

Extra

jaargang 8

nummer 1 • 2022



MAGAZINE
VAN
Brentano
Leef je eigen leven!

Boordevol informatie en inspiratie voor de Amstelveense senior

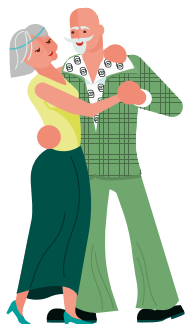
**Hou je
geheugen aan
de praat**

Tips & Tricks

**Bedwing het
Pieker-monster**

**Blik op
vroeger:**

8 leuke doe-dingen
voor mensen met
dementie



Lange relatie?

Zo blijft het leuk!

Wat een tijd

Buitenspelen,
de Efteling & het
polio-vaccin

**Werk aan
evenwicht**

5 simpele oefeningen

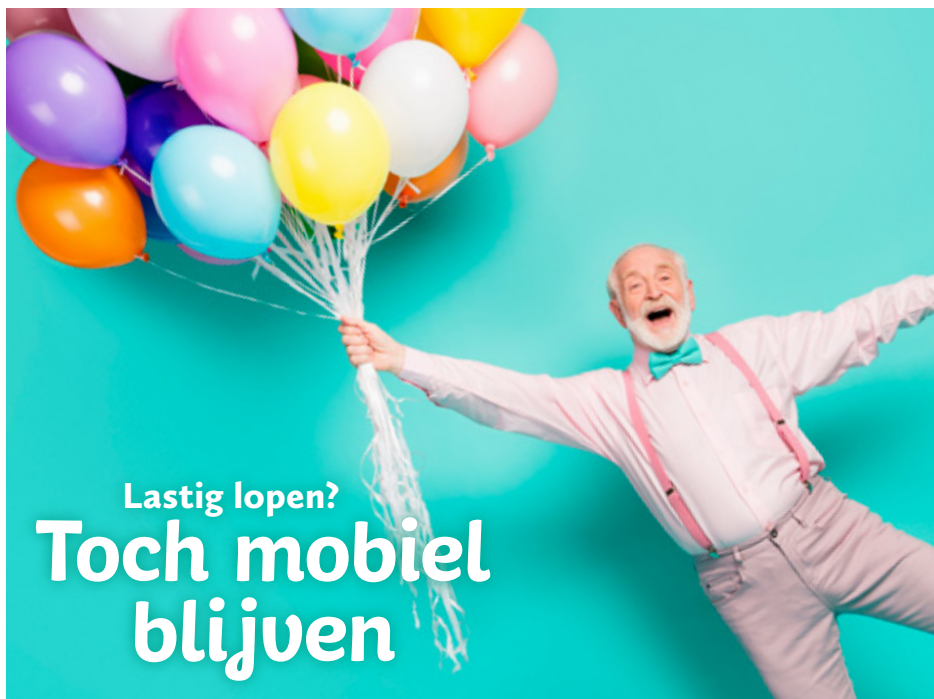
**En weer lekker
veel puzzels!**



Oud Geleerd Jong Gedaan

Nieuwe gespreksstof

Directeur Enny van Arkel vertelt



Lastig lopen?

Toch mobiel blijven



Haal
voldoening
uit je werk

Word jij onze vakheld in de ouderenzorg?

Werken in kleinschalige ouderenzorg met volop groeikansen

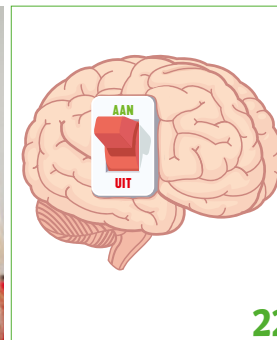
- (Wijk)verpleegkundigen
- (Wijk)verzorgenden IG
- Coördinerend Verpleegkundige
- Praktijkbegeleider
- Verpleegkundig Specialist

WWW.BRENTANO.NL

Inhoud



4



22



8



20



28

Colofon

Samenstelling & redactie
Jantien Anderiesen
Art direction & vormgeving
Très Melis, Haarlem
Met medewerking van:
Monique Montanus

Beeld
Anko Stoffels, AdobeStock
Drukwerk
PlatformP, Rotterdam

Extra maakt gebruik van onder meer deze informatiebronnen: Nursing, BeterOud, SeniorWeb, PlusOnline, het Ouderenfonds, Alzheimer Nederland, Scouters, Vilans en Waardigheid & Trots.

Stelt u geen prijs op Extra? Mail dat dan even naar j.anderiesen@brentano.nl

Volg ons op
Facebook en kijk
ook eens op
www.brentano.nl

Extra

van Brentano

Is een magazine boordevol informatie en inspiratie voor Amstelveense senioren. Het blad verschijnt 4 keer per jaar en is gratis. **Veel leesplezier!**

- 4 Oud Geleerd ong Gedaan**
Colleges voor senioren gegeven door studenten. Nieuwe kennis opdoen. Directeur Enny van Arkel vertelt.
- 8 Ingelicht**
Informatie, inspiratie, tips.
- 13 Job's column**
Vleeswarenverdriet.
- 14 Piekeren**
Zo pak je dat monstertje in je hoofd aan.
- 16 Overall mobiel zijn**
Als lopen lastiger wordt zijn er allerlei manieren om toch te gaan en te staan waar je wil. Een overzicht.
- 20 Puzzels**
Met lekker veel hersenkrakers.
- 22 Geheugen**
Wat is het verschil tussen vergeetachtig en dementie? En hoe hou je dat geheugen fit?
- 26 8x Handig**
Met leuke doe-tips voor mensen met dementie.
- 28 Wat een tijd**
Over buitenspelen, de Efteling en een vaccin tegen polio.



Oud geleerd Jong Gedaan

Eindelijk! Nieuwe gespreksstof

Nieuwe dingen leren. We vinden het allemaal (meestal) leuk. Zeker als je ouder wordt, is frisse kennis een aanwinst. Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan biedt senioren de mogelijkheid om op een aantrekkelijke manier weer meer te weten. Doen! Al is het alleen maar voor een 'ander praatje'. Directeur **Enny van Arkel** vertelt.

TEKST JANTJEN ANDERIESEN BEELD ANKO STOFFELS

Wist je dat een levenslange straf in Nederland ook echt levenslang is? Als enige land ter wereld. En wist je dat deze huidige generatie jonge mensen veel meer vrijwilligerswerk doet dan alle generaties voor hen? Van feiten, van iets leren worden de meeste mensen minimaal vrolijk. Daar speelt de Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan met haar collegereksen voor senioren graag op in.

Enny van Arkel, medebestuurder en oprichter van de stichting vertelt.

Al op haar zevende jaar wist Enny van Arkel (34) dat ze iets wilde gaan doen waar andere mensen beter van zouden worden. Met haar actie Noot voor Nood voor de kinderen in Bangladesh haalde ze zelfs het Jeugdjournaal.

'Heel lang heeft voor mij vastgestaan dat ik beleidsmedewerker zou worden bij de Raad voor de Kinderbescherming. Daarom ben ik ook Pedagogische Wetenschappen gaan studeren.'

