



# INFOMAP JONGE VRIJWILLIGERS



VAN HART  
TOT HART

# LOCATIES

Locatie Klaverweide | Klaverweide 1 | 3773 AW Barneveld |  
Locatie Drostendijk | Klaverweide 1b | 3773 AW Barneveld |  
Locatie Elspeet | Gerrit Mouwweg 93 | 8075 AH Elspeet |  
Locatie Garderen | Oud Milligenseweg 34-11 | 3886 ME Garderen |  
Locatie Klaverweide | Klaverweide 1 | 3773 AW Barneveld |  
Locatie Kootwijkerbroek | Schoonbeekhof 55 | 3774 DA  
Kootwijkerbroek |  
Locatie Kweekweg | Kweekweg 5 | 3773 BH Barneveld |  
Locatie Putten | Jan Nijenhuisstraat 183 | 3882 HS Putten |  
Revalidatiecentrum | Klaverweide 1 | 3773 AW Barneveld

Dagcentrum Klaverweide | Klaverweide 1 | 3773 AW Barneveld |  
Dagcentrum Schaffelaar | Stationsweg 2 | 3771 VH Barneveld |  
Dagcentrum Scherpenzeel | Oosteinde 85a | 3925 LB Scherpenzeel |  
Dagcentrum De Valk | Hoge Valkseweg 52a | 6741 GM Lunteren  
Dagcentrum Putten | Jan Nijenhuisstraat 183 | 3882 HS Putten |  
Dagcentrum Garderen | Oud Milligenseweg 34 | 3886 ME Garderen |

# Welkom bij Zorgorganisatie Norschoten!

We zijn blij dat je er bent en je MaS-stage of vrijwilligerswerk bij ons komt doen.

In deze periode zul je ontdekken dat het werk dat je gaat doen erg belangrijk is. Niet alleen omdat jij je stage dan hebt gedaan (want dat is natuurlijk ook waarom je hier bent!) maar jij, en daarmee jouw werk, zijn belangrijk voor de mensen die hier wonen.

Tijdens dit werk komen er veel indrukken op je af. Misschien ga je anders over dingen nadenken. Of je vraagt je af of je dit wel leuk vindt: oudere mensen helpen met dingen die ze zelf niet meer kunnen.

Om je hierop voor te bereiden, moet je wat meer weten over Norschoten en de bewoners. Lees daarom deze tekst goed door. Stel vragen als je iets niet (meer) weet of begrijpt. Hoe meer vragen je stelt, hoe beter!

Bij Norschoten kun je vrijwilliger worden als je 13 jaar of ouder bent. Voor minderjarigen gelden soms welk andere regels. Dat is om jou te beschermen, zodat je ook genoeg tijd hebt voor je schoolwerk en om leuke dingen te doen samen met je vrienden. Ook zijn er regels die jou beschermen tegen overbelasting door werk dat lichamelijk of emotioneel te zwaar is. Deze vind je in een apart document 'Arboregels minderjarige vrijwilligers'.

## Vroeger moesten oude mensen gewoon doorwerken

Lang geleden was het een gewoonte in Nederland dat oudere mensen die zorg nodig hadden bij hun kinderen in huis gingen wonen. Oudere mensen kregen geen uitkering of pensioen. Ze hadden alleen spaargeld. Als het al gelukt was om wat geld opzij te zetten. Bij hun kinderen kregen ze 'kost en inwoning'. Als oude mensen wel geld hadden, konden ze personeel in dienst nemen om te helpen. Maar er waren niet veel rijke mensen in die tijd. Als ze geen kinderen hadden bij wie ze in konden wonen, gingen ze naar het armenhuis. Ze sliepen met z'n tienen of vijftienen samen op een grote zaal. Mannen en vrouwen van elkaar gescheiden. Ook zorgden de kerken voor de armen en ouderen (die ze toen bejaarden noemden). Meestal moesten ze blijven werken voor eten, drinken en onderdak, ongeacht hoe oud ze waren. Mensen werden vroeger niet zo oud als nu.

Na de eerste wereldoorlog (in 1920) ontstonden de eerste bejaardenhuizen, maar alleen voor mensen die veel geld hadden



en het zelf konden betalen.

Gelukkig is er na de tweede wereldoorlog een wet gekomen die ervoor gezorgd heeft dat iedere Nederlander vanaf 66 jaar een uitkering krijgt (de AOW - Algemene ouderdomswet).

Mensen die nog fit en gezond waren, konden zelfstandig blijven wonen en waren niet langer afhankelijk van hun kinderen. Oude mensen die niet meer gezond en fit waren konden door de AOW naar een bejaarden- of verpleeghuis.

## Een verpleeghuis zit tegenwoordig anders in elkaar

Het verpleeghuis is zo'n 60 jaar geleden bedacht voor mensen die wel heel erg ziek waren, maar niet meer in het ziekenhuis konden blijven, omdat ze niet meer beter konden worden. Ze moesten zien verder te leven met hun ziekte en beperkingen. Mensen in het verpleeghuis lagen dan ook vaak de hele dag in bed. De groep ouderen met dementie (verderop in deze map wordt dat nog verder uitgelegd) werden vroeger opgenomen in een 'dolphuis', een soort psychiatrische inrichting.

