

# THUISBLIJVER

Plezierig thuis blijven wonen  
in Midden-Drenthe

Uit-  
gelezen?  
Geef 'm  
door!

NUMMER 6 | DECEMBER 2019

Met o.a:

De beweegtuin bij 't  
Beurtschip

LeefSamen  
alarmeringssysteem  
houdt een oogje in het zeil

**Omgaan met  
dementie:  
Kinderen sporten  
met ouderen**

Mooie stappen  
samenwerking  
in de nachtzorg

Cosis woonvoorziening  
Witte Valken zet de  
deuren open

  
WELZIJN WONEN ZORG=  
VOORUITDENKEN

## WELZIJN, WONEN, ZORG = VOORUITDENKEN

Voor u ligt alweer de zesde editie van de Thuisblijver. Opnieuw is het magazine gevuld met mooie verhalen over hoe mensen vooruit denken over hun toekomstige woon- en leefsituatie.

### Thema dementie

We hebben er deze keer voor gekozen om een speciaal thema aan de Thuisblijver te koppelen; 'dementie'. Steeds meer mensen krijgen te maken met dementie en mensen met dementie blijven steeds langer zelfstandig wonen. Hoe kunnen wij als samenleving daarop inspelen? In deze Thuisblijver een aantal mooie voorbeelden van wat er in Midden-Drenthe allemaal gebeurt op dat gebied.

### Initiatieven van inwoners

Het is mooi om te zien dat dit in vrijwel alle gevallen initiatieven van onze inwoners zijn. Zoals de organisatie van een voorstelling over dementie of een bewegingsactiviteit voor ouderen met dementie en kinderen.

### Hoe staat het met de beweegtuin?

In deze Thuisblijver gaan we ook terug naar een verhaal uit de allereerste editie van de Thuisblijver. We konden toen lezen hoe vijf enthousiaste bewoners van 't Beurtschip in Smilde hun zinnen gezet hadden op een beweegtuin. Die tuin is inmiddels gerealiseerd. Tijd om te kijken of de tuin het gewenste effect heeft gehad: meer verbondenheid en mensen in beweging krijgen. Wat mij betreft is deze beweegtuin een prachtig voorbeeld van een succesvol inwonersinitiatief!

### Leefsamen

Onlangs zijn we in Midden-Drenthe gestart met een pilot van Leefsamen. Een alarmeringssysteem dat ervoor zorgt dat mensen langer veilig thuis kunnen blijven wonen. Als gemeente werken we hierin samen met Actium en Woonservice, de brandweer en het Drenthe College. In deze Thuisblijver leest u hoe het werkt en het verhaal van twee deelnemers aan de pilot.

Namens onze partners hoop ik dat u geïnspireerd raakt door de verhalen in deze Thuisblijver. Ik wens u veel leesplezier!

Dennis Bouwman, wethouder



## INHOUD



De beweegtuin bij 't Beurtschip 3



Vraag het de cliëntondersteuner 6

LeefSamen alarmeringssysteem houdt een oogje in het zeil 8

Goede voornemens 11

### DEMENTIE-SPECIAL

Medewerkers gemeentewinkel leerden 'Omgaan met Dementie' 12

Kinderen sporten met ouderen 14

'Bovenkamer' een indringende voorstelling over dementie 16



Mooie stappen samenwerking in de nachtzorg 18



Cosis woonvoorziening Witte Valken zet de deuren open 21

# Hoe gaat het nu met...? De beweegtuin bij 't Beurtschip



Het is alweer ruim 2,5 jaar geleden dat de kale, natte tuin van 't Beurtschip in Smilde een make-over onderging. Vijf actieve bewoners van het appartementencomplex maakten zich sterk om de tuin om te laten spitten tot een sportieve binnenplaats. Vier fitnessstoestellen, een jeu-de-boulesbaan en een terras om op zonnige dagen bij te komen van alle inspanning is 't Beurtschip rijker. Hoe zou het de bewoners bevalen?



Het is een regenachtige donderdag wanneer ik Annie Grit in haar appartement bezoek. Hoewel ik er niet aan moet denken, was zij vanochtend om 7.00 uur al in de beweegtuin te vinden. "Ja, ik heb even een rondje langs de fitnessstoestellen gemaakt. Daar voel ik me gewoon goed bij", glundert de fanatieke bewoonster. Het is een dagelijkse routine geworden voor Annie om na het halen van de krant even een half uurtje te sporten. Daarna lekker ontbijten met de krant erbij, wat een fijn begin van de dag. "En het maakt me ook vitaler. Zo gaat buigen me soepeler af en ben ik lekker fit."

### Samen bewegen is leuker

Annie is zeker niet de enige die regelmatig gebruikmaakt van de

beweegtuin. Ze noemt zo nog vier bewoners op die sporten met de toestellen. Annie: "Maar niet alleen op de fitnessapparaten komen bewoners af. Ook op de jeu-de-boulesbaan zijn iedere week mensen te vinden. En het terras is helemaal een groot succes! Vooral op warme, zomerse dagen wordt dat druk bezocht. Want bewoners van de Gangboord hebben zelf een terras op het noorden en hier kunnen ze lekker van het zonnetje genieten. Voorheen zaten ze op een stoel tegen de muur, maar dit is natuurlijk veel gezelliger!"