>



'Niemand, ook mensen met dementie niet, is uitgeleerd'

Het pakte anders uit. Door haar werk -eerst bijbaan- in een verpleeghuis van de Amsterdamse zorgorganisatie Amsta, raakte ze gefascineerd door de oude mens. En verbaasde ze zich hogelijk over alles wat vóór hen werd bedacht en beslist zonder echt naar het individu te kijken. 'Er werd veel gepraat over eigen regie, over persoonlijke wensen maar nauwelijks naar gehandeld.'

Dat kan toch anders, dacht Enny die inmiddels activiteitenbegeleider en vrijwilligerscoördinator was bij de zorgorganisatie. Samen met haar collega Ilse Nieuwland werd het vaste activiteitenaanbod (bingo, beweegactiviteiten en filmavonden) aangevuld met wat Enny noemt 'kleinschalige lezingen'. Soms door Enny en Ilse zelf verzorgd. Bijvoorbeeld over hun studie, maar ook over een reis naar Zuid-Afrika. Dat viel in zeer goede aarde. Niet alleen bij de bewoners zelf maar ook bij familieleden, mantelzorgers en medewerkers.

De basis voor de stichting was gelegd. Nu, ruim zeven jaar later, telt Oud Geleerd Jong

Gedaan negen medewerkers, worden er jaarlijks in het hele land aan meer dan 50.000 senioren colleges gegeven door 300 studenten uit het HBO en van de universiteiten.

De collegethema's variëren van kunstgeschiedenis, archeologie en bouwkunde tot wiskunde, klimaat en politicologie. Vaak wordt er ingespeeld op trends: in april doet de reeks 'De Geschiedenis van het Koningshuis' het goed en als er verkiezingen zijn is er meer behoefte aan politicologie.

Ook online

De opzet die Enny en Ilse bedachten, en zo mooi is vervat in de naam van de stichting Oud

Geleerd Jong Gedaan (OGJG), werkt.

Senioren kunnen op een prettige manier kennis vergaren en contact leggen en jonge mensen ontmoeten. Jonge mensen (die de colleges geven) bekwamen zich in presentatievaardigheden maar kunnen bijvoorbeeld ook hun faalangst overwinnen (je zal maar voor een volle zaal een lezing moeten geven). De studenten worden in hun persoonlijke doelen, in presentatievaardigheden en omgaan met senioren stevig begeleid door de medewerkers van OGJG.

Naast de collegereeksen in wijk- en zorgcentra en bibliotheken, is er (sinds corona) ook de mogelijkheid om vanuit huis colleges online te volgen. 'Dat is individueeler maar mensen schrijven zich bijvoorbeeld in met hun dochter of zoon die aan de andere kant van het land woont. Dan volgen ze samen zo'n reeks en praten erover na. Mensen zijn er blij mee, horen we vaak. Eindelijk weer eens een nieuw gespreksonderwerp.'

Oudere mensen en online. Lukt dat?

'Ja, joh. Van de 60-plussers in Nederland

heeft meer dan 85 procent een device waarop hij/zij kan werken. Dat is geen enkel probleem.'

Voor mensen met dementie

Omdat Enny en Ilse in hun tijd bij Amsta veel werkten met mensen met dementie, zijn er ook voor deze groep in samenwerking met het Alzheimercentrum Amsterdam speciale colleges ontwikkeld. Enny: 'De groepsgrootte is kleiner, deze colleges vinden nooit online plaats, we gebruiken minder afbeeldingen en spelen meer in op eigen ervaringen. Onze ervaring is dat ook mensen met dementie het leuk vinden om weer te leren en nieuwe ervaringen op te doen. Het is wel zo dat we de studenten die aan deze groepen college

geven speciaal trainen. Dat ze weten hoe te reageren als iemand ineens vraagt waar zijn of haar moeder is, want dat gebeurt.' Trots is Enny op de resultaten tot nu toe. 'Juist in deze polariserende tijden brengen wij werelden bij elkaar. Niemand, ook mensen met dementie, is uitgeleerd. Jong en oud ontmoeten elkaar en stellen vooroordelen bij. Nee, niet de hele jeugd heeft messen bij zich en nee niet alle senioren zeuren en zijn betweterig. Ook heel prettig: nieuwe gesprekstof. Een welkome aanvulling op het uitwisselen van informatie over de aanbiedingen van de Lidl en de praatjes over het weer.' □



OGJG Online

Wie liever vanuit huis kennis wil op doen, kan zich via OGJG Online aanmelden voor een collegereeks naar keuze. Voor 10 euro krijg je dan via Zoom vier colleges van een uur. Op het collegeprogramma dit voorjaar staan onder meer:

Politiek

'De Europese Unie heeft dit besloten', klopt dat wel? Politici zeggen het vaker: 'Ik kan er niets aan doen, want de Europese Unie heeft dit besloten.' Wat betekent dit precies? En klopt dit wel? Hoe neemt de EU beslissingen en wat is de rol van de lidstaten?

- Op woensdagavond **16 maart, 23 maart, 30 maart en 6 april** van 19.00 tot 20.00 uur.
- Belangstelling? Aanmelden kan tot 15 maart via: www.ogjg.nl/webshop-zoomcolleges

Muziek

De klassieke muziek in vogelvlucht. Ontdek (en beluister!) de belangrijkste muzikale ontwikkelingen van de Renaissance, de Barok, de Romantiek en de Moderne Tijd!

- Op dinsdagavond 5, 12, 19 en 26 april van 19.00 tot 20.00 uur.
- Aanmelden kan vanaf 3 februari via: www.ogjg.nl/webshop-zoomcolleges



Groen? Doen!

Strand, bos, park, tuin: de natuur is goed voor onze gezondheid. Om daar optimaal van te profiteren moeten we wel minimaal 120 minuten per week in een groene omgeving zijn. Moet lukken in Amstelveen.



Wegwijs in de zorg

Er is genoeg ouderenzorg in Nederland, voor bijna iedereen. Maar het is niet altijd makkelijk te vinden. Wat zijn je rechten? Wie kan je helpen? Hoelang moet je wachten? Wat kost dit allemaal? Wat is een persoonsgebonden budget? De uitgever van Plus Magazine bracht een praktische gids op de markt voor iedereen die al wat ouder is

en wordt. Ook zijn hierin tips opgenomen voor mantelzorgers. Onder de titel *Wegwijs in de zorg* is de gids te bestellen voor 9,95 euro.

<https://www.pluswebshop.nl/home/985-wegwijs-in-de-zorg-editie-2022.html>

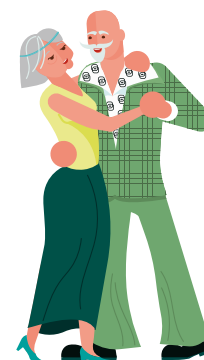
Wist je dat je voet even groot is als de binnenkant van je onderarm?

Lange relatie? Zo blijft of wordt het (weer) leuk

Ons land telt bijna 53.000 stellen die 50 jaar getrouwd zijn. Zestig jaar bij elkaar zijn 13.000 echtparen en 309 partners vierden hun platina-jubileum. Het spreekwoord zegt: Oude liefde roest niet. Maar...hoe hou je het ook een beetje leuk? Zes Valentijnsstips.

