

## Culturele activiteiten voor mensen met dementie.

*Door Riek van der Vlugt*

Maandag 20 juni j.l. organiseerde HANNN een bijeenkomst: *Kunst & Cultuur: culturele activiteiten voor mensen met dementie.*

Het Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN) is volgens hun website: *'De gezondste coalitie van Nederland'*.

HANNN zet zich in voor: 'Meer Gezonde Jaren voor alle inwoners van Noord-Nederland, jong en oud!' Wie wil dat nou niet?

De bijeenkomst vandaag stond in het teken van kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun naasten! Niet de dementie stond centraal, maar wat de dementerende persoon nog wel kan! Met name wat kunst en cultuur hierin voor hen kan betekenen. Een zaal vol professionals en geïnteresseerden kreeg eerst tekst en uitleg over dit internationale project.

Samen met partners uit vier landen (Nederland, België, Denemarken en Spanje) ontwikkelde HANNN een laagdrempelige en toegankelijke *'Multi sensorïële toolkit'* over kunst in relatie tot dementie.

De aanpak waarbij verschillende zintuigen worden aangewend om informatie op te nemen is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in inspirerende en praktische methodes, specifiek gericht op het organiseren van activiteiten voor mensen met dementie.

We genoten van het interactieve rol-lensspel door Wycher en Francis, van Gedragsgenerator. Zij speelden korte scènes uit het leven van iemand met dementie en betrokken het publiek daarbij. Al snel werd



duidelijk dat een partner afbrandt door steeds weer repeterende vragen. De hele dag door wordt een beroep

gedaan op diens geduld. Dit alle dagen van de week, vaak ook 's nachts. Het claimende gedrag werd bijna voelbaar. Uit het publiek kwamen oplossingen hoe hier mee om te gaan.

'Mee bewegen' is het motto, bijvoorbeeld als buur vragen of je iets voor het gezin kunt betekenen. Stereotype gedrag als ontkenning (van beide partners!) houdt mensen vaak op hun plek.

Na de pauze doorliepen wij als deelnemers een 'Carrousel van activiteiten' uit het project, om zelf te doen en te ervaren. We startten in vier groepen.

- I. Het hunebedcentrum had twee koffertjes met relevante attributen ontwikkeld. Daarin zaten, naast foto's van hunebedden, gereedschap voor steenbewerking, vlas (sterk bindmateriaal), een tondelzwam (maakten ze vuur mee), een vuursteen etc.. Dementerende mensen herinneren zich vaak nog een (school)reisje naar Drenthe. Dit helpt hen om weer terug te gaan naar toen en daarover te praten.
- II. Het tweede onderdeel betrof een 'fitter brein'. Een tafel met damborden nodigde uit onze hersenen te scherpen. Ambassadeur prof. Dr. Eric Scherder is een warm pleitbezorger van het damspel. 'Dammen kan je op elke leeftijd beoefenen en door dammen bouwt men cognitieve reserves op. Het hebben van veel cognitieve reserves vertraagt ook symptomen van dementie'.  
~prof. Dr. Eric Scherder
- III. Derde onderdeel was een dansproject van NO-Label. Wij deden o.a. een danssessie aan de hand van plaatjes.

Op rustige muziek beelden wij uit hoe de zon opkwam, straalde, de bloemen bloeiden, de bomen groeiden en takken alle kanten op-groeiden etc..

Omdat door dementie contact maken niet goed meer lukt, kan dansen helpen om zo te communiceren. Luisteren naar muziek en dansen (ook met een familielid) geeft mensen met dementie weer even een kans zich zelf te zijn.

- IV. De vierde activiteit van de carrousel was *'Books & Do'*. De dementerende persoon kiest in de bieb uit een boek een foto die een gevoel of een bepaalde herinnering oproept. De gekozen afbeelding wordt geüpload en via een green screen, een iPad (of tablet) en een beeldscherm, ziet de persoon zichzelf in de omgeving van die afbeelding staan. De beleving van jezelf zien in die afbeelding roept de nodige verwondering en gevoelens op, wat weer leidt tot mooie verhalen en herinneringen.