Terwijl Annie een kleine demonstratie van de fitnessapparaten geeft, loopt trainer Han Jansen samen met een sportgroepje de tuin in. Iedere donderdagochtend geeft hij een lesje Seniorfit. Bij mooi weer doen ze dat

buiten in de tuin en anders binnen in een zaaltje van 't Beurtschip. "Seniorfit is één van de initiatieven die is ontstaan dankzij de beweegtuin", vertelt Annie trots. "Maar er is nog ruimte genoeg voor meer activiteiten, dus kom gerust eens langs om onze beweegtuin uit te proberen. Daar zijn die toestellen ten slotte voor!"

rechts:  
Han Jansen geeft een lesje Seniorfit



*“Wat de cliëntondersteuner voor mij gedaan heeft, is niet te beschrijven. Ik zat erg in de put en wist niet hoe ik het moest regelen met het huis en alles. Nu is alles weer voor elkaar. Niks dan lof.”*

# Vraag het de cliëntondersteuner!

**Heeft u een vraag over wonen, welzijn, (jeugd)zorg, onderwijs, werk, dagbesteding of inkomen? Dan kunt u terecht bij de cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe.**

**De cliëntondersteuners zijn onafhankelijk en hun hulp is gratis. Ingrid van Hout (cliëntondersteuner in Beilen) vertelt meer over wat zij en haar collega's voor u kunnen betekenen.**

Ingrid is nu ruim anderhalf jaar cliëntondersteuner in Beilen. Zij krijgt allerlei verschillende soorten vragen van inwoners waar zij bij kan helpen. Ingrid: “Mensen vragen mij bijvoorbeeld om hulp als ze een gesprek hebben met de Wmo-consulent van de gemeente. Dat gesprek vindt plaats als iemand een aanvraag doet voor hulp of hulpmiddelen die vallen onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Denk bijvoorbeeld aan huishoudelijke hulp of een scootmobiel. Als cliëntondersteuner help ik inwoners om zo'n gesprek met de Wmo-consulent voor te bereiden, maar ik kan ook bij het gesprek aanwezig zijn. Ook krijg ik vragen die

te maken hebben met het achteruitgaan van iemands gezondheid. Welke mogelijkheden zijn er dan, zodat iemand toch zo lang mogelijk prettig thuis kan blijven wonen? Of ik word ingeschakeld als er een herindicatie voor een persoonsgebonden budget (PGB) moet worden aangevraagd. Maar ik kan ook meedenken over de mogelijkheden van respijtzorg. Kortom, de vragen die bij ons binnenkomen zijn heel divers.”

## Veel kennis in huis

De cliëntondersteuners hebben veel kennis in huis. Dat moet ook wel aangezien de vragen zo uiteenlopend

zijn. Ingrid: “Bijvoorbeeld laatst nog. Toen benaderde een moeder me voor haar zoon van begin 40 met autisme. Zij krijgt een PGB voor het aantal uren per week dat zij hem ondersteunt. Hoewel haar zoon niet meer thuis woont, heeft hij nog wel hulp van haar nodig. Na een bepaalde tijd moet zo'n PGB opnieuw aangevraagd worden. Je krijgt dan een uitnodiging

**“Wat de cliëntondersteuner voor mij gedaan heeft, is niet te beschrijven. Ik zat erg in de put en wist niet hoe ik het moest regelen met het huis en alles. Nu is alles weer voor elkaar. Niks dan lof.”**

van de gemeente en moet uitleggen waarom er nog steeds een PGB nodig is. Ik kan als cliëntondersteuner de moeder hierbij helpen. Dan is het wel zaak dat je als cliëntondersteuner goed weet waar je het over hebt. In dit geval moet je weten wat de aanpak van autisme inhoudt. Autisme gaat niet over, dus wat kun je als leerdoelen stellen? Dat soort zaken zijn belangrijk om te weten om het PGB voor deze moeder in stand te houden. Je kunt je voorstellen dat de vragen die bij ons binnenkomen erg divers zijn. We komen daardoor ook met veel verschillende organisaties in contact. Het is dus van belang dat je van veel dingen op de hoogte bent, zodat je inwoners goed verder kunt helpen. Maar als ik het zelf niet weet kan ik natuurlijk altijd bij één van mijn collega's terecht.”



**“Ik kan bij de cliëntondersteuner terecht voor praktische vragen en een luisterend oor. Wanneer er voor de praktische vragen geen pasklare oplossing is, dan wordt er out-of-the-box gekeken om zo toch een oplossing te vinden.”**

## Verder kijken dan de vraag

“Als mensen bij ons komen met een vraag voor bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, dan gaan we daarmee aan de slag. Maar we kijken ook altijd verder. Denk aan wonen, financiën enzovoort. Hoe heeft iemand het geregeld met eten of boodschappen doen? Lukt het nog om te koken? Of is het goed om te kijken naar andere opties? Een organisatie die eten brengt kan uitkomst bieden. Maar we bespreken

ook het wonen. Als mensen slechter ter been zijn geworden, hoe gaat dat dan de komende jaren? Dat is iets om over na te denken. De keuze om wel of niet iets te doen, ligt natuurlijk altijd bij iemand zelf. Wij bepalen niets, maar willen mensen bewust maken van een aantal zaken waar ze over na kunnen denken. Een gesprek verloopt nooit hetzelfde. We hebben geen afvinklijstje, maar kijken waar iemand naar vraagt. Dat is onze insteek.”

