



De Bovenkamer, ontmoetings-, kennis- en informatiecentrum voor mensen met (een vermoeden van) beginnende dementie en hun mantelzorgers.

Ik ben soms de weg kwijt
en er is geen weg terug,
onomkeerbaar
want ik weet niet hoe
ik hier gekomen ben
ik kijk vooruit in nevels
en achter mij vervaagt
alles...

Verantwoording over de periode 1 september 2016 – 1 september 2017.

Het bestuur en de vrijwilligers van de stichting 'de Bovenkamer' willen in dit overzicht de ontwikkelingen en activiteiten schetsen die hebben plaatsgevonden en een invulling geven aan plannen voor de toekomst. Als organisatie kijken wij met tevredenheid terug op datgene wat ontwikkeld is. Een nieuw initiatief vraagt tijd om bekend en ingeburgerd te raken bij zowel de doelgroep als bij professionals in de zorg en welzijn. Wij kunnen na bijna anderhalf jaar concluderen in die opzet geslaagd te zijn.

De volgende punten komen in dit overzicht aan de orde:

1. *Doel en missie stichting 'de Bovenkamer'*
2. *Organisatie*
3. *Programma en activiteiten*
4. *Bezoekers*
5. *Ervaringen*
6. *Samenwerking en contacten*
7. *Conclusies en plannen*
8. *Financieel overzicht*

1. Doel en missie stichting de Bovenkamer

Het ging al een tijd niet goed maar nu ik het weet is het een opluchting en tegelijk een angstig perspectief.

De Bovenkamer is ontstaan als initiatief van de lokale afdeling Zutphen, Warnsveld e.o. van Alzheimer Nederland. De afdeling, nu samengevoegd tot afdeling Oost-Gelderland, maakt onderdeel uit van het Dementienetwerk Zutphen/Lochem/Bronckhorst. Het dementienetwerk bundelt als platform van zorg- en welzijnsinstellingen deskundigheid en krachten in de zorg rond dementie en ondersteunt hierin de Bovenkamer. Deelnemers aan het Dementienetwerk zijn: Alzheimer Nederland, afdeling Oost-Gelderland; Dimence; Stichting Gelre Ziekenhuizen, locatie Zutphen; stichting GGNet; stichting Zorgcombinatie Marga Klompé (De Hoge Weide); Sensire; stichting Sutfene; Perspectief Zutphen en stichting Zorg- en Wooncentrum Den Bouw (Warnsveld).

Volgens de cijfers van Alzheimer Nederland zal in Zutphen naar verwachting het aantal mensen met dementie stijgen van 760 in 2015 naar 1700 in 2040. Dit betreft dan mensen die gediagnosticeerd zijn voor dementie.

Dementie is de volksziekte met de hoogste ziektekosten. In 2015 zijn de kosten voor verpleeghuiszorg 4,68 miljard, een stijging van meer dan 25% ten opzichte van 2012. Zeventig procent van mensen met dementie woont thuis en wordt verzorgd door hun naaste familie en/of omgeving, de zogenaamde mantelzorgers. Er zijn 300.000 mantelzorgers voor mensen met dementie. Gemiddeld geven zij 20 uur per week zorg gedurende 5 jaar. De helft combineert mantelzorg met een baan en/of de zorg voor kinderen. De gemiddelde leeftijd ligt op 65 jaar en 70% is vrouw. Ruim de helft van de mantelzorgers voor mensen met dementie is zwaar belast. Vier procent van deze mensen is zelfs overbelast. Als de mantelzorger de ondersteuning van iemand met dementie niet meer aankan, is dat een belangrijke reden voor opname in een verpleeg- of verzorgingshuis.

Zoals verwoord in het 'Projectplan De Bovenkamer' (december 2015) is het doel een bijdrage te leveren aan het zelfstandig functioneren in en deelnemen aan de samenleving voor mensen met dementie. De stichting tracht dit te realiseren door middel van een ontmoetingscentrum waar aan zowel mensen met dementie als mantelzorgers ondersteuning en begeleiding wordt geboden. Ook wordt naast een aanbod aan activiteiten, op basis van vraag en behoefte van bezoekers, informatie en voorlichting gegeven.