Doel van de middag was om kennis te vergaren en inspiratie op te doen om dementerende mensen dmv kunst en cultuur een zinvoller leven te geven. Gezien de enthousiaste reacties en de onderlinge uitwisseling lijkt dat zeer goed te zijn gelukt.

---

## We pakke de tried wer op.

*Door Riek van der Vlugt*

Vrijdag 10 juni jl. was de tweede werkbijeenkomst van *'Wy pakke de tried wer op'* (wij pakken de draad weer op). Zo'n 25 vertegenwoordigers, van de 70 bij Zorgbelang Fryslân aangesloten verenigingen, waren benieuwd wat we van-daag aan oplossingen zouden bedenken.

In de eerste bijeenkomst signaleerden we al dat veel organisaties na de coronapandemie te maken hebben met een teruggang, van zowel leden als vrijwilligers als bestuursleden. Dit is een landelijke trend.

Grote vragen vandaag zijn: 'Hoe krijgen wij onze leden er weer bij? Wat zijn onze ambities? Welke drempels komen op ons pad, en hoe gaan wij hier mee om. Sluit hetgeen wij als organisaties bieden, nog wel aan bij onze doelgroep? En werken dezelfde instrumenten nog?'

Steeds in kleine groepen werden deze thema's besproken en uitgewerkt.

Ieder bedacht eerst voor zijn/haar eigen organisatie mogelijke antwoorden, waarna er in groepjes en daarna plenair van gedachten werd gewisseld.

Het was hard werken, maar ook gezellig. Dat pauzes belangrijk zijn, bleek tijdens de koffie/thee en lunch. Even sparren met een collega over bepaalde uitspraken. Even checken hoe iets bij een vergelijkbare patiënten-, gehandicapten- of ouderenorganisatie uitpakt. Of kennismaken met de vertegenwoordiger van een onbekende organisatie.

## Drempels

Het is handig te weten waar je mee te maken krijgt als je nieuwe mensen aan wilt trekken:

- In deze individuele maatschappij staat 'ikke' voorop. Het grotere geheel, de collectiviteit en solidariteit, staan onder druk. De 'eisende' burger laat zich vaker horen.
- Verenigingen verouderen, waardoor de continuïteit onder druk staat. Verjonging is een opgave want mensen hebben het steeds drukker.
- Zitting nemen in een bestuur kan veel rompslomp met zich mee brengen (website, ondersteunende taken, gebrek aan computervaar-digheden).
- Het imago van 'ouderen', of 'senioren' is niet hip. Wil je bij zo'n club horen? Realiseer je dat mensen daarvoor een drempel over moeten.
- De doelgroep ouderen krijgt weinig aandacht van de gemeente-, en provinciale politiek.
- Als ouderenclub moet je wel aansluiten bij de actualiteit. Doe je er nog toe, 'werkt' je aanbod nog.

Zo maar wat zaken om rekening mee te houden.

Als Tips werden o.a. genoemd:

- Realiseer je dat 'bestuur' zwaar klinkt. 'Commissie' of 'werkgroep' voelt wat minder zwaar.
- Handig kan zijn om te vragen: 'We willen... , en wie wil daarin mee denken?'
- Als vindplaats voor actieve deelnemers kun je denken aan bijv. de sportschool.
- Biedt een (korte) klus aan, en benader daarvoor mensen persoonlijk.
- Weet, iedereen heeft potentie, spreek mensen daarop aan.

Wij eindigden deze dag met de opdracht om de volgende zin aan te vullen, op te schrijven en te ondertekenen: *'de komen-*

*de drie maanden ga ik de volgende concrete acties of stappen doen'.*

De uitwerking hiervan werd met de groep gedeeld. Het was de afspraak die ieder met zichzelf maakte!

Deze dag kregen we handvaten om verder met de eigen organisatie aan de slag te gaan! goed gelukt!

