Nieuwsbrief Alzheimer Café Hengelo

Datum 18 januari 2021
Redactie Ankie klein Gebbink, Marian Bodewes en Joost Bodewes

Beste mensen,

Het is al weer tweede helft van januari 20121, tijd voor een volgende nieuwsbrief van het Alzheimer Café Hengelo.

Het coronavirus zorgt ervoor dat de lock-down voorlopig nog wordt doorgezet. Daarom kan het Alzheimer Café Hengelo nog niet open. Om u wel te blijven informeren hebben we besloten dat al onze bezoekers iedere 3e week van de maand van ons een nieuwsbrief ontvangen. Bij deze de eerste van dit jaar.

In de nieuwsbrief vindt u actuele zaken rondom corona en dementie. We leggen daarbij het accent op zaken waarmee u vooruit kunt: praktische tips of uitstapjes om in coronatijd te doen en fijne/nuttige dingen om te weten.

We nodigen u van harte uit om mee te schrijven aan onze nieuwsbrief. Leuke anekdotes, tips of adviezen … we ontvangen het graag. Stuur het naar ons redactie adres: MBdB@online.nl . Liever eerst even overleggen, dat kan ook.

In de nieuwsbrief verwijzen we geregeld naar websites. Hebt u geen computer of werkt u daar niet mee, dan is dat misschien storend. Veel lezers vinden het echter wel prettig, daarom vragen we uw begrip voor deze verwijzingen.

In deze nieuwsbrief onder andere; waarom en hoe u in beweging kunt blijven, coronavaccinatie en een bijzondere dagopvangvoorziening in Hengelo.

Veel leesplezier, blijf gezond en graag tot ziens!

NB: Wilt u de nieuwsbrief liever niet meer ontvangen meldt u dan af bij a.kleingebbink@wijkracht.nl of 06051467709

Erve Het Geurts

Stichting Zorggroep Erve Het Geurts in Hengelo heeft tot doel activerende zorg en werkbegeleiding te bieden aan mensen met een hulpvraag. De Zorggroep begeleidt mensen met bijvoorbeeld beginnende dementie. Zo zijn er deelnemers die meedoen aan het dagprogramma DemenTalent (zie ook pagina 4). Op Erve het Geurts gaat het niet om wat mensen niet (meer) kunnen, maar om wat er nog wel kan. De begeleiders zorgen voor de instructie bij activiteiten en stimuleren zo het behoud van fysieke, psychische en sociale vaardigheden.

Erve het Geurts biedt ook in corona-tijd dagbesteding aan verschillende doelgroepen. Uiteraard met inachtneming van de richtlijnen van het RIVM bieden wij onze deelnemers de mogelijkheid om sociale contacten te leggen en te onderhouden, verschillende activiteiten of werkzaamheden (individueel of in groepsverband) te doen en dagstructuur. Dat alles in een gezellige en ongedwongen sfeer. Het meedoen aan de dagbesteding levert een bijdrage aan de zelfredzaamheid en behoud van eigenwaarde en tevens wordt de mantelzorger ontzien. Voor geïnteresseerden is het altijd mogelijk om een keer kennis te maken en een kijkje te nemen al dan niet in combinatie met een wandeltochtje door onze omgeving (rondje Oele 4,6 km).

De kennismaking doen we wel op afspraak en daarvoor mag u contact opnemen met Bart Zantinge, tel nr. 06-20864764 of via email: info@ervegeurts.nl

Meer info ook te vinden op de website https://www.ervegeurts.nl/

De Beweegkalender

DAG 1

Beweeg vandaag mee met Nederland in Beweging!

(omroep MAX, **NPO 1**, iedere werkdag rond 10 uur)

Indien u dit goed bevalt, maak hier een goede gewoonte van!

DAG 2

Bij de tafel;
- Ga rechtop staan en houdt u vast (indien nodig)
- Til het been zijwaarts op en terug
- Herhaal dit 8 keer
- Doe de oefening dan met het andere been
- Doe deze oefening **2 keer** per been

DAG 3

Loop als een koorddanser;
- Houdt het aanrecht vast met 1 hand
- Zet de ene voet precies voor de andere voet
- Loop **3 keer** heen en weer langs het aanrecht

Neem alleen steun indien nodig

DAG 4

Ga een half uur werken in de tuin of op het balkon.

U kan ook kiezen voor een huis-houdelijke klus als stofzuigen of de badkamer schoonmaken

(bij deze activiteiten gebruik je **4x** meer energie dan bij zitten)

DAG 5

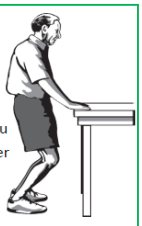
Sta op (als het kan, zonder uw handen te gebruiken);
- Blijf even rechtop staan en ga weer zitten
- Doe dit **5 keer** achter elkaar

Herhaal indien mogelijk

DAG 6

Appels plukken;
- Strek 1 arm zo hoog mogelijk, alsof u een appel plukt
- Vervolgens doet u dit met uw andere arm
- Doe dit **6 keer** per arm

DAG 7



Bij de tafel;
- Plaats uw voeten schouderbreed uit elkaar
- Zak naar beneden, tot halverwege, terwijl u uw knieën buigt. De knieën gaan daarbij over de tenen heen
- Wanneer u voelt dat uw hielen omhoog beginnen te komen, ga dan weer rechtop staan
- Herhaal dit **7 keer**

DAG 8

Vanuit de comfortabele stoel;
- Strek uw linkerbeen tot het helemaal recht is
- Houdt 10 seconden vast
- Laat uw been langzaam zakken
- Herhaal dit **8 keer**
- Doe daarna hetzelfde met uw rechterbeen

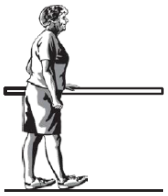
FYSIO THERAPIE WOOLDER STEEN

De Beweegkalender

DAG 9

Bij de stoel;
- Kom naast de stoel staan en neem steun indien nodig
- Til langzaam uw rechterbeen op en laat langzaam weer zakken
- Til vervolgens uw linkerbeen op en laat deze langzaam weer zakken.
- Doe dit **9 keer** per been

DAG 10



Bij aanrecht;
- Houdt het aanrecht vast met 1 hand
- Til de voorvoeten en tenen van de vloer en loop **10 passen** op uw hakken
- Laat de voorvoeten naar de grond zakken, draai om en Loop 10 passen op uw hakken terug

DAG 11

Vanuit de stoel;
- Til uw rechterbeen op. Hierbij blijft de knie gebogen
- Houdt 3 seconden vast en laat uw been langzaam zakken
- Herhaal dit **11 keer**
- Doe daarna hetzelfde met uw linkerbeen

DAG 12

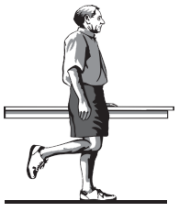
Tijdens tandenpoetsen;
- Pak de wastafel vast. U doet uw voeten tegen elkaar aan, zodat de grote tenen elkaar raken
- Laat dan de wastafel los (indien mogelijk) en ga door met poetsen
- Houd dit **12 seconden** vol en pak de wastafel weer vast

DAG 13

Bij de tafel/ stoel;
- Houdt u vast (indien nodig) en plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Ga op uw tenen staan
- Laat de hielen langzaam naar de grond zakken
- Herhaal deze oefening **13 keer**

DAG 14

- Ga rechtop naast de tafel staan
- Houd u vast en kijk vooruit
- Ga op een been staan en probeer deze positie **14 seconden** vast te houden
- Doe hetzelfde met uw andere been
- Herhaal deze oefening



Bewegen is goed voor de mens!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. **Meer bewegen is juist ook voor mensen met de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie een goed idee.**

Toch is het wel eens lastig om in beweging te komen. En welke oefeningen zijn geschikt?
Om u hierbij te helpen, hebben wij een beweegkalender gemaakt. Hierop staan 14 makkelijke oefeningen. Doe komende 2 weken iedere dag (samen) een oefening. Het kan helpen om een vast moment te kiezen waarop u gaat oefenen, bijvoorbeeld iedere ochtend na de koffie. Als de oefening niet geschikt is voor u, kies dan een andere oefening of ga een stukje lopen.

Vriendelijke groeten,
Astrid Vegter en Dorien Westra van Fysiotherapie Wooldersteen

Bij vragen of persoonlijk advies zijn wij telefonisch bereikbaar op nummer **074- 291 64 71.**

DemenTalent

Vrijwilligerswerk voor mensen met een (beginnende) vorm van dementie

Heeft u (beginnende) dementie en ziet u nog voldoende mogelijkheden.
Wilt u bezig zijn met iets wat u écht leuk vindt om te doen?Wilt u zich op een laagdrempelige manier inzetten bij u in de buurt? Wilt u weer betekenisvol zijn voor anderen?
Dat kan onder ander bij DemenTalent van Wijkracht Hengelo.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat actief blijven, weer dienstbaar zijn voor anderen, bewegen, uitdagingen aangaan, van groot belang is om de achteruitgang van de hersenen te remmen, vaardigheden te behouden en in zijn algemeenheid 'beter in uw vel te zitten'.

https://www.swohengelo.nl/heeft_u_een_vraag/vergeetachtigheid/dementalent/

Hieronder een bijdrage van een vrijwilligster bij DemenTalent.

Ik had succes met een cliënte. Ze wilde graag meedoen aan activiteiten maar vond het heel vervelend om ergens alleen heen te moeten gaan. Eerst uitgeplozen wat ze dan graag zou willen en daarna werden de plannen uitgevoerd. We zijn gezellig samen naar Tai Chi geweest. Het resultaat was dat ze na 1 x samen de rest alleen heeft geregeld. Alleen geen Tai Chi want dat vond ze toch niet zo geschikt. Die missie is volledig geslaagd.

Daarna kregen we al snel te maken met een virusuitbraak in een verzorgingshuis waar nét een cliënte van DemenTalent begonnen was als vrijwilligster. Heel jammer want ze vond het daar heel erg leuk. De rolstoel wandelgroep waar ze vrijwilligster was ligt al heel lang stil, eerst door dat virus en gelijk daarna door Corona. Heel jammer want sindsdien zit ze weer thuis.

Corona heeft vrijwel alles stilgelegd op het gebied van vrijwilligerswerk. Ook voor mijn laatste cliënt is het onmogelijk om passend vrijwilligerswerk te vinden. Dus toen maar ingezet op de hobby: fotograferen. Dat ging prima maar omdat mijn inzet als coach niet onbeperkt is ben ik op zoek gegaan naar een fotografiemaatje en dat is gelukt!

Ondanks de beperkingen van deze tijd blijft het leuk om te kijken wat mensen nog kunnen, waar worden ze blij van, wat kun je eventueel samen doen of kunnen we een maatje vinden voor iemand.

Tineke Schilperoort

Willem. Hart voor levensvragen

Een luisterend oor, hulp, advies, troost *voor jou*
Willem is er voor inwoners van Twente en de Achterhoek. U kunt hier terecht met levensvragen, voor een goed gesprek of een luisterend oor.
Als zorgprofessional of vrijwilliger kun je ook een beroep doen op Willem. Op de website staat meer informatie over de mogelijkheden, zoals een scholing of aansluiten bij Moreel beraad.

Zin in wandelen. De langste reis, is de reis naar binnen
Juist als je in je leven op een kruispunt staat of als veel vanzelfsprekendheden wegvallen, komen de vragen op naar het hoe, wat en waarom van alles. Het is fijn als je deze vragen kan delen. Dit kan thuis, maar vanaf nu ook wandelend.

Willem is telefonisch te bereiken: 0900 - 7770 077

Voor meer informatie over **Willem** zie ook hun website:
https://willemlevensvragen.nl/

Vragen en antwoorden over de coronavaccinatie

Vanaf 6 januari is het grootste vaccinatie-programma ooit in Nederland begonnen. Als eerste krijgen zorgmedewerkers het Pfizer/BioNTech-vaccin. Omdat zij als eerste beschermd zijn, is ook je naaste in het verpleeghuis beschermd. Maar hoe zit het thuis? Krijg je met dementie voorrang op vaccinatie? En krijg je als mantelzorger ook voorrang?

Voor meer informatie of vragen is Alzheimer Nederland telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur op het nummer: 033-303 25 02

https://www.dementie.nl/nieuws/vragen-over-coronavaccinatie

Belangrijke adressen:

Voor een **luisterend oor** kunt u terecht bij de mantelzorgondersteuning en ouderen adviseur van Wijkrachtinfo@wijkracht.nl tel: 088- 9455722

Alzheimertelefoon tel: 0800-5088

Noom (migranten ouderen) tel: 030-3400600

De luisterlijn tel: 0900-0767

Informatie boekjes kunt u bestellen bij Alzheimer Nederland
tel: 033-3032502 of downloaden via www.dementie.nl

Op www.Dementie.nl is veel **informatie** te vinden, deze site is speciaal ontwikkeld ter ondersteuning van de mantelzorgers.