De doelstelling baseert zich op allerlei onderzoeken over de aard en behandeling van de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie. Uit die gegevens blijkt dat er een sterke toename te verwachten is van mensen die te maken krijgen met dementie. Die kwantitatieve groei vraagt naast de zorg die geboden wordt vanuit reguliere zorg ook begeleiding en ondersteuning vanuit gemeentelijke voorzieningen in het kader van de Wmo. Dit gegeven laat echter de fase die vooraf gaat aan diagnose en indicatie ongemoeid. In deze fase is vaak sprake van een langdurige periode van onzekerheid en angst, voor zowel degene

bij wie mogelijk van dementie sprake is als voor zijn omgeving. Naast gevoelens van ontkenning en verwarring is er behoefte aan delen van ervaringen en informatie. In deze fase wordt veel gevegd van degenen die worstelen met vermoedens van dementie en de partners en omgeving, zonder dat enige hulp van buiten wordt ingeroepen. Zowel uit het Deltaplan dementie als uit onderzoek blijkt dat persoonsgerichte integrale zorg bij mensen met dementie en hun netwerk in de thuissituatie nodig en noodzakelijk is. Zeventig procent van de mensen met dementie woont thuis en zij gaan pas in de laatste fase naar het verpleeghuis. Daarom is de impact van de ziekte op patiënt en omgeving groot. Om het moment van overbelasting uit te stellen is integrale zorg en een goede organisatie en afstemming hard nodig.

Voor die periode thuis van het niet-pluis gevoel en niet weten wat er aan de hand is, biedt de Bovenkamer een laagdrempelige plek en een veilige en huiselijke sfeer voor ontmoeting en ondersteuning. Het aanspreken van eigen mogelijkheden en ontlasten van de druk voor mantelzorgers stimuleert het langer zelfredzaam zijn vanuit een gevoel van eigenwaarde.

‘Omdat je juist niets moet en niets hoeft te verbergen kun je jezelf zijn vanuit eigen mogelijkheden.’ Dat is wat de Bovenkamer wil versterken vanuit het besef dat ieders welbevinden en welzijn de maat is die leidend is.

2. *Organisatie*

De gemeente Zutphen is bereid gevonden om uit de gelden voor Wmo een subsidie te verstrekken voor de periode 2016 tot 2018.¹ In 2016 is de stichting de Bovenkamer opgericht en een coördinator aangetrokken voor aanvankelijk 10 uur. Gezien de veelheid aan taken en activiteiten is het aantal uren uitgebreid tot 16 uur. Voor de arbeidsvoorwaarden volgen wij de CAO-welzijnswerk en is aansluiting geregeld bij het Pensioenfonds voor Zorg&Welzijn.

De Bovenkamer is gehuisvest op het terrein van de Kaardebol aan de Harenbergweg 1, waar in het gebouw twee ruimtes worden gehuurd. Deze ruimtes fungeren als huiskamer waar bezoekers worden ontvangen. De lichte en rustige ruimtes liggen in een groen gebied waarin gewandeld kan worden.



¹In de Strategische Agenda 2017-2020 van de Gemeente Zutphen staat onder meer:

Algemeen waar dat kan, maatwerk waar dat moet

We stimuleren de ontwikkeling van zogenaamde algemene oplossingen die vrij toegankelijk zijn en preventief werken. Het gaat om initiatieven van groepen inwoners, vrijwilligersorganisaties en zorgprofessionals, die gericht zijn op het versterken van burgerkracht, op het creëren van ontmoetingsplekken en op de inzet van lichte begeleiding.

Voor het ontvangen van bezoekers zijn vrijwilligers geworven die na scholing en informatie de taak van gastheer/gastvrouw verzorgen. Met elke vrijwilliger wordt na een inwerkperiode een contract afgesloten. Van de vrijwilligers wordt een open en luisterende houding verwacht. Door het jaar heen worden bijscholingsbijeenkomsten, zoals ook het bijwonen van het Alzheimercafé, gehouden waarin aan de hand van ervaringen thema's aan de orde komen. Op deze manier wordt een professionele vrijwilligersorganisatie ontwikkeld. In de rol van gastheer- of gastvrouw-zijn is oprechte belangstelling van belang, waarin als het ware wordt meebewogen op de golfslag van de ander. De groep van vrijwilligers bestaat, met in achtneming van wisselingen, uit 12 personen die hun diensten draaien in de tien dagdelen (5 werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur) waarop de Bovenkamer open is.



De vrijwilligers van het eerste uur.

3. *Programma en activiteiten*

Ik weet dat het nogal warrig is in mijn hoofd
maar ik hoef mij er niet druk over te maken
want mijn dochter is mijn agenda.

Officieus zijn wij gestart op 1 juli 2016 met het inrichten van de Bovenkamer. Op 1 september is de Bovenkamer door de waarnemend burgemeester feestelijk geopend.



