

Structuur en dagritme in Dagcentrum Zonnehoeve

‘Het contact is warmer dan ooit’

HILVERSUM - Oost west, thuis best? Voor het echtpaar Portengen gaat dat niet altijd op. De dagen die Gert (80) en Coby (78) in Dagcentrum Zonnehoeve doorbrengen, vinden ze minstens zo fijn. ‘Je bent onder de mensen, dat is hartstikke gezellig’, zegt Gert.

Gert gaat twee dagen en Coby vier dagen per week naar het dagcentrum op Landgoed Zonnestraal dat is bedoeld voor mensen met lichte tot matige geheugenproblemen. Op het dagcentrum werkt het echtpaar in alle rust aan het op peil houden van hun zelfstandigheid. Met specialistische zorg, activiteiten op maat en een coördinator van zorg die een individueel programma voor ze samenstelt.

Eigen programma

Gert en Coby vullen hun dag met activiteiten zoals schilderen, muziek en gymnastiek, vertellen ze als ze even samenzitten. Ze hebben een eigen programma, maar doen ook wel dingen samen. ‘Naar muziek luisteren bijvoorbeeld vinden we heel fijn’, zegt Gert. Coby vertelt dat ze aan de meeste activiteiten probeert mee te doen. Ze houdt van de sociale contacten in het dagcentrum, van nieuwe uitdagingen en mooie verhalen. ‘Zoals vanochtend het verhaal over de koekoek die zijn eieren in andermans nest legt. Dat kan toch niet?’, lacht ze.

Zelfstandig blijven

Gert heeft vasculaire dementie, Coby heeft Alzheimer. Met behulp van dochter Elisabeth, de familie en thuiszorg lukt het ze zelfstandig te blijven. Het echtpaar wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Gert kookt nog graag zelf en hoewel Coby’s ziekte in een verder gevorderd stadium is waardoor ze meer begeleiding nodig heeft, is ze wel graag thuis. ‘Ik geniet ervan als mijn dochter of kleinkinderen op bezoek komen’, zegt ze. ‘Ik vind het heerlijk, mijn eigen bedoeninkje.’

Schilderen en wandelen

Dagcentrum Zonnehoeve speelt een belangrijke rol in de wens van de familie en het echtpaar zelfstandig te blijven.



Met behulp van familie en Dagcentrum Zonnehoeve lukt het Gert en Coby zelfstandig te blijven (Foto: Studio Kastermans)

Gert: ‘Ik moet er nog niet aan denken om mijn huis in te ruilen voor een woonzorgcentrum, ik schrok dan ook toen ik hoorde dat ik dementie had. Twee dagen per week naar een dagcentrum, daar wilde ik in eerste instantie niet aan. Inmiddels ben ik me meer bewust van mijn dementie, ik weet dat ik het moet accepteren. Dat maakt het gemakkelijker. Nu vind ik het fijn dat er zoveel aandacht aan ons wordt besteed.’

Voor Gert is de verdeling van tijd die hij op het dagcentrum en de tijd die hij thuis doorbrengt ideaal. Schilderen en wandelen zijn activiteiten waar hij iedere week weer naar uitkijkt. Net als naar de sociale contacten die hij daar heeft opgebouwd. Zowel Gert als Coby hebben veel baat bij structuur en een dagritme.

Zware wissel

Ook dochter Elisabeth is heel blij met de zorg van het dagcentrum. De zorg voor haar ouders doet ze graag, maar trekt een zware wissel op

de hele familie, vertelt ze. ‘We helpen waar mogelijk, we maken boodschappenlijstjes, doen samen met mijn vader boodschappen en regelen veel. We hebben er een fulltimebaan aan en soms is het best zwaar. Mijn moeder bijvoorbeeld heeft geen besef meer van tijd en vergeet veel. Eigenlijk kun je haar niet meer alleen laten. Ook bij mijn vader wisselen de goede en slechte momenten zich steeds vaker af.’

Altijd vrolijk

Toch zou Elisabeth deze levensfase niet willen missen. Het contact met haar ouders is warmer dan ooit. Was haar moeder vroeger een strenge, nette, precieze vrouw, nu is ze altijd vrolijk, vertelt ze. ‘Ik ben zo blij dat ik haar op deze manier heb mogen leren kennen. Dat is de andere kant, in dit geval mooie kant, van dementie. Mensen worden meer zichzelf. Acceptatie is heel belangrijk. Wij zeggen altijd: ‘Hoe meer je je tegen dementie verzet, hoe erger deze ziekte is.’ ■

Ontmoeten in de Meent

Ontmoeten en dagbesteding voor kwetsbare ouderen is nu ook mogelijk in de Hilversumse Meent. Dinsdag 1 mei werd de dagbesteding in de speciaal daarvoor ingerichte ruimte in jongeren centrum het Web geopend.