## Onafhankelijk

De cliëntondersteuners van Welzijnswerk zijn onafhankelijk. “Inwoners bijstaan, dat is onze prioriteit. We hebben niet altijd zelf de oplossing, maar denken mee in de stappen die mensen kunnen zetten. We proberen mensen zo snel mogelijk weer op een spoor te zetten zodat ze verder kunnen.”

## Contact

Heeft u zelf een vraag? De cliëntondersteuners denken graag met u mee. U kunt contact opnemen door te bellen naar Welzijnswerk Midden-Drenthe op telefoonnummer 088 16 51 200 (maandag tot en met donderdag van 8.30 tot 13.30 uur en op vrijdag van 8.30 tot 12.00 uur).

Bovenste rij vlnr:  
Angela Burema,  
Ingrid van Hout,  
Greet Veldsema.  
Onderste rij vlnr:  
Dineke Hendriksen,  
Mirjam Stukje,  
Mariëlla Veen.

## LeefSamen alarmeringssysteem houdt een oogje in het zeil



**Vijftig huishoudens in Westerbork en Smilde testen het alarmeringssysteem de LeefSamenapp. De gratis proef met de LeefSamenapp is een initiatief van de gemeente Midden-Drenthe, woningcorporaties Woonservice en Actium, het Drenthe College en de brandweer.**

De 50 woningen zijn uitgerust met rookmelders, een bewegingsmelder, deursensoren en een paniekknop. Bij een calamiteit worden de contactpersonen uit het netwerk van de bewoner gealarmeerd met een berichtje in de LeefSamenapp. Zo kunnen mantelzorgers, familieleden of burens op afstand een oogje in het zeil houden. En gebeurt er iets, dan kunnen ze direct reageren. Jobien van de Rijt-van Keulen (82) en Lammie en Egbert Derk Braam (70 en 72) doen mee aan de proef. Zij delen hun eerste ervaringen met de LeefSamenapp.

Jobien van de Rijt-Van Keulen woont met haar kat Důska bijna drie jaar aan de Veurhof in Westerbork. "Ik heb mij aangemeld voor dit systeem omdat het een geruststelling is, zowel voor mij als voor mijn kinderen. Ik woon sinds zeven jaar alleen. Mijn kinderen wonen ver weg en kunnen mij niet dagelijks in de gaten houden. Een contact in het dorp heeft de app geïnstalleerd. Als er iets is met mij, dan kan ze meteen reageren."

### Een veilig gevoel

"Er zit een sensor bij de voordeur en bij de achterdeur. Het zijn geen camera's, dus er is geen inbreuk op



je privacy. Je ziet het systeem niet, maar je weet dat het er is. Dat is fijn. Een paniekknop om je nek of pols is zo zichtbaar. Ik heb mijn slaaptijden doorgegeven en als je een paar dagen weggaat, moet je dat ook doorgeven. Je wilt niet dat mensen ongerust worden terwijl jij gewoon ligt te slapen. Ik heb het systeem net een paar dagen, maar ik raad het mensen boven de 70 jaar zonder meer aan. Je voelt je vrijer in je doen en laten, omdat je weet dat er iemand komt als er wat gebeurt. Het is nu gratis, maar ik zou er ook voor betalen."

### Lammie en Egbert weten het nog niet

Lammie en Egbert Derk wonen sinds 1980 aan de Nijkampen in Westerbork en waren een van de eerste deelnemers die zich opgaven voor de proef. Egbert: "Ik heb een tijdje geleden een herseninfarct gehad. Ik ben altijd gezond geweest, mankeerde nooit iets. Ik ben er goed uitgekomen met uitzondering van zenuwpijn in mijn mond en hand, maar ik ben er flink van geschrokken. Toen we de brief over het alarmeringssysteem kregen, besloten we ons hiervoor op te geven. Ook

omdat we hier zolang mogelijk willen blijven wonen. Dat voelt een stuk veiliger met dit systeem." Lammie: "Bij de installatie van de sensoren was een groep van elf mensen.

De wethouder, studenten en leraren van het Drenthe College waren erbij. Het werd een officiële gelegenheid met taart. De hele woonkamer stond vol. We kregen twee rookmelders, een sensor voor inbraak, een bewegingssensor en een paniekknop. Onze kinderen wonen hier in de buurt en zij hebben allebei de app geïnstalleerd."



Egbert: “We hebben het systeem al kunnen testen, maar op een andere manier dan we hadden verwacht. Lammie heeft onlangs het strijkijzer aan laten staan. Die werd na een paar uur zo heet dat het doorbrandde en op de grond viel. Op het moment dat wij dat hoorden, gingen de twee brandmelders af en bijna tegelijkertijd ging de telefoon over. Dat gebeurt automatisch. Je krijgt de centrale aan de lijn en als het loos alarm is, moet je een 2 indrukken. Mijn dochter had ook al bericht gekregen dat er iets aan de hand was. Je kunt dus wel stellen dat het systeem werkt.”



Lammie: “Na de proef van een half jaar moeten we hiervoor betalen waarbij we een keuze kunnen maken uit twee abonnementen. Wij vinden het vrij prijzig. Een ander nadeel is dat de inbraaksensor alleen 's nachts werkt, terwijl er overdag ook ingebroken kan worden. Ook

vinden we de tijd instellen voor de bewegingssensor lastig. Ik vind acht uur best lang, maar als je het korter doet, dan kun je niet een dagje weg. Over het algemeen vinden we het een fijn idee dat iemand op afstand op ons let, maar we zijn er nog niet over uit of het systeem bij ons past.”