♥ Acceptatie en respect

Accepteer iemand zoals hij of zij is, zonder hem of haar te willen veranderen. Natuurlijk heeft een partner ook minder leuke eigenschappen. Respecteer ze: ze maken iemand eigen. Of vraag – liefdevol – waarom iemand zo doet. Als je de reden achter bepaald gedrag begrijpt, verdwijnt vaak de ergernis.



♥ Praten, praten, praten

Mensen veranderen. Ga er daarom nooit van uit dat je de ander wel kent. Deel gevoelens, verwachtingen en verlangens – en luister écht, zonder daar verwijten, eisen of oordelen aan te koppelen. Zo blijf je elkaar leren kennen.

♥ **Laat je liefde zien** Een aanraking, een complimentje, een begripvolle blik uitwisselen, met echte aandacht luisteren, een bloemetje, zomaar iets extra's voor de ander doen, een bedankje: het doet wonderen voor je relatie.

♥ **Laat elkaar vrij** Niet alles hoeft samen te worden gedaan. Partners die elkaar vrij laten om hun eigen

dingen te doen – een hobby, een uitje, winkelen, eigen vriendschappen onderhouden – hebben elkaar bovendien meer te vertellen.

♥ Doorbreek de patronen

Blijf elkaar verrassen. Elke relatie kent periodes van sleur en wederzijdse irritaties. Samen nieuwe dingen doen helpt om uit een negatieve spiraal (veel kritiek op elkaar geven, mokken, terugtrekken) te komen. In een nieuwe situatie of omgeving leer je elkaar weer op een andere manier kennen.

♥ **Blijf lachen** Humor is hét geheime wapen van een goede relatie. Neem jezelf niet te serieus en blijf lachen, samen en om elkaar.

Te vroeg wakker slecht voor hart

Vroege vogels worden in onze samenleving erg gewaardeerd: deze mensen zijn fit en hebben discipline. Maar uit Brits onderzoek blijkt dat degenen die erg vroeg uit de veren zijn meer kans hebben te overlijden aan een hartaanval of beroerte.

Oorzaak? Stress. Hierdoor maken we sneller en eerder cortisol en adrenaline aan waardoor we vroeger wakker worden en onze bloeddruk stijgt. Dat samen verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.



Om het droog te houden

Urineverlies is vervelend. Vooral vrouwen hebben er last van. Oorzaken zijn meestal uitgerekte of verslapte spieren in het bekkenbodemgebied. Naast oefeningen kan ook eten de kwaal verminderen. We geven vijf tips.

Vette vis

Veel mensen krijgen veel omega-6 vetzuren binnen. Die zitten vooral in plantaardige vetten en margarines. Te veel omega 6 kan zorgen voor ontstekingen en daarmee urineverlies verergeren. Een goede tegenhanger is omega-3 (meervoudig onverzadigde vetzuren). Die zitten vooral in makreel, zalm, haring, sardines en forel.

Banaan

Banaan bevat veel magnesium en dit mineraal zorgt ervoor dat onze spieren goed functioneren. Magnesium zorgt er ook voor dat tijdens het plassen de blaas volledig wordt gelegeerd omdat het de blaas helpt ontspannen.

Eitje

Vrouwen met een hoog vitamine D-gehalte hebben

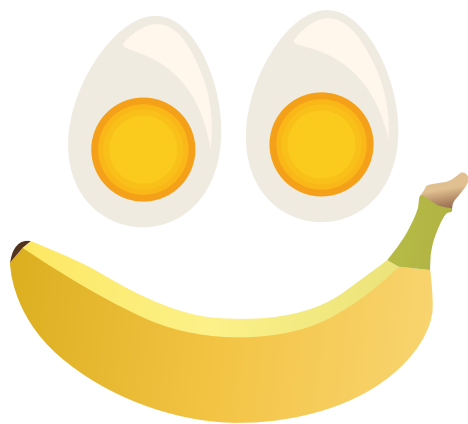
ben minder risico op een zwakke bekkenbodem. Een eierdooier zit bomvol vitamine D (0,9 microgram). Evenals magnesium draagt vitamine D bij aan sterkere en soepele spieren.

Avocado

Sinaasappel, grapefruit, citroen, allemaal heel gezond maar allemaal ook met een hoog citroenzuurgehalte. En juist dat zuur verzwakt de controle over de blaas. Eet daarom vaker een avocado. Net zo gezond maar veel minder zuur.

Water

Zonder gekkigheid. Obstipatie (verstopte ontlasting in de darmen) kan een grote rol spelen bij urineverlies. Wie voldoende water drinkt voorkomt uitdroging van het lichaam en daarmee darmstoornissen als verstopping.



Wist je dat een kus van 1 minuut 26 calorieën verbrandt?



De Vloeibare Keuken

Speciaal voor mensen met kauw- en slikproblemen is er nu een receptenboek onder de titel *De Vloeibare Keuken*. Het boek is samengesteld door Thérèse Vos-Schellenberg. Zij is zorgcoördinator bij Argos Zorggroep en het viel haar op dat veel ouderen door slikproblemen niet de gevarieerde maaltijd krijgen

die ze nodig hebben. Met hulp van een diëtiste en logopedist stelde ze dertig recepten samen (15 hartig, 15 zoet) die nu zijn gebundeld in *De Vloeibare Keuken*. Het boek kost 17,90 euro en is te bestellen via: <https://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/receptenboek-kauw-slikproblemen>

WERK AAN EVENWICHT

Nederlanders geven zichzelf gemiddeld een 6,8 voor de mate waarin ze zich fit voelen. Maar zeker driekwart van hen zou graag fitter willen zijn, om zo lang mogelijk gezond te blijven en meer energie te hebben. Meer bewegen dus. Maar wie ouder is moet allereerst goed in evenwicht zijn. Gelukkig zijn er eenvoudige oefeningen waarmee je je evenwicht verbetert.



TIJDENS HET AANKLEDEN Sta met blote voeten op de grond, ga op uw tenen staan en kom dan weer naar de vloer. Herhaal dit vijf keer.

TIJDENS HET TANDENPOETSEN

Schuif de ene voet tegen de andere en hou de wastafel beet. Ga poetsen en laat de wastafel 10 seconden los terwijl uw voeten in dezelfde stand blijven staan.

KOFFIE PAKKEN Sta bij het aanrecht. Strek de arm en reik naar voren. Doe dat vijf keer links en daarna vijf keer rechts. En dan is er koffie.

TELEVISIE KIJKEN U zit in een stoel of op de bank. Buig de tenen van beide voeten krachtig naar beneden. Ontspan daarna. Vijf keer herhalen.

BOEK LEZEN U zit in een stoel of op de bank. Strek het linkerbeen recht vooruit en hou het 10 seconden vast. Doe dit tien keer. Daarna het rechterbeen.

Ook een goeie: opstaan uit de stoel zonder de handen te gebruiken (5 keer achter elkaar en dan liefst drie keer per dag).

Je kunt niet alles hebben



Waar moet je alles laten?



Job van Amerongen
werkt als GGZ-verpleegkundige
voor Nieuw Vredeveld Brentano.