---

## Rookmelders in woningen verplicht vanaf 1 juli 2022.

Vanaf 1 juli 2022 geldt er een verplichting tot het hebben van rookmelders, zowel bij bestaande bouw als nieuwbouw. Deze eis is opgenomen in artikel 6.21 lid 6 van het Bouwbesluit en luidt als volgt. Een bestaande woonfunctie heeft op iedere bouwlaag met een verblijfsruimte of met een besloten ruimte waardoor een vluchtroute voert tussen de uitgang van een verblijfsruimte en de uitgang van de woonfunctie een rookmelder die voldoet aan de NEN; zie [E N 14604](#).

Dit betekent dat op iedere verdieping van een zelfstandige woning ten minste één rookmelder is. Daarnaast dienen er ook rookmelders te zijn in besloten ruimtes waar een vluchtroute doorheen loopt, zoals meestal de hal, gang en overloop. Voorts zal de gemeente zorgdragen voor de handhaving van bovenstaande verplichting. Naar de praktijk vertaalt dit alles zich als volgt.



### **Praktische uitleg van de installatie van rookmelders.**

Bij een doorsnee eengezinswoning zal er zowel in de entree / gang op de begane grond, als de overloop op de eerste verdieping én (de overloop) op de zolder een rookmelder moeten zijn, in totaal dus een verplicht aantal van drie rookmelders. In een appartement moet er een rookmelder in de hal van het privé gedeelte zijn. En bij een kamerwoning, zoals bijvoor-

beeld in een studentenhuis, dient er een rookmelder in elke kamer aanwezig te zijn.

Aan het type rookmelder is geen wettelijke eis gesteld, zolang deze maar voldoet aan voornoemde NEN kenmerken. Het wordt aangeraden om rookmelders te gebruiken die een batterij hebben met een levensduur van 10 jaar. De handhaving zal plaatsvinden door gemeentelijke ambtenaren, maar het zal praktisch moeilijk zijn om achter de deur te controleren of de rookmelder daadwerkelijk op elke etage hangt en naar behoren functioneert.

Het aanbrengen van rookmelders in bewoonde gebouwen is een verantwoordelijkheid van de eigenaren en de verhuurders van woningen.

---

## Pensioenfonds ABP verhoogt pensioenen voor het eerst in jaren

*ABP, het grootste pensioenfonds van Nederland, verhoogt voor het eerst in jaren de pensioenen weer iets. Net als andere fondsen is het ambtenarenpensioenfonds er de laatste tijd een stuk beter voor komen te staan. Volgens ABP is de stap daarbij mogelijk omdat de overheid de regels heeft aangepast vooruitlopend op het nieuwe pensioenstelsel.*

ABP, dat 3,1 miljoen deelnemers telt, verhoogde de pensioenen voor het laatst in 2010. Dat was slechts een minieme stap die de inflatie lang niet compenseerde. De laatste volledige indexatie, zoals het verhogen van de pensioenen met de inflatie heet, was volgens een woordvoester in 2008.

### **Hogere pensioen staat vanaf juli op de rekening**

Gepensioneerden krijgen er straks 2,39 procent bij en zien dit hogere pensioen vanaf juli op hun rekening staan. Ook ontvangen ze nog een nabetaling van 1,2 procent over de eerste zes maanden van dit jaar.

ABP benadrukt dat het een tussentijdse verhoging van het pensioen is, als inhaalslag voor de gemiste indexatie van vorig jaar. De stap slaat daardoor op de periode tussen september 2020 en 2021, toen de inflatie lang niet zo hoog lag als nu.

## **Verschillende pensioenfondsen overwegen pensioenen te verhogen**

Woensdag kondigde PME, het fonds voor de Metalektro, al aan de pensioenen te verhogen. Ook bij andere grote pensioenfondsen leeft de vraag of ze sterk genoeg hersteld zijn om de pensioenen op te krikken. Zorgfonds PFZW zal hierover nog beslissen. PMT, het fonds voor de metaal en techniek, neemt pas in juli een besluit over het wel of niet indexeren van de pensioenen. Dan is volgens het fonds namelijk pas bekend of de financiële positie voldoende is verbeterd.

De fondsen hebben vanaf 1 juli meer ruimte daarvoor dankzij een versoepeling van de financiële regels. Nu moeten ze gemiddeld over twaalf maanden nog 1,10 euro per beloofde euro aan pensioen in kas hebben. Die drempel wordt verlaagd naar 1,05 euro in kas per toegezegde euro, waar bijvoorbeeld ABP ruimschoots aan voldoet. Daarnaast helpen de gestegen rentes op de financiële markten de pensioenfondsen. Hoe hoger de rentes, hoe minder de fondsen als buffer moeten oppotten.

---

## **Medicijngebruik en deelname aan het verkeer.**

*Door Jan Walrecht.*

Weer eens een heel ander onderwerp. Dinsdag 21 juni jl. organiseerde het Healthy Aging Network Noord Nederland (HAN-NN) in samenwerking met Anders Oud en de SFO (stichting Friese Ouderenbonden een middag over dit onderwerp. Tussen de 20 en 25 mensen waren aangeschoven, waarbij naast OSiF onder andere ook mensen van onze aangesloten vereniging uit Drachten (OSS) aanwezig waren.

Soms gebruik je medicijnen waarop een gele sticker is geplakt. Waarmee niet alleen wordt aangegeven dat het de rijvaardigheid nadelig kan beïnvloeden, maar ook dat daadwerkelijk deelnemen aan het verkeer deelnemen gedurende enige tijd niet is toegestaan. En dat geldt niet alleen als bestuurder van een auto, maar ook als bestuurder van een ander vehicle, als een motor, een fiets en ja zelfs een scootmobiel. Soms is het verbod om deel te nemen maar 8 uur (een temazepammetje), maar soms ook enkele dagen (tramadol). En bij permanent gebruik kan ook een permanent rijverbod geleden. De

behandelend arts en/of de apotheker moet u hierover informeren.

Het gaat om medicijnen zoals slaap en kalmeringsmiddelen, medicijnen tegen epilepsie, tegen depressie of angst, tegen reisziekte, allergie of jeuk, tegen psychische stoornissen. Ook sommige pijnstillers zoals morfine en tramadol vallen eronder.

Wordt medicijngebruik vastgesteld als u wordt aangehouden dan kan u worden beboet, met alle mogelijke gevolgen van dien. Hebt u schade veroorzaakt dan kan de verzekering moeilijk gaan doen.

Een leerzame middag. Het IVM (instituut verantwoord medicijngebruik) verzorgde uiteindelijk de presentatie. Dat kan ze ook doen voor aangesloten verenigingen. Spreek daarbij wel af hoeveel tijd kan worden ingeruimd voor de presentatie. Kijk op [www.medicijngebruik.nl](http://www.medicijngebruik.nl)

---

## Ledenvergadering Zorgbelang.

*Door Jan Walrecht en Jan Kuipers.*

Enmaal per jaar organiseert Zorgbelang voor de bij haar aangesloten verenigingen een middag waarbij wordt verteld wat het afgelopen jaar is bereikt en geeft ze een doorkijk naar de komende jaren. Zeg maar de jaarvergadering.

Een van de belangrijkste knelpunten is de financiering. Zorgbelang kent geen basissubsidie meer.

Ze verwerft haar financiën alleen via projecten. Soms in opdracht, waardoor er betaald wordt (denk aan gemeenten, de provincie, zorgverzekeraars). Soms worden op verzoek van bijvoorbeeld aangesloten verenigingen goede ideeën omgezet in een project, waarvoor dan subsidie wordt aangevraagd.

Het niet hebben van een basissubsidie zorgt ervoor dat Zorgbelang niet meer aan netwerkactiviteiten kan doen, waarin aangesloten verenigingen met elkaar van gedachten kunnen wisselen. Of dat een informatievraag vanuit de aangesloten verenigingen niet meer adequaat kan worden behandeld. Zorgbelang doet dat nu nog omdat ze bij beëindigen van de basissubsidie van de Provincie nog een bruidsschat heeft meegenomen. Maar die middelen raken uitgeput.



De leden vergadering van Zorgbelang stond daardoor ook in het teken van hoe nu verder. Zijn er alternatieven ? Andere bronnen zouden ook Zorgverzekeringen kunnen zijn, of door deel te nemen in Windmolenparken of via Pensioenfondsen en bedenk er nog maar een paar.

---