

## Les geven op het VMBO?

### Gebruik een ervaringsdeskundige!

*'Als consulente geef ik regelmatig lessen over dementie aan VMBO-leerlingen, richting Zorg en Welzijn. Deze derdejaars leerlingen van rond de 16 jaar moeten nog een concrete keuze voor een doelgroep maken. Ik ben gewend om aan oudere mensen les te geven, maar aan jonge pubers is dat toch wel even wat anders. Hoe houd ik orde? Hoe krijg ik de aandacht? Waarom luisteren ze niet naar mij? Waarom bewegen ze zo veel? HELP!'*

#### Variatie

Al gauw bleek dat deze jongeren behoefte hebben aan een les met veel variatie, zoals een klein beetje theorie met daarnaast onder andere een YouTube-filmpje en quizje. Of een leerling die vertelt over een opa, oma of tante met dementie. Maar als er iemand met dementie zelf over zijn of haar ervaringen komt vertellen, dan zijn deze leerlingen helemaal een en al oor.

#### Vertellen over dementie

Hans\*, 63 jaar, is zo iemand. Hij heeft sinds enkele jaren de diagnose Alzheimer. Aan hem is niets te zien, hij oogt heel sportief, praat gezellig. Hans gaf vroeger regelmatig les, iets met techniek ofzo en hij praat makkelijk en duidelijk. Tijdens het project DemenTalent heeft hij aangegeven mee te willen gaan met lessen over dementie om daar ook zelf iets over te vertellen. Met als gevolg dat we zo nu en dan samen een presentatie in de klas geven. Mijn les begint zonder Hans, maar ondanks al mijn inspanningen blijft het altijd wat rumoerig en onrustig in de klas. Totdat Hans verschijnt, dan wordt het muisstil. Hij gaat zitten, vertelt wie hij is en wat hij mankeert.



Hij vraagt de groep om tijdens zijn verhaal niet te praten en geen vragen te stellen. Dat leidt hem af en raakt hij in de war. Graag na zijn presentatie de vragen als het kan...

#### Eén en al aandacht

Met behulp van wat aantekeningen vertelt hij zijn verhaal. Wat voor werk hij deed, hoe de dementie begon, over zijn gezin en de medische onderzoeken. En over het instorten van zijn wereld toen hij hoorde dat hij niet meer kon werken. Het emotioneert hem zichtbaar als hij die situaties en ervaringen met de leerlingen deelt. De klas is één en al aandacht. Wát een bijzonder verhaal en wát een indruk maakt dit op de leerlingen. Niemand die zich verroert, zelfs de mobieltjes blijven in de tassen of zakken.

#### Vragen

Na afloop van de presentatie komen er de vragen. Of hij een voorbeeld kan geven van wát hij dan vergeet? Of hij de weg naar huis nog wel kan vinden? Of hij enig idee heeft hoe lang hij nog zal leven? Goede vragen die Hans op indrukwekkende wijze en eerlijk beantwoordt. Dan is het even stil. Eén van de leerlingen steekt haar vinger op. Ze vraagt zachtjes aan Hans of ze voor hem mogen klappen? En ja, dan volgt er een enórm applaus. "Mooie les", zegt Hans naderhand, "Wanneer weer?"

*Bron: Addy de Mooij, dementieconsulente bij Geriant*

Voor het hele verhaal en meer:  
[www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl)

\*) *Hans is een gefingeerde naam*

## Jaarverslag 2019

### Ouderenraad Hoorn

Zoals u in onze vorige INFO en op de website kon lezen heeft Marian van Berkum onlangs haar voorzitterschap van de Ouderenraad Hoorn met pijn in het hart neergelegd. Deze raad heeft mede dankzij haar inzet op vele terreinen de belangen van de ouderen in Hoorn behartigd. Onderwerpen waar de raad aandacht aan besteedde waren gezondheid van ouderen, welzijn, minimabeleid en wonen.

