

Ouderenplek

Denk jij wel eens na over je (zorg)netwerk?



Wat is jouw zorgnetwerk? Of wat is het netwerk van je ouders? We hopen allemaal ouder te worden, maar welke hulp heb je hierbij nodig? Hoe weet je wie jou kunnen helpen, en hoe? Wendy Kemper onderzoekt vanuit de HAN zorgnetwerken van thuiswonende ouderen.

Een zorgnetwerk is de opstelsom van de oudere zelf met de familie, vrienden, burens, kennissen, de huishoudelijke hulp, hulpverleners (zoals dagbesteding), zorgverleners (thuiszorg-medewerker, praktijkondersteuner of huisarts). De vraag is: wanneer steunt een zorgnetwerk jou écht?

Naar aanleiding van haar onderzoek heeft Wendy een aantal tips voor ouderen.

Omgaan met dilemma's
Wat doe je als dochter als je vader 'niets wil', maar je wel elke keer wordt gebeld om iets op te vangen? Of wat als je als vader voelt dat je familie niet meer wil dat je alleen thuis woont, maar jij zelf nog wel? Omgaan met dilemma's is voor alle leden in een zorgnetwerk lastig. De oplossing: maak het bespreekbaar. De eerste stap is regelmatig gezamenlijk te praten met alle betrokkenen. Laat iedereen zijn zegje doen én leg uit dat je als oudere zelf beslist. Als je verwacht dat het een lastig gesprek wordt, nodig dan een onafhankelijke partij uit om

erbij te zijn, iemand die je vertrouwt of iemand van Sterker (welzijnsorganisatie), je huisarts of thuiszorg.

Wederkerigheid van netwerken
Voor wat hoort wat. Ouderen hebben vaak het gevoel dat ze minder terug kunnen doen (de 'underdog' zijn zoals een meneer treffend zei). Maar ook anderen in het netwerk besteden er weinig aandacht aan. Als helper vergeet je dat de oudere ook wat terug kan doen. Maar wat dan? De helper kan nadenken over hoe de oudere hen helpt en dit ook benoemen. En het belangrijkste: mag de oudere jou ook helpen? Dat kan misschien door het benutten van talenten. Al kun je

lichamelijk of geestelijk sommige dingen niet meer, je talenten kunnen nog heel waardevol zijn voor anderen: goed schilderen, het maken van kaarten of heel goed luisteren. Een ander wordt er blij van!

Beginnen bij de oudere
Hulp zoeken is ook een belangrijk thema: via clubs en organisaties, of naar hulp in de buurt. Helpers slaan vaak één stap over: de oudere zelf goed bevragen op wat hij of zij weet en écht wil. Meestal wordt er snel iets bedacht om te helpen. Totdat er een oudere is die tegenstribbelt. Logisch ook als je je hele leven zelfstandig je beslissingen nam, dan wil je toch niet dat een ander het ineens verzint? De wensen en mogelijkheden goed bespreken met de oudere, is belangrijk! Ouder worden blijft een uitdaging. Een goed netwerk kan helpen. Samen met je netwerk geef je als oudere vorm aan die punten die jouw kwaliteit van leven maken. Genieten en plezier hebben. Liefde en vriendschap voelen. Je onafhankelijk voelen, je minder zorgen maken over de toekomst én je waardevol voelen... Waardevol ouder worden!

Meer informatie over het onderzoek: wendy.kemper@han.nl, opleider/onderzoeker aan de Hogeschool voor Arnhem en Nijmegen (HAN).

Welzijn op recept

In de zorg komen veel mensen met problemen die samenhangen met gebeurtenissen uit het dagelijks leven. Bijvoorbeeld: relatieproblemen, eenzaamheid of een zieke partner. Deze problemen kunnen zich uiten in stress, lichamelijke klachten, somberheid en andere klachten. Medische of psychologische zorg is dan vaak niet de enige oplossing. Welzijnsoplossingen die de omgeving meenemen leveren een belangrijke bijdrage aan herstel.

Bij Welzijn op recept worden mensen met psychosociale problemen ondersteund bij het versterken van hun gezondheid en welzijn. Een welzijnscoach van Bindkracht10 (een samenvoeging van het Inter-lokaal en Tandem Welzijn) gaat samen met de bewoner op zoek naar een passende activiteit in eigen wijk. Voorbeelden zijn een maatje, vrijwilligerswerk, samen eten, meedoen aan een wandelgroepje en creatieve activiteiten.