Wijkbewoners met vergeetachtigheid of met behoefte aan meer structuur zijn iedere maandagochtend en woensdag welkom. Anoeska de Waard, welzijnscoördinator bij HilverZorg en vrijwilligers bieden een aantrekkelijk programma met veel aandacht voor bewegen, geheugen, creativiteit en bovenal een veilige plek.

Wens in vervulling

Met de dagbesteding is voor de Stichting Hilversumse Meent een wens in vervulling gegaan. Al langere tijd was er behoefte aan een plek dicht bij huis voor kwetsbare wijkbewoners. De Hilversumse Meent vergriest. Ruim dertig procent van de bewoners is ouder dan 65 jaar en de groep van 75-jarigen groeit. Omdat ouderen steeds langer zelfstandig wonen groeit de behoefte om in de eigen buurt andere ouderen te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen.

Het initiatief is met open armen ontvangen, zegt De Waard. ‘Mensen zijn ontzettend betrokken en iedereen staat voor elkaar klaar. Nog voordat we opengingen, hadden zich al zeven vrijwilligers gemeld en meldden deelnemers zich aan. Ik vind het ongelooflijk hoe snel het allemaal is gegaan. Ook het warme welkom van zorgprofessionals in de wijk waaronder huisarts en fysiotherapeut was fijn. Iedereen zet zijn schouders eronder.’

Beginnende dementie

Volgens De Waard is het belangrijk dat er voor Meentbewoners een ontmoetingsmogelijkheid in de buurt is gekomen. ‘Mensen met geheugenproblemen en beginnende dementie hebben behoefte aan een vertrouwde omgeving. Dat stelt ze beter in staat de regie in eigen handen te houden. Ook voor mantelzorgers is het goed dat het project Ontmoeten & Dagbesteding is gestart. Het is fijn als ze af en toe even ontlast worden.

Voor vragen over ontmoeten en dagbesteding in de Hilversumse Meent kunt u contact opnemen met Anoeska de Waard, tel: 06-35115565. ■

Een dagje erop uit? Ga mee met HilverTours



Ouderen in Hilversum, Blaricum, Eemnes en Laren kunnen met HilverTours een dagje erop uit, bijvoorbeeld naar de Keukenhof of varen op het Veluwemeer. Met eigen rolstoelbussen en een vaste groep vrijwilligers gaat men een halve of hele dag op pad en natuurlijk wordt er onderweg gezellig samen koffie gedronken of geluncht. Wilt u zich aanmelden voor een activiteit of wilt u meer informatie? Kijk dan op www.hilvertours.nl. (Foto: Studio Kastermans)

Hulp
in en om
het huis

Voel je thuis met de diensten van
HilverZorg Op Maat

Kijk voor meer informatie op
hilverzorg.nl

Dit is een uitgave van HilverZorg

Franciscusweg 10 D
1216 SK Hilversum
communicatie@hilverzorg.nl

Redactie

Rianne Kofman
Renée Godschalk

Fotografie

Studio Kastermans
HilverZorg

HilverZorg test leefstijlmonitoring van Sensara

‘Sensoren vooral geschikt als hulpmiddel’

HILVERSUM – ‘Beter weten, beter zorgen!’ is de slogan van Sensara, de online leefstijlmonitor die zorgprofessionals en mantelzorgers in staat stelt op afstand een oogje in het zeil te houden. Zijn sensoren de toekomst? HilverZorg startte een pilot.

In de ouderenzorg speelt technologie een steeds belangrijkere rol’, vertelt Manuela Buursink, verpleegkundige bij HilverZorg. Het is de reden waarom binnen HilverZorg verschillende technologieën worden getest. Beeldschermzorg bijvoorbeeld en de smart monitoring solutions van Sensara.

Afwijkend gedrag

Wat doet iemand de hele dag? De sensoren van Sensara brengen het tot op de seconde nauwkeurig in kaart. Bedtijden, toiletbezoek en keukenactiviteiten kunnen door middel van een app op de telefoon worden afgelezen. Is er sprake van afwijkend gedrag? Dan slaat de software alarm.

De 68-jarige Bea Kooij is de eerste cliënt waarbij sensoren in haar woning werden geplaatst. Kleine witte kastjes die nauwelijks opvallen. Een op de voordeur, een op de achterdeur, de koelkast-, de badkamerdeur en bij het toilet. ‘We kunnen haar monitoren zonder haar de hele dag in de gaten te

houden’, vertelt Manuela. ‘De slimme software herkent haar leefstijlpatroon en reageert alleen op wijzigingen. Als ze niet uit bed komt bijvoorbeeld of als ze vaker of minder vaak naar het toilet gaat.’

Dag- en nachtritme

Door haar vasculaire dementie en suikerziekte is Bea kwetsbaar. Manuela: ‘We hebben gemerkt dat juist in dit soort omstandigheden leefstijlmonitoring waardevol is. Bea’s persoonlijke begeleider en huishoudelijke hulp gaven aan dat ze overdag vaak in slaap viel. Door middel van de sensoren konden we dat verklaren. We zagen dat ze ’s nachts veel heen en weer liep, dat ze haar dag- en nachtritme had omgedraaid. Dan is het niet zo gek dat je overdag moe bent.’