Veel gebeurt in nauwe samenwerking met diverse lokale en regionale organisaties, maar ook in gesprekken met individuele of groepen ouderen. Steeds weer blijken enthousiasme, inzet en waar nodig extra hard aan de bel trekken maar moeizaam het gewenste effect te hebben. Goede plannen en voorstellen hebben is één, maar die in praktijk te brengen, laat staan te financieren, is vaak lastig en vraagt om veel geduld. Dan is het goed om tijdens de jaarlijkse themadag te zien en horen dat het thema *Zingeven aan je leven* de juiste snaar raakt en de tongen losmaakt. En hoe noodzakelijk het is om daar bij stil te staan en handvatten te krijgen om daarmee aan de slag te gaan, bewijst de huidige epidemie. Die vergroot namelijk juist het risico op vereenzaming, omdat iedereen zoveel mogelijk thuis moet blijven en bezoek niet binnen mag komen.

Wilt u weten met welke onderwerpen de werkgroepleden van de raad vorig jaar verder bezig zijn geweest, kijk dan op onze website. Daar vindt u het volledige Jaarverslag Ouderenraad Hoorn, 2019. Met verschillende onderwerpen zullen zij overigens in 2020 gewoon doorgaan, want de ontwikkelingen staan niet stil. Daarnaast wil de Ouderenraad dit jaar een notitie over 'Zingeven bij senioren' uitbrengen en aan het College van B&W overhandigen.



## Hoe gaat het met u?

*'Ring, ring, ring', daar gaat mijn telefoon. Nieuwsgierig zet ik hem aan en kijk in het blij gezicht van mijn oudste kleindochter. 'Hoe gaat het met u, opa?' vraagt ze. Wat vind ik dit leuk om zo contact te hebben met haar! Al enkele weken kunnen we niet meer op onze kleinkinderen passen.*

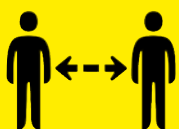
*Door het coronavirus staat de wereld op zijn kop. De maatregelen die de overheid neemt om erger te voorkomen, zijn voor ons allemaal zeer ingrijpend. Ik hoop dat u intussen in goede gezondheid verkeert. En dat u er in slaagt, zonder de aanloop van familie en kennissen en de normale uitstapjes, het gedwongen binnenblijven zo aangenaam mogelijk te maken. En als u er toch op uit moet gaan, houd afstand van elkaar in de winkel en op straat. Zoek niet de drukte op en help zo mee de verspreiding van het virus te vertragen. De dag en nacht hardwerkende zorgverleners zullen u daar heel dankbaar voor zijn.*

*Het leven staat niet alleen op zijn kop, maar het staat ook stil. Mantelzorgers zien op afstand met lede ogen aan hoe hun naaste of buurtgenoot de nodige zorg niet of onvoldoende krijgt. Kinderen mogen al blij zijn als zij hun vader of moeder achter de ramen van het verpleeghuis zien staan en dat ze naar elkaar kunnen zwaaien. En gelukkig blijven we dankzij digitale lijntjes, zoals telefoon en in het bijzonder beeldbellen of skypen, met elkaar verbonden.*

*Hartverwarmend zijn de berichten over de initiatieven die overal ontstaan om de eenzaamheid en afzondering van onze kwetsbare ouderen te verlichten. Dan denk ik bijvoorbeeld aan KBO en PCOB Hoorn. Zij bieden met hun telefonische hulplijn iedereen die het nodig heeft een luisterend oor. Ook Vrijwilligerspunt biedt zijn diensten aan door bijvoorbeeld boodschappen te doen of medicijnen op te halen. Elders in dit blad vindt u hier meer over.*

*Hartelijke groet en let een beetje op elkaar,*

Piet de Boer, plaatsvervangend voorzitter  
Stichting Ouderenraad Hoorn



**Houd afstand**

*1,5 meter in park en winkel*

## Behandelwensen *Houd de regie in eigen hand*

Als u een afspraak wilt maken voor een consult bij een (huis)arts of specialist vraagt de assistente meestal wat er met u aan de hand is en hoe ernstig het is. Zij kan dan nagaan of u direct moet langskomen of dat zij u kan inplannen voor een afspraak op een later moment. Deze onderzoeksmethode, ook wel 'trage' genoemd, wordt dagelijks vele malen toegepast. Net als bij de huisartsenpost en de spoedeisende eerste hulp bij ziekenhuizen, waar dag en nacht behandelkeuzes worden gemaakt. Zoals: "Is behandeling van deze patiënt nog zinvol? En zo ja kan dat hier of moet hij of zij daarvoor naar een ander ziekenhuis....?"

Dergelijke keuzes worden zo mogelijk samen met de patiënt en eventueel de daarbij aanwezige naasten gemaakt. Maar elke keuze heeft zo zijn risico's en is een medische ingreep nog geen garantie dat hij of zij daarna weer helemaal gezond is. Vooral bij patiënten, oud of jong, met meerdere kwalen kunnen de risico's groot zijn. Het is daarom goed om tijdig na te gaan of en tot hoever u medisch verzorgd wilt worden. Wilt u bijvoorbeeld nog wel in het ziekenhuis worden opgenomen of op de intensive care terecht komen? Want wat zijn uw overlevingskansen als uw algehele gezondheid al slecht is of dat u na

zo'n opname in ieder geval nooit meer 'de oude' wordt?

### **Houd de regie in eigen hand**

De huidige epidemie maakt het extra noodzakelijk om na te denken over welke medische zorg u in de toekomst wel of niet wilt hebben. En ook al bent u gezond er kan een moment komen dat u voor de keus gesteld wordt: doorgaan met behandelen of overgaan op bijvoorbeeld palliatieve zorg. Wees die vraag van de arts voor, houd de regie in eigen hand.

Bespreek uw behandelwensen met zowel uw naasten als met uw huisarts en vul samen de verklaring in. Zo'n verklaring kunt u later altijd aanpassen aan de omstandigheden. Voor u en uw naasten geeft het hebben van de verklaring bovendien rust, omdat u geen behandelingen en zorg krijgt die u niet wilt.

Steeds vaker nodigen huisartsen kwetsbare patiënten uit om over hun zorgwensen te komen praten. Of misschien heeft u zelf wel eens aan zo'n gesprek gedacht, maar is het er nog niet van gekomen. Vraag dan bij uw arts het gesprek en/of het behandelwensenformulier aan. Of kijk eerst even op onze site voor de brochure 'Gesprekshulp behandelgrenzen' en andere informatie.

## Reisgids Mantelzorg

*wegwijs in de wereld van zorg voor ouderen*

Als mantelzorgers raak je makkelijk de weg kwijt in het oerwoud van regels, instanties en emoties waarmee je te maken krijgt. Deze reisgids, een soort 'TomTom', helpt je dan snel en efficiënt op weg door dat oerwoud. Het boek beschrijft bijvoorbeeld zaken die je nú kunt regelen, waardoor je in een latere fase tijd bespaart. En een goede gids kan niet zonder kaartjes, met tips, om je route te bepalen, zoals de 'Vallen en opstaan' route of die van 'Stap voor-/ stap achteruit' en 'De weg kwijt'. Bij elke route horen ook bepaalde aandachtsgebieden, zoals 'Hoe maak je het thuis veilig', 'Hoe ga je om met veranderingen van je partner of ouder' en 'Hoe zorg je

goed voor jezelf'. De daarbij behorende verhalen, maken dat alles heel herkenbaar.

Ook het hoofdstuk met 'Nuttige bagage' ontbreekt niet en geeft verwijzingen naar onder andere allerlei websites en wie, zoals professionals en organisaties, wat doet en welke kosten vergoed worden.

Kortom, een door L. Schmit Jongbloed en D. Riksen geschreven handzame gids om je te waarschuwen voor de hobbels op je mantelzorgweg en die waar mogelijk te vermijden.



## Help laaggeletterden

*In Nederland hebben 2.5 miljoen volwassenen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Deze mensen, laaggeletterden, hebben daardoor problemen met geld, werk, gezondheid en gezinsleven. Helaas rust op die laaggelettertheid een taboe waardoor het moeilijk bespreekbaar is te maken.*

Betrokkenen schamen zich ervoor en verbergen het probleem vaak. Bijvoorbeeld door smoesjes te verzinnen, zoals 'Wil je het even voorlezen? Ik heb mijn bril niet bij me.' Of 'Ik vul het formulier thuis wel even in'. Hierdoor merk je als familie, werknemer of collega vaak niet dat iemand laaggeletterd is. Dat was ook het geval met Hans van Dijk uit Zwaagdijk die zijn taalprobleem lang verborgen wist te houden. Toch is hij dankzij een moedige stap onlangs verkozen tot één van de Taal-Helden in de categorie 'taalcursist'.

### Rotondes tellen

Hans leerde als vrachtwagenchauffeur de weg uit zijn hoofd door lantarenpalen en rotondes te tellen. Straatnamen kon hij namelijk niet lezen en vond hij kaart kijken lastig. Dat ging jaren goed totdat zijn werkgever ging digitaliseren. Ritten moesten op de computer worden bijgehouden en vrachtbrieven ingevuld. Hij had gelukkig de moed om zijn taalprobleem aan zijn werkgever te vertellen en ging vervolgens taallessen nemen. Dat kost hem veel moeite, maar de steun van zijn gezin helpt hem er doorheen. Sterker nog, hij vertelt nu als Taalambassadeur voor Stichting ABC zijn verhaal op scholen en in bibliotheken.

### Help mee

Help mee om mensen als Hans of anderstaligen die willen leren lezen, schrijven en rekenen uit hun isolement te halen. Het Taalhuis Westfriesland biedt die mogelijkheid. Het organiseert op verschillende locaties namelijk speciaal voor hen die lessen, ook die voor digitale vaardigheden. Daarnaast zijn er allerlei mogelijkheden om als vrijwilliger hen verder op weg te helpen, bijvoorbeeld als Taalmaatje of -trainer. Kijk voor meer informatie op onze website of bel het Taalhuis: 0229 - 216 499.

*Bron: Lezen en schrijven.nl*

## Een luisterend oor

We worden overspoeld met onheilsberichten over het Coronavirus en tot overmaat van ramp mogen we nauwelijks de deur uit. Daar zit u dan eenzaam te verpieteren achter de Corona-geraniums, want zelfs de mantelzorger en andere hulpverleners mogen niet meer bij u binnenkomen. Bovendien wilt u niet steeds familie en vrienden lastig vallen met hulpvragen of met de zorgen die u heeft. Want ook zij worstelen met de gevolgen van de epidemie. Dan is het fijn te weten dat er allerlei hulpdiensten zijn met vrijwilligers die een luisterend oor voor u hebben. Al zal het duidelijk zijn dat door de crisis ook vele anderen daar aan de bel trekken en u hen soms niet meteen aan de lijn krijgt.

### Hulpdienst KBO-Hoorn

Bij de telefonische hulpdienst van KBO en PCOB-Hoorn kan iedereen terecht voor een praatje en vragen of voor hulp bij het boodschappen doen. Een van de volgende vrijwilligers staan u graag te woord:

#### Maandag 10.00-12.00 uur:

Henk: 06 - 275 77 371

Karin: 0229 - 504 592

#### Dinsdag: 19.00-21.00 uur

Gonny: 0229 - 266 696

#### Woensdag 14.00-16.00 uur:

Karin: 0229 - 504 592

Jacob 06 - 149 74 356

#### Donderdag 19.00-21.00 uur:

Gonny: 0229 - 266 696

Joke 06 - 229 26 753

#### Zaterdag 10.00-12.00 uur:

Norbert 06 - 188 80 024

#### Zaterdag 15.00-17.00 uur:

Henk: 06 - 275 77 371

### Stichting Netwerk

Hoewel onderstaande wijkcentra gesloten zijn kunt u van maandag t/m donderdag tussen 10.00 en 14.00 uur de medewerkers wel bellen voor (hulp) vragen of voor een praatje.

De Huesmolen 0229 - 234 390

De Kersenboogerd 0229 - 219 966

De Grote Waal 0229 - 280 940

De Zaagtand 0229 - 855 700

### Hulp Dichtbij

Bij deze dienst van het Vrijwilligerspunt in Hoorn kunt u hulp vragen of iemand hulp bieden. Hulpvragen kunnen structureel of incidenteel zijn,

klein of groot. Op vragen om een kopje koffie te komen drinken of samen er op uitgaan kan nu even niet worden ingegaan. Maar met wat creativiteit zijn andere vragen, zoals het gras maaien, de hond uitlaten of boodschappen doen, vast wel op te lossen. Vraag en aanbod variëren steeds. Kijk voor meer informatie op [www.hulpdichtbij.nl](http://www.hulpdichtbij.nl), bel op werkdagen met 0229 - 216 499 (tussen 09.00 en 16.00 uur) of mail naar [hulpdichtbij@vrijwilligerspunt.com](mailto:hulpdichtbij@vrijwilligerspunt.com).

### Overige hulpdiensten in Hoorn

Op de site Voor een mooie stad, hulpdiensten vindt u een uitgebreid overzicht van initiatieven in Hoorn in de strijd tegen het Coronavirus of bel 0229 - 216 499.

Ook landelijk zijn diverse hulp- en informatielijnen actief. Elk met een eigen aanpak.

### De Zilverlijn van het Ouderenfonds

Deze hulplijn is speciaal voor alle ouderen die graag wekelijks en ano-

niem telefonisch een praatje willen maken of even een luisterend oor nodig hebben. U kunt aangeven op welk dagdeel u per week gebeld wilt worden voor een gratis gesprek van 20 minuten. Wilt u hier meer over weten of wekelijks gebeld worden kijk dan op [www.ouderenfonds.nl](http://www.ouderenfonds.nl) of bel met 088 - 344 2000.

### De Luisterlijn

De Luisterlijn is telefonisch dag en nacht te bereiken. Iedereen die ergens mee zit kan anoniem in een persoonlijk en vertrouwelijk gesprek bij een van de vrijwilligers zijn of haar hart luchten en stoom afblazen. En zo nodig kunnen zij u doorverwijzen naar andere hulpverleningsinstanties. De Luisterlijn is op verschillende manieren te bereiken:

- Bellen, dag en nacht, naar 0900-0767 (5 ct./min.)
  - Chatten via [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl) dagelijks van 10.00-22.00 uur
  - Mail [ehulp@deluisterlijn.nl](mailto:ehulp@deluisterlijn.nl)
- Bel voor algemene informatie naar 0346 - 590 098.

### Informatielijn voor migranten

Informatielijn Corona voor ouderen met een migratieachtergrond: Maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur, via tel: 030 - 34 00 600.



## Intieme vreemden Interview met je ouders

*“Toen ik mijn vader belde om hem te vragen of hij zich door mij over zijn leven wilde laten interviewen, was ik behoorlijk zenuwachtig. Ik had eigenlijk gedacht dat hij het maar een vreemd verzoek zou vinden en het niet zou willen. Maar tot mijn verbazing reageerde hij heel positief. Het was alsof hij erop had zitten wachten tot iemand hem eindelijk eens zou vragen zijn verhaal te vertellen”, aldus een student van René Diekstra.*

### Persoonlijk interview

Hoe zou u op zo'n belangstellende vraag van uw zoon of dochter reageren? Afwijzend of aarzelend positief, want moet ik dan alles vertellen? Nee, u hoeft zeker niet alles te vertellen als u dat niet wilt. Dat hangt helemaal van uzelf af, maar soms ook van de sfeer waarin de gesprekken plaatsvinden. Wat u nu niet durft of wilt vertellen, komt misschien al pratend vanzelf op tafel. Zo'n heel persoonlijk interview is niet iets om af te raffelen, neem er met elkaar de rust en tijd voor. Want het zou toch zonde zijn als je voor je kinderen achteraf gezien een 'intieme vreemde' blijkt te zijn gebleven en daarmee mogelijk onbegrepen.



### Puzzelstukjes in een leven

Uw kinderen zullen op hun interview vragen bekende, gewone en leuke dingen horen. Maar soms ook verhalen die hen schokken en hen aan het denken zetten. Zoals een dochter: “Ik heb eigenlijk nooit geweten dat mijn moeder een ongewenst kind was en hoe dat haar kinderjaren heeft bepaald”. Confronterend voor haar, maar voor de moeder misschien juist een opluchting om dat 'geheim' te kunnen delen. Want hoe vaak komt het niet voor dat kinderen pas na het overlijden van hun ouders dergelijke levensbepalende verhalen te horen krijgen? Puzzelstukjes in het leven van vader of moeder vallen dan op hun plaats, maar je kunt er dan niet meer met hen over praten. Het voorkomt dat kinderen achteraf met een gevoel van spijt moeten verzuchten: “Als ik dat eerder had geweten, dan...”.

### Interviewschema

René Diekstra gaf zijn studenten een aantal vragen mee om hun vader of moeder beter te leren kennen? Om te beginnen vragen over de eigen kindertijd van hun ouders, zoals:

- Waar is je vader/moeder geboren, wanneer en onder welke omstandigheden;
- Waren er broers en zussen en hoe gingen het gezin met elkaar om;
- Hoe verliep zijn/haar schoolleven en welke bijzondere talenten, vaardigheden of handicaps hadden daar invloed op;

Daarna gingen de studenten door met vragen over het verdere leven van hun ouder, zoals over relaties, liefde, huwelijk en (samen)wonen. Over de kindwensen, geboorte, het opvoeden en de ontwikkeling van de kinderen. Maar ook over gezondheid, religie en maatschappelijke betrokkenheid. En tot slot de vraag naar de meest ingrijpende verliezen en de gelukkigste momenten in het leven van vader of moeder.

Bron: Diekstra.nl

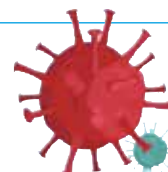
Kijk voor meer informatie en de uitgebreide vragenlijst op onze website [www.ouderentraadhoorn.nl](http://www.ouderentraadhoorn.nl).



## Hulpmiddelen voor mensen met een beperking

Er bestaan allerlei hulpmiddelen die geschikt zijn voor met mensen met epilepsie, Parkinson, diabetes e.d. Bovendien zijn ze soms ook handig voor alledaags gebruik. Dergelijke bekende en minder bekende hulpmiddelen verhogen de kwaliteit van leven. Zo zijn er geheugenklokken, alarm- en dwaaldetectiesystemen voor bijvoorbeeld mensen met dementie en anderen. Of aankleedhulpmiddelen en communicatieboeken die het werk van zorgverleners en mantelzorgers kunnen vergemakkelijken. Kijk op onze website voor meer informatie.

## Steffie en het Coronavirus



*“Hallo! In deze uitleg vertel ik je alles over het coronavirus. Het coronavirus is veel in het nieuws. Je hebt vast ook gemerkt dat er door het coronavirus veel dingen veranderd zijn.”* Zo begint Steffie haar verhaal over het hoe en wat van het Coronavirus.

Steffie vervolgt: *“Het is vooral belangrijk dat je thuis blijft als je ziek voelt. Ook al voel je je maar een klein beetje ziek. Blijf thuis als je een loopneus hebt, moet hoesten of niezen, keelpijn hebt of koorts hebt. Voel je je ziek? Laat dit dan zo snel mogelijk aan je familie of begeleider weten”.*

Steffie is een speciale site voor kwetsbare mensen die de wereld om hen heen niet altijd begrijpen. Dan biedt Steffie uitkomst, want zij legt in een begrijpelijke taal allerlei dagelijkse zaken uit. Kijk op onze site bij 'Steffie legt uit' voor meer informatie, waaronder het hele verhaal over het Coronavirus.

## Colofon

**Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag Secretariaat:**  
Marjan van Bennekom-Hendriksen,  
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn  
0229-23 07 97

### Redactie INFO en website

Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl  
Redactieadres: [mrenaud@versatel.nl](mailto:mrenaud@versatel.nl)  
0229-20 36 18  
Websitebeheer: [bert.schaper@tiscali.nl](mailto:bert.schaper@tiscali.nl)  
0229-21 64 22

### Gratis abonnement op INFO Ouderenraad Hoorn?

Bel Martina Rappange: 0229-26 46 27 of mail naar [martina@famsegers.nl](mailto:martina@famsegers.nl) voor een digitaal abonnement of voor een afhaalpunt van de papieren editie bij u in de buurt.

[www.ouderentraadhoorn.nl](http://www.ouderentraadhoorn.nl)