“Wij vinden het belangrijk dat onze huurders zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen” zegt Ellen Stevens – van Schaik, manager Klant & Markt bij Woonservice. “Uit ervaring weten we dat mensen dat ook het liefste willen. Maar dan wel op een veilige manier. Met ons ThuisBest programma bieden wij allerlei hulpmiddelen voor in de woning aan. Denk hierbij aan een extra trapleuning of het weghalen van drempels. De proef met de LeefSamenapp is hier een mooie aanvulling op. Want veiligheid is ook dat je weet dat er naar je omgekeken wordt, dat je altijd iemand kunt bereiken. Veel ouderen hebben de angst dat ze na een val pas na lange tijd gevonden worden.

Of bij brand hun huis niet op tijd kunnen verlaten. Andersom: veel kinderen zijn bang dat er 's nachts iets met hun ouder[s] gebeurt. ‘Mijn moeder gaat 's nachts vaak naar het toilet, stel dat ze valt?’.

Om te kijken hoe we de veiligheid van onze bewoners kunnen vergroten doen wij mee aan de proef met de LeefSamenapp. Met de app verbinden we zorg en slimme technieken aan elkaar. En kunnen we vrij eenvoudig hulp organiseren voor huurders die graag zelfstandig willen blijven wonen. We zijn heel benieuwd hoe de bewoners na 6 maanden denken over de LeefSamenapp. De eerste geluiden zijn in ieder geval heel positief.”



Tips van de leefstijlcoach

## GOEDE VOORNEMENS

**Het is alweer bijna Oud en Nieuw. Als we het daarover hebben dan komen ook goede voornemens vaak ter sprake. Afvallen, meer bewegen, stoppen met roken... Kortom; gezonder leven. Ieder jaar weer maakt meer dan 50% procent van alle Nederlanders goede voornemens. Zowel jong als oud is overtuigd: dit jaar gaat het écht gebeuren. Maar hoe komt het toch dat rond 12 januari de meeste mensen het weer af laten weten?**

### De lat te hoog

Vaak hebben we te hoge verwachtingen. En ook zijn de doelen niet altijd duidelijk. Door te groot te denken, verliezen we het overzicht. Want wat betekent ‘meer bewegen en gezonder leven’?

Het is vooral belangrijk dat voornemens realistisch zijn: hoeveel moeite moet u ervoor doen? Wat past in uw dagelijkse leven? Kunt u dit doen zonder steun van iets of iemand? Goede voornemens kunnen heel goed werken als we onze verwachtingen en mogelijkheden bijstellen.

Heeft u hulp nodig om gezonde(re) keuzes te maken? Leefstijlcoach Roelie Kuipers biedt door middel van voorlichting en advies graag ondersteuning. Bel 088 16 51 200 of stuur een mail naar [r.kuipers@welzijnswerkmd.nl](mailto:r.kuipers@welzijnswerkmd.nl).

### Kleine stappen

Het klinkt geweldig: vanaf 1 januari gebruik ik geen suiker meer of ga ik echt meer bewegen. Om maar een paar voorbeelden te noemen. Voor veel mensen is dit niet te doen. Maar wat werkt dan wel?

Overweeg bijvoorbeeld eens een ‘eetwissel.’ Dit is een gezonde stap binnen uw eigen voedingspatroon: u kiest voor een volkorenbroodje en niet voor een wit bolletje. Of u neemt een glas water in plaats van een glas frisdrank. Met elke eetwissel zorgt u beter voor uzelf! Dit maakt dat u langzamerhand gezonder gaat eten en dat u het ook volhoudt.

Hetzelfde geldt voor ‘ik ga meer bewegen.’ Dit is een breed begrip en kan van alles betekenen. Het is belangrijk om een duidelijk doel te stellen: ‘ik ga twee keer per week een stuk wandelen of ‘ik sluit me aan bij een wandel- of gymgroepje’. Dit werkt beter, want het is een duidelijk doel.

### Gewoon doen!

Vaak maken mensen geen goede voornemens. Gewoon omdat ieder daar zijn of haar eigen moment voor kiest. Want u kunt natuurlijk net zo goed in juli besluiten om andere keuzes te maken die bijdragen aan een gezondere leefstijl. En ook hoeft dit niet altijd over voeding en beweging te gaan. Gezondheid heeft ook te maken met bezig zijn, iets nieuws leren. Je brein bezig houden door een cursus te volgen, aan denksport te doen en vooral ook door anderen te ontmoeten! Misschien is vrijwilligerswerk iets voor u in het nieuwe jaar? Contact maken met mensen die veel alleen zijn, een luisterend oor bieden kan al zoveel betekenen en voldoening geven.

Binnen Welzijnswerk Midden-Drenthe kunt u kiezen uit veel verschillende activiteiten die allemaal veel kunnen betekenen voor uw gezondheid en die van een ander.



Hoe een bewegingsactiviteit kan bijdragen aan meer kennis en begrip over dementie

# Kinderen sporten met ouderen

Wat betekent het als iemand in je omgeving dementie heeft? Een vraag die voor een volwassene vaak nauwelijks te beantwoorden is, laat staan voor kinderen. De leerlingen van groep 8 van basisschool De Wegwijzer in Westerbork gingen met die vraag aan de slag. Niet alleen in de klas.