Inhalatohemer Evertien Vanderliden en Burgemeester Carry Abbink bij de ontving van een beeldje van het symbool van De Bovenkamer. Foto: Sander Grootendorst

De Bovenkamer is een huiskamer en een ontmoetingsplek waar mensen zonder afspraak kunnen langskomen voor een kop koffie of een praatje. De laagdrempeligheid en de mogelijkheid op elk moment in de week langs te komen creëert een vrijheid bij bezoekers te komen wanneer het hen uitkomt. Door te luisteren naar het verhaal en de ervaringen van bezoekers wordt gekeken welke activiteiten zinvol zijn; van het verhaal kwijt kunnen, puzzelen, tafeltennis, muziek maken of wandelen tot koffie drinken.

Wat er in de Bovenkamer wordt geboden aan activiteiten is zodoende een mix van wat bezoekers vooral zelf aandragen graag te willen gaan doen en wat daarnaast als aanbod inspeelt en bijdraagt aan een zinvolle en ontspannen tijdsbesteding. Een en ander geheel in overeenstemming met het Handboek 'Actieve cultuurparticipatie voor ouderen' Muzehof, november 2017. In eerste instantie functioneert de Bovenkamer als een gezellige huiskamer waar je kunt langskomen om er even uit te zijn, een kop koffie te drinken en een praatje te maken. In een rustige sfeer kunnen bezoekers – mensen met dementie en/of hun mantelzorgers - even op adem komen.

De groene omgeving van de Kaardebol nodigt ook uit om rond te wandelen en bloemen te plukken. Of een potje te tafeltennissen, te puzzelen, een spelletje te doen en samen de lunch te gebruiken. Op vaste momenten in de week zijn er diverse activiteiten:

- Op de maandagochtend is er gelegenheid voor mantelzorgers om elkaar te ontmoeten.
- Elke dinsdag is er creatieve ochtend waar momenteel onder begeleiding gewerkt aan het decoreren, houtbranden en beschilderen van voorwerpen.
- Een keer in de maand is er inloopspreekuur van de casemanager dementie.
- Door de psychiatrisch verpleegkundige van GGNet wordt een keer in de maand het geheugenspreekuur gehouden.
- Op een vast moment in de maand (donderdag) wordt er voorgelezen.
- Een aantal malen is een ochtend Mandalatekenen georganiseerd.
- Onlangs is gestart met het programma 'Meer bewegen voor ouderen'.
- We luisteren af en toe gezamenlijk naar klassieke muziek of organiseren een spelletjesmiddag.

- In samenwerking met dansschool Vieberink worden dansmiddagen georganiseerd:



- Met muziekagoog Koen van Ravensberg worden muziekochtenden georganiseerd.



- Op de donderdagen wordt door kok Martin een maaltijdsoep bereid.
- In het kader van informatieoverdracht worden lezingen gehouden en gesprekken gevoerd met organisaties die op enigerlei wijze te maken hebben met zorg en welzijn.
- Eens in de twee maanden wordt openbare voorlichting gegeven over dementie en het doel van de Bovenkamer.
- De Bovenkamer heeft een website waarop het programma staat vermeld en aankondiging van activiteiten worden aangekondigd. Daarnaast wordt een facebookpagina bijgehouden.
- In de lokale media en in de Bornkrant worden activiteiten gemeld.

4. Bezoekers

Nu de Bovenkamer bekender wordt neemt ook het bezoekersaantal toe. Zeker in de beginfase was het rustig maar nu na 14 maanden komen er door de week geregeld bezoekers langs. Hoewel het open zijn op vijf werkdagen een groot beroep doet op vrijwilligers heeft dat echter als voordeel dat bezoekers op door hen gewenste momenten bij de Bovenkamer langs kunnen komen. In de afgelopen periode heeft de Bovenkamer hinder ondervonden van de onduidelijke situatie waarin de Kaardebol en het gebouw verkeerden. Dit heeft effect gehad op het aantal bezoekers. Het was soms onduidelijk of wij wel open waren door de verwarrende berichtgeving rondom de Kaardebol. Dat heeft er ondermeer toe geleid dat het Alzheimercafé mede door slechte verlichting van de toegang en parkeersituatie een andere locatie heeft gezocht. Die slechte bereikbaarheid en toegankelijkheid van het gebouw heeft de Bovenkamer wel parten gespeeld.

In aantallen uitgedrukt zijn er in de periode september 2016 t/m september 2017 276 bezoekers uit de doelgroep (mensen met beginnende dementie en hun partners/ mantelzorgers) in de Bovenkamer geweest. Uit belangstelling om of informatie te krijgen

hebben 81 mensen een bezoek gebracht. En aan de diverse activiteiten (workshops, voorlichting, theater e.d.) hebben 499 mensen deelgenomen.

De vooraankondiging van activiteiten in de media en via facebook en website attendeert mensen op de Bovenkamer. Ook via van horen zeggen maar vooral via de casemanagers van het Dementienetwerk hebben mensen de weg gevonden naar de Bovenkamer.



5. Ervaringen

Uit de verhalen van en gesprekken met bezoekers van de Bovenkamer is er één item wat in het oog springt. De vrijheid en ongedwongen sfeer waardoor bezoekers zichzelf kunnen zijn en gemotiveerd worden hun eigen mogelijkheden aan te spreken.

6. Samenwerking en contacten

Op veel fronten wordt samenwerking gezocht en zijn er contacten of vindt er overleg plaats.

- Zo maakt de stichting de Bovenkamer deel uit het dementienetwerk, waarin alle zorg- en welzijnsinstellingen zijn vertegenwoordigd, en zijn er contacten met de casemanagers, o. a. via het spreekuur dat een keer in de maand wordt gehouden.
- Met de afdeling Oost-Gelderland van Alzheimer Nederland is er nauw overleg en afstemming wat betreft o.a. het Alzheimer Café in Zutphen.
- Aan de medewerkers van Het Plein is informatie verstrekt over de Bovenkamer.
- Aan de gezamenlijke ouderenbonden van Zutphen is een presentatie gegeven.
- Op bestuurlijk niveau is er structureel overleg met het Odensehuis Zutphen en hebben de beide coördinatoren een afstemmingsoverleg.
- Voorstelling Thomas Borggreve, muziektheater over de wereld van dementie.
- Zowel de Bovenkamer als het Odensehuis participeren in het project het Tijdschrift en het project met boek en tafelkleed van George Diepenmaat.
- De Bovenkamer en het Odensehuis starten een nieuw project Onvergetelijke kunst.
- De Bovenkamer neemt deel aan Thuis in Zutphen Markt in maart 2018.
- Aan het overleg met partners op het terrein van de Kaardebol wordt deelgenomen.

7. Conclusies en plannen

De Bovenkamer is nu meer dan een jaar open en heeft zich een plek verworven binnen de Zutphense samenleving. Mensen waarvoor wij een ontmoetingsplek willen bieden hebben de weg naar ons gevonden. Zorg- en welzijnsinstellingen wijzen mensen op de mogelijkheden van de Bovenkamer. Wij kunnen concluderen dat het project kans van slagen maakt als aan voorwaarden voldoen wordt. Juist bij deze doelgroep waarbij de neiging bestaat alles achter de voordeur te houden en weg te wuiven, is informatie verstrekken en wijzen op de Bovenkamer van belang.

De Bovenkamer heeft recht van bestaan en levert een zinvolle bijdrage aan het steeds verder realiseren van een dementievriendelijke samenleving. Zoals de cijfers aangeven is 20 % van de Zutphense bevolking in 2017 boven de 65 jaar. Hiermee is het aandeel van 65 jaar en ouder groter dan in de provincie Gelderland en in Nederland.

Wij zullen als stichting ontwikkelingen stimuleren die bijdragen aan die dementievriendelijke samenleving. Bijvoorbeeld door informatie te verstrekken en bijeenkomsten te organiseren teneinde de beeldvorming op positieve wijze te beïnvloeden. Daarnaast waar nodig samenwerking te zoeken voor afstemming met en ondersteuning van de doelgroep.

8. Financieel overzicht

KOSTEN

Personeelskosten

salarissen, vakantiegeld, eindejaarsuitkering
sociale lasten, pensioenpremie en overige kosten € 14.300

Huisvesting

huur, servicekosten en overige kosten € 18.850

Organisatiekosten

bureaunkosten, reiskosten, bestuurskosten, bankkosten en
inrichtingskosten € 5.595

Activiteitskosten

activiteiten met en voor bezoekers € 4.460

Publiciteit

werving, publiciteit, website, flyers/drukwerk € 4.180

Totaal kosten € 47.685

Voor de te maken kosten is door de Gemeente Zutphen een WMO-subsidie toegekend.

**DEMENTERENDE
PARTNER**

**IK GEEF HEM
ELKE DAG
EEN ONVERGETELIJKE
ZOEN**



Zutphen, november 2017

De Bovenkamer

Ontmoetings-, informatie- en kenniscentrum voor mensