



animamagazine

Gelukkig leven in de woonzorgcentra van Anima

Driemaandelijks | september-oktober-november 2026

We zien u graag
gelukkig



Voorwoord

"Weten wat iemand wenst,
is de basis van goede zorg"



Beste lezer,

Wat hebben we kunnen genieten van een uitzonderlijk mooie zomer. De lange zonnige dagen, het warme weer en de vele momenten die buiten konden worden doorgebracht, hebben ongetwijfeld voor tal van mooie herinneringen gezorgd. Voor onze bewoners betekende dit extra kansen om samen te genieten van activiteiten, ontmoetingen en ontspanning. Ik hoop bovendien dat ook onze medewerkers tijdens de vakantieperiode de gelegenheid hebben gehad om even uit te blazen, nieuwe energie op te doen en de batterijen opnieuw op te laden. Hun dagelijkse inzet, betrokkenheid en professionaliteit vormen immers de basis van de warme en kwaliteitsvolle zorg waarvoor Anima staat. Dankzij hun engagement kunnen wij onze visie op mensgerichte ouderenzorg elke dag opnieuw met overtuiging in de praktijk brengen.

Tegelijkertijd bracht deze zomer ons ook een duidelijke herinnering aan de uitdagingen waarmee onze samenleving wordt geconfronteerd. De uitzonderlijke hitte, periodes van droogte en de vele bosbranden in verschillende delen van Europa tonen aan dat de gevolgen van de klimaatverandering steeds tastbaarder worden. Vooral voor kwetsbare ouderen kunnen extreme weersomstandigheden een belangrijke impact hebben. Het onderstreept hoe belangrijk het is om aandacht te blijven hebben voor gezondheid, veiligheid en duurzaamheid, zowel binnen als buiten onze woonzorgcentra.

In dit herfstnummer besteden we aandacht aan twee thema's die een belangrijke plaats innemen binnen de hedendaagse ouderenzorg: dementie en vroegtijdige zorgplanning.

Dementie treft vandaag steeds meer mensen en raakt niet alleen de persoon die ermee leeft, maar ook familieleden, vrienden en zorgverleners. Hoewel dementie vaak wordt geassocieerd met geheugenverlies, heeft de aandoening een veel bredere impact op het dagelijks functioneren, de communicatie en het gevoel van eigenwaarde. Daarom is het essentieel om niet alleen aandacht te hebben voor de medische aspecten, maar vooral ook voor de mens achter de aandoening. Een omgeving waarin begrip, respect, herkenbaarheid en geborgenheid centraal staan, maakt een wereld van verschil voor mensen met dementie en hun naasten.

Daarnaast staan we stil bij vroegtijdige zorgplanning. Dit is het proces waarbij mensen tijdig nadenken over en in gesprek gaan over hun wensen, verwachtingen en voorkeuren voor toekomstige zorg. Maar vroegtijdige zorgplanning gaat verder dan dat alleen. Het biedt ook de mogelijkheid om wensen rond het levenseinde bespreekbaar te maken: wat vindt iemand belangrijk, welke behandelingen wenst men wel of niet, en welke waarden wil men gerespecteerd zien wanneer men zelf niet langer in staat is om keuzes kenbaar te maken? Door hierover tijdig en open met elkaar te spreken, creëren we duidelijkheid, rust en vertrouwen voor alle betrokkenen.

Ik wens U veel leesplezier toe en hoop dat de artikels in dit herfstnummer U inspireren, informeren en uitnodigen tot waardevolle gesprekken.

Met vriendelijke groeten,

Johan Crijns
CEO



INDEX

3	Voorwoord van onze CEO
4	Dossier: Vroegtijdige zorgplanning
9	Dossier: Dementie
10	Troostplekken
12	Herfstrecept: Miniworstenbroodjes
13	Herfstrecept: Hartige wafels
14	Werken bij: Referentiepersonen dementie
18	Wist u dat?
20	Cognitieve gezondheid

Colofon

Redactieteam: Redactieteam: Ilse Cuypers (Aquamarijn), Treesje Van Cotthem (Zevenbronnen), Nalani Cineger (Zonnesteen), Athina (Duneroze), Kelly Linthout (De Toekomst), Femke Jacobs (Kruyenberg), Sylvia Van de Winkel (Kruyenberg), Sandra Rens en de bewoners van 30 woonzorgcentra

Periodiciteit: 4 x/jaar

Copyright © 2026 Anima

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.



Zandvoortstraat 27
2800 Mechelen
015/28.77.40
www.animagroup.be

VROEGTIJDIGE ZORGPLANNING

Een continu gesprek over actuele en toekomstige zorgen.

‘Hoe voel ik me? Wat vind ik belangrijk? Waarover zou ik advies willen?’ Dat zijn vragen die we ons allemaal regelmatig zouden moeten stellen. Dat doen we meestal te weinig. Maar er zijn van die momenten waarop we daar omwille van een veranderde situatie niet onderuit kunnen.

Het is dan meestal een opluchting als een neutraal persoon daarover met ons in gesprek wil. Sylvia van woonzorgcentrum Kruienberg heeft daar veel ervaring mee. Samen met haar collega's verpleegkundigen begeleidt ze nieuwkomers bij de planning van hun actuele en toekomstige zorgen. Vroegtijdige zorgplanning noemen we dat bij Anima.



Sylvia: “Met familieleden praten over de zorg die we in de toekomst willen - en ook niet willen - is niet gemakkelijk. Daarom nodigen we bij Anima alle bewoners binnen de zes weken na hun aankomst uit voor een uitgebreid gesprek. ‘Hoe voelt u zich, nu u hier bent? Wat maakt uw leven nog zinvol? Wat vindt u belangrijk?’ De antwoorden op die vragen leiden dan automatisch naar meer praktische vragen over de invulling van de wensen en zorgdoelen tijdens hun verblijf.”

De allerlaatste levensfase ligt voor sommige nieuwkomers nog ver af. Er zijn immers bewoners die nog heel lang bij ons wonen. Maar niemand kan in de toekomst kijken, en daarom kan iedereen best op voorhand nadenken over hoe ze behandeld en verzorgd willen worden op de momenten waarop ze daar zelf niet meer over kunnen beslissen.

