwoordiger van beide locaties heeft hij ook nog zitting in de centrale cliëntenraad van tanteLouise.

Is het dat? Welnee! Of het nog niet genoeg is buigt Hans zich over financiële zaken en ethische kwesties en is hij lid van de werkgroepen Zelfredzaamheid en Informele Zorg. Duizelt het al?

Druk met tanteLouise

De vraag hoe het hem lukt om al die ballen in de lucht te houden, beantwoordt Hans met een glimlach. Oké, hij geeft toe: als je het allemaal op een rijtje zet, dan is het inderdaad een indrukwekkend lijstje. Maar het voelt niet zo. “Weet je wat het is? In de cliëntenraad van De Nieuwe Haven weten de leden goed wat er speelt, hoe de situatie is. De Vossemeren is kleiner en lekker overzichtelijk terwijl ik daar - als mantelzorg - toch al vaker fysiek aanwezig ben. Ik heb het al met al aardig druk met tanteLouise, maar het kost me geen moeite; ik krijg er juist extra energie van.”

‘Zo lang mogelijk uitstellen’

Toen zijn vrouw Tiny in februari verhuisde naar De Vossemeren moest Hans de Vos zichzelf opnieuw uitvinden. Hij zorgde al vijf jaar voor haar, maar dat werd zwaarder naarmate de



dementie toenam. “Het liefst had ik natuurlijk met mijn partner thuis oud willen worden. Maar als mantelzorg van mijn schoonzus leerde ik de binnenkant van het verpleeghuis kennen. Ik wist dat Tiny daar in goede handen zou zijn. Dat geeft rust. Toch stel je dat moment zo lang mogelijk uit. Blijkbaar moet de emmer echt helemaal vol zijn. Het had ook bij mij niet langer moeten duren of ik was opgebrand geweest. En dan ineens ben je alleen thuis. Met die ene vraag: wat nu?”

Leuker mantelzorg

In de zoektocht naar die nieuwe toekomst was voor Hans één ding duidelijk: “Ik ga regelmatig naar haar toe, maar ik weet: ik ben niet het type mantelzorg dat dag en nacht aan het bed wil staan. Anderen kunnen dat, willen dat ook en dat is prima, maar ik zou het niet volhouden. Ik ben juist content dat ik een deel van mijn vrijheid terug heb, dat ik weer de dingen kan doen die ik graag doe. Dat houdt me mentaal en fysiek vitaal waardoor ik beter in mijn vel zit en een leukere mantelzorg voor haar ben.”



“De aanpak zoals tante Louise die voorstaat is veelbelovend. De vraag is nu: hoe zorgen we ervoor dat al die mooie plannen van het papier komen?”

Hans de Vos met zijn vrouw Tiny (links op de foto) en haar zus Jaantje de Groot.

Maatwerk

Wat hij er eigenlijk mee wil zeggen: de ene mantelzorgster is de andere niet. “Iedereen draagt op zijn eigen manier bij, naar eigen vermogen en beschikbaarheid. Nu de rol van de mantelzorgster binnen de zorg steeds belangrijker wordt, is het noodzakelijk om daar goed bij stil te staan. Zeker als je mantelzorgsters ook zorgtaken geeft, is maatwerk noodzakelijk. Daar moet je hele goede afspraken over maken. Met elkaar.”

Het betekent bijvoorbeeld ook dat je als organisatie en medewerkers afstand moet nemen van bestaande regels en vertrouwde protocollen. Of dat nu binnen de muren van het verpleeghuis is of binnen nieuwe woonzorgconcepten. Best wel spannend allemaal, vindt Hans. Maar hij heeft vertrouwen. “De aanpak zoals tante Louise die voorstaat en is opgetekend in het ondernemingsplan en het meerjarenbeleidsplan is vernieuwend en veelbelovend. De vraag is nu: hoe zorgen we ervoor dat al die mooie plannen van het papier komen en in de praktijk ook gaan werken. Ik denk: door het gewoon te doen. Als je het niet probeert, weet je ook niet of het werkt.”

Open communiceren

Naast pioniersgeest en de wil om het echt anders te doen, ziet hij nog een belangrijke voorwaarde: open communiceren. Niet teveel pappen en nathouden, maar elkaar vertellen waar het op staat. “Daar moeten we niet te flauw in zijn. En dat geldt zowel voor de zorgprofessionals als de mantelzorgsters. Die laatste heeft er niet voor gekozen dat zijn naaste in het verpleeghuis is opgenomen. De zorgmedewerker heeft er wel voor gekozen om dit werk te doen. Die moet ervoor zorgen dat de mantelzorgster zijn plaats vindt en daarin optimaal tot zijn recht komt. Dat is best een kluif, maar het is wel onze gezamenlijke opdracht.”

Ken je het vriendenboekje nog?

Dat kleine boekje waarin kinderen hun vriendjes en klasgenoten vragen lieten beantwoorden over zichzelf. Vragen als wat is je lievelingseten, wie is je favoriete artiest en wat zou je later willen worden? Juist de antwoorden op dit soort eenvoudige vragen kunnen zomaar ineens heel waardevol zijn. Laat je naaste of cliënt de vragen op de volgende pagina's invullen of gebruik ze als gespreksonderwerp. Dit kan helpen om herinneringen op te halen en nieuwe verhalen te ontdekken. Wie weet kom je iets nieuws te weten, zelfs na jaren van zorg en samenzijn!

Vriendenboekje
voor volwassenen
Kleine vragen,
grote verhalen

Mijn roepnaam:

Ik ben nu jaar

Maar eigenlijk voel ik me jaar

Mijn levensmotto/favoriete quote:

Dit wilde ik later worden:

Dit ben ik geworden:

Dit kan ik heel erg goed:

Hier ben ik waardeloos in:

Mijn lievelingseten:

Mijn favoriete vakantiebestemming:

Naar deze muziek luister ik graag:

Deze beroemdheid mag weleens langskomen:

Het beste wat mij ooit is overkomen:

Mijn allergrootste blunder ooit:

Ik ben bang voor:

Tegen mijn jongere zelf zou ik zeggen:

Dit zou ik nog graag willen doen:

Mijn roepnaam:

Ik ben nu jaar

Maar eigenlijk voel ik me jaar

Mijn levensmotto/favoriete quote:

Dit wilde ik later worden:

Dit ben ik geworden:

Dit kan ik heel erg goed:

Hier ben ik waardeloos in:

Mijn lievelingseten:

Mijn favoriete vakantiebestemming:

Naar deze muziek luister ik graag:

Deze beroemdheid mag weleens langskomen:

Het beste wat mij ooit is overkomen:

Mijn allergrootste blunder ooit:

Ik ben bang voor:

Tegen mijn jongere zelf zou ik zeggen:

Dit zou ik nog graag willen doen:

Samen zorgen voor elkaar

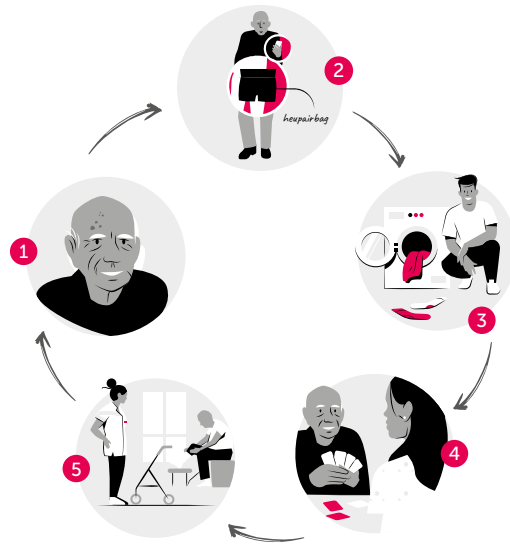
Samen zorgen voor elkaar. Dat is de titel van het ondernemingsplan van tanteLouise, waarin we onze visie op zorg voor de komende jaren beschrijven. Die titel kozen we niet voor niets: we hebben elkaar de komende jaren hard nodig in de ouderenzorg. Het is ook geen toeval dat veel andere zorgorganisaties in Nederland soortgelijke titels kiezen voor hun toekomstvisie...

We staan in Nederland voor een flinke uitdaging. Het aantal ouderen dat zorg nodig heeft, groeit hard. Tegelijkertijd hebben we minder zorgpersoneel om die zorg te bieden. De oudere van nu is bovendien niet meer de oudere van vroeger. Mensen blijven tot op latere leeftijd actiever, en houden graag zelf de regie zo lang mogelijk in handen.

Alleen door onze zorgverlening anders te organiseren, kunnen we inspelen op deze ontwikkelingen. TanteLouise wil dat de zorg in ons werkgebied toegankelijk blijft en aansluit bij de behoeften van ouderen. Dat bereiken we door veel meer dan nu te kijken naar wat iemand zelf kan of kan aanleren, in plaats van het over te nemen. En te kijken naar wat zijn of haar naasten daarin kunnen betekenen. TanteLouise gelooft in de kracht van eigen regie en zelfredzaamheid. Van de cliënt, hun naasten, én van onze zorgverleners en vrijwilligers.

5 stappen van zelfredzaamheid

Dat noemen we '5 stappen van zelfredzaamheid'. We kijken: wat kan de zorgverlener diegene (opnieuw) aanleren? Wat kan zorgtechnologie voor hem of haar betekenen? Wat kunnen het sociale netwerk en vrijwilligers voor hem of haar betekenen? En, waar komt de zorgprofessional in beeld?



5 stappen van zelfredzaamheid

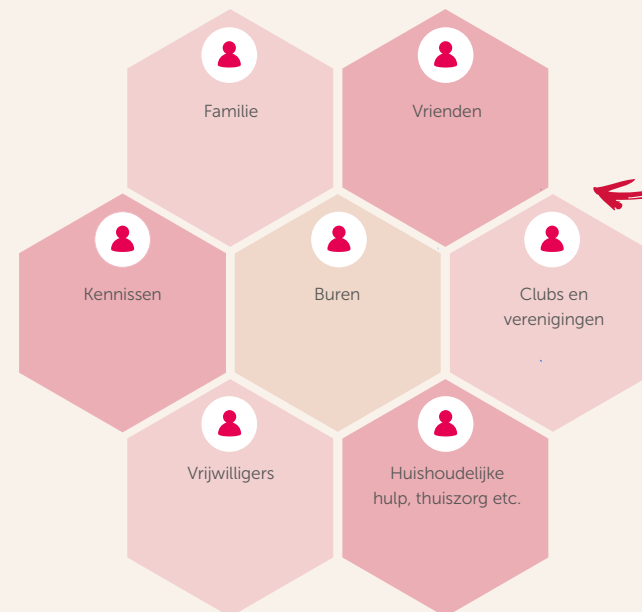
Sociale netwerk

Dat sociale netwerk is onmisbaar. Dan denken we niet alleen aan de 'eerste' contactpersoon of mantelzorger, maar aan het hele netwerk om iemand heen. Familie, buren, kennissen, clubs en verenigingen, noem maar op. We blijven hen graag betrekken bij het leven en welzijn van de cliënt, óók als iemand bij tanteLouise komt wonen. We bespreken graag wie welke rol kan spelen als iemand bij ons komt wonen. Zo zorgen we samen voor elkaar.

Lees meer over de toekomstvisie van tanteLouise op (ouderen)zorg op www.tantelouise.nl/over-tante/visie

Welkom bij tante

Bij onze verpleeghuizen Hof van Nassau in Steenberg en Hoogerwaard in Hoogerheide zijn we gestart met een pilot om het sociale netwerk wat meer te betrekken als iemand bij ons komt wonen. De eerste contactpersoon ontvangt thuis een brief met verhuiskaartjes, om het nieuwe adres te laten weten aan het sociale netwerk. Immers: verhuizen naar het verpleeghuis betekent niet dat de deur sluit, maar juist dat de deur open blijft om samen te zorgen voor nieuwe herinneringen met iedereen die u lief is.



Mijn netwerk

Ook ontvangt de bewoner een invulbaar kaartje als hulp om dat sociale netwerk in kaart te brengen. Want een buur of kennis komt wellicht niet wekelijks de was doen (hoewel die er ook zijn!), maar wil misschien wel af en toe komen buurten of kaarten. Als de pilot positieve reacties oplevert, dan starten we hiermee ook op onze andere locaties.

Mantelzorg in het verpleeghuis

Wist je dat... maar liefst 1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar en ouder mantelzorger is? Dat zijn zo'n 5 miljoen mensen! Een kwart van deze mensen beschouwt zichzelf als mantelzorger, blijkt uit onderzoek. Je bent mantelzorger als je (vaak langdurig) voor iemand zorgt. Als je naaste naar het verpleeghuis verhuist, verandert je rol. Maar ook dan ben je mantelzorger bijvoorbeeld omdat je onder meer de was doet, kleding koopt en zorgleefplan-

gesprekken voert. TanteLouise verstaat onder mantelzorgers niet alleen de eerste contactpersoon van een bewoner, maar ook degenen waarmee hij of zij de zorg voor hun naaste deelt. Zo doet het ene familielid de was, en de andere de administratieve regelzaken. En misschien is er ook nog wel een buur, kennis of ander familielid in het sociale netwerk die af en toe een handje wil toesteken.



Alle beetjes helpen

De betrokkenheid van mantelzorgers, het sociale netwerk en vrijwilligers wordt de komende jaren gezien de vergrijzing en het groeiend tekort aan zorgmedewerkers steeds belangrijker. Al met kleine taken kunnen zij een groot verschil maken. Taken waarvan verwacht wordt dat mantelzorgers deze sowieso op zich nemen, zijn:

- Zorgleefplangesprekken
- Bezoek aan (medisch) specialisten
- Voor persoonlijke zaken zorgen zoals kleding, extra boodschappen, post en administratie en andere persoonlijke eigendommen

Daarnaast kun je denken aan taken als:

- Helpen bij persoonlijke verzorging (zoals tanden poetsen, scheren, steunkousen aantrekken, handmassage, aan- en uitkleden, haarverzorging of nagels verzorgen of lakken)
- Een rondje wandelen of fietsen met de duofiets (inschrijven kan via de receptie)
- Koffie of thee schenken in de gezamenlijke huiskamer of ontmoetingsruimte
- Een spelletje doen met bewoners
- Samen koken of bakken op de woning
- Fruit klaarmaken
- Mee met de wandelclub
- Helpen bij de maaltijd
- Afwassen
- Boodschappen voor de woning halen of opruimen
- Helpen bij versieren of organiseren van feestdagen
- In overleg dieren meenemen
- Levensboek of fotoalbum maken

Wist je dat... maar liefst 1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar en ouder mantelzorger is?

Dat zijn zo'n 5 miljoen mensen!



Zorgleefplangesprek: afspraken maken

Tijdens het zorgleefplangesprek bespreken we samen met de naaste, meestal de eerste contactpersoon, de zorg voor de bewoner. Tijdens dat gesprek maken we ook afspraken over welke (zorg)taken de mantelzorgers graag zouden kunnen (blijven) doen. Dat kan bijvoorbeeld ook gaan om helpen douchen of naar bed brengen. Deze afspraken kunnen natuurlijk altijd worden herzien.

*Zijn er andere dingen die u graag doet?
Alles is bespreekbaar!*



Over tanteLouise

15

TanteLouise heeft 15 woonzorglocaties verspreid over de Brabantse Wal (gemeenten Steenberg, Bergen op Zoom en Woensdrecht).

1.150

Er wonen 1.150 mensen bij ons. Dat zijn voornamelijk ouderen, maar ook jongere mensen met bijvoorbeeld niet aangeboren hersenletsel (NAH) of het syndroom van Korsakov.

Een greep uit ons zorgaanbod

Dagbesteding, een geriatrisch revalidatiecentrum bij het Bravis ziekenhuis, een hospice, van ThuisUit, een topklinisch verpleegkundig team voor specialistische thuiszorg, geriatrische consulenten en verschillende behandelingen zoals fysiotherapie en ergotherapie, óók bij mensen thuis.

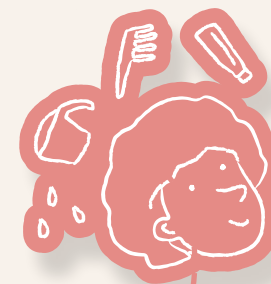
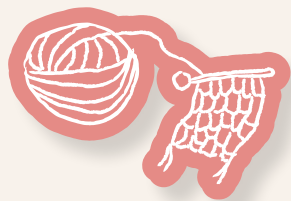
www.tantelouise.nl

100 activiteiten

voor mensen met dementie

Bezig blijven en de hersenen aan het werk zetten, heeft een positief effect op mensen met dementie. Veel mensen hebben echter moeite met het vinden van activiteiten. Daarom heeft Alzheimer Nederland op haar website ruim 100 ideeën voor activiteiten die leuk zijn om samen met mensen met dementie te doen op een rij gezet. Zorg ervoor dat de activiteiten niet te zwaar, te moeilijk of juist te licht of makkelijk zijn. Het belangrijkste is dat je er samen plezier aan beleeft. Op deze pagina's alvast een greep.

Bekijk ze alle 100 op www.alzheimer-nederland.nl/gezond-brein/artikelen/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie



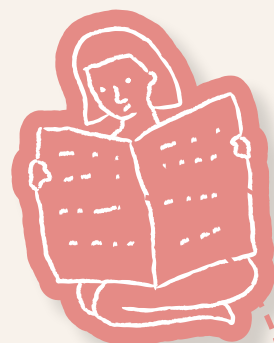
- **Uitdagend**
- Noem steden/presidenten/beroemde personen
- Bewegespelletjes (zoals een ballon overtikken)
- Maak spreekwoorden af

Buiten

- Een wandeling maken
- Jeu de boulen
- Ergens koffie gaan drinken

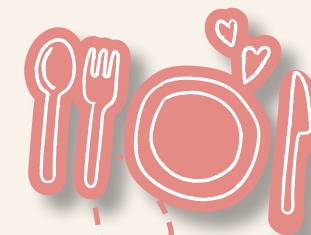
Actief

- Elkaar de krant voorlezen
- Een stamboom van de familie maken
- Meedoen met ochtendgymnastiek



Actief

- Elkaar de krant voorlezen
- Een stamboom van de familie maken
- Meedoen met ochtendgymnastiek

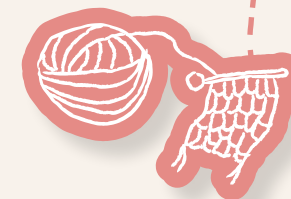


Huishoudelijk

- Tafel afruimen
- Appelmoes maken
- Een krans maken van doppinda's voor de vogels

Ontspannen

- Manicure
- Tv-programma van vroeger bekijken, bijvoorbeeld via nostalgienet of seniortelevisie
- Elektronisch huisdier of pop om te knuffelen mee te spelen



Hulp en ondersteuning

Je hoeft het niet alleen te doen

Als je voor een naaste zorgt, dan heb je misschien veel vragen. Of zoek je iemand die je kan adviseren of een luisterend oor kan bieden. Weet dat er verschillende organisaties zijn die je kunnen helpen. Om je op weg te helpen hebben we op deze pagina hebben we een overzicht samengesteld van enkele (lokale) mogelijkheden voor ondersteuning.

Mantelzorgconsulent tanteLouise

José van der Linden

T 06-12986738

E-mail: mantelzorg@tantelouise.nl

www.tantelouise.nl/mantelzorg

Steunpunten mantelzorg in de regio

Bij het steunpunt kun je terecht voor al je vragen rondom mantelzorg, advies, informatie en contact met andere mantelzorgers.

Bergen op Zoom

T: 0164 - 29 94 91

E-mail: info@mantelzorgbergenopzoom.nl

Steenbergen

T: 0167 - 75 08 50

E-mail: mantelzorg-stb@wijzijntraversegroep.nl

Woensdrecht

T: 06 - 406 352 41

E-mail: l.winkel@bwiwoensdrecht.nl

Tholen

140166

E-mail: jolanda.bijnagte@tholen.nl

Halderberge

T: 0165 - 31 31 00

E-mail: mantelzorg.halderberge@surplus.nl

Roosendaal

T: 0165 - 75 00 50

E-mail: contact@ioroosendaal.nl

Rucphen

T: 088 - 55 74 890

E-mail: info@mantelzorgrucphen.nl

Etten-Leur

T: 076 - 50 19 107

E-mail: mantelzorg.etten-leur@surplus.nl

Gemeenten

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning van jou als mantelzorger. Heb je ondersteuning nodig om je zorgtaken goed te kunnen vervullen en volhouden? Neem dan contact op met je gemeente. Je kunt bij je gemeente terecht voor vervangende zorg, huishoudelijke hulp, woningaanpassingen, dagbesteding of vervoer.

Wist je dat veel gemeenten een vorm van mantelzorgwaardering hebben? Dat kunnen trainingen zijn, praatgroepen voor lotgenoten of een cadeaubon voor mantelzorgers. Check de website van jouw gemeente om te bekijken wat er gedaan wordt voor mantelzorgers.

Themabijeenkomsten

Alzheimer Café

In Bergen op Zoom, Hoogerheide, Dinteloord, Roosendaal en Oudenbosch

Een maandelijkse bijeenkomst voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten. Met deskundige sprekers, betekenisvolle onderwerpen en informatie over (omgaan met) dementie. [Lees meer op *alzheimer-nederland.nl*](#)

Parkinson Café

In Heerle, Etten-Leur en Goes

Een plek waar mensen met parkinson(isme), hun naasten en overige belangstellenden elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen. Ook wordt er informatie verstrekt over de ziekte van Parkinson en/of parkinson(ismen). [Lees meer op *parkinson-vereniging.nl*](#)

Odensehuis

In Bergen op Zoom en Roosendaal

Een informatie-, advies- en ontmoetingsplek voor mensen met (beginnende) dementie, mantelzorgers en hun familie en vrienden. Het biedt mensen met (beginnende) dementie een zinvolle invulling van de dag, waardoor hun gevoel van eigenwaarde toeneemt. [Lees meer op *odensehuizen.nl*](#)