Tegenwoordig zit een verpleeghuis gelukkig heel anders in elkaar. Het wordt nu gezien als een huis waar mensen wonen die thuis niet de zorg kunnen krijgen die ze nodig hebben.



## Norschoten neemt een stukje van de zorg over

Norschoten is zo'n organisatie waar mensen verpleeghuiszorg kunnen krijgen. Gelukkig voor de mensen die er wonen en werken, is er weinig terug te vinden van dat "ziekenhuisgevoel". In Norschoten wonen nog steeds mensen die niet meer thuis kunnen wonen en meestal ook niet meer beter worden. Het is fijn voor de familie, maar ook voor de bewoner, dat Norschoten de zorg grotendeels over neemt.

Vroeger moesten de mensen, die niet meer thuis konden blijven wonen, vaak verhuizen naar de stad om goede zorg te kunnen ontvangen. Je begrijpt dat dit niet fijn was: ze moesten weg uit hun vertrouwde omgeving en de familie moest elke keer een stuk reizen om op bezoek te komen. Norschoten heeft nu in de omgeving meerdere locaties waar mensen kunnen wonen en tegelijkertijd goede zorg krijgen.



## **Norschoten is meer dan één huis met bewoners**

Bij Zorgorganisatie Norschoten wonen meer dan 230 mensen. Dat zijn voornamelijk ouderen, maar niet allemaal. Alle bewoners hebben hun eigen appartement. Ze delen met elkaar een grote ontmoetingsruimte, die we ook wel huiskamer noemen.

Norschoten heeft meerdere gebouwen waar mensen wonen of waar ze alleen overdag naar toe komen, het dagcentrum. Wil je weten waar al die plaatsen zijn? Kijk dan eens op de website [www.norschoten.nl](http://www.norschoten.nl).

## In Norschoten zie je veel gezichten

In Norschoten wonen mensen met verschillende ziektes. Wij noemen dat doelgroepen. Verderop in deze map lees je daar meer over. In Norschoten komen ook mensen om te werken. Daar lees je straks ook nog meer over. Verder komen in Norschoten veel vrijwilligers om te helpen. Daar zijn we heel blij mee. Voor bewoners is het fijn dat ze op die manier meer persoonlijke aandacht krijgen. Norschoten heeft ruim 500 vrijwilligers, tussen de 13 en 85 jaar!

Bewoners krijgen gelukkig ook veel bezoek. Bezoek mag de hele dag door langs komen, zeven dagen per week, maar natuurlijk wel in overleg met de bewoner. Voor bewoners is het fijn als ze vertrouwde gezichten zien. Dat ze soms eens even uit de eigen woning komen en “de laatste nieuwtjes van thuis” te horen krijgen.

## Een thuis als bedrijf

Norschoten is voor de bewoners een huis en hopelijk ook een thuis. In dat huis werken natuurlijk ook veel mensen om al die goede zorg te kunnen geven. Zij staan allemaal ‘in dienst’ van de bewoner.

Norschoten wordt bestuurd door een bestuurder en twee directeuren. Elke locatie heeft een locatiemanager. In de woningen en huiskamers werken verzorgenden, verpleegkundigen, sfeermakers en welzijnsbegeleiders.

Daarnaast werken in Norschoten zorgconsulenten, artsen (specialist ouderengeneeskunde), fysiotherapeuten, ergotherapeuten, psychologen, maatschappelijk werkers en nog een aantal andere behandelaren.

Er is een facilitaire dienst: de inkoop, de technische dienst, de keuken, de schoonmaak, de receptie. En als laatste heeft Norschoten ook administratieve en ondersteunende medewerkers, zoals financiële administratie, beleidsmedewerkers en secretaresses.

## **En nu kom jij hier vrijwilligerswerk doen**

Na je eerste kennismakingsgesprek heb je deze map gekregen. In dat gesprek is afgesproken wat je gaat doen en waar. Je hebt gehoord wat er van je verwacht wordt en wie je aanspreekpunt is in Norschoten. Na afloop van je MaS-stage is er een evaluatie. Ben je vaste vrijwilliger dan is er regelmatig een evaluatie.

Bij Norschoten kun je vrijwilliger worden als je 13 jaar of ouder bent. Voor minderjarige gelden soms welk andere regels. Dat is om jou te beschermen, zodat je ook genoeg tijd hebt voor je schoolwerk en om leuk dingen te doen samen met je vrienden. Ook zijn er regels die jou beschermen tegen overbelasting door werk dat lichamelijk of emotioneel te zwaar is. Deze vind je in een apart document 'Arboregels minderjarige vrijwilligers'.



In deze map vind je verder nog de vuistregels, gedragsregels en informatie over de verschillende doelgroepen in Norschoten.