Dat kan natuurlijk ook op jongere leeftijd gebeuren door een ziekte of een ongeval. Sylvia is blij dat meer mensen daarbij stilstaan. Dat is immers niet vanzelf gekomen. De initiatieven van organisaties die infor-

meren over patiëntenrechten en een waardig levenseinde, hebben daar veel toe bijgedragen. Het gebeurt de laatste jaren bijgevolg meer en meer dat nieuwe bewoners de documenten die te maken hebben met levenseindezorg al volledig ingevuld bijhebben. Ze hebben daar dan meestal over gesproken met hun huisarts, een brochure gekregen bij de apotheek of de documenten gedownload op de website van de organisatie LEIF.

Sylvia: “Maar dat blijft een minderheid en daarom zijn de gesprekken die Anima organiseert over vroegtijdige zorgplanning zo belangrijk. Als wij vragen: ‘Wat zou u willen dat we doen bij een hartstilstand? Wilt u dan gereanimeerd worden? Wilt u dan naar het ziekenhuis gebracht worden?’, merk ik dat veel bewoners tevreden zijn, dat ze daar met een neutraal persoon over kunnen praten. Ze zijn opgelucht dat ze kunnen zeggen wat hun wensen en zorgdoelen zijn voor de nabije en verdere toekomst.”

Bij Anima maken we daarin een onderscheid tussen drie categorieën. Voor bewoners die opteren voor de



zorgdoelen van categorie A doen we medisch gezien alles om hun gezondheid te verbeteren. Voor bewoners die kiezen voor de zorgdoelen van categorie B houden we hun gezondheid en levenskwaliteit zo stabiel mogelijk. Bij de zorgdoelen van categorie C richten we ons volledig op hun comfort en levenskwaliteit: fysiek, emotioneel, sociaal en existentieel.

Patiënten krijgen in ons land veel inspraak in de medische trajecten die ze kunnen volgen én kunnen weigeren. Het zijn die verschillende scenario's die we met onze bewoners willen bespreken. We willen er hier wel op drukken dat die wensen op ieder moment bijgestuurd kunnen worden. Juist door bij de aankomst van iedere bewoner aandachtig te luisteren naar de wensen op lichamelijk en psychisch vlak, kunnen we die plannen gemakkelijker opnieuw be-

spreken wanneer een situatie verandert. Iedere keer als er belangrijke keuzes gemaakt moeten worden, overleggen we die samen met de bewoners, hun vertegenwoordigers, ons zorgteam en de huisarts.

De vroegtijdige zorgplanning wordt dus iedere keer bijgestuurd als onze bewoners dat wensen. Dat is essentieel want het gebeurt wel vaker dat wat voor iemand vandaag moeilijk aanvaardbaar lijkt, later toch als comfortabel en nog levenswaardig kan aanvoelen.

Al zegt Sylvia ook dat vele bewoners haar al verteld hebben dat ze niet bang zijn om te sterven. Ze hebben een lange reis achter de rug en zijn tevreden over het leven dat ze geleefd hebben. Sommigen zeggen zelfs: 'Ik verlang eigenlijk stilletjes naar de dood. Ik wil niet te lang meer wachten om aan te geven welk soort begrafenis ik wil. Ik ben blij dat ik weet dat ik

Zonnesteen vertelt:

"In juni hebben wij een infoavond over vroegtijdige zorgplanning georganiseerd voor onze bewoners, hun familie en artsen. Sommigen wisten al waarover het ging, maar vonden de opfrissing en extra uitleg toch zeer nuttig. Voor anderen was het een aanzet om hierover actief na te denken en er met elkaar over te praten. Wij raden dan ook iedereen aan om zo'n infosessie bij te wonen. Anima zal die binnenkort in alle woonzorgcentra organiseren. Iedereen krijgt daarvoor een uitnodiging via e-mail."



nu kan bepalen wie in mijn plaats over mijn medische behandelingen mag beslissen als ik dat niet meer kan.' Dat kan de partner zijn, maar even goed een van de kinderen, een ander familielid, een vriend of vriendin ...

Er zijn zes wilsverklaringen, die deze vertegenwoordigers dan helpen om alle nodige beslissingen te

gestart worden zonder levensverlengend doel en dus uitsluitend om comfort te bieden. Deze verklaring is juridisch bindend en afdwingbaar. Ze moet gerespecteerd worden door familie en zorgverleners.

De positieve wilsverklaring beschrijft de zorgdoelen, het gaat over wat bewoners wel nog wensen. Deze verklaring is juridisch niet bindend en niet afdwingbaar.

De wilsverklaring euthanasie is juridisch bindend en afdwingbaar, maar enkel geldig bij onomkeerbare coma. Ze moet opgesteld worden in het bijzijn van twee meerderjarige getuigen. Belangrijk om weten is dat de wilsverklaring euthanasie niet kan opgesteld worden door personen met dementie of een andere vorm van wilsonbekwaamheid.

Met de verklaring over de wijze van uitvaart kunnen bewoners hun keuze voor het type begrafenis of crematie (met of zonder uitvaartritueel) laten registreren. De begrafenisondernemers moeten die keuze respecteren.

Met een verklaring voor orgaan-, weefsel- en celdonatie, kunnen bewoners vermijden dat hun naasten hierover in hun naam moeten beslissen. Het basisprincipe is dat organen en weefsel na overlijden mogen weggenomen worden bij iedereen die in België woont. Maar wie dat niet wil, kan hiertegen verzet aantekenen. Met deze verklaring kiezen bewoners dus zelf uitdrukkelijk voor toestemming of verzet.

We hebben het over:

1. De negatieve wilsverklaring
2. De positieve wilsverklaring
3. De wilsverklaring euthanasie bij onomkeerbare coma
4. De verklaring over de wijze van uitvaart
5. De verklaring over orgaandonatie
6. De verklaring over de lichaamsschenking aan de wetenschap

nemen. Die verklaringen moeten in het bezit zijn van de vertegenwoordiger(s) en de huisarts. Ze worden ook in het algemeen medisch dossier van iedere Anima-bewoner geregistreerd.

De negatieve wilsverklaring is van toepassing bij een toestand van blijvende wilsonbekwaamheid (door een hersenbloeding, een hersentumor, dementie ...). Met die verklaring laten de bewoners weten dat ze bepaalde onderzoeken en behandelingen absoluut niet meer wensen. Of dat deze handelingen enkel mogen op-

De verklaring over de lichaamsschenking aan de wetenschap, is een geval apart. Wie zijn/haar lichaam aan de wetenschap wil schenken, neemt daarvoor best contact op met een van de Belgische universiteiten.

Voor verdere informatie over de wilsdocumenten verwijzen we naar de brochure van LEIF. Die is beschikbaar bij alle apotheken en huisartsen. LEIF staat voor LevensEinde InformatieForum. Dit expertisecentrum is een initiatief van mensen en verenigingen die streven naar een waardig levenseinde voor iedereen.

Voor bijkomende informatie over de vroegtijdige zorgplanning bij Anima verwijzen we naar onze eigen

brochure en de rubriek zorgvisie op onze website. Telefonisch contact opnemen of een afspraak maken bij een van onze woonzorgcentra kan natuurlijk ook.

In de loop van de volgende maanden zullen we voor alle bewoners en hun naasten in al onze zorgcentra informatiesessies houden over vroegtijdige zorgplanning. We doen dat vooral omdat we ervaren hoeveel gemoedsrust die voorbereiding geeft aan onze bewoners én hun naasten. Voor iemand anders beslissingen nemen, is nooit eenvoudig. Maar dat kunnen doen, in overeenstemming met de zorgwensen van de persoon die dat zelf niet kan, is een grote troost.

België is uniek

Wist u dat België het enige land ter wereld is met drie wetten die patiënten inspraak geven in hun medische behandelingen? Het zijn deze drie wetten die aan de basis liggen van de vroegtijdige zorgplanning.

1. De wet over de rechten van de patiënt regelt het recht om een behandeling te weigeren en bepaalt de regels voor het opstellen van een vroegtijdige negatieve wilsverklaring.

2. De wet over het recht op palliatieve zorg stelt dat iedereen recht heeft op palliatieve zorg, ongeacht de levensverwachting en ongeacht of nog actieve behandelingen gegeven worden.

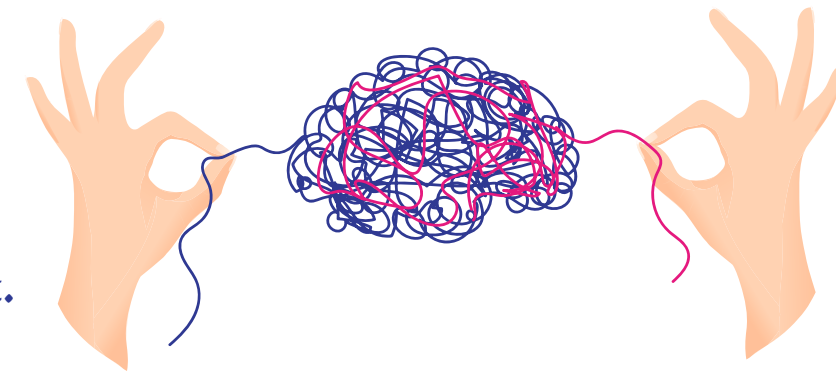
3. De euthanasiewetgeving maakt het mogelijk om een verzoek tot euthanasie in te dienen. De vraag van de patiënt aan een arts om het leven te beëindigen, kan evenwel enkel onder strikte wettelijke voorwaarden wanneer er sprake is van ondraaglijk en uitzichtloos lijden.

Vroegtijdige
zorgplanning



DEMENTIE

Als de wensen veranderen, worden de zorgen aangepast.



Volgens de laatste officiële schattingen zouden in België meer dan 210.000 mensen met dementie leven. Tegen 2035 zou dit aantal met 23% kunnen toenemen. Dat zijn confronterende cijfers die het belang van vroegtijdige zorgplanning nog eens benadrukken.

“Precies omdat dementie geleidelijk aan een invloed heeft op het geheugen, het vermogen om te oordelen en beslissingen te nemen, is het zeer belangrijk om daar al in de beginfase over te praten,” zegt Kelly, opnamecoördinator bij woonzorgcentrum De Toekomst.

“Dan kunnen personen met dementie nog gemakkelijker een vertrouwenspersoon of vertegenwoordiger aanduiden. Want er is natuurlijk heel veel om over te praten. Het gaat over activiteiten die het welzijn bevorderen, de ondersteuning van de mantelzorgers, de gewenste medische zorgen, de financiële en juridische zaken ... We raden aan om dit stap voor stap te doen en de afspraken regelmatig opnieuw te bekijken. Het is immers niet de bedoeling om alle toekomstige situaties te voorspellen, maar wel om ervoor te zorgen dat de zorg blijft aansluiten bij de waarden en wensen van de persoon met dementie.”

De focus van vroegtijdige zorgplanning is de laatste jaren verschoven van het vastleggen van behandelwensen naar een persoonsgerichte continue dialoog. De inwoners, hun naasten en de zorgverleners beslissen samen. Niet alleen de artsen, ook verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, psychologen en andere zorgprofessionals dragen bij aan de gesprekken en dit bevordert een meer geïntegreerde en persoonsgerichte aanpak. De zorgverleners krijgen bovendien meer training in het detecteren van verwachtingen en het omgaan met gevoelens van onzekerheid.

Hier en nu

De vroegtijdige zorgplanning van Anima is: proactief, persoonsgericht, relationeel, dynamisch en gebaseerd op de waarden van de bewoners. Dat is dus helemaal in lijn met het geactualiseerde referentiekader voor kwaliteit van leven, wonen en zorg voor personen met dementie. ‘Samen mens, hier en nu’, is de titel van deze uitgebreide gids van de expertisecentra voor dementie. Het is een verzameling van wetenschappelijke inzichten, ervaringen uit de praktijk én getuigenissen van wat mensen met dementie zelf belangrijk vinden.

Vroeger ging het vooral over de zorgtaken en minder over de zorgrelatie. Het ging over de zorgverlener en de zorgvrager. Nu worden de mantelzorgers sterk betrokken. “We focussen op de noden van de zorgvragers, maar evenzeer op hun sociale omgeving. We zetten veel meer in op de ondersteuning van de mantelzorgers en communicatie met de familie in ‘t algemeen.” Dat vertelt Femke, referentiepersoon dementie bij woonzorgcentrum Kruyenberg. “We moeten dus vooral handelen in het hier en nu. Niet alleen focussen op wie de mens met dementie vroeger was en wat die vroeger graag deed. Dat is nog steeds belangrijk, maar misschien heeft die persoon vandaag andere voorkeuren en wil die morgen weer wat anders. We moeten handelen naar wat de mensen met dementie hier en nu nodig hebben.”

TROOSTPLEKKEN

Afscheid nemen is niet loslaten,
het is een andere manier van vasthouden.



Met Allerheiligen en Allerzielen worden onze begraafplaatsen druk bezocht. Maar die worden niet altijd gezien als bronnen van draag- en veerkracht, waar praten over sterven en verlies normaal is. Daarom worden op vele plaatsen nu ook publieke troostplekken voorzien. Dat zijn fysieke plekken van stilte en rust waar mensen troost vinden én bieden.

“We hebben dat nodig zegt **Sylvia van woonzorgcentrum Kruienberg**.” Ze is kinesiste van opleiding, maar heeft 22 jaar geleden de opstart van een werkgroep voor palliatieve zorg overgenomen van een collega. Sindsdien heeft ze heel veel zien veranderen in onze manieren van afscheid nemen. Daarom heeft de werkgroep levenseindezorg van Kruienberg in de eigen tuin



Kruienberg: Tijdens het jaarlijks herdenkingsmoment krijgen de naasten een ‘genaamtekende’ witte steen met de tekst: “Elke mens rouwt op zijn eigen unieke manier.”



Saint-Vincent heeft een troostbord

Aan de Schelde: Het rouwboekje bij de inkom nodigt iedereen uit om overleden bewoners met warmte en respect te herdenken.

ook zo’n permanente troostplek gecreëerd. Het is een serene plaats in het groen met een bank en een rieten mand met witte keien met de namen van bewoners van wie afscheid werd genomen. Wat de bezoekers daar vinden is heel persoonlijk. Een rouwproces is immers altijd uniek. Niets is normaal of abnormaal.

Niet alle Anima-huizen hebben een mooie tuin waar ze zo’n troostplek kunnen aanleggen, maar alle centra hebben ondertussen wel een herdenkingshoek in een gemeenschappelijke ruimte of bij de inkom. Daar worden dan ter nagedachtenis de rouwbrief, een foto en een decoratiestuk geplaatst. In het herinneringsboek kunnen persoonlijke boodschappen geschreven worden voor de nabestaanden. Maar deze herinneringsstukken liggen daar tijdelijk. De werkgroep levenseindezorg van Kruienberg, doet bij deze een oproep aan alle centra om binnen of buiten een permanente troostplek in te richten.

AAN DE SCHELDE

Bij woonzorgcentrum Aan de Schelde hebben ze een rouwhoek bij de inkom en een rouwplekje in de leefruimte van iedere afdeling. Daar staat ook een glazen pot met naamlintjes van de herdenkingsvieringen. Het zijn rustige plaatsen voor een moment van stilte of om herinneringen op te halen.

KRISTALLIJN

“In onze troosthoek geven we elke overleden bewoner een persoonlijk herdenkingsplaatsje. Bewoners, familieleden, medewerkers en bezoekers kunnen daar herinneringen ophalen of een moment van rust vinden. Bij de troosthoek ligt steeds een herinneringsboekje. De warme woorden betekenen vaak veel voor de familie.

Eén keer per maand organiseren we een gezamenlijk herdenkingsmoment om de bewoners die ons zijn overleden te herdenken. Op deze manier geven we ruimte aan afscheid, verbondenheid en mooie herinneringen.”

SAFFROU

“Wij hebben op de twee verdiepingen een troostplek. Naast het tafeltje staat een bankje om rustig te bezinnen of herinneringen op te halen. Op het tafeltje wordt een foto van de overleden bewoner gezet. Zodra het rouwbericht en het bidprentje klaar zijn, worden die erbij gelegd. Medebewoners en personeel kunnen een persoonlijke boodschap of herinnering achterlaten in het rouwboekje.”

ZONNESTEEN

“Wij hebben een troostplek op de eerste verdieping. Bij een overlijden leggen we daar het overlijdensbericht en het rouwboekje. Daarin kunnen familieleden en bewoners een mooie herinnering schrijven en hun medeleven betuigen. Tijdens onze jaarlijkse herdenkingsviering geven we die teksten mee aan de familie.”



Zonnesteen: De bewoners komen hier zitten om te reminisceren over de personen waar ze een goed contact mee hadden.



“Deze plek mag een plaats zijn waar stilte rust geeft, waar geluisterd wordt naar gevoelens, waar bloemen zullen bloeien om betekenis te geven aan de komende tijd, en waar de geluiden van de natuur mooie herinneringen oproepen.”

Kruienberg

FINGERFOOD



“Minihapjes op een aantrekkelijk bord, dat geeft altijd goesting. Naarmate ze ouder worden, krijgen de meeste mensen een voorkeur voor zoetere dingen. Maar hartige kleine hapjes blijven in de smaak vallen. Niet alleen aperitiefhapjes en desserts, ook hoofdgerechten kunnen als fingerfood geserveerd worden”, vertelt Femke maaltijdcoach en referentiepersoon dementie bij woonzorgcentrum Kruienberg.

“We mengen het gemalen eten met een soort bindmiddel en stoppen dat in een mal. Het eten krijgt op die manier terug te vorm van het originele voedsel: de aardappel, de groenten, het vlees. We serveren zo bijvoorbeeld patatjes met worteltjes en worstjes. Onze bewoners met dementie kunnen dat met de handen eten, maar het blijft allemaal herkenbaar en dat is zeer belangrijk voor de maaltijdbeleving.”

Als aperitiefhapje bevelen we de miniworstenbroodjes en de hartige herfstwafels van kok Dries aan.

MINIWORSTEN-BROODJES

Bereiding:

- 1. Verwarm de oven op 200°.
- 2. Breng het gehakt op smaak met peper en zout.
- 3. Snijd het bladerdeeg in plakjes van 5 x 10cm.
- 4. Schep op één helft van elk plakje wat gehakt.
- 5. Sla er dan de andere helft over en druk de rand aan met een vork.
- 6. Bestrijk de worstenbroodjes met eierdooier en kruid ze eventueel met wat peper.
- 7. Zet ze 25 à 30 minuten in de oven.
- 8. Serveer de worstenbroodjes lauw.



HARTIGE WAFELS



Bereiding

- 1. Smelt de boter.
- 2. Bak de spinazie in een pan tot hij geslonken is.
- 3. Snijd hem daarna op een snijplank in stukken.
- 4. Snijd de gedroogde tomaatjes in kleine stukjes.
- 5. Doe de eieren in een kom en voeg de gesmolten boter toe, mix door elkaar.
- 6. Voeg de spinazie, geraspte Parmezaanse kaas, gedroogde tomaatjes, oregano, peper en het zout toe en roer.
- 7. Voeg de bloem toe en roer er doorheen met een spatel.
- 8. Laat het beslag 10 minuten rusten.
- 9. Verhit het wafelijzer en schep er een sauslepel beslag in.
- 10. Doe dicht en bak de wafels ca. 5 minuten.
- 11. Serveer de wafels met zure room, cherrytomaatjes en extra kaas.



INGREDIËNTEN (10 STUKS):

- 2 eieren
- 200 gr. zelfrijzende bloem
- 100 gr. spinazie
- 4 gedroogde tomaatjes
- 125 gr. margarine of boter
- 75 gr. geraspte Parmezaanse kaas
- Oregano, peper en zout

TOPPINGS:

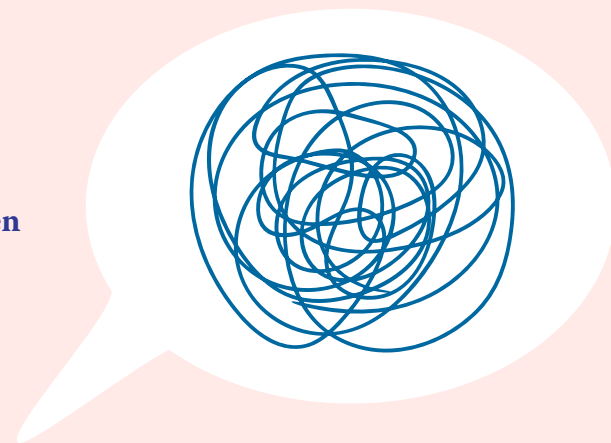
- 125 ml. zure room
- cherrytomaaten
- extra Parmezaanse kaas

TIP!

De wafels zijn zowel koud als warm lekker. Varieer gerust met de smaakmakers en toppings: voeg bijvoorbeeld dille toe aan het beslag en serveer met gerookte zalm, of werk de wafels af met stukjes gebakken kip en een frisse kruidenroom.

REFERENTIEPERSONEN DEMENTIE:

Referentiepersonen dementie ondersteunen hun collega's. Ze informeren de families én waken over de persoonsgerichte zorg van de bewoners met dementie. Ze hebben die rol opgenomen omdat ze de stem willen zijn van diegenen die hun stem moeilijker kunnen laten horen. Voor dit nummer hebben we aan een tiental referentiepersonen dementie gevraagd om te beschrijven wat die functie voor hen inhoudt.



ALEGRIA

Teams zien groeien

“Referentiepersonen hebben een specifieke opleiding gekregen om teams te begeleiden die werken voor mensen met cognitieve moeilijkheden. In de praktijk betekent dat dat ze hun kennis delen en concrete adviezen geven aan de begeleiders. Ze organiseren daarnaast opleidingen om meer begrip op te brengen voor de aandoening. Respect tonen voor de noden, het levensritme en de gewoontes van mensen met dementie is zeer belangrijk. Het is ongelooflijk motiverend om de teams te zien groeien en iedere dag bij te dragen aan het welzijn van de bewoners.”

KRUYENBERG

Mensen gelukkig(er) maken

“Het is mijn taak om iedereen zo goed mogelijk te informeren en te ondersteunen. Soms hebben mensen gewoon nood aan een luisterend oor, soms willen ze extra informatie of hebben ze iemand nodig die alle informatie op een rijtje kan zetten. Het is een zeer persoonlijke manier van hulp bieden, en dat maakt dat ik de job zo graag doe. Ik haal veel voldoening uit het helpen van anderen. Op deze manier kan ik mensen gelukkig(er) maken. En dat is toch waar het allemaal om draait?”

AAN DE SCHELDE

Zich begrepen voelen, maakt het verschil

“Ik ondersteun collega's, bewoners en hun familieleden. Ik geef advies en help mee om warme, persoonsgerichte zorg uit te bouwen. Daarnaast werk ik ook als psychologe om bewoners en hun familieleden te begeleiden bij de psychologische en emotionele uitdagingen die ouder worden en dementie met zich mee kunnen brengen. Ik vind het waardevol om bewoners echt te leren kennen, te ontdekken wie ze zijn en samen met de collega's te bekijken wat de



“

We willen de stem zijn van diegenen die zich moeilijker kunnen laten horen.

mogelijkheden zijn om hen te helpen. Een glimlach, een moment van herkenning of het gevoel dat iemand zich begrepen voelt, maken voor mij elke dag het verschil. Dat is precies waarom ik dit werk met zoveel passie doe.”

AQUAMARIJN

Meer begrip, minder vooroordelen

“Mijn voornaamste rol is het delen van kennis en het uitrollen van een kwaliteitsvolle persoonsgerichte dementiezorg. Bewoners en hun families kunnen mij vragen stellen en hun bezorgdheden delen. Collega's kunnen bij mij terecht voor advies, om dossiers te bespreken en voor het organiseren van vormingen. Ik heb de rol van referentiepersoon opgenomen omdat ik het belangrijk vind dat mensen met dementie gezien en gehoord worden als volwaardige personen. Er hangt jammer genoeg nog veel taboe rond dementie. Door meer kennis te delen, kunnen we meer begrip opwekken en vooroordelen wegwerken. Hierbij een



klein steentje verleggen, geeft mij enorm veel voldoening!”

DE TOEKOMST

Een dementievriendelijke visie

“Samen met mijn collega’s werk ik aan een dementievriendelijke visie. Het is vaak een uitdaging maar ik krijg zoveel terug van de bewoners! Dat alleen al maakt het de moeite waard. Ik geef advies over de omgang met mensen met dementie. Dat zijn niet alleen praktische communicatietips, maar ook richtlijnen om gepast te reageren bij gedragsproblemen. De families ondersteunen en opleidingen organiseren behoort eveneens tot mijn takenpakket.”

KRISTALLIJN

Kleine gebaren en oprechte aandacht

“Ik wil mee het verschil maken voor bewoners met dementie én hun naasten. Mijn rol bestaat erin om collega's te ondersteunen, kennis

te delen en samen te zoeken naar een warme, persoonsgerichte aanpak. Achter elke diagnose schuilt immers een mens met een eigen levensverhaal, gewoontes en talenten. Wat mij zo aanspreekt, is dat ik kan bijdragen aan een omgeving waarin bewoners zich veilig, begrepen en gerespecteerd voelen. Ik geloof dat we samen, met kleine gebaren en oprechte aandacht, elke dag opnieuw een verschil kunnen maken. Dat is voor mij de mooiste motivatie om deze rol met veel enthousiasme op te nemen.”

LES 3 ARBRES

Rekening houden met ieders mogelijkheden

“Als ergotherapeut heb ik met veel enthousiasme de rol van referentiepersoon dementie opgenomen omdat ik op deze manier kan bijdragen aan een beter aangepaste persoonlijke begeleiding voor personen met een neurocognitieve ziekte. Ik ben het aanspreekpunt voor de teams,

de bewoners en hun naasten. Dat betekent dat ik kennis deel, tools voorstel en adviezen geef die specifiek gericht zijn op een bepaalde persoon en situatie. Ik hou rekening met ieders mogelijkheden. Wat mij vooral motiveert is dat ik een impact heb op het welzijn van onze bewoners. Door zelf te groeien in deze rol, kan ik samen met de teams, de kwaliteit van de begeleiding voor onze bewoners blijven verbeteren.”

RAVELIJN

Levensverhalen in kaart brengen

“Het is mijn passie om de belangen van mensen met dementie te behartigen. Ik wil hun waardigheid, wensen en behoeften een stem geven. Als referentiepersoon voor dementie ben ik verantwoordelijk voor de opstart en begeleiding van onze werkgroep dementie. Ik breng de levensverhalen van onze bewoners in kaart en volg de bewoners op met moeilijk hanteerbaar gedrag.”

ZONNESTEEN

Samen optimaler helpen

“Onze rol is gericht op het ondersteunen en coachen van collega's, het adviseren en informeren van families en het bewaken van de persoonsgerichte zorg en het algemeen welzijn van onze bewoners. We bevorderen de algemene werking zodat alle bewoners correct ondersteund worden in functie van hun wensen en behoeften. Ik vind het zeer interessant om deze informatie te kunnen delen met de collega's en de families. Op die manier kunnen we samen optimaler helpen. Ik wil immers graag een stem geven aan diegenen die hun stem niet meer of moeilijker kunnen laten horen.”

SAFFROU

Comfort en veiligheid

“Ik zet mij dagelijks in om bewoners met dementie de best mogelijke zorg en begeleiding te bieden. Ik ondersteun collega's met advies, deel mijn kennis en denk

mee na over een persoonsgerichte aanpak waarbij het levensverhaal van iedere bewoner centraal staat.

Wat deze rol voor mij zo bijzonder maakt, is dat ik écht een verschil kan maken in het dagelijkse leven van bewoners. Door aandacht te hebben voor hun noden, gedrag en beleving, zoek ik samen met collega's en de families naar manieren om hen zoveel mogelijk comfort, veiligheid en levenskwaliteit te bieden. Deze functie geeft mij veel voldoening. Het zijn vaak kleine momenten die het verschil maken: een glimlach, een teken van herkenning, iemand die zich gehoord en begrepen voelt. Dat is voor mij de mooiste beloning en de reden waarom ik de rol als referentiepersoon dementie met zoveel passie opneem.”

AU PRIVILÈGE

Elk moment telt

“Onze rol als referentiepersoon dementie is dus zeer uitgebreid. We observeren de bewoners om hun noden beter te begrijpen.

We geven best practices door aan het multidisciplinair team. Om iedereen zoveel mogelijk te sensibiliseren, organiseren we opleidingen. Door op regelmatige tijdstippen informatie uit te wisselen met de families, willen we hen zoveel mogelijk betrekken bij de begeleiding.

Ik vind het zeer boeiend om te werken met personen die nog te vaak aan de kant worden geschoven door onze maatschappij. Mensen met dementie moeten nog kunnen genieten van het leven. Waardig behandeld worden en controle kunnen behouden over de dagelijkse activiteiten is zeer belangrijk. Dat kunnen we doen door hen zoveel mogelijk keuzes te laten maken en hun ritme te respecteren. Zelfs als dat moeilijker wordt omwille van onduidelijke woorden en gebaren. Verward gedrag is vaak een poging tot communicatie. Die boodschap moeten we uitdragen.”



“WAT ZOU U ABSOLUUT NOG WILLEN DOEN ALS U NOG 1 DAG TE LEVEN HAD?”

Het is een vraag waar we toch wel verrassende antwoorden op hebben gekregen.

De meesten kiezen voor een dag met familie en vrienden. Lekker eten en drinken, horen daar altijd bij. Wijn en champagne mogen volgens sommigen niet ontbreken. Al zeggen anderen dat de simpelste dingen, de beste zijn. Wie zelf een café heeft gehad of met een ijsjeskar heeft rondgereden, wil de mensen graag nog een keer bedienen.

Rijden in een oldtimer, petanque spelen met de vrienden, dansen met de dames ... Maar helemaal niets doen, is voor anderen een even grote wens.



Hier volgt een kleine selectie antwoorden vanuit de huizen:

De wereld bekijken vanuit een luchtballon.

St. James



Ik zou met een vrachtwagen willen meerijden naar Antwerpen, om de wereld en de stad nog eens vanuit de cabine te beleven.

Aan de Schelde

Vroeg opstaan, lekker eten en de dag afsluiten met een groot feest voor de mensen die me doen lachen.

De Toekomst & Alegria

Een liedje zingen.

Avondvrede

Naar zee gaan met de mensen die ik graag zie. Wandelen op de dijk en de frisse lucht opsnuiven die zoveel herinneringen oproept. We gaan dan natuurlijk mosselen met friet eten.

Neerveld

Ons bezinnen over goed en kwaad. We willen in vrede op een waardige manier het leven afsluiten.

Twée filosofische dichtersessen van Kruienberg



Nog eens uit een vliegtuig springen.

Een zeer avontuurlijke dame van Saffrou

Mijn zoon bezoeken in Zwitserland.

Aquamarijn

Samen met familie en vrienden, alles eten waar ik goesting in heb en een goeie wijn drinken.

Les 3 Arbres



Nog eens naar de mis in Kanne luisteren naar het koor.

Kristallijn

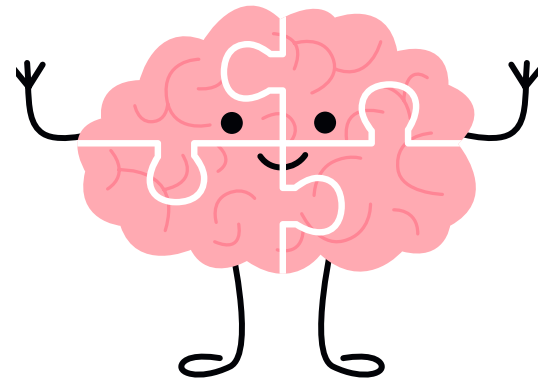
Met sigaar en pint, met een mooie vrouw in bad liggen.

Ravelijn

COGNITIEVE GEZONDHEID

“Samen herinneringen koesteren, is de mooiste training.

Door regelmatig na te denken, nieuwe dingen te proberen en actief te blijven, bouwen we cognitieve reserves op. Die kunnen helpen om de gevolgen van veroudering of hersenschade beter op te vangen. Daardoor kunnen we langer goed blijven functioneren. Naarmate we ouder worden, verandert ons geheugen en denkvermogen. Dat is normaal. Maar het blijft belangrijk om ons brein te stimuleren. Ook op latere leeftijd kunnen we cognitieve reserves opbouwen. Het is dus nooit te laat om te starten met hersentraining. Want hoewel het trainen van onze hersenen bestaande geheugenproblemen niet ongedaan kan maken, kan het er wel voor zorgen dat andere, gezonde hersendelen meer worden ingeschakeld. Daarom hebben we aan onze referentiepersonen dementie, psychologen en ergotherapeuten advies gevraagd.



ST. JAMES

Regelmatig nadenken

De ergotherapeuten van St. James raden iedereen aan regelmatig tijd te besteden aan woordspelletjes, spelletjes om logisch te denken, raadsels en puzzels.

AQUAMARIJN

Het helpt allemaal

“Eenvoudige activiteiten kunnen al een groot verschil maken”, zeggen de psychologen bij Aquamarijn.

“We moeten niet schaken, dammen, kaartspelen of quizzen om onze hersenen te trainen. Eenvoudige puzzels, woordzoekertjes en kruiswoordraadsels zijn even goede oefeningen.

Door naar foto's te kijken of voorwerpen van vroeger vast te pakken, halen we herinneringen op en activeren we ons geheugen.

Met woordspelletjes trainen we onze taal en ons geheugen. Noem bijvoorbeeld binnen één minuut zoveel mogelijk woorden over een bepaald thema. Wie woordspelletjes saai vindt, kan rekenoefeningen maken, dat helpt eveneens om de hersenen te activeren. Door nieuwe dingen te leren, wordt het geheugen altijd

“Onderschat de kracht van gezonde dagelijkse routines niet!

getraind. Zing een nieuw liedje mee, leer een gedicht vanbuiten of probeer een paar woorden uit een andere taal te onthouden.

Gezelschaps- en denkspelletjes zoals domino, sudoku, rummikub, yahtzee en memory vereisen aandacht en doen een beroep op ons geheugen, concentratie- en logisch denkvermogen.

Lezen is een uitstekende vorm van hersentraining. Zelfs bij kleine stukjes tekst gebruiken we de hersengebieden die instaan voor concentratie, taalvermogen en geheugen.



Door onze zintuigen te gebruiken, activeren we verschillende hersengebieden. Eten proeven, kruiden ruiken, materialen aanraken, het zijn allemaal trainingsmomenten.

Eén van de beste manieren om onze hersenen te trainen is tegelijk denken en bewegen. Wandelen en tegelijk hardop tellen of rekenen, woordreksen opnoemen ... “

AU PRIVILÈGE

Lichaamstaal laten spreken

Zelfs als het kortetermijngeheugen verzwakt, blijft het sensorische en emotionele geheugen nog lang actief. Daarom geven ze bij Au Privilège de volgende adviezen voor mensen die problemen ondervinden met hun cognitief geheugen.



“Zorg vooral voor een veilige omgeving. Denkoefeningen die te uitdagend zijn, kunnen stress en een gevoel van mislukking oproepen. Geheugentraining kan dan beter vervangen worden door rustige activiteiten die aangename ervaringen oproepen.

Werk met zachte sensorische stimulatie. Objecten met een verschillende textuur aanraken, luisteren naar vertrouwde liedjes uit de jaren 50-80, een kalmerende lavendelgeur ... deze stimuli passeren via geheugencircuits die zelfs in een geavanceerd stadium van dementie intact kunnen blijven.

Vroegere levensherinneringen blijven langer hangen dan recente gebeurtenissen. Door het verleden op te roepen aan de hand van foto's en bekende liedjes, komen herinneringen naar boven.

Laat maaltijden en andere activiteiten zoveel mogelijk op dezelfde manier beginnen en eindigen, met gebaren en woorden die herhaald worden. De herhalingen van de vaste rituelen helpen mensen om zich te situeren in de tijd.

Het vermogen om gesproken instructies te begrijpen, verdwijnt doorgaans voor de motorische en sensorische



vaardigheden. Korte eenvoudige instructies herhalen in combinatie met gebaren, werkt dan veel beter. Gedragingen hebben meestal een boodschap: druk bewegen, lopen en repetitieve gebaren, zijn geen symptomen die onderdrukt moeten worden. Het zijn vaak gedragingen waarmee we willen duidelijk maken dat we iets nodig hebben. Meestal is de persoon angstig en zoekt hij/zij steun. Als we daarmee rekening houden, verandert dat de hele situatie.”

AAN DE SCHELDE

Aangepaste activiteiten

Aan de Schelde trainen ze bij personen met dementie niet zozeer het geheugen, maar ze proberen wel om hun hersenen te stimuleren op manieren die aansluiten bij hun mogelijkheden en interesses. “We bieden activiteiten aan die herkenning oproepen. Bijvoorbeeld praten over vroeger aan de hand van foto's, muziek beluisteren of zingen, eenvoudige gezelschapsspellen. Een vaste dagstructuur, voldoende beweging en sociale contacten hebben een positief effect op het behoud van cognitieve functies. Maar die activiteiten moeten wel aangepast zijn aan de bewoner en de bewoner moet er plezier aan beleven.”

KRISTALLIJN

Er is geen juiste of foute manier

Er bestaat geen juiste of foute manier om het brein te stimuleren. Dat zeggen ze bij Kristallijn. “Kleine, fijne momenten doorheen de dag kunnen een groot verschil maken. Hou het brein in beweging, maar kies activiteiten die plezier geven en aansluiten bij wat iemand graag doet. Een glimlach, een fijn gesprek of samen genieten van een vertrouwd moment zijn vaak even waardevol als een moeilijke puzzel oplossen. Een babbeltje, samen koffiedrinken of deelnemen aan een activiteit brengt mensen dicht bij elkaar en houdt het hoofd actief. Samen herinneringen maken én die koesteren, dat is misschien wel de mooiste training voor ons brein. Door een fotoalbum bladeren, naar muziek van vroeger luisteren of praten over mooie momenten uit het verleden, zorgt vaak voor warme gesprekken.