Vleeswarenverdriet

'Mijn vader was slager in Grouw. En hij verkocht het nog. Zure zult.'

Die openingszin in het gesprek met Mevrouw van der Veer had ik niet zien aankomen.

We zitten in het restaurant van Nieuw Vredeveld.

De man van Mevrouw van der Veer is vorig jaar overleden. Aan corona.

Volgens de collega's zorgverlening is ze nog regelmatig erg verdrietig, zich uitend in hartverscheurend huilen.

Een goed gesprek van hulpverlener tot mens. Dat zou volgens de zusters heilzaam kunnen werken.

'En corned beef. Niet in zo'n ordinair blikje. Maar verse corned beef. Je ziet het nergens meer.'

Ik maak aanstalten om naar de goedstoestand van Mevrouw van der Veer te informeren.

De opsomming van vergeten vleeswaren blijkt echter nog niet beëindigd.

'Ham in aspic. Kom er maar eens om. Brunswijcker theeworst. Ze deden er een moord voor. In de koeling van de slager zul je het niet meer tegenkomen.'

Mevrouw van der Veer slaakt een diepe zucht en legt het hoofd in haar

gevouwen handen.

Dit geeft mij de mogelijkheid de vraag der vragen - 'hoe gaat het met u?' - te stellen.

Mevrouw van der Veer kijkt me berustend aan.

'Klaas heeft er nooit wat in gezien. In het slagersvak.'

'Mijn vader heeft wel bij hem aangedrongen om de zaak over te nemen, maar dat was tevergeefs. Klaas was van kinds af aan al verzot op horloges. Hij heeft als horlogemaker van zijn beroep zijn werk gemaakt. En nu is hij dood.'

De sprong in de tijd gaat snel en er lijkt spijt in de stem van Mevrouw van der Veer door te klinken.'

Ik beoordeel 'vindt u het jammer dat uw man nooit slager is geworden?' dan ook als een adequate vraag.

Mevrouw van der Veer reageert echter verbaasd.

'Mijn Klaas? Tussen al die dode dieren? Ben je belazerd?! Klaas was een klokkenman. Maar nu is hij dood.'

Ze laat het hoofd opnieuw in de handen zinken, gevolgd door in volume toenemend snikken.

Langs vlezig omwegen kan het hulpverlenersgesprek een aanvang nemen.

Piekeren

bedwing het monstertje

Het zijn ingewikkelde en onzekere tijden. Een geweldige voedingsbodem dus voor piekeren. En hoewel in de oorspronkelijke betekenis van het woord piekeren nadenken betekent en zou aanzetten tot actie, is dat in de praktijk van nu maar zelden het geval. Piekeren leidt tot piekeren. Tot 'torturer l'esprit: het martelen van de geest. We gaan dit monstertje bedwingen.



Nederlanders kunnen er wat van: 98 procent piekert minimaal eens per week. Vrouwen doen dat twee keer zo veel als mannen en het gepieker komt bijna altijd voort uit onzekerheid. Al dat getob is niet goed voor de mens. Je gaat er slecht van slapen, je wordt somber, krijgt hoofd- en spierpijn. Bovendien kan je je niet meer zo goed concentreren. Stoppen met piekeren vereist training.

We geven tips.

- 1 Richt je op dat waar je mee bezig bent. Of dat nu de afwas is, boodschappen doen, je administratie, richt al je aandacht en energie op wat je op dit moment doet.
- 2 Stel jezelf geregeld de vragen: Hoe voel ik me? Wat heb ik nodig? Ben je bijvoorbeeld humeurig omdat je moe bent? Ga dan liggen. Ben je gestrest? Haal dan een paar keer diep adem.
- 3 Luister naar je gedachten. Veroordeel ze niet. Laat ze toe en accepteer ze.
- 4 Besef dat je anderen niet kunt veranderen. Als iemand om wie je geeft een

probleem heeft, maak het dan niet tot jouw probleem. Luister gewoon en ben er voor hem of haar.

- 5 Geef dat wat jezelf het liefst zou ontvangen. Wil je liefde en respect? Laat die dan zelf zien. Wil je vergeving? Vergeef dan jezelf en anderen.
- 6 Lever kritiek op gedrag, niet op de persoon. Als iemands gedrag jou van streek maakt, zeg dan iets simpels als: 'Als jij dat doet, dan voel ik (en dan zeggen wat je voelt) en wacht op een antwoord. Ook al is een eerste reactie vaak dat mensen zichzelf verdedigen, toch zullen veel mensen wanneer ze merken dat iemand last heeft van hun gedrag, proberen dat te veranderen. Vooral al ze waarde hechten aan de relatie.
- 7 Hou je advies voor je. Mensen klagen vaak over dingen in hun leven, maar zijn niet altijd op zoek naar oplossingen. Eerder naar een luisterend oor. Geef alleen advies als daar uitdrukkelijk om wordt gevraagd.
- 8 Ga je piekeren? zoek dan direct een andere (ac-

tieve) bezigheid. Tegelijk tobben en iets doen waar je al je aandacht bij nodig hebt, zoals koken of sporten, is bijna onmogelijk. Proberen geen aandacht te besteden aan piekeren, heeft geen zin; dan komen de gedachten meestal twee keer zo hard terug.

- 9 Spreek met jezelf af dat je alleen op vaste momenten piekert, bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds een kwartiertje. Als er tussendoor piekergedachten opduiken, zegt dan tegen jezelf: 'Niet nu, straks weer.' Of je schrijft je piekergedachten kort op (ook 's nachts). Dat helpt om ze tijdelijk van je af te zetten. Tijdens het volgende piekerkwartiertje lees je ze terug.
- 10 Uit je zorgen.
- 11 Relativeer. Uit onderzoek blijkt dat 40 procent van de piekergedachten gaat over situaties die zich nooit voordoen, en 30 procent over gebeurtenissen uit het verleden die niet meer te veranderen zijn. In slechts 4 procent (!) van de gevallen gaat getob over problemen waar de pieke-raar daadwerkelijk iets aan kan veranderen. □

Altijd en overal mobiel



Als lopen lastiger wordt ligt het gebruik van een rollator, stok of scootmobiel voor de hand. Maar er zijn nog veel meer slimme hulpmiddelen. Een overzicht.

TEKST MONIQUE MONTANUS

In huis



Easystepers

Tussentreden maken het traplopen makkelijker. Door op maat gemaakte houten blokken op de trap te plaatsen, wordt het aantal treden verdubbeld en het hoogteverschil tussen twee treden gehalveerd. Voordelen: er is minder kracht nodig en gewrichten worden minder belast. Verkrijgbaar in verschillende kleuren.

Waar:
www.easystepers.nl



Stakruk

Ideaal achter de computer maar ook tijdens het koken, strijken of stofzuigen: een stakruk of stastoel. Omdat ze in hoogte verstelbaar zijn, 'staat' u op werkhogte. Stastoelen zijn er met of zonder rugleuning en wieltjes. Diverse modellen, ook inklapbaar.

Waar:
bol.com, diverse webshops en winkels voor kantoor-meubilair



Trippelstoel

De trippelstoel heeft wieltjes, rug- en armleuningen en is bedoeld om makkelijk door het huis te kunnen bewegen. Hij is in hoogte

verstelbaar en geschikt voor zowel harde vloeren als tapijt. Voor een trippelstoel moet u zich met minimaal één voet kunnen afzetten. Maar desgewenst kan hij ook gemotoriseerd worden. De stoel wordt dan bediend met een joystick.

Waar:
Healthtowork.nl, hulpmiddelenwereld.nl, bol.com



Looprek

Een looprek is eigenlijk een rollator zonder wieltjes. Het grote voordeel is dat u rechtop en veilig - zonder uit te glijden - in het rek loopt. Dat maakt hem heel handig om kleine afstanden in huis te overbruggen, bijvoorbeeld in de badkamer. Afstelbaar op lichaamslengte en inklapbaar.

Waar:
tomzorg.nl, medipoint.nl, hulpmiddelenwereld.nl, comfortland.nl

Buiten



Loopfiets

Een loopfiets lijkt nog het meest op een fiets zonder trappers. Maar precies het ontbreken van die trappers maakt de fiets zo geschikt voor iemand die geen grote afstanden kan lopen en ook niet (meer) kan fietsen. Loopfietsen zijn verkrijgbaar met 2 of met 3 (kleine of grotere) wielen en mét of zonder handrem. De lichtgewicht fietsen zijn inklapbaar of tweedelig. Daardoor kunnen ze ge-

makkelijk worden meege-nomen in de auto of in het openbaar vervoer.

Waar:
vanraam.com,
comfortland.nl, nrgbike.nl



Elektrische loopfiets of step

Is het een step? Is het een fiets? Een (elektrische) loopfiets is doorgaans een fiets zonder trappers en met zadel. Maar er zijn ook (elektrische) steps die een zadel hebben. En dan zijn er nog steps zonder zadel op de markt, die door de producent 'loopfiets' genoemd worden. Hoe dan ook geeft het een fijn onafhankelijk gevoel als u met uw voeten op de treeplank door de straten

Verkeersregels voor de loopfiets

Voor een loopfiets die door een volwassene als 'loop-hulpmiddel' wordt gebruikt, gelden de volgende regels:

- De loopfiets mag, net als een rollator, mee naar binnen in een winkel, museum of andere openbare gelegenheid.
- U mag ermee op de stoep en op het fietspad.
- Met een elektrische loopfiets mag u alleen op de stoep rijden als hij niet harder gaat dan 6 km per uur.
- Harder dan 6 km per uur? Dan rijdt u op het fietspad of de rijbaan.

zoekt. Deze e-bike zonder trappers kan tot circa 25 km per uur.

Waar:
totalezorgwinkel.nl,
lopifit.nl, medipoint.nl



Brommobiel

Birò, Canta, Citycar, elektrische driewieler: ze vallen allemaal in dezelfde categorie. Het zijn brommobielen. Vooral de Birò is momenteel razend populair - en beslist niet alleen bij mensen die slecht ter been zijn. De brommobielen hebben dan ook een flink aantal voordelen. Ze zijn overdekt en zijn geschikt voor het vervoer van twee personen. Bovendien zijn ze milieuvriendelijk, want elektrisch. De Birò (leverbaar in 99 kleuren!) is uitgerust met een uitneembare lithium accu, die u thuis of waar dan ook via een stop-contact kunt opladen. Met een brommobiel mag je overal rijden (op de weg, op het fietspad) en parkeren - dus ook op de stoep. En dat zonder parkeervergunning. De enige voorwaarde is dat er voor

voetgangers een doorgang van minimaal anderhalve meter overblijft. Ook fijn: u hoeft voor een brommobiel geen motorrijtuigenbelasting te betalen. Een Birò of Canta kan maximaal 45 km per uur, een Citycar zelfs 55 km. Met uitzondering van de elektrische driewieler (hier-voor is een bromfiets- of scootercertificaat nodig) is voor een brommobiel geen rijbewijs vereist.

Waar:
mobiliteitswereld.com,
aixam.nl,
mangomobility.nl

In de winkel



Shoprollator

Een shoprollator combineert het voordeel van een rollator (ondersteuning tijdens het lopen) met de -afsluitbare - opslagruimte van een boodschappentrolley. U kunt er dus lekker veel in kwijt. Vaak heeft de shoprollator ook een zitting, zodat u tijdens het boodschappen doen even

Glad

En mocht het deze winter glad en glibberig worden:



Snowsteps

Snowsteps zijn rubberen antislipzolen met metalen noppen die onder schoenen of laarzen bevestigd worden. Ze geven extra grip bij sneeuw en gladheid. Snowsteps zijn in verschillende varianten en maten verkrijgbaar.

Waar: ANWB, bol.com,
beterhulp.eu, medi.point.nl,
hulpmiddelen-voor-ouderen.nl



Anti-slip overschoenen

Met anti-slip overschoenen loopt u bij ijsel of sneeuw veilig buiten. Ze zijn gemaakt van duurzaam microvezel, dat zich aan de zool van de schoen hecht. Wasbaar. Verkrijgbaar in maat 33-42 en 43-46.

Waar: puntzorg.nl,
comforttrends.nl

kunt uitrusten. De duwbeugel is in hoogte verstelbaar.

Waar:
thuiszorgwinkels,
stelcomfortshop.nl

Traploper trolley

Een boodschappentrolley wás al handig, maar een model dat moeiteloos de trap oprolt verdient een eervolle vermelding. Dankzij een slimme constructie met drie wielletjes aan beide zijden hoeft de trolley niet



getild te worden. Inklapbaar, ruime tas (30 liter) en lichtgewicht.

Waar:
bol.com, comfortland.nl,
blokker.nl

Meer info

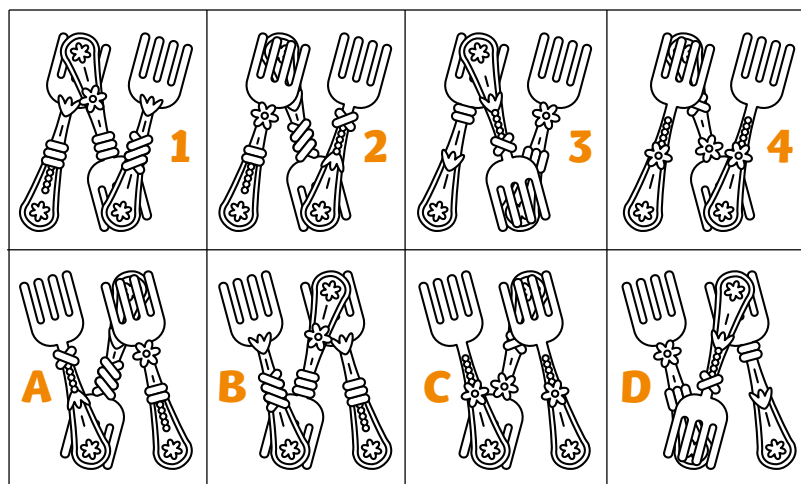
Wilt uw weten hoe andere gebruikers deze hulpmiddelen beoordelen? Veel ervan zijn getest op www.scouters.nl.

Hersengymnastiek

De oplossingen van deze puzzels staan op bladzijde 27.



1 Zoek alle cijfers van 1 t/m 100



2 Spiegelbeeld
De afbeeldingen in de bovenste rij staan gespiegeld in de onderste rij. Zoek ze bij elkaar.

3 Raadsel

Wanneer je mijn naam hardop zegt, ben ik verdwenen. Wat ben ik?

4 Raadsel

Het heeft 2 hoofden, 6 benen en een staart. Wat is dat?



5 Insecten

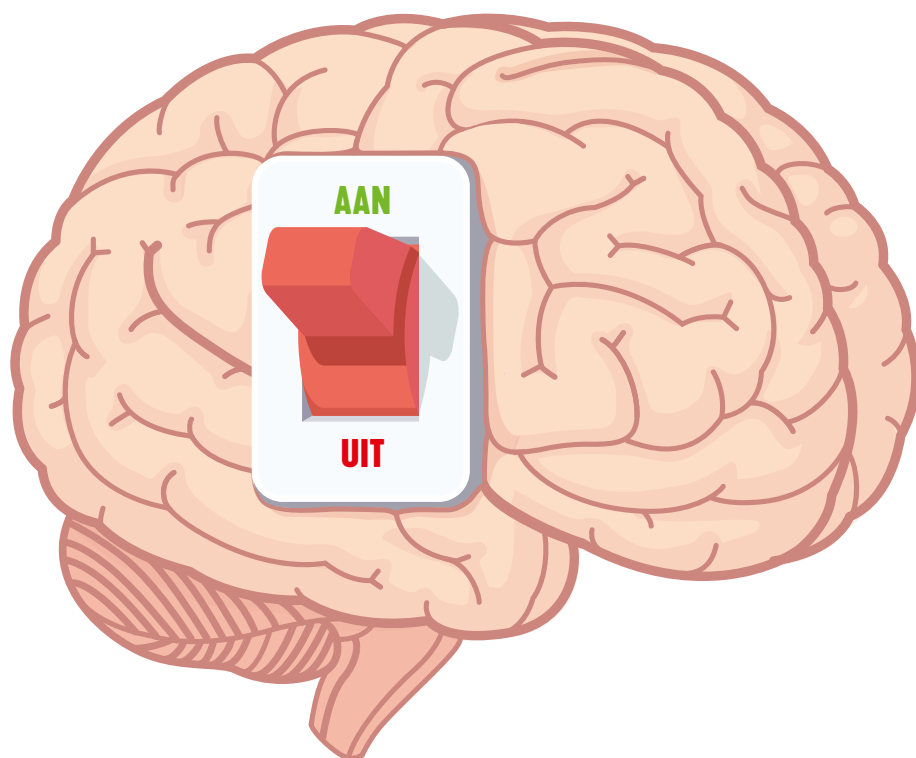
Maak de namen van de insecten compleet door op de stipjes medelinkers in te vullen

H.mm.l	D..z.ndp..t	M..k.v.r
Br.mvl..g	St..km.g	L.ngp..tm.g
H.n.ngb.j	Bl.dl..s	C.tr..nvl.nd.r
V..rvl..g	W.sp	B.x.sm.t
L.b.l	P.ss.b.d	Spr.nkh..n
..rw.rm	B.sm..r	K.kk.rl.k

6 Welke 2 gezichtjes zijn hetzelfde?



Zo hou je het geheugen aan de praat!



Je loopt naar de keuken om iets te pakken, maar wat ook alweer? Of je vergeet 'gewoon' maar wel totaal dat je een afspraak had. Is dat nou normaal of niet? Meestal wel en het goede nieuws is dat je de hersenen, net zoals spieren, kunt blijven trainen. Tips en tricks.

TEKST MONIQUE MONTANUS

Een woord, een naam, een afspraak. We vergeten allemaal wel eens iets, zelfs degenen met een ijzersterk geheugen. We hebben drie soorten geheugen: het korte-termijngeheugen, het lange-termijngeheugen en het zintuigengeheugen. Hierdoor kunnen we onze dagelijkse handelingen steeds weer goed uitvoeren, nieuwe herinneringen 'opslaan' en nieuwe dingen leren.

Ook als we ouder worden, alleen iets minder snel. Wie ouder wordt, merkt dat zijn geheugen in zijn algemeenheid wat trager gaat werken. De een kan niet meer zo snel rekenen als vroeger, een ander heeft meer moeite om zich goed te concentreren en de aandacht erbij te houden. Het is normaal. Na ons 23ste gaat ons geheugen geleidelijk achteruit. De hersenen, waarin ons geheugen zich bevindt, worden net zoals spieren en gewrichten minder soepel.

Wat merken we daarvan?

Er zijn zeven gevolgen:

- de denksnelheid neemt af en daardoor ook het

reactievermogen

- concentreren wordt moeilijker
- we leren minder snel
- het geheugen werkt minder efficiënt
- het vermogen tot abstract denken vermindert
- de tijdsbeleving gaat sneller.

Gelukkig zijn er ook voor-

delen aan het mentale verouderingsproces. Zo zijn ouderen emotioneel veel stabiel. En hebben ze reëlere verwachtingen van gebeurtenissen. Verder hebben ze meer wereldkennis, een grotere woordenschat, kunnen ze beter redeneren en hebben ze minder last van depressies dan jongeren. >

Vergeetachtig of dementie?

Er is een groot verschil tussen normale vergeetachtigheid als gevolg van het ouder worden en dementie. Gewone vergeetachtigheid verstoort namelijk niet het dagelijkse leven. Goed, u vergeet weleens een afspraak, kunt niet op een naam komen of hebt geen idee waar u de sleutels hebt neergelegd. Maar het huishouden doen of de financiën regelen zijn geen probleem. Bij beginnende dementie ligt dat anders. Het kost veel inspanning om een gesprek te voeren, een tv-uitzending te volgen of de administratie te doen. U bent vaak spullen kwijt, vindt ze op vreemde plaatsen terug (de telefoon in de koelkast), weet niet meer hoe apparaten werken of hoe ze heten.

U zorgt slechter voor uzelf. Ook het gedrag kan ingrijpend veranderen.

Daag de cellen uit

De hersenen lichamelijk en geestelijk blijven prikkelen is de beste remedie tegen gewone vergeetachtigheid. Beweeg dus minimaal een half uur per dag (wandelen, fietsen, zwemmen), zorg voor voldoende slaap, gezond eten en weinig stress. En daag de hersenen uit met nieuwe informatie, anders schiet het in de

ruststand. Denk aan (vrijwilligers)werk, een nieuwe hobby, een muziekinstrument leren bespelen, vaak lezen, puzzelen en spelletjes doen. Simpele maar slimme tips: Doe eens dingen linkshandig als u rechtshandig bent en andersom, verander de dagelijkse routine, maak een boodschappenlijstje en probeer het te onthouden.

Handige ezelsbruggetjes

Er zijn verschillende oefjes om dingen beter te onthouden. Enkele tips:

- Geuren roepen herinneringen op. Koppel een geur aan een feit en u onthoudt hem makkelijker.
- Lastig om namen te onthouden? Maak een rijmpje waarin u de naam combineert met een karaktertrek of uiterlijk kenmerk. Jaap is een smulpaap, zoets. Of spreek Jaap tijdens een gesprek regelmatig met zijn naam aan. Achteraf is het dan makkelijker om die naam te herinneren.
- Stamp informatie in uw hoofd. Door feiten een aantal keer te herhalen onthoudt u ze sneller en langer.
- Pincodes kunt u onthouden door ze per twee cijfers aan een gebeurtenis te koppelen. Bijvoorbeeld het geboortjaar van een (klein)kind, of een huisnummer.
- Een effectieve manier om gebeurtenissen te onthouden, is door de 5 **W**-vragen voor uzelf te repeteren. **W**at is er gebeurd? **W**ie was erbij? **W**aar was het? En **w**anneer? **W**aarom gebeurde het?

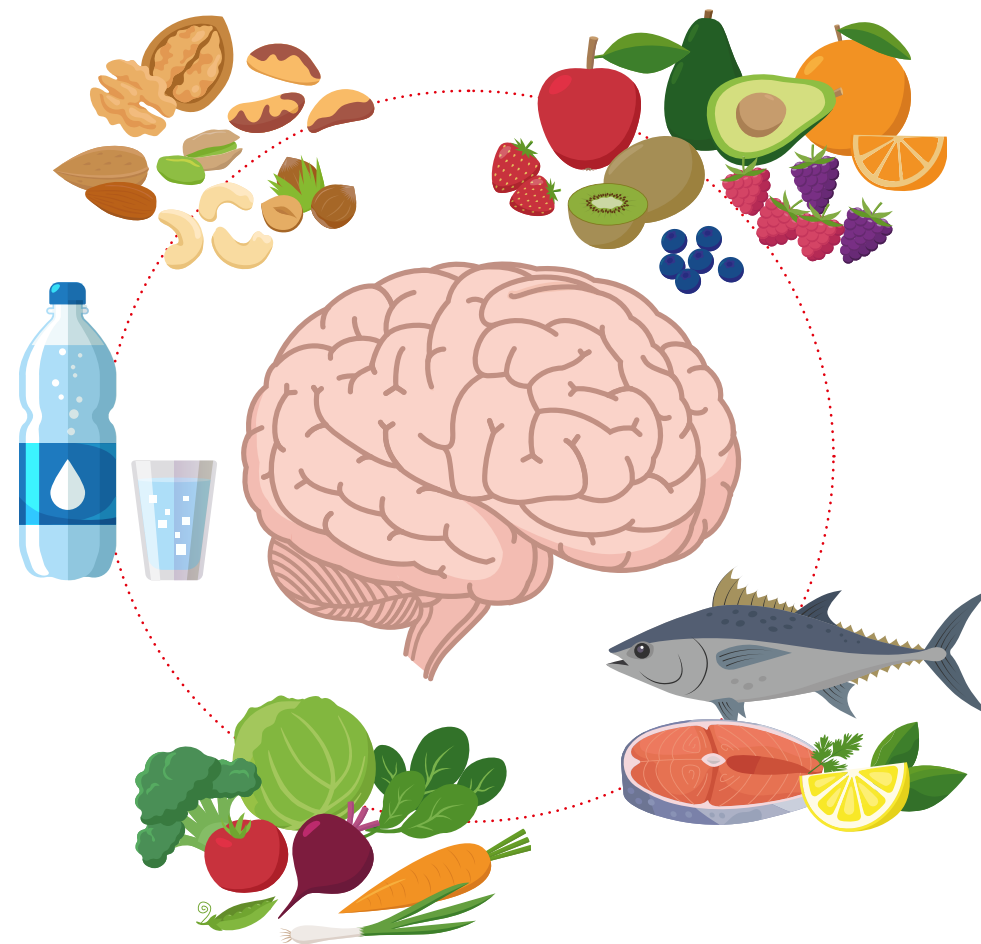
Breintrainingen

Alzheimer-Nederland biedt een gratis online geheugen-training aan. U vindt hem op www.alzheimer-nederland.nl. Surf naar: training-houd-uw-brein-gezond.

Risico's

Roken, te weinig lichaamsbeweging, depressie, diabetes, hoge bloeddruk, sterk overgewicht (obesitas), alcoholisme en weinig mentale activiteit zijn risicofactoren voor dementie.

Recent verschenen er berichten dat een mondbacterie die tandvleesontstekingen veroorzaakt ook van invloed zou zijn op het ontwikkelen van dementie. Erfelijkheid kan een rol spelen. Maar dit lijkt vooral te gelden voor dementie die op jonge leeftijd (jonger dan 60) optreedt.



Goed eten

Met een gezond en gevarieerd dieet komt u al een heel eind. Maar deze voedingsmiddelen hebben extra impact:

- Vitamine A, B, C en E beschermen de hersencellen. Vooral vitamine C is een turbovitamine tegen vergeetachtigheid. Paprika's, blauwe bessen, spruitjes, kiwi's, boerenkool, peterselie, aardbeien, peulen, rode kool, olijven, spinazie en waterkers zijn geweldige vitamine C-bronnen. Eventueel kunt u een vitaminesupplement slikken.
- Omega-3 vetzuren (zitten onder meer in vis) zijn eveneens heel goed voor het brein.
- De natuurlijke oliën in noten helpen de hersenen in goede conditie te houden, bovendien beschikken ze over ontstekingsremmende eigenschappen.
- Wortelen zijn rijk aan caroteen. Eén wortel per dag helpt al om geheugenverlies te voorkomen.
- Een appel behoort ook dagelijks op het menu te staan. De schil bevat quercetine, ook die voorkomt geheugenverlies.
- Drink water! Te weinig drinken kan tot geheugenproblemen leiden. □

8x Handig

Veel mensen zorgen voor iemand met dementie. Dat is vaak intensief. In deze rubriek dit keer producten en activiteiten waarmee je iets leuk (en lekker ontspannen) kunt doen met degene die dementie heeft.



1 Vroeger was alles anders

Een set met acht kaarten waarop twee foto's staan om te vergelijken. Een tweede set met vragen helpt het gesprek over vroeger en nu op gang te brengen.



2 Blik op vroeger

Ieder mens heeft z'n eigen levensverhaal. Met dit vraagspel worden bijzondere herinneringen opgehaald. De 100 vragen in dit blik zijn onderverdeeld in her-

kenbare thema's als Tienertijd, Familie en naasten, Ouderlijk huis. Achterop het kaartje staat een afbeelding die met het thema te maken heeft.

3 Het spreekwoordenspel

Je eigen boontjes doppen, naast je schoenen lopen, je hart vasthouden. Onze taal zit vol spreekwoorden



en uitdrukkingen. Maar wat betekenen ze en welke kent u?

Op elke kaartje wordt een spreekwoord uitgebeeld. Op de achterkant staat de omschrijving.



4 Geuren Palet

Dit palet is zo ontworpen dat iemand door middel van geuren en geluiden zijn favoriete bezigheden kan herbeleven. Denk aan werken in het schuurtje, herstellen en maken van dingen voor het huis. Er zijn diverse palets. Met geuren van motorolie, zaagsel en poetsmiddel of babypoeder, schoenenpoets en vers gebakken taart.



5 Memo hoe het vroeger was

In een houten kist zitten 17 paar zeefgedrukte, herkenbare afbeeldingen. De extra grote houten plankjes van elk 8x8 cm bieden een comfortabele grip. Het is memo spelen, plankjes vasthouden, plaatjes bekijken en herinneringen ophalen.

Meer weten?

Kijk voor de producten op www.spelplus.nl en www.dementiewinkel.nl. Meer activiteitentips zijn te vinden op www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/100-activiteiten-voor-mensen-met-dementie

6 Nuttig werk binnen

Mensen willen graag nuttig zijn en blijven. Denk voor binnen aan: Kortingsbonnen uitknippen, sorteren van schroeven, wol, paperclips etc, een ketting rijgen van doppinda's voor de vogels, legpuzzel maken, zilver poetsen, krant aan elkaar voorlezen.

7 Nuttig werk buiten

Nuttige activiteiten buiten zijn onder meer: bladeren harken en onkruid wieden, planten potten, stoep vegen, fotolijstje, stoel of tafel schuren en lakken/schilderen, hond uitlaten, dier verzorgen.

8 Ontspannen

Rust is voor mensen met dementie essentieel. U kunt ook samen iets ontspannends doen. Denk aan handverzorging, opmaken, fotoalbum bekijken, tijdschrift lezen, zaadjes planten of planten water geven (balkon, tuin).

2 1-B 3-D
2-A 3-C

3 De stilte

4 Een man op een paard



5 Hommel
Bromvlieg

Honingbij

Vuurvlieg

Libel

Oorworm

Duizendpoot

Steekmug

Bladluis

Wesp

Pissebed

Bosmier

Meikever

Langpootmug

Citroenvlinder

Buxusmot

Sprinkhaan

Kakkerlak

5



WAT EEN TIJD



GROTE BEER

Razend populair vanaf begin jaren vijftig: Het Cocktail Trio. Gevormd door Ad van de Gein (piano), Tonny More (gitaar) en Carel Alberts (contrabas). Naast O grote beer (met oerwoud-geluiden) waren populaire nummers: Wie heeft de sleutel van de jukebox gezien en Op een Kangoeroe Eiland.

EVEN OVER VOETBAL

Dit jaar zijn de Wereldkampioenschappen in Qatar. Het eerste WK werd gehouden in 1930 in Uruguay. Er deden 13 teams mee en er werd gespeeld in drie stadions. Het Nederlands elftal deed in 1934 (Italië) voor het eerst mee, maar kon na de eerste ronde het toernooi alweer verlaten door met 3-0 van Tjecho-Slowakije te verliezen. Laten we hopen op een beter resultaat dit jaar.



O, WAT EEN TIJD

Een paar pareltjes uit het verleden.



BEVORDERING VAN HET TOERISME

De plaatselijke economie van Loon op Zand was volgens burgemeester Reinier van der Heijden te afhankelijk van de toenmalige schoen- en leerindustrie. Daarom ontwikkelde hij samen met onder andere kunstschilder Anton Pieck begin jaren vijftig een Sprookjesbos in Natuurpark de Efteling. Doel van de stichting was: 'De lichamelijke ontwikkeling en ontspanning van de inwoners der gemeente Loon op Zand en de bevordering van het toerisme naar en binnen de gemeente, een en ander in katholieke geest.'

In twee jaar tijd werden door Anton Pieck en Peter Reijnders (cineast en technicus) tien sprookjes ontwikkeld, waaronder het Kasteel van Doornroosje, het Kabouterdorp, De put van Vrouw Holle en de Chinese Nachtegaal. Goede herinneringen heeft menig kind aan Het vliegende tapijt, Langnek, 'Kleine boodschap' en 'Papier hier'. De Efteling is een van de oudste nog geopende themaparken ter wereld. Burgemeester Van der Heijden had een vooruitziende blik.

VACCINATIE TEGEN POLIO



Elvis Presley (midden) laat zich graag vaccineren

Polio was een infectieziekte waarmee we tot 1956 moesten leven. In dat jaar kwam er een vaccin dat vanaf 1957 in Nederland grootschalig werd toegediend aan kinderen geboren vanaf 1950. Uitvinder was de Amerikaanse medicus Jonas Salk. Toen hem werd gevraagd of hij een patent nam op zijn ontdekking antwoordde hij: 'Ik? Nee. Dit is een patent van het volk.'

DE WASSTRAAT

De Duitsers Gebhard Weigle en Johann Sulzberger stonden aan de wieg van wat we nu de wasstraat of carwash noemen. Hun uitvinding – waarop in 1962 door de ondernemers patent werd aangevraagd – bestond uit een twee-borstel systeem dat om het voertuig heen draaide. Ondanks het patent introduceerde concurrent Kleindienst de eerste elektrisch aangedreven drie-borstel wasinstallatie. Deze techniek is nog steeds de basis van de huidige wasstraten.

DAPPERE DODO

Op 3 februari 1955 zond de KRO als eerste omroep een tv-serie uit speciaal voor kinderen. Het programma heette Dappere Dodo, en ging over een jongen die met zijn vrienden Kees, Ome Harrekie, de Kapitein, Opa Buiswater en Juffrouw Vulpen tal van avonturen beleefde. Er werden in totaal 75 afleveringen gemaakt en uitgezonden, die hoofdzakelijk 'live' werden gespeeld (poppen) vanuit Studio Irene in Bussum.





WE GAAN NAAR BUITEN ↗

Waar de volgens fluiten, het zonnetje zo heerlijk schijnt en de jeugd buiten ging spelen. Dit deden we naast touwtje springen, voetballen en knikkeren ook.

- Koppeltje duiken op het klimrek
- Bokkie springen
- Stand in de wand
- Elastieken
- Hoelahoepen
- Stoepranden
- Steltlopen
- Pijltjes schieten



IN DE POCKET ↗

Groots, meeslepend en spannend maar wel in handzaam formaat: Het pocketboek. De Britten waren al verslingerd hun Penguin Books. Wij ontdekten de voordelen (niet alleen formaat, maar ook de prijs) begin jaren 50. Prisma Pockets van uitgeverij Het Spectrum en de Salamanderpockets van uitgeverij Querido werden door de Nederlandse lezer omarmd. De echte doorbraak kwam in 1955 toen uitgeverij Bruna de Zwarte Beertjes op de markt bracht. Auteurs die voor de serie schreven waren onder andere Havank, Ian Fleming, Gérard de Villiers, Georges Simenon, Sjöwall en Wahlöo en Janwillem van de Wetering. Dick Bruna tekende voor het logo van de pocketreeks.

Op dieet



Ik wil mijn eetgewoonten veranderen maar het is moeilijk om chocolade te eten met mes en vork



**Meer informatie?
020 - 23 732 00**

MET ALLE ZORG:

- **Verpleeghuiszorg**
- **Wijkverpleging**
- **Dagbehandeling**
- **Kortdurend verblijf (herstelzorg)**
- **Respijtzorg (voor mantelzorgers)**
- **Particuliere zorg**
- **Activiteiten en diensten**
- **Hulp bij het huishouden**