De sensoren signaleerden ook dat Bea vaak in de deuropening staat, vertelt Manuela. ‘Dat is belangrijke informatie. Want wat is de reden? Is ze eenzaam, zoekt ze contact, een gesprekje? Mede door de monitoring zagen we dat ze steeds meer achteruitging en dat verhuizen naar een woonzorgcentrum misschien een betere oplossing is.’

Meer inzicht

Manuela ziet op basis van de pilot zeker een rol weggelegd voor leefstijlmonitoring in de ouderenzorg. Ook voor mantelzorgers is de technologie geschikt, zegt ze. ‘Het menselijk aspect van zorg kun je er niet door vervangen,



Leefstijlmonitoring als hulpmiddel in de ouderenzorg (foto: Sensara)

maar dit is wel een mooi systeem waarmee je kennis vergaart en inzicht krijgt in gedrag.’

Dochter en mantelzorger Ilse Havenaar is enthousiast over de inzet van sensoren bij de verzorging van haar moeder. Toch merkte ze zelf ook zonder sensoren

dat het slechter ging. ‘Mijn zus en ik komen daarom regelmatig over de vloer en houden haar goed in de gaten’, zegt ze. ‘Sensoren zullen nooit iemand kunnen vervangen, maar zijn wel geschikt als hulpmiddel, ter ondersteuning’, aldus Ilse. ■

‘Fietsen geeft zoveel plezier’

Houdt u van mensen, van fietsen? Weet u de weg goed te vinden in Hilversum en nóg beter in het Nederlandse verkeer? Word dan riksja-piloot. Of maak een ritje op de duofiets.

Ruim een jaar nu rijdt de eerste Hilversumse riksja vanuit woonzorgcentrum De Egelantier. En sinds kort is een tweede riksja afwisselend in gebruik op de locaties Lopes Dias en St. Joseph. Duofietsen zijn te leen op verschillende HilverZorg locaties waaronder Lopes Dias, De Egelantier, Zonnehoeve, De Boomberg en Nieuw Kerkelanden.

Mooie natuur

Marian Schouten en Philip Schmittmann zijn initiatiefnemers van het riksja-project. Ze zijn ambassadeurs van de riksja, de duofiets en van fietsen in het algemeen. ‘We hebben allemaal zoveel plezier van de mooie natuur en fietsen zoveel met z’n allen. Laten we dan zorgen dat mensen die zelf niet meer kunnen fietsen dat plezier ook hebben.’ Schouten zou het fijn vinden als de riksja’s

en duofietsen vaker worden gebruikt. ‘Met de riksja op pad is een feest. Iedereen wordt er vrolijk van, de mensen die erin zitten, de mensen die je tegenkomt én degene die fietst. Dat geldt ook voor een tochtje op de duofiets. Het voordeel van deze fiets is dat je er wat gemakkelijker op wegrijdt.’

Piloten gezocht

Voor de riksja’s en de duofietsen is Schouten op zoek naar piloten. Omdat de riksja een grote en elektrische fiets is, is daarvoor wel wat training nodig. Schouten: ‘Het is een verantwoordelijke taak. Je moet voorzichtig rijden, nooit haast hebben en goed nadenken over de route. Maar de voldoening is groot!’ Gaat u de uitdaging aan? Mail dan naar: hilversum@fietsenallejaren.nl ■



Genieten van een fietstocht door de bossen met de riksja (foto: HilverZorg)

Activiteiten mei-juni 2018

Kijk voor het complete overzicht van activiteiten op www.hilverzorg.nl/nieuws



Bloemschikken

Datum	23 mei
Waar	Ontmoetingscentrum St. Joseph
Tijd	14.00 - 16.00 uur
Kosten	€ 7,50
Aanmelden	dba.van.cleef@hilverzorg.nl / tel. 06-27414845



Voorjaarsmarkt

Datum	26 mei
Waar	Wijkcentrum St. Joseph
Tijd	10.00 - 15.00 uur
Kosten	Gratis
Aanmelden	Niet nodig



Vrije inloop uitleg Duofiets

Datum	Maandag 4 juni (ook op Voorjaarsmarkt 26 mei)
Waar	Verpleeghuis en wijkcentrum Gooiersef
Tijd	19.00 - 20.30 uur
Kosten	Gratis
Aanmelden	Niet nodig



Buurtwandeling

Datum	Start op 5 juni (daarna alle dinsdagen in juni)
Waar	Wijk De Boomberg (elke keer ander vertrekpunt)
Tijd	13.30 - 15.00 uur
Kosten	Gratis
Aanmelden	Buurtsportcoach Anouck Dingemans, tel. 06-21363918



Themadiner Asperges eten

Datum	15 juni
Waar	Brasserie Parijs, De Egelantier
Tijd	17.30 uur
Kosten	€ 22,50 incl. drankjes
Aanmelden	gg.vander.klein@hilverzorg.nl / tel. 06-20254939