Samen een krant lezen of vertellen hoe de dag is verlopen, wakkert de nieuwsgierigheid aan. Spelletjes en puzzels houden het denken op een leuke manier actief. Activiteiten met de handen zoals tuinieren, handwerken, kleuren prikkelen ons brein en geven voldoening. Een wandeling, lichaams oefeningen en dansen op een geliefd liedje stimuleren zowel lichaam als geest.”

DE TOEKOMST

Gezellig en laagdrempelig

Bij De Toekomst wijzen ze erop dat geheugenspellen het meest effect hebben als ze gezellig, laagdrempelig en afwisselend zijn. “We kunnen Bingo spelen met afbeeldingen, woorden of geluiden in plaats van met cijfers. Kaart- en bordspellen kunnen aangepast worden aan het niveau van de groep. Voldoende beweging en sociale interacties zijn zeer belangrijk. Als we bewegen, wordt de bloedsomloop gestimuleerd waardoor de hersenen meer zuurstof en glucose krijgen. Er komt dan serotonine en dopamine vrij. Dat zijn stoffen die onze slaap bevorderen en ons cognitief gestel verbeteren. Ook activiteiten als koken en tuinieren, stimuleren onze hersenen. Sociale interactie is cruciaal in het afremmen van dementie en het stimuleren van het geheugen.”

ALEGRIA

Gelukkige momenten delen

“Mooie herinneringen ophalen is een uitstekende manier om de werking van ons geheugen te onderhouden”, weten ze bij Alegria. Door een album bladeren, naar een liedje van toen luisteren, de geur van een lekkere taart uit de kindertijd, een anekdote uit de jeugd jaren, het zijn allemaal manieren om gevoelens op te wekken. Reminiscence doet ons allemaal goed. De oudste herinneringen, blijven het langst doorleven. Die momenten delen, maakt ons gelukkig. Ieder levensverhaal is uniek en is het waard om verteld te worden. Dat mogen we niet vergeten.”



KRUYENBERG

Praktisch advies

“Gezond eten en drinken, voldoende rust en beweging, zijn natuurlijk basisvoorwaarden. Maar er zijn ook een aantal praktische zaken waar we best rekening mee houden,” zeggen ze bij Kruienberg. “In de voormiddag heeft ons lichaam meer energie en kunnen we ons beter concentreren. 's Morgens trainen heeft meer impact dan 's avonds. Elke dag een korte oefening, kan voldoende zijn. En dat moet trouwens niet iedere dag iets compleet anders te zijn. Herhalen is een vorm van trainen. Wij proberen de bewoners zoveel mogelijk zelf te laten denken. Al vraagt dat soms extra tijd. Soms moet gecorrigeerd worden, maar wij doen dat zo weinig mogelijk. Positief bekrachtigen is veel belangrijker. Wij geven onze bewoners vooral complimenten op basis van hun inzet, niet op basis van een correct antwoord. Hoe meer zintuigen we tegelijk activeren, hoe meer we cognitief aan het trainen zijn. Daarom zijn sociale contacten zo belangrijk.”

SAFFROU

Iedereen is uniek

“Het belangrijkste is dat we onze bewoners elke dag op een warme en persoonlijke manier stimuleren”, besluiten ze bij Saffrou. “Een goed gesprek, samen herinneringen ophalen met oude foto's, de krant lezen of een gezelschapsspel spelen zijn eenvoudige, maar waardevolle manieren om het brein actief te houden. Voldoende beweging, afwisseling in de dag en sociale contacten dragen bij aan een gezonde geest. Voor ons is het belangrijkste niet dat iemand alles blijft onthouden, maar wel dat we de bewoners kunnen blijven uitdagen op een manier die aansluit bij wie ze zijn. Een glimlach, een moment van herkenning of een fijn gesprek betekenen vaak veel meer dan een vraag juist kunnen beantwoorden. Elke bewoner is uniek. Daarom zoeken we steeds naar activiteiten die aansluiten bij iemands interesses, levensverhaal en mogelijkheden. Op die manier houden we niet alleen het geheugen actief, maar versterken we het gevoel van eigenwaarde, verbondenheid en welzijn.”

LES 3 ARBRES

De juiste voedingsstoffen

Bij Les 3 Arbres herinneren ze ons eraan dat onze hersenen de juiste voedingsstoffen nodig hebben. “Daarom moeten we gezond en gevarieerd eten met veel fruit, groenten en vis. Iedere beweging telt mee. Dagelijkse handelingen zo lang mogelijk blijven doen, helpt om ons denkvermogen te onderhouden. Het zijn vooral de activiteiten die we leuk en nuttig vinden, die ons geheugen stimuleren en ons een gevoel van autonomie geven. Sociale contacten bevorderen ons denkvermogen en door nieuwe activiteiten te ontdekken, trainen we onze hersenen op een aangename manier. Nieuwsgierigheid is een zeer nuttige eigenschap.”

ZONNESTEEN

Bewegen verbetert de doorbloeding van de hersenen

“Vergeet vooral niet voldoende te bewegen”, zeggen ze bij Zonnesteen. “Dat verbetert de doorbloeding van de hersenen en ondersteunt de werking van het geheugen. Gezond eten en voldoende slapen helpt eveneens. Probeer zoveel mogelijk sociale contacten te behouden en praat veel over vroeger aan de hand van foto's en muziek. Er zijn natuurlijk denksporten om het geheugen te trainen. Maar we kunnen ons cognitief geheugen ook bewust trainen door boodschappenlijstjes vanbuiten te leren, namen van nieuwe bewoners te onthouden, vertellen over wat we gelezen hebben. Regelmatig iets nieuw leren, is altijd een goed idee.”

RAVELIJN

De kracht van dagelijkse routines

“Herinneringen ophalen, sociaal actief blijven door elkaar verhalen te vertellen, meedoen aan groepsactiviteiten, het helpt allemaal”, bevestigen ze bij Ravelijn. “Maar daarnaast blijft zorgen voor een routine tijdens de dag en huishoudelijke taken uitvoeren (zoals samen eten maken, de was doen ...) zeer nuttig.”



anima

Samen sterk tegen dementie.

Zit er niet mee in de knoop!

Anima biedt mensen met dementie aangepaste zorg en begeleiding. Lees alles over ons 6 stappenplan op animagroup.be/zorgvisie of bezoek vrijblijvend een van onze woonzorgcentra.