Actief in vier stadsdelen
In 2018 is er in Nijmegen gestart in vier stadsdelen met Welzijn op recept: Lindenholt, Dukenburg, Zuid en Centrum. We werken daar samen met huisartsen, de GGD, andere beroepskrachten rond welzijn en gezondheid, en de mensen die activiteiten organiseren in de wijk. Als dat goed werkt wordt het aantal stadsdelen uitgebreid.

Aanmelden
Wilt u iemand aanmelden die woonachtig is in één van de vier deelnemende stadsdelen? Neem dan contact op met de desbetreffende welzijnscoach van Bindkracht10:
• Centrum (Maarten Bevers): maarten.bevers@bindkracht10.nl
• Dukenburg (Ruben Allen): ruben.allen@bindkracht10.nl
• Lindenholt (Eus de Wit): eus.dewit@bindkracht10.nl
• Zuid (Hannie van der Meer): hannie.vandermeer@bindkracht10.nl

Verwijzers
Bent u een verwijzer (huisarts of praktijkondersteuner)? Dan kunt voor vragen of meer informatie over Welzijn op recept contact opnemen met: Fenna Hendriks, fenna.hendriks@bindkracht10.nl.

Tip? Idee? Laat het ons weten!

In Meedoen in Nijmegen besteden we aandacht aan initiatieven die het meedoen van bewoners stimuleren. Dan gaat het bijvoorbeeld om activiteiten, buurtprojecten of bijzondere initiatieven die de band tussen mensen versterken, en die mogelijk een voorbeeld kunnen zijn voor andere wijken. Heeft u een tip of een idee voor een mooi onderwerp? Laat het ons weten! Stuur een mail aan b.vd.putten@zrcn.nl.

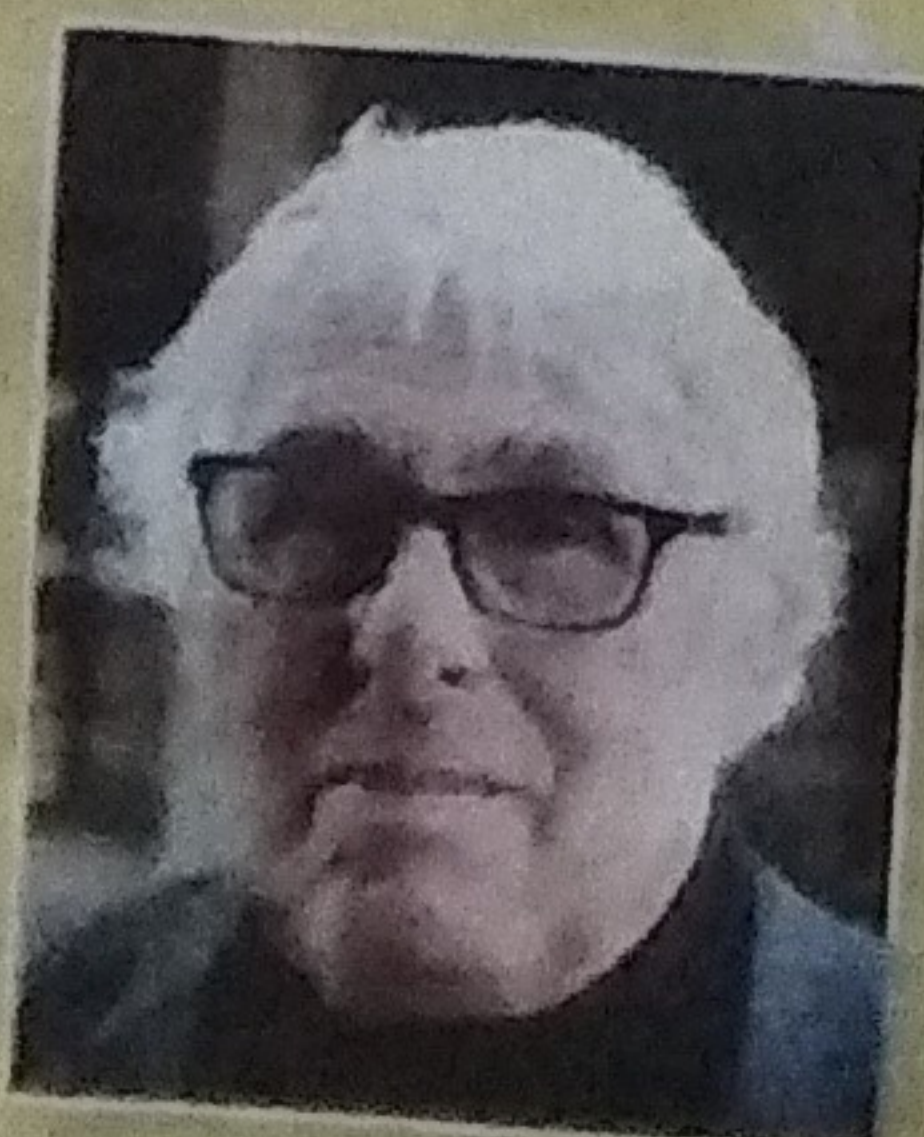
Geen gezicht

Wat is er nou geen gezicht? Dat ben ik natuurlijk. Ik zal het uitleggen. Facebook bestaat 15 jaar en ik doe daar bewust niet aan mee. Dus ik ben Facebook-loos, letterlijk vertaald 'gezichtsbloos'. Geen gezicht dus. Veel mensen snappen dat niet: het is toch handig elkaar te kunnen volgen? Maar ik heb nog nooit iets van Facebook gezien dus ik weet niet wat en hoe dat is.

Wat ik wel hoor, is dat - als je ergens voor gaat solliciteren - je wel op Facebook, Google en/of LinkedIn moet staan. Het eerste wat men bij een ontvangen sollicitatie doet, is op Facebook kijken en je googelen. Mij kunnen ze dan op Facebook en LinkedIn niet vinden. Mogelijk kom ik wel voor op Google, maar dat heb ik zelf niet in de hand.

Ik vind het onprettig dat je je op zo'n manier zou moeten verkopen. Wat klopt er trouwens van die persoonlijke re-

dame? Geeft dat wel een goed beeld van wie/wat je bent? Elkaar kennen via Facebook of LinkedIn biedt misschien mogelijkheden tot contact. Maar ik denk dat het niet gigantisch bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid. De digitale en virtuele communicatie is zo individueel dat mensen elkaar niet meer echt ontmoeten. Dus dan liever maar geen gezicht.



Jan Nijssen, voorzitter Seniorenraad Nijmegen

Mantelzorger, wat is belangrijk voor jou?

Mantelzorg Nijmegen (onderdeel van Sterker sociaal werk) steunt Nijmeegse mantelzorgers. Om dat goed te kunnen doen, organiseert ze op donderdag 25 april een twejaarlijkse platformbijeenkomst, waarin ze in gesprek gaat met mantelzorgers.



Het kabinet doet een groot beroep op mantelzorgers in de zorg. Wat is realistisch en wat niet? Wat is nodig om mantelzorgers te ondersteunen? Hoe houd je de zorg beter vol? Met wat voor activiteiten en aanbod

voel jij je gesteund? Kortom: waar moet Mantelzorg Nijmegen wat jou betreft in het komende halfjaar aandacht voor hebben?

In gesprek
Op donderdag 25 april van

14.00-15.30 uur kun je je stem laten horen op de platformbijeenkomst voor mantelzorgers. Die vindt plaats in het Huis van Compassie, Groenestraat 170, Nijmegen (parkeren is gratis). Iedereen in Nijmegen die mantelzor-

ger is, is van harte welkom. Voor aanmelding en meer informatie kunt u terecht bij Mantelzorg Nijmegen: info@mantelzorg-nijmegen.nl of tel. (024) 365 01 50.

Mantelzorgsalon: Beautymiddag

Op woensdag 10 april is er van 14.00-17.00 uur een gezellige middag voor met name mantelzorgers uit andere culturen. Er zijn heerlijke verwenactiviteiten zoals haren knippen, gezichtsmasker, wenkbrauwen epilieren, nagels mooi maken. Daarnaast is er een workshop: 'Deel je verhaal'. De vervenmiddag is in het Huis van Compassie, Groenestraat 170, Nijmegen. Parkeren is gratis, zowel achter de Haard (rijd onder de poort door) of aan de Groenestraat. Kinderopvang is aanwezig.

Aanmelden
Meld je snel aan, want er kunnen maximaal 25 vrouwen meedoen. Dit kan bij: Samira Gourari (06-12087664, s.gourari@sterker.nl) of Nurten Sisman (06-11498859, n.sisman@sterker.nl) of bij Mantelzorg Nijmegen (024-3650150, info@mantelzorg-nijmegen.nl).