

De Ronde Venen wordt dementievriendelijk



Mensen bij wie dementie is vastgesteld, kunnen vaak nog jarenlang thuis wonen en een goede kwaliteit van leven hebben. De mantelzorgers spelen daar een grote rol in. Maar ook goede professionele zorg en ondersteuning zijn onmisbaar. Gelukkig beschikken wij in De Ronde Venen over tal van gespecialiseerde instellingen en deskundigen.

Voor de ondersteuning van iemand die aan beginnende dementie lijdt, is geen standaardaanpak. Het is altijd maatwerk. De een heeft vooral huishoudelijke hulp en extra vervoersmogelijkheden nodig, de ander is gebaat bij thuiszorg en dagbesteding, en bij een derde moet vooral de mantelzorger ontlast worden. En in de loop der tijd veranderen deze behoeften.

Goede ondersteuning begint altijd met inzicht in de klachten en behoeften. Ik kan

me dan ook helemaal vinden in de oproep die praktijkverpleegkundige Ellen Blom op deze pagina's doet. Zij adviseert om ouderen die steeds meer geheugenproblemen krijgen een afspraak met de huisarts te maken. Die kan onderzoeken wat er aan de hand is.

Geheugenproblemen hoeven natuurlijk niet samen te hangen met dementie. Maar mocht er sprake zijn van beginnende dementie, is het goed om dat te weten. Want dan kunnen lokale zorgorganisaties ingeschakeld worden.

Zij helpen het dagelijks leven van iemand met dementie zo aangenaam mogelijk te laten verlopen.

Ook de sociaal werkers en het Servicepunt Tympaan-De Baat kunnen mensen met geheugenproblemen helpen hun zorgbehoeften in kaart te brengen. Hoe vroeger dementie wordt onderkend, hoe beter het is.

Ik citeer daarbij graag coördinator Sandra Bus, die in een artikel op deze pagina's zegt: Niemand heeft er baat bij om met zijn of haar problemen rond te blijven lopen.

Marja Becker, wethouder ouderenbeleid



Ondanks dementie nog jarenlang een prima leven hebben

“Sommige oudere mensen merken: hè, ik word nu toch wel erg vergeetachtig, ik heb er echt last van. Dan is het helemaal niet zo gek om eens aan de bel te trekken en een afspraak te maken met de huisarts. Gewoon om te laten onderzoeken wat er aan de hand is.”

Dit zegt Ellen Blom, praktijkverpleegkundige bij de Mijdrechtse huisarts Boelhouter. Uit de contacten met haar patiënten weet ze dat vergeetachtigheid hoort bij het klimmen der jaren. Een haperend geheugen heeft vaak helemaal niets met dementie te maken, maar ouderen zijn daar soms wel bang voor, merkt ze.

“Vergeetachtigheid maakt mensen onzeker. Ze gaan met die klachten niet naar de dokter en ze duwen ze een beetje weg. Maar een kleine test en een gesprek bij de huisarts kunnen juist een stukje zekerheid geven. Tenminste, als blijkt dat de achteruitgang van het geheugen komt door het natuurlijke verouderingsproces. Of wanneer het onderzoek wijst op bijvoorbeeld vitaminetekort of een andere oorzaak.”

Maar ook als er symptomen zijn van beginnende dementie, is het goed dat de ouderen een geheugentest hebben laten afnemen, vindt Blom. Dat geeft de patiënt namelijk meer duidelijkheid over zijn of haar situatie. En dat kan ook helpen bij het bespreekbaar maken van de dementie.

Inspelen op de klachten

Niet alleen voor mensen met een slecht geheugen, maar voor alle ouderen beveelt ze regelmatige controle door de huisarts aan. “De ouder wordende mens heeft extra zorgbehoefte. Het is handig als we goed in beeld hebben wat er met iemand aan de

hand is, geestelijk en lichamelijk. Dan kunnen wij goed op de klachten inspelen door tijdig ondersteuning en hulpmiddelen te regelen. Voor wat betreft mensen met dementie valt het mij op dat zij – met wat hulp – vaak nog jarenlang goed thuis kunnen wonen”

Signalen van ouder worden

Blom werkt sinds 2002 in de Mijdrechtse huisartsenpraktijk. Ze begeleidt patiënten met chronische klachten, zoals diabetes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en longproblemen. “In de loop der jaren bouw je met veel patiënten een relatie op. Je ziet de signalen van het ouder worden. Alles gaat moeilijker voor ze. Bij sommigen merk je bijvoorbeeld dat ze steeds vaker hun medicatie vergeten.”

Ze gaat regelmatig bij patiënten thuis langs. “Dan zie je soms dat het huis een rommel is. Of dat ze ontzettend veel eten in de koelkast hebben. Of juist helemaal geen eten in huis hebben. Ik vraag dan of ze het thuis nog wel redden. Misschien hebben ze wat extra hulp nodig. Daarover overleg ik dan met de huisarts en mijn andere collega's binnen de praktijk.”

Casemanager dementie

Het kan zijn dat uit een test en/of gesprekken blijkt dat een patiënt mogelijk beginnende dementie heeft. Wat de volgende stap is, verschilt per persoon en situatie. Vaak verwijst de huisarts de patiënt voor aanvullend onderzoek naar een



geriater, neuroloog of een andere specialist.

Meestal wordt ook een casemanager dementie ingeschakeld. Deze hulpverleners regelen en coördineren de hulp(middelen) die iemand met dementie nodig heeft. Vaak gebeurt dat in nauwe samenwerking met Blom of een ondersteuner van een van de andere Rondevense huisartsenpraktijken.

Een prima leven

In eerste instantie hoeft de hulp niet zo uitgebreid te zijn, vooral als kinderen (en/of) partner mantelzorg kunnen geven.

Met bijvoorbeeld wat extra hulp(middelen), aanpassingen in het huis en/of enkele uren thuiszorg per week kan iemand met beginnende dementie zich dan voorlopig goed redden. Blom en de casemanagers houden een oogje in het zeil, mocht het nodig zijn het zorgpakket te intensiveren. Dat gebeurt altijd in overleg met de patiënt en de familie.

“Heel veel mensen met beginnende dementie kunnen nog jarenlang uitstekend functioneren en een prima leven hebben. Zo lang het maar veilig is, kan er veel met steun en begeleiding.”

Bijeenkomsten Alzheimer Cafés

Dementie is een ziekte die in veel vormen voorkomt. Alzheimer is maar één van die vormen. Het is ook een ziekte waarbij het sociale leven van zowel degene die de ziekte heeft als de mensen in de directe omgeving vaak behoorlijk zijn kop komt te staan.

Hoe ga je dan om met de momenten van de dag die altijd “gewoon” waren? In het Alzheimer Café Abcoude bent u op 24 juli welkom bij een interessante bijeenkomst over dit onderwerp onder de titel; “Loop eens een dag mee in het leven van iemand met dementie”. Het wordt een avond om ervaringen uit te wisselen en ideeën op te doen. Linde Lobert van Ervarea zal hierbij ook haar kennis en ervaring inbrengen.

U bent van harte welkom in “De Angstelborgh” Dorpszicht 22 in Abcoude. Inschrijven hoeft niet, u kunt vanaf 19.00 uur terecht, het programma loopt van 19.30 uur tot 21.00 uur met daarna nog wat tijd om na te praten.

Nog meer bijeenkomsten van Alzheimer Cafés bijwonen?

11 september in het Zuiderhof in Vinkeveen;
“Hoe beweeg je als huisarts mee met mensen met dementie?”
25 september in de Angstelborgh in Abcoude;
“Mini Training omgaan met mensen met dementie”

Hoe herken je de symptomen en wat doe je daar vervolgens mee?
9 oktober in het Zuiderhof in Vinkeveen;
“Dementie en vergeetachtigheid”

Zijn mensen met dementie vergeetachtig? En hebben mensen die vergeetachtig zijn ook dementie? 13 november in het Zuiderhof in Vinkeveen; “Wat is dat eigenlijk, dementie?”

Welke vormen zijn er? Wat zijn de overeenkomsten en wat de verschillen?

27 november in de Angstelborgh in Abcoude:
“Het onvermijdelijke einde”
Over ethische vragen en dilemma's in de eindfase van dementie.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Tympaan-De Baat, 0297-230 280 E-mail: info@stdb.nl

De Ronde Venen wordt dementievriendelijk



‘Niemand gaat hier met een negatief gevoel weg’

“Niemand gaat met een negatief gevoel de deur van het Servicepunt uit. Je gaat óf weg met het complete antwoord op je vraag óf je bent in ieder geval weer een stapje verder. Bijvoorbeeld met een briefje met dingen die je moet regelen, aanmelding bij een gespreksgroep of de naam van een organisatie die je kunt benaderen.”

Met de meest uiteenlopende vragen komen inwoners van De Ronde Venen langs bij de vier vestigingen van het Servicepunt. Mijdrecht, Wilnis, Vinkeveen en Abcoude hebben er elk één. Laagdrempeligheid staat voorop: een afspraak is niet nodig, gewoon binnenlopen, bellen of een mail sturen is voldoende. (Voor de openingstijden: zie het kader op deze pagina.)

Dat de gratis diensten van het Servicepunt voorzien in een behoefte, staat voor coördinator Sandra Bus als een paal boven water. “Vrijwel dagelijks horen wij van mensen: ‘Wat ben ik blij dat jullie er zijn.’”

Inkomen, wonen, zorg en welzijn

Het Servicepunt biedt zelf geen hulp of ondersteuning, maar het kent alle organisaties in De Ronde Venen die dat doen. “Ik zie ons als het oude gemeentehuis in de jaren 1900. Kreeg je in die tijd een moeilijke brief of moest je iets regelen wat je zelf niet lukte, dan ging je naar de burgemeester op het gemeentehuis. Die wist het antwoord of waar je moest zijn.

Nu is dat onze functie: informatie en advies over inkomen, wonen, zorg en welzijn. Daarmee helpen wij inwoners op weg naar het antwoord op hun ondersteuningsvraag.”

Formulieren helpen invullen

Veel van die ‘ondersteuningsvragen’ worden nu gesteld door mensen die moeite hebben om van hun inkomen rond te komen. Met hen bekijkt Bus of één van de twaalf andere medewerkers van het Servicepunt bijvoorbeeld of iemand in aanmerking komt voor de bijstand of een financiële regeling van de gemeente.

“Voor dat soort aanvragen zijn best veel documenten nodig. Wij hebben de

aanvraagformulieren en helpen met het correct invullen ervan. Ook maken we voor de mensen een lijstje met dingen die ze daarvoor thuis moeten opzoeken: een huurcontract met handtekening, bankafschriften van de afgelopen drie maanden... En wie thuis geen computer en printer heeft, kan die van het Servicepunt gebruiken. Tenminste, als ze gebruikt worden voor zaken die te maken hebben met inkomen, wonen, zorg en welzijn.”

Bloemetje aan familie

Niet alleen met inkomensvragen weten de Rondeveners het Servicepunt te vinden. De coördinator somt kort een aantal uiteenlopende voorbeelden op: mensen die niet goed weten hoe ze een pakketje aan Wehkamp retour moeten sturen, een moeder met een zoon met problemen op school, bijnamepensioeneerden die informatie willen over kleinere wonen, ouderen die een traplift nodig hebben, inwoners met vragen over leuke uitjes in de gemeente, woningzoekenden die een huis willen vinden via Woningnet...

“Het gaat niet alleen over problemen. Iedereen met een vraag kan bij ons terecht, want wij denken graag mee. Stel dat je zus tijdens een vakantie in Duitsland is gevallen en daar een week in het ziekenhuis ligt. Als je haar daar een bloemetje wilt sturen, maar je weet niet hoe dat moet, gaan wij samen kijken hoe we dat voor elkaar kunnen krijgen.”

Vragen rond dementie

Ook met vragen rond dementie krijgt het Servicepunt te maken. Die komen vrijwel altijd van familieleden of naasten, meestal niet van de mensen die zelf dementie hebben. Het zijn in eerste instantie meestal heel praktische vragen, waarvan niet altijd



duidelijk is dat die met dementie te maken hebben. Naar aanleiding van die ene vraag komen soms veel antwoorden.

Bus geeft een voorbeeld van een man op leeftijd die bij het Servicepunt komt omdat hij hulp in de huishouding zoekt. Hij moet het huishouden alleen doen, want zijn vrouw kan hem daarbij niet helpen. Maar hij redt het niet meer. “Als we in het gesprek met hem doorvragen – dat doen we altijd – blijkt dat zijn vrouw dementie heeft en de man als mantelzorger zwaar overbelast is. Voor de huishouding zoeken we dan samen met hem een oplossing. Dat kan ófwel particuliere huishoudelijke hulp zijn, ófwel we vullen samen een aanvraagformulier in om vanuit de gemeente ondersteuning te vragen.”

Iedereen is welkom

In het verdere gesprek blijkt hij ook problemen met het vervoer te hebben. “Dan nemen we de verschillende vervoersmogelijkheden door en besluiten we samen om hem en zijn vrouw aan te melden bij de vrijwillige vervoersservice Automaatje. Als hij dat zelf wil hè, we doen niets zonder de instemming van de inwoners.”

Daarnaast informeert het Servicepunt hem over wat Mantelzorg De Ronde Venen en de dementieconsulente voor hem en zijn vrouw kunnen betekenen. Die kunnen bijvoorbeeld helpen iemand te vinden die zijn vrouw twee uur per week gezelschap houdt, zodat hij even tijd voor zichzelf heeft.

Daarom men zo lang mogelijk actief blijft, zowel geestelijk als lichamelijk. Al deze diensten en activiteiten worden ondersteund door de sociaal werkers van de organisatie.

Vrijwilligers worden gescreend en getraind op verschillende gebieden en daarbij leren zij ook over signalen van (beginnende) dementie. Zo krijgt de oudere de hulp waarbij hij gebaat is en weet de vrijwilliger hoe het beste te handelen. Signalen als verandering in gedrag of moeite met schrijven of het onthouden

Bus: “Deze meneer is ruim een uur bij ons geweest, maar anderen zijn soms met tien minuten en een briefje met adresgegevens geholpen. Dat maakt niet uit, iedereen is welkom bij ons. Niemand heeft er baat bij om met zijn of haar problemen rond te blijven lopen.”

Het Servicepunt heeft vier vestigingen in De Ronde Venen:

Vestiging Adres Openingsstijden

Servicepunt Abcoude Dorpszicht 22
ma t/m vr: 9.00 – 13.00 uur
Servicepunt Mijdrecht Hoofdweg 1
ma t/m do: 9.00 – 16.00 uur
vr: 9.00 – 13.00 uur
Servicepunt Vinkeveen Herenweg 63
ma t/m do: 9.00 – 16.00 uur
vr: 9.00 – 13.00 uur
Servicepunt Wilnis Dorpsstraat 28
ma t/m do: 9.00 – 16.00 uur
vr: 9.00 – 13.00 uur

Tijdens de openingstijden kunt u telefonisch contact opnemen en/of zonder afspraak binnenlopen bij een van de vestigingen. Het centrale telefoonnummer is T. 0297 – 58 76 00 en het mailadres is E. info@servicepuntderondevenen.nl



Tympaan-De Baat helpt

Mensen die dementie krijgen wonen vaak nog jarenlang zelfstandig voordat ze naar een zorginstelling gaan. De ziekte maakt de thuissituatie echter vaak niet gemakkelijk.

De organisatie Servicepunt & Tympaan-De Baat kan dan ondersteunen om langer, prettiger en veiliger zelfstandig thuis te wonen.

Vrijwilligers en sociaal werkers

De meeste ondersteuning aan huis wordt geboden door één van de 600 vrijwilligers waarop de organisatie kan rekenen. Zij brengen bijvoorbeeld maaltijden, regelen personenalarmering, helpen met de administratie of met de tuin.

Actief en met anderen in contact blijven is belangrijk voor iemand met dementie en (indien aanwezig) ook voor zijn of haar partner, sociaal isolement is voor niemand goed. Tympaan-De Baat organiseert dan ook allerlei gespreks- ontmoetings- en beweegactiviteiten



waarvoor men zo lang mogelijk actief blijft, zowel geestelijk als lichamelijk. Al deze diensten en activiteiten worden ondersteund door de sociaal werkers van de organisatie.

Hulp bij het vinden van de juiste zorg
Sociaal werker Susan Pelsmaeker: “Wij komen vaak mensen tegen die niet weten waar zij

terecht kunnen voor zorg en hulpverlening. Mijn drie collega's en ik wijzen ze de weg. Soms is dat letterlijk, dan vertellen we waar ze moeten zijn. Maar vaak houdt het wat meer in dan alleen informeren. We leggen uit, geven advies, zoeken mee naar vormen van daginvulling, helpen met de aanvraag van bijvoorbeeld thuiszorg en/of schakelen vrijwilligers in voor ondersteuning. Vaak ook verwijzen wij door naar de dementieconsulent. Het is altijd maatwerk.” De ondersteuning van de sociaal werker kan kortdurend of langdurend zijn, net wat nodig is, maar is er altijd op gericht om iemand te ondersteunen bij het zelfstandig wonen. Uiteraard gaat alles in overleg en blijft de zorgvrager altijd zelf verantwoordelijk.

van de afspraken kunnen bijvoorbeeld gezien worden en - mocht er reden zijn tot zorg - ook gedeeld worden.

Niet alleen via de vrijwilligers, maar ook op verzoek van de ouderen zelf of hun familie kan een huisbezoek van een sociaal werker plaatsvinden. Ook na een seintje van de praktijkondersteuner van de huisarts, het Servicepunt of het Steunpunt Mantelzorg kan dat gebeuren. De lijnen zijn kort, want de sociaal werkers zijn een spin in het Rondevense welzijns- en zorgweb, aldus Susan. Zo is er ook een goede samenwerking met de dementieconsulent, die - indien het beter is voor de zorg van de oudere - het contact overneemt.

De hulp inschakelen van Servicepunt & Tympaan-De Baat is kosteloos. Een telefoontje naar 0297 – 230 280 of een mailtje aan info@stdb.nl of sociaalwerker@stdb.nl is genoeg