**We wensen je heel veel succes met je MaS-stage en je vrijwilligerswerk.**



## Belofte aan de vrijwilliger

**Wij doen jou zes beloften.**

**Dit is wat we van elkaar verwachten, omdat we erin geloven en er met ons hart achter staan! We weten ons gedragen door de kracht en de liefde van God.**

1. **Van hart tot hart** – We willen elkaar van hart tot hart kennen. Zo werken en organiseren we samen
2. **Werkplezier** – We doen ons werk met plezier. Daar zorgen we voor. In samenspraak, door goed naar elkaar te luisteren en oog te hebben voor ieders talenten.
3. **Professionaliteit** – We doen ons werk op een professionele manier en nemen daar verantwoordelijkheid voor. Alle randvoorwaarden zijn aanwezig zodat dit ook werkelijk kan.
4. **Ontwikkelmogelijkheden** – We grijpen alle mogelijkheden aan om te leren en te ontwikkelen. Dit kunnen vakinhoudelijke scholingen, symposia, intervisies of andere mogelijkheden zijn. Maar ook elke dag gewoon van elkaar, we zijn een lerende organisatie.
5. **Samen** – We werken samen. Voor, maar vooral samen met de cliënt, familie en naasten. Met elkaar, met andere organisatieonderdelen en met andere organisaties.
6. **Ja en....-cultuur** – We doen er alles aan om aan vragen en behoeften van cliënten en collega's tegemoet te komen. Linksom of rechtsom. We laten ons leiden door hart voor zorg en hart voor elkaar.

## Persoonlijke hygiëne en voedselveiligheid

Ieder huishouden heeft zijn eigen gewoontes en gebruiken rondom persoonlijke hygiëne en het verantwoord gebruiken van voedsel. Dit kan per gezin heel verschillend zijn. In de zorg kun je niet je eigen gewoontes volgen, maar zijn er **voorgeschreven en verplichte** regels van de overheid. Dat komt omdat er gewerkt wordt voor kwetsbare mensen, die vatbaarder zijn voor ziektes. Je verleent de zorg samen met veel medewerkers, dat geeft extra risico's op besmettingen. Daarom moeten we extra opletten en zorgen voor een goede hygiëne. Norschoten is verplicht toe te zien op de naleving van deze regels bij **medewerkers én vrijwilligers**. Ook voor jonge vrijwilligers in de taken bakken/koken en helpen bij de maaltijden zijn deze regels van toepassing. Om je aan die regels te kunnen houden zijn ze hieronder in het kort beschreven. Wil je meer weten over de achtergrond van deze regels dan kun je dat vinden op internet of vragen aan je begeleider. Kern van de regels is altijd het voorkomen van besmetting van cliënten met micro-organismen.



**Jij bent verantwoordelijk voor het naleven van de regels die bij de taak horen en die je zijn verteld.**

**Norschoten is verantwoordelijk voor goede begeleiding en is eindverantwoordelijk.**

## Vorbereiding op je taak als bak/kook- of maaltijdvrijwilliger

- Lang haar laat je niet los hangen, maar bind je op in een staart.
- Ringen, armbanden en horloges doe je af tijdens de werkzaamheden.
- Je draagt geen kunst- of gelnagels tijdens je werkzaamheden.
- De mouwen van je trui, shirt o.i.d. moeten tot boven de elleboog zijn.
- Je draagt geen loshangende kleding die de cliënt of het eten en materialen kunnen raken.
- Gebruik geen telefoon tijdens je werkzaamheden.
- Als je moet hoesten of je neus snuiten, wend je het hoofd af en gebruik je een papieren zakdoek. De zakdoek gooi je direct bij het afval. Daarna was je je handen.
- Na toiletbezoek altijd je handen goed wassen.
- Voor je iets gaat doen: altijd eerst je handen (ook je nagels!) goed wassen met water en zeep.



## Tijdens je werkzaamheden

- Zoek het werkmateriaal bij elkaar. Pak niet zomaar een schaal van het aanrecht, omdat die voor het grijpen staat, zonder dat je weet of die schoon is.
- Zet eerst de ingrediënten klaar die **buiten** de koelkast bewaard worden.
- Zet pas daarna de ingrediënten klaar met een **bepaalde houdbaarheidsdatum** en uit de koelkast komen.
- Controleer de uiterste gebruiksdatum. Als het over de datum is gooi je het weg.
- Maak het gerecht klaar.

## Afwerken en opruimen

Overgebleven ingrediënten, die bewaard worden in de koelkast berg je als **eerste** op.

Berg daarna de overige ingrediënten op.

Ruim afval op.

Zet gebruikt werkmateriaal in de afwasmachine of maak ze direct schoon.

Laat de werkplek opgeruimd en schoon achter.




**Wat een gedoe! @!**


**Dat valt mee. Als je er een gewoonte van maakt, doe je het ongemerkt. Ook handig als je op kamers gaat of zo!**




# VUISTREGELS


## Voor je 'verplichte' vrijwilligerswerk

 : Je logboek moet door jouzelf zijn ingevuld. Je laat het aftekenen direct na je gewerkte uren. Het kan alleen worden gedaan door de begeleider van die dag (niet weken later) en het kan alleen op je eigen werkplek.

 : Afmelden bij ziekte of calamiteiten moet altijd op je werkplek. Zie je inschrijfformulier voor de gegevens.


 : Afspraak is afspraak.

Het niet nakomen van afspraken betekent, na één waarschuwing, het einde van je maatschappelijke stage bij Zorgorganisatie Norschoten.


 : Vragen staat vrij.

Aarzel niet, vragen is niet dom.

Liever iemand die vragen stelt, dan iemand die steeds maar afwacht.

 : Loopt het niet lekker? Bespreek het op je werkplek!

Kom je er niet uit? Neem contact op met je begeleider of contactpersoon vrijwilligers van Norschoten of bespreek het met je mentor of stagemakelaar van Welzijn Barneveld, Putten of Harderwijk.

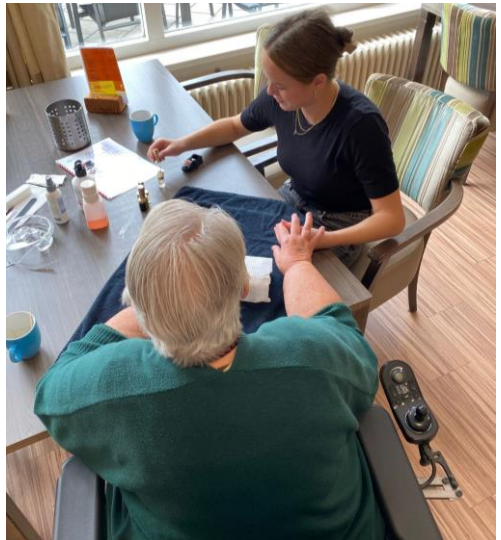
 : Aan het eind van je stage is er een afronding en evaluatie.

Geef dit aan het begin van je laatste stagedag aan.  
Tijdens dit gesprek wordt het beoordelingsformulieren van school ingevuld en breng je het logboek van school mee.  
Na je stage krijg je nog een mail met wat vragen over je stage.

👤 : Respecteer de privacy van cliënten bij in het maken van je verslag door geen namen te gebruiken, maar gebruik bv. NN. Vanwege de privacy van cliënten is het niet toegestaan foto's, video's of geluidsopnames van ze te maken.

## Informatie welzijn

Bij alle locaties van Norschoten zijn welzijnsbegeleiders actief. Het is hun taak om te zorgen dat alle cliënten, die bij Norschoten wonen, passende activiteiten hebben. Daarvoor sluiten ze aan bij de wensen, behoeftes en mogelijkheden van cliënten. Ze verdiepen zich in de persoonlijke levensgeschiedenis, bijvoorbeeld of iemand op een boerderij heeft gewoond of in een stad. Ze zoeken uit wat de interesses zijn, bijvoorbeeld welke muziek iemand fijn vindt om naar te luisteren. Ze houden rekening met de beperkingen, maar kijken vooral naar wat er wel mogelijk is, zodat iemand zo prettig mogelijk de dag kan besteden ondanks beperkingen en belemmeringen.



Het motto van de welzijnsbegeleiders is dan ook: leven is je dag besteden, zoals u dat wilt en bij u past.

Om dat te bereiken organiseren welzijnsbegeleiders allerlei activiteiten. Dat kan heel klein zijn, bijvoorbeeld samen de krant doornemen of een muziekje luisteren. Of in groepsverband waar cliënten van verschillende woningen samen naar toe komen. Bijvoorbeeld een schilder- of creaclub, een reminiscentiegroep om herinneringen op te halen en om het geheugen te trainen. Of een gymclub om het bewegen te stimuleren. Ook organiseren ze grotere gezellige activiteiten waarbij familie en buurtbewoners ook welkom zijn, zoals een optreden van een koor een modeshow of een spelavond.

De welzijnsbegeleiders beheren ook de Welzijnswinkel in de locatie Klaverweide. Dit is een servicepunt waar (aangepast) spelmateriaal zoals luisterboeken, dvd's, cd's, aangepaste spellen, zintuigactiveringsmateriaal en themakisten geleend kunnen worden. Familie, mantelzorgers en vrijwilligers kunnen hier natuurlijk ook gebruik van maken. Loop gerust eens binnen.



Ontmoeting en persoonlijke aandacht tijdens een activiteit zijn het allerbelangrijkste. Daarom is het fijn dat er in Norschoten veel vrijwilligers zijn zoals jij. Zonder jullie inzet is het niet mogelijk om al deze activiteiten voor cliënten te organiseren.



## Wat kun jij doen als jonge vrijwilliger?

Je kunt helpen om de verschillende individuele en groepsactiviteiten mogelijk te maken.

Bijvoorbeeld:

- **Wandelclub:** je loopt mee met een gezellige groepswandeling en je duwt een cliënt in een rolstoel.
- **Recreatieve activiteiten:** je helpt bij allerlei taken, zoals cliënten ophalen van hun kamer en weer terugbrengen, alles klaarzetten in de ruimte en na afloop weer opruimen, de bewoner(s) begeleiden tijdens de activiteit, helpen met het ronddelen van een hapje en een drankje.
- **Beautysalon:** het verzorgen van het gezicht en geven van handmassages.
- **Individuele activiteiten:** je doet een activiteit met een bewoners, zoals een spelletje doen, muziek luisteren, wandelen.

## Voor alle activiteiten geldt:

- Persoonlijke ontmoeting en aandacht zijn het allerbelangrijkste !
- Je draagt bij aan de sfeer en gezelligheid van de activiteit door er 'te zijn'.
- Er is altijd een welzijnsbegeleider die de activiteit begeleidt.



## Informatie dagcentrum

Iedereen wil graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Soms lukt dit alleen als er extra hulp en ondersteuning is. Dat kan met de dagcentra van Zorgorganisatie Norschoten. Cliënten komen één of meerdere dagdelen per week naar het dagcentrum. Ze komen 's morgens vroeg en aan het einde van de dag gaan ze weer naar hun eigen huis. Dit geeft hun partner en/of andere familieleden (mantelzorgers) de mogelijkheid de zorg die ze geven, ook vol te houden.

Het dagcentrum bij Norschoten houdt in:

- Een zinvolle, prettige dagbesteding, waarbij ze gezellig samen zijn met anderen.
- Gespecialiseerde behandelingen, zoals fysiotherapie, logopedie.
- Behouden van mogelijkheden en leren omgaan met beperkingen.
- Advies en begeleiding voor mantelzorgers.



Er zijn 3 specifieke doelgroepen:

### **1. Dagcentrum geheugenproblemen of dementie**

Als geheugenproblemen erger worden, kan het zijn dat thuis niet meer de beste en veiligste plek is om de dag door te brengen. Medewerkers van het dagcentrum maken samen met de cliënt en diens familie een programma op maat met allerlei groepsactiviteiten, zoals geheugentraining, gezelligheid en sociale contacten.

### **2. Dagcentrum ziekte van Parkinson**

Dit dagcentrum stelt mensen met de ziekte van Parkinson in staat om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. Er wordt een leuke dagbesteding geboden en ze krijgen ondersteuning bij het ondernemen van sociale activiteiten. Ook leren ze om te gaan met de fysieke beperkingen. Er is gespecialiseerde behandeling. De partner en mantelzorgers kunnen begeleiding en advies krijgen.

### **3. Dagcentrum somatiek (lichamelijke klachten)**

Hier komen mensen met lichamelijke klachten die intensieve zorg en behandeling nodig hebben en graag een paar dagen per week onder de mensen willen zijn. Er wordt een dagprogramma aangeboden, waarbij naast de behandelingen, nog volop ruimte is voor gezellige activiteiten en sociale contacten. Alles is gericht op het vergroten of behouden van de zelfredzaamheid van de cliënt.

## Wat kun jij doen als jonge vrijwilliger?

- Je draagt bij aan de sfeer op huiskamer van het dagcentrum door het geven van persoonlijke aandacht en het doen van activiteiten.
- Afhankelijk van de situatie kan dit zijn tijdens het ontbijt of de maaltijd, bij het verzorgen van huisdieren, samen een spelletje doen, fruit schoonmaken, voorlezen of samen iets lekkers bakken.



## Informatie psychogeriatric: dementie

Bij Zorgorganisatie Norschoten wonen veel mensen met psychogeriatriche klachten. We noemen dat ook wel dementie of, afgekort, pg.



Dementie ontstaat in de hersenen. Omdat zenuwcellen in de hersenen verstopt raken of niet goed meer werken, kunnen de hersenen ook niet goed meer functioneren. Dementie krijg je meestal pas als je heel oud bent. Soms worden ook mensen op jongere leeftijd dement. 1 op de 5 mensen krijgt dementie. Dus de kans dat je iemand kent

met dementie is best groot.

Je hebt vast wel eens oudere mensen horen zeggen: 'Hè, ik word vergeetachtig, ik zal toch niet dement worden?' Meestal is dat

niet het geval, maar dementie begint wel vaak met geheugenverlies. Later in het ziekteproces wordt het ook moeilijker om logisch na te denken en de woorden goed uit te spreken. Naarmate de dementie vordert, zal hij of zij steeds minder kunnen, omdat de hersenen de bewegingen van het lichaam niet meer kunnen aansturen. Mensen met dementie worden in een langzaam proces steeds afhankelijker van anderen. In het laatste stadium van dementie liggen ze vaak alleen nog maar in bed en kunnen ze alleen nog eten en drinken. Maar ook dan is het nog steeds mogelijk om contact met ze te hebben.



Stel je voor: je wordt wakker en bent op een plek waar je niemand kent, niemand je taal spreekt, en je kunt zelf helemaal niets. Verlaten van alle mensen die je (ooit) hebt gekend. Zo ongeveer voelen mensen met dementie zich. Ze herkennen niemand meer die op bezoek komt, omdat ze de gezichten en namen niet herinneren. Ze kunnen niet meer doen wat ze zouden willen (op zoek naar vertrouwde omgeving). Vaak wordt de taal die ze spreken niet herkend door de mensen om hen heen. Ze voelen zich niet begrepen en ze weten zelf eigenlijk niet meer wie ze zijn. Ondanks dat voelen ze nog wel allemaal emoties: verdriet, vreugde, eenzaamheid, angst, pijn.

Je begrijpt dat mensen met dementie ook anders gaan reageren: ze worden verdrietig, of juist heel stil. Soms worden ze boos. Soms gaan ze in hun 'gedachten' terug naar vroeger. Dan denken ze dat ze de kinderen uit school moeten halen of eten moeten koken of ze moeten hun werk doen op de boerderij. Sommige dames lopen rond met een pop of een speelgoedknuffel. Daar halen ze troost uit, want dat voelt voor hun als vroeger. Op die momenten zijn ze ook vaak weer gelukkig.



Als je dit zo leest denk je misschien: wil ik hier wel vrijwilligerswerk doen? Hoe kan ik met deze mensen omgaan? Wat kan ik voor ze doen?

Oudere mensen met dementie vinden het vaak erg leuk als ze jonge mensen zien. Ook zijn ze vaak blij dat er iemand in de buurt is; dat er iemand is die iets met ze wil doen. Als mensen nog niet zo ver in hun dementie zijn, kun je nog veel samen doen: praten, voorlezen, een spelletje of iets lekkers klaar maken. Neem de mensen altijd serieus en blijf respectvol met ze omgaan. Praat *MET* ze en niet *OVER* ze! Lach ze niet uit, maar samen lachen is altijd fijn!

Soms begint een bewoner over vroeger, bijvoorbeeld dat ze naar hun moeder willen of dat de koeien los lopen. Het is belangrijk om hier *NIET* tegen in te gaan. Als je zou zeggen: 'uw moeder leeft niet meer', of 'waar zijn die koeien dan', breng je de mensen nog meer in verwarring.



Mensen met dementie weten letterlijk de weg niet meer. Ze kennen ook geen gevaar van bijvoorbeeld verkeer. Om ze tegen zichzelf te beschermen zijn daarom verschillende maatregelen genomen. Welke dat zijn verschilt per locatie. Wees altijd voorzichtig als je een huiskamer of woning op loopt, dat er geen bewoner uit loopt! Gebeurt dat toch? Waarschuw dan gelijk de verzorgende.

Als jonge vrijwilliger ben je nooit alleen in een woning met cliënten. Er is altijd een woonzorgbegeleider aanwezig. Die legt jou uit welke benadering iemand nodig heeft. Je staat er dus nooit alleen voor!

Als je het even niet weet, of je twijfelt, geef dit dan aan bij je begeleider. Stel vragen als dat nodig is. Tot slot nog een voorbeeld hoe je prettig komt omgaan met mensen met dementie (uit 'Ik heb Alzheimer', van Stella Braam).

**HOE COMMUNICEER IK MET DEMENTE MENSEN:**

...[ KOM DICHTBIJ ME STAAN.  
NOEM MIJN NAAM.  
RAAK ME AAN.

PRAAT RUSTIG EN GEBRUIK EENVOUDIGE ZINNEN.  
GEEN DUBBELE INFORMATIE IN ÉÉN ZIN.  
LUISTER AANDACHTIG EN STEL DE VRAAG SIMPEL.

LAAT HET ONDERWERP EVEN RUSTEN  
ALS HET NIET METEEN LUKT.

VRAAG NIET WAT IK GISTEREN HEB GEDAAN,  
WANT DAT BESTAND IS ALWEER GEWIST.

...[ KEN MIJN LEVENSVERRHAAL.  
CORRIGEER MIJ NIET,  
WANT IK LEEF IN EEN  
ANDERE WERKELIJKHEID. ....  
.. ..... ]

\*\*\*

## Informatie somatiek

De mensen die hier wonen kunnen door hun ziekte niet meer thuis wonen. Deze cliënten hebben allemaal een somatische ziekte. We zeggen daarom ook wel dat ze wonen in een somatiek woning.



Veel cliënten van deze woningen zijn niet meer zo heel jong, meestal ouder dan 75 jaar. Soms wonen ze hier nog maar kort, maar er zijn ook cliënten die al meer dan 5 jaar of nog langer bij Norschoten wonen. Ze hebben hun hele leven in een eigen woning gewoond en alles zelf kunnen doen. Ze vinden het vaak moeilijk dat ze niet meer thuis kunnen wonen. Dat merk je soms als ze erover praten, dan worden ze verdrietig of stil.

Wat somatiek is, is niet zo makkelijk uit te leggen, want het is een verzamelwoord voor veel verschillende ziekten. *Somatisch* betekent *lichamelijk*, dat is het tegenovergestelde van psychisch. Wat deze cliënten met elkaar gemeen hebben, is dat ze iets lichamelijks hebben wat in veel gevallen ook pijn veroorzaakt. Vaak kunnen ze niet (meer) lopen, zijn ze voor een gedeelte verlamd, kunnen niet altijd even makkelijk zinnen maken en uitspreken. Of ze begrijpen niet alles wat je zegt.

De mensen die hier wonen zijn zo niet geboren, maar hebben de ziekte en beperkingen later gekregen. Dat kan zijn door een ongeluk, een aandoening aan de spieren, ernstige suikerziekte e.d.. Sommige lichamelijke problemen worden veroorzaakt door een aandoening in de hersenen, zoals een hersenbloeding, een beroerte of een hersentumor. De mensen die hier wonen,



moeten leren leven met hun ziekte, want ze worden niet meer beter.

De meest voorkomende ziektebeelden (maar er zijn natuurlijk meer) worden hier nog uitgelegd (bron Wikipedia):

**Multiple sclerose (MS):** dit is een aandoening van het centraal zenuwstelsel (in je hersenen). Mensen met MS hebben vaak oogklachten, zijn snel vermoeid, hebben last van stijve spieren, kunnen moeilijk woorden of lange zinnen uitspreken en hebben vaak nog veel meer klachten. De klachten worden erger als de ziekte langer duurt.



**Hersenbloeding of beroerte:** een hersenbloeding ontstaat als er een bloedvat in de hersenen openbarst. Je hoort mensen ook vaak spreken over een beroerte.

**Herseninfarct:** dat ontstaat wanneer een bloedvat in de hersenen verstopt raakt, bijvoorbeeld door een klontje bloed. Dat deel van de hersenen krijgt dan geen zuurstof en voedingsstoffen meer. Dat stuk van de hersenen gaat het minder goed doen of sterft af.

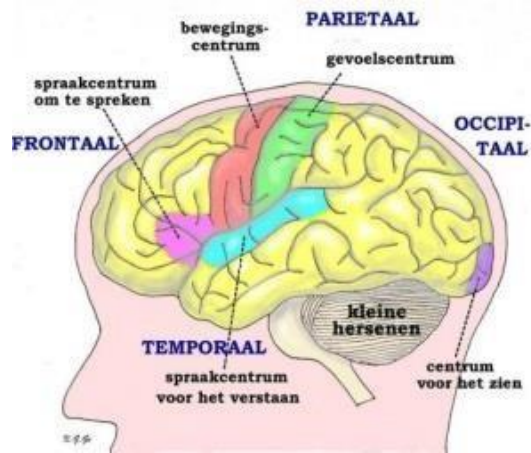
**Suikerziekte:** dit kan vooral op lange termijn (dus als je het al een tijd hebt) voor nare gevolgen zorgen. De gevoelszenuwen gaan minder goed werken, waardoor je geen gevoel meer hebt in de voeten en handen. De patiënt merkt het pas laat, omdat hij het niet voelt. Daardoor moeten soms tenen, voeten of onderbenen worden geamputeerd (amputeren betekent eraf halen). Ook het

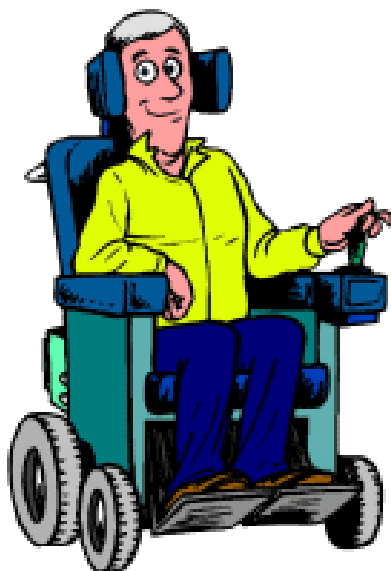
netvlies in de ogen kan schade lijden, waardoor mensen blind kunnen worden.

Wanneer iemand een aandoening heeft die met de hersenen te maken heeft (hersenbloeding, beroerte), is er meestal iets beschadigd in de waardoor ze je niet goed begrijpen.

Iemand kan onverwachts uit de hoek komen (bijvoorbeeld een uithaal met woorden), of iemand kan moeilijk verstaanbaar zijn. Als je zelf rustig blijft en vraagt of hij/zij het nog een keer wil herhalen, kom je er samen meestal wel uit. Je mag natuurlijk ook altijd hulp vragen aan je begeleider.

De cliënten zitten meestal in een rolstoel. Maar verstandelijk zijn ze echt 'heel normaal'.. Daarom is het belangrijk dat je de cliënten ook op een normale manier aanspreekt, met respect en met 'u'.





Voor deze mensen is het een welkome afleiding als er jonge mensen bij hen in de huiskamer komen. Ze vinden het fijn om een spelletje te doen, verhalen te vertellen (soms van vroeger), maar ook om jullie verhalen te horen. Wat je doet in de klas, wat je onderneemt met je vrienden of vriendinnen, of wat je hobby's zijn. Nog één tip: praat niet 'over het hoofd van de bewoner heen' met iemand anders, maar betrek de bewoner in het gesprek!

Als je op een respectvolle manier met de mensen omgaat, zul je zeker plezier hebben en ervaren dat je veel kunt betekenen.

**Je begeleider vertelt welke activiteit je kunt doen en met welke cliënt. Je staat er nooit alleen voor!**

## Informatie somatiek jong volwassenen

Er zijn woningen voor jongere cliënten (ongeveer 25 jaar tot 60 jaar). Zij zijn dus nog niet zo heel erg oud. Ze zijn plotseling uit het arbeidsproces 'weggerukt' en hebben vaak nog een gezin met jonge kinderen. Dit zijn cliënten in de leeftijd van jouw ouders. Het kan best moeilijk voor zijn om hiermee geconfronteerd te worden. Dat is helemaal niet gek, maar juist heel gewoon. Je kunt dit altijd bespreken met je begeleider.



De cliënten zijn lichamelijk beperkt en zitten meestal in een rolstoel. Maar verstandelijk zijn ze net zoals je vader, moeder of buurman. Je moet iemand dan ook op dezelfde respectvolle manier aanspreken. Ook moet je ze niet alles uit handen

nemen, want meestal kan iemand het zelf nog wel en anders vragen ze het wel aan je.

De verzorgenden van deze woningen zijn erop gericht dat cliënten zoveel mogelijk alles zelfstandig doen. Ze nemen niet snel iets uit handen.

De oorzaak van hun handicap kan heel verschillend zijn. Een herseninfarct (CVA), een motor- of auto ongeluk met blijvend letsel of een ziekte zoals MS (zie hiervoor ook het informatieblad somatiek).

Omdat er door een herseninfarct of ongeluk iets beschadigd is in de hersens heeft dit gevolgen voor het gedrag. Mensen kunnen

moeite hebben om hun emoties te verwerken of om iets goed te begrijpen. Soms kan iemand onverwachts uit de hoek komen, bijvoorbeeld een uithaal met woorden. Of ze zijn moeilijk verstaanbaar. Als je zelf rustig blijft en vraagt of hij/zij het nog een keer wil herhalen, kom je er samen meestal wel uit. Desnoods vraag je hulp bij de verzorgende.



Voor deze relatief nog jongere bewoners is het heel fijn om contact met de 'buitenwereld' te hebben. Daarom is het fijn dat jij er als jonge vrijwilliger bent!

Als je respectvol en humorvol met ze omgaat, zul je zeker plezier hebben samen en ervaren dat je veel te geven hebt.

## Informatie gerontopsychiatrie

In deze woningen leven mensen tussen ± 50-90 jaar met een psychiatrisch ziektebeeld. Omdat er verschillende psychiatrische ziektebeelden zijn, is er ook niet één bepaalde benadering. Elke cliënt heeft een eigen manier van omgang nodig.

Door ouderdom kunnen zich ook lichamelijke beperkingen voordoen, zoals slecht ter been zijn, slechthorend- of doofheid, diabetes, hartklachten etc. Maar het belangrijkste waar deze mensen mee kampen is hun psychische gesteldheid. Dit maakt het omgaan met elkaar soms ingewikkelder.

Voorbeelden van psychische problemen zijn:

- depressies en somberheid;
- angsten, wantrouwen, paniek of zelfs psychoses;
- dwangmatige handelingen (mondeling of lichamelijk);
- ontremd gedrag;
- verwaarlozing van zichzelf;
- geen inzicht hebben in de eigen ziekte;
- claimgedrag, de aandacht steeds naar zich toetrekken, moeite hebben met afspraken.



Deze cliënten hebben vooral veel baat bij een individuele afgestemde vaste structuur, waarbij alle betrokkenen op dezelfde manier handelen. Dan weten zij wat ze kunnen verwachten. Dat maakt dat de woning en begeleiders samen een veilige leefomgeving vormen voor deze cliënten. Bijvoorbeeld:

- Vaste afspraken maken en hier steeds naar handelen en terugverwijzen.
- De dagelijkse handelingen en afspraken steeds op hetzelfde tijdstip laten plaatsvinden.
- Bepaald gedrag negeren of iemand er juist wel op aanspreken.
- Rust, ruimte, en regelmaat bieden.
- Positieve dingen benadrukken en de problemen niet ter sprake brengen.

**Psychiatrische stoornissen klinkt zwaar en niet gezellig. Toch is dat niet het geval. De sfeer in de woning is goed en gezellig. Met de meeste cliënten kun je een leuk gesprek voeren en goed contact hebben, waarin ook humor een belangrijke rol speelt.**

**Een enkele bewoner houdt zich op de achtergrond en is liever op zichzelf. Die cliënten moeten jou eerst wat beter leren kennen om je te (kunnen) vertrouwen.**

Activiteiten die gedaan kunnen worden zijn vooral individueel (één op één):

- Samen een gesprek voeren over alledaagse dingen of dingen van vroeger.
- Samen een vragenspel of -quiz doen (in overleg met de verzorging).
- Samen een gezelschapsspel spelen (rummikub, mens erger je niet, triomino's etc.).
- Bloemschikken, de krant of een tijdschrift voorlezen, foto's bekijken etc.

Als vrijwilliger ben je nooit alleen met cliënten in de woning. Er is altijd een verzorgende aanwezig. Deze legt je uit welke benadering iemand nodig heeft en welke activiteiten hierbij passen.