Op woensdag 18 september, een paar dagen voor Wereld Alzheimerdag, organiseerden de leerlingen een sportieve ochtend in sporthal De Börkerkoel. De ochtend is bedoeld voor mensen met dementie, mantelzorgers en andere belangstellenden. Samen met buurtsportcoach Dirk Otten hebben ze een spelcircuit bedacht dat voor iedereen toegankelijk is.

## Iets terug doen

Bij binnenkomst is de kantine goed gevuld met zo'n veertig senioren. De leerlingen zijn druk bezig iedereen te voorzien van koffie en thee en leggen de laatste spullen klaar. Frans van Dost (voorzitter van de Alzheimervereniging Nederland, afdeling Drenthe) doet de aftrap: "Vroeger pasten de opa's en oma's op jullie. Nu kunnen jullie iets terug doen, niet alleen voor je eigen opa en oma, maar ook voor andere ouderen, bijvoorbeeld mensen met dementie."

## Thema bewegen

Het idee van de ochtend is ontstaan bij Welzijnswerk Midden-Drenthe, Icare en het Derkshoes. Het thema van de Alzheimerdag dit jaar is 'bewegen'. "We vonden het een mooie gedachte om kinderen te betrekken bij een bewegingsactiviteit. Uit onze brainstorm is deze ochtend ontstaan", aldus Dineke Hendriksen

van Welzijnswerk Midden-Drenthe, Ineke Bootsma van Icare en Trijini Fieten van het Derkshoes.

## De vogeltjesdans

Leerling Silvia staat bij de ingang en vraagt iedereen naar het midden van de zaal te gaan voor de 'warming up', de vogeltjesdans. "Die dans kent iedereen denk ik", zegt Inge. De ouderen schuiven eerst onwennig rond maar doen later enthousiast mee. Eén meneer heeft moeite met het tempo.

Hij probeert de bewegingen te volgen maar is steeds nét iets te laat. Hij heeft verschijnselen van dementie. Na de vogeltjesdans verspreiden de deelnemers zich. De man met beginnende dementie begint rondjes te rennen. "Goed bezig!" zegt een voorbijganger. "Ik heb vroeger altijd marathons gelopen", glundert hij. Even later is hij te vinden bij de basket van de korfbal. Er staan mensen in de rij te wachten op hun beurt. Hij wacht niet maar rent meteen op de korf af. Met een mooie sprong gooit hij de bal in één keer in de korf.

## Opa's en oma's

Niet alleen mensen met dementie zijn naar de sporthal gekomen. Ook opa's en oma's van de kinderen doen actief mee. Er zijn twee oma's die grootouder zijn van hetzelfde kind. "Een mooi initiatief om de jeugd bij dit onderwerp te betrekken. Dementie kan zo



maar onderdeel van je leven worden", aldus één van de oma's. "Maar je moet er bij kinderen ook niet te diep op in gaan", vult de andere oma aan. De oma's hebben die ochtend veel lol.

Even verderop zijn twee dames in een rolstoel bezig om kegels om te gooien. Ze wonen in het Derkshoes en hebben zichtbaar plezier in wat ze doen. Eén van de dames is vroeger docent geweest op een sportopleiding en zegt: "De kinderen doen het leuk. Een volgende keer mag er iets meer structuur en begeleiding zijn, maar voor zo'n eerste keer is de opzet prima."

## Chaos in de bovenkamer

Alle kinderen hebben in de week voor de activiteit uitleg gehad van Joke Sanders van Alzheimer Nederland, afdeling Drenthe. Ze besprak het onderwerp dementie aan de hand van het boekje 'Chaos in de bovenkamer'. "Vooraf kinderen die in hun naaste omgeving te maken hebben met dementie deden actief mee aan het gesprek. De rest luisterde vooral", aldus leerkracht Mirjam Boers. "Ik merkte dat door de verschillende verhalen er veel herkenning was. Heel waardevol om ervaringen te delen en van elkaar te leren, zeker omdat kinderen er niet snel over praten."

"Het draagt wat mij betreft bij aan meer kennis en begrip."

Hannah, Inge en Noa hebben veel opgestoken tijdens de gastles. Op de vraag wat je wel of niet moet doen antwoordt Inge: "Je moet rustig praten en niet te veel vragen stellen. Ook moet je dementerende mensen rustig benaderen en niet meteen aanraken." Noa vult haar aan door te zeggen dat geduld hebben ook belangrijk is.

De kinderen hebben helemaal niet doorgehad dat er ook mensen met dementie waren, blijkt een aantal dagen later tijdens een gesprek in de klas. "Ze vonden het een leuke ochtend", vertelt juf Mirjam. "Ik hoorde ook dat er opa's en oma's mopperden over het feit dat sommige mensen voordrongen. Zo zie je maar dat de verschijnselen die horen bij dementie niet altijd worden herkend door kinderen én volwassenen." Juf Mirjam vindt de activiteit zeker voor herhaling vatbaar. "Voor de kinderen was het een bijzondere ervaring. Ik zag talenten die ik nog niet eerder had gezien. Verder is het een mooie manier om de wereld van zowel kinderen en gezonde senioren te verbinden met mensen met dementie. Het draagt wat mij betreft bij aan meer kennis en begrip."

'Chaos in de Bovenkamer' is een samenwerking tussen Viktor Grafisch Ontwerp, Stichting Open Limonade en Stichting Flagen en kost € 9,50. Het boekje is online te bestellen via [flagen.nl](http://flagen.nl) of [bol.com](http://bol.com).





# ‘Bovenkamer’ een indringende solovoorstelling over dementie

In het dagelijks leven is Gerard Borggreve geestelijk verzorger en begeleider in een verzorgingstehuis. Tijdens de solovoorstelling ‘Bovenkamer’ kruipt hij in de huid van de, ooit zeer beroemde dirigent, Gerard Meijer, die leidt aan Alzheimer. En ook in de huid van diens zoon Paul.

Gedurende de avond worden de toeschouwers meegenomen in de chaos en verwarring in het hoofd van Gerard Meijer. Hij gaat van hele heldere momenten, waarin hij uitlegt hoe muziek de hersenen kan trainen en hoe in de bovenkamer verbindingen worden gelegd, naar momenten waarop hij denkt dat hij nog dirigent is en de maat aangeeft voor de zaal.

## Kwam de dokter nou vandaag of morgen?

Hij wil graag de touwtjes over zijn leven in handen houden, zoals hij dat als dirigent had, maar merkt dat hij de regie langzaam moet laten gaan. Hij heeft pillen in verschillende kleuren, maar weet niet meer welke hij al genomen heeft. En ‘kwam de dokter nou vandaag of morgen en wie heeft mijn horloge gestolen en waar komt al die rommel vandaan’. Ook voert hij strijd met zijn zoon Paul, over het huis. Want is het niet beter als pa niet meer zelfstandig blijft wonen. De schoenen staan in de koelkast en het horloge ligt in de prullenmand. “Wie heeft die daar neergelegd”, vraagt de vader zich af. En waarom heeft zijn zoon iemand geregeld die hem komt wasen. “Die vrouw heeft hier toch niet geslapen?” Zoon Paul kan in eerste instantie niet accepteren dat zijn vader dement wordt. Ook zijn worsteling komt aan de orde.

## Muziekstukken

De chaos in het hoofd van Meijer wordt uiteindelijk gesymboliseerd door het volledig in elkaar overlopen van alle muziekstukken die hij in zijn carrière heeft gedirigeerd. Terwijl hij woest staat te zwaaien met zijn dirigeerstok, lopen de muziekstukken steeds meer door elkaar en raakt hij de regie helemaal kwijt. Uiteindelijk herkent hij zijn eigen zoon niet meer. Hij wordt wantrouwend en boos, maar ook verdrietig omdat zijn vrouw niet meer blijkt te leven en hij dat niet meer weet...De acteur verwoordt de dementie als volgt: “Mijn hoofd is een groot gat, alles valt in dat gat. Mijn woorden zijn weg, de inktpot is leeg.”

## Zijn eigen paaseieren verstoppert

De voorstelling laat het indrukwekkende proces van de steeds sterker wordende Alzheimer zien. Wat dat doet met zowel de patiënt als met zijn omgeving. Maar ook de humor waarmee dat af ten toe gepaard kan gaan. Zo stelt de oud-dirigent dat hij steeds nieuwe mensen leert kennen als hij gaat wandelen en dat hij niet kan vergeten wat hij niet kan onthouden. En dat hij zijn eigen paaseieren kan verstoppert.



## Binnenin is iemand niet veranderd

Gerard Borggreve heeft bewust voor de combinatie van Alzheimer en muziek gekozen: “Door mijn ervaring als begeleider in het verzorgingstehuis weet ik dat je met muziek, een geur of een gedicht, contact kunt maken met mensen met dementie. Binnenin is iemand niet veranderd, het komt er alleen niet meer uit. Het is de kunst om zijn of haar wereld binnen te komen. Ik probeer in mijn voorstelling het gevoel van mensen met dementie mee te nemen. Er is heel veel te lezen over deze ziekte, maar als het gespeeld wordt, is het toch indringender.”

## Concert van hun leven

Dat hebben ook de toeschouwers ervaren, zo blijkt na afloop van de voorstelling. Veel van hen hebben in hun familie te maken met dementie. “Van ons beiden is één van de ouders dement”, vertelt een echtpaar. “We zijn heel betrokken bij het verpleeghuis waar ze wonen, koken bijvoorbeeld elke week voor de bewoners. De voorstelling was voor ons erg emotioneel. We zien in de groep, waar onze ouders zitten, veel verschillende vormen van dementie. Vanavond zagen we al die vormen terugkomen. De metafoor van de dirigent was erg mooi. Mensen met dementie hebben geen regie meer over het concert van hun leven.”



De voorstelling *Bovenkamer* kwam op initiatief van Aly Mulder en Helene Westerik naar Midden-Drenthe. Dit in samenwerking met Welzijnswerk Midden-Drenthe, de zorgcafés Beilen, Westerbork en Smilde en de bibliotheek. De voorstelling werd mogelijk gemaakt door de gemeente Midden-Drenthe als dementievriendelijke gemeente.

Zorgorganisaties in Noord en Midden Drenthe zijn gaan samenwerken om de nachtdienst in dit gebied efficiënter en praktischer in te zetten. Samen zijn ze ervoor verantwoordelijk dat de klanten 's nachts goede zorg krijgen als dat nodig is, zonder dat iedere organisatie daarvoor een eigen auto moet laten rijden. Mirjam Sellis en Bettie Brals werken allebei voor een andere zorgorganisatie. Mirjam voor het Derkshoes en Bettie voor Icare. Vanaf half augustus helpen zij elkaars klanten in de nachtzorg. Zij vertellen hoe de samenwerking voordeel oplevert voor de klant én voor de zorgmedewerkers.

# Mooie stappen samenwerking in de nachtzorg

## “We zijn er nu sneller”

De samenwerking gaat heel goed, vindt Mirjam. De verpleegkundige van het Derkshoes vindt het fijn dat zij bij calamiteiten op elkaar terug kunnen vallen als collega's, elkaar kunnen helpen en adviseren. “En we zijn sneller bij de klant, als er een alarmmelding komt. We zijn namelijk al in de

buurt.” De zorgorganisaties hebben onderling de gebieden verdeeld. Icare levert de nachtzorg in Beilen en het Derkshoes in Westerbork. Daarom gebeurt het nu niet meer dat de zorgmedewerkers van Westerbork naar Beilen moeten rijden als er een telefoontje binnenkomt. Of dat ze elkaar tegenkomen onderweg. “Doordat alle klanten in een bepaald

gebied nu geholpen worden door één organisatie, is de rijafstand voor de zorg korter”, legt Mirjam uit.

## “Ben je er nu al?”

De nieuwe manier van werken was nog maar net gestart, of Bettie werd op een dinsdagnacht gebeld. Ze kreeg het verzoek om in Beilen bij een

meneer met een erg hoge bloedsuikerspiegel langs te gaan om te prikken. Bettie was al in Beilen, omdat dit haar gebied was. “Het echtpaar was verrast, ‘wat zijn jullie lekker vlot! Wat fijn dat we nu zo naar bed kunnen’ zeiden ze toen ik binnen kwam.”

## Minder verschillende gezichten

Mirjam, Bettie en de andere collega's in de nachtzorg, hebben samen een aantal klanten bezocht om zich voor te stellen en uit te leggen hoe de zorg in de nacht geregeld zou gaan worden. Zij merken dat de klanten het geen probleem vinden om



's nachts door een medewerker van een andere organisatie te worden geholpen. “In principe slapen mensen dan, en is de zorg die wij bieden zo kort mogelijk. Die is er vooral op gericht dat iemand weer lekker kan gaan slapen”, vertellen zij. Zorg in de nacht is vaak ongepland en acuut van aard. Dan is het vooral belangrijk dat er een deskundige zorgmedewerker komt, waarbij het niet van belang is bij welke zorgorganisatie die persoon werkt. Overdag wordt de zorg gedaan door de organisatie die de klant zelf heeft gekozen, en daar wordt alles ook mee afgestemd. 's Nachts komt er iemand van de gezamenlijke nachtzorg van Beilen en Westerbork, namens de samenwerkende zorgorganisaties.

## Hoe de samenwerking ontstond

Op 26 september 2018 tekenden 11 partijen een samenwerkingsconvenant en richtten Samen Zorg Assen op, een initiatief van het WZA (Wilhelmina Ziekenhuis Assen). De regionale zorginstellingen, huisartsen en gemeenten verkennen vanuit dat netwerk op welke gebieden er nauwer kan en mag worden samengewerkt door zorgaanbieders in de regio. Specifiek voor de nachtzorg, een onderdeel van het convenant, hebben 4 partijen nu de handen ineen geslagen.

Naast het Derkshoes en Icare, zijn ook Zorggroep Drenthe en Interzorg betrokken bij de samenwerking in de nacht. Een team van Interzorg is vanuit Assen stand-by voor als er extra inzet nodig is. Vanaf 1 oktober zijn de klanten van Zorggroep Drenthe in Beilen ook meegegaan in de verdeling van nachtzorg in dezelfde gebieden waar het Derkshoes en Icare nu al actief zijn.



Het Derkshoes, Icare, Zorggroep Drenthe en Interzorg gaan de routes en alarmmeldingen in de nacht nu naar regio verdelen. Het gaat om een experiment dat half augustus in Beilen en Westerbork is gestart en de eerste ervaringen zijn positief, bij klanten én bij medewerkers. De ambitie is dan ook om de regio uit te breiden, naar Assen, Aa en Hunze, Tynaarlo en Noordenveld. Het doel van de samenwerking is om ervoor te zorgen dat goede zorg beschikbaar blijft in de regio. Ondanks de krapte op de arbeidsmarkt voor verzorgenden en verpleegkundigen en de toenemende vraag naar zorg in de thuissituatie.



## Cosis woonvoorziening Witte Valken zet de deuren open “We wonen met elkaar in een fijne buurt”



Wellicht is het symbolisch dat de donkere regenwolken beleefd voorbij drijven langs weerszijden van de woonvoorziening van Cosis aan de Witte Valkenstraat in Beilen. De weergoden lijken te begrijpen dat juist op dat moment de gezellige barbecue met de bewoners en de buurtgenoten ontzien moet worden. Het werd een zeer geslaagde nadere kennismaking.



Alex en Henk

### Doelgroep verandert

De Burendag op zaterdag 28 september is een initiatief van het personeel en de bewoners van de woonvoorziening en woningcorporatie Woonservice. Van af een uur of drie stonden de deuren open voor iedereen die graag eens een kijkje binnen wilde nemen. Aan het begin van de avond ging de barbecue aan om samen met de naaste burens de dag feestelijk af te sluiten. Maikel de Bruin is teamcoördinator binnen de voorziening. Maikel: “De Witte Valken is een woonvoorziening van Cosis voor mensen met een verstandelijke beperking. We zitten al bijna twintig jaar in de Witte Valkenstraat in Beilen en zijn dus een redelijk bekend fenomeen in het dorp. Echter, de laatste jaren is de doelgroep enigszins aan het veranderen. We krijgen steeds meer nieuwe bewoners binnen, die mobieler zijn en meer gericht naar buiten.

Dat houdt in dat de buurt sneller onze bewoners op straat ontmoet en dan is het prettig als burens van elkaar weten wie ze zijn. Daarnaast willen we in de buurt, in nauwe samenwerking met woningcorporatie Woonservice, een aantal satellietwoningen creëren. Daar kunnen mensen met een beperking zelfstandig wonen met ondersteuning van de medewerkers in de woonvoorziening.”

### Rondleiding

Maikel: “Onbekend maakt onbemind, zegt het spreekwoord. Omdat onze bewoners, inwoners en daarom ook burens zijn, net als ieder ander, was onze wens om eens nader kennis met elkaar te maken. Naast een schriftelijke uitnodiging zijn onze bewoners in de eigen en naastgelegen straat langs de deuren gegaan om de burens persoonlijk uit te

nodigen. Een aantal van hen maakte ‘s middags gebruik van de uitnodiging. We hebben ze van harte ontvangen en wie dat wilde kon een rondleiding krijgen. Er waren zelfs nog twee potentiële nieuwe bewoners bij die zich dankbaar hebben laten voorlichten. En ‘s avonds na een gezellige en smakelijke barbecue met een aantal omwonenden konden we alleen maar tevreden concluderen dat het een geslaagde dag was en dat we met elkaar in een fijne buurt wonen.”

### Uitnodigende sfeer

Alex Bikorimana woont al bijna tien jaar recht tegenover de woonvoorziening. Alex: “Ik ben goed bekend met de bewoners van de woonvoorziening en een ervan, Henk, is een persoonlijke vriend van mij. De voorziening staat in onze straat bekend als rustig. Van overlast is nooit sprake. De school ernaast is beter te horen.

“Als ik buiten ben, vind ik altijd wel dat iedereen vriendelijk is...”

Zeker als het mooi weer is en iedereen toch al meer buiten leeft, kom ik regelmatig bewoners tegen. De een is wat uitbundiger dan de ander, maar allemaal groeten ze vriendelijk. Ik vond het leuk dat we uitgenodigd werden en ben daar ook graag op in gegaan. Ik ben hier lekker aan het barbecueën en aan het babbelen met mijn burens. De sfeer is uitnodigend en uitstekend.”

### Groeten

Margreet en Jody wonen allebei in een appartement in de woonvoorziening. Margreet woont er vanaf het prille begin. Margreet: “Als ik buiten ben, vind ik altijd wel dat iedereen vriendelijk is. In elk geval groet iedereen terug. Ik maak wel eens een wandelingetje met mijn vriend en dan heb je wel het gevoel dat je in een fijne buurt woont. Ik vind het belangrijk dat je soms je burens uitnodigt. Ik mocht vandaag een paar bezoekers rondleiden en dan merk je dat ze verast zijn. ‘Wat ziet het er mooi uit hier’, zeggen ze. Ik heb ook mijn appartement opengesteld zodat burens deze konden bezichtigen. Ook dan zeggen de mensen dat het groter en mooier is dan ze hadden verwacht.”

Jody woont een jaar aan de Witte Valkenstraat. Jody: “Ik woonde



Jody en Margreet

hiervoor ergens anders en daar voelde ik me niet altijd veilig. Hier in Beilen aan de Witte Valkenstraat is dat helemaal anders. De buurt is vriendelijk en ik weet dat ik, als ik iemand nodig heb, op iedereen een beroep kan doen. Bij de begeleiding van Cosis natuurlijk, maar als het zou moeten zou ik best naar een buurman of buurvrouw kunnen stappen. Het is hier prettig ‘ons kent ons’. Ik vind het fijn om goed contact met je burens te hebben. Als je elkaar in de winkel tegenkomt groet je elkaar of maak je even een praatje. Op die manier heb je het gevoel dat je volledig geaccepteerd wordt.”

### Onbekend maakt onbemind

Yvonne Stel van Woonservice: “In de praktijk zie je vaak dat bewoners met een ‘rugzak’ op voorhand voor weerstand in een buurt zorgen. Buurtbewoners zijn argwanend, omdat ze niet weten wat de nieuwe buur ‘mee-neemt’ en dat bevordert een open start voor een nieuwe bewoner niet. Door samen met de Witte Valken een buurtdag te organiseren willen we het onbekende wegnemen. Deuren open zetten, kweekt een open, uitnodigende houding en dat is gezien het succes van de dag in de Witte Valken goed gelukt.”

Deze periodiek is een uitgave van:



Een samenwerkingsverband van de volgende organisaties.



**Tekst en redactie:**

Yvonne Bos - De Vries  
Miriam Fokkema  
Nadine van der Horn  
Egon Karssens  
Sandra Mulder  
Tineke Oldengarm  
Mieke Sol  
Judith ter Veer  
Marjon Heeling

**Fotografie:**

Nadine van der Horn, Marloes Fotografie,  
Nick van Iddekinge, Anneke Bloema

**Opmaak en vormgeving:**

AlbertsKleve BNO

Heeft u vragen of wilt u graag meer informatie?

Neem dan contact op met:

Welzijnswerk Midden-Drenthe 088 16 51 200

Gemeente Midden-Drenthe 0593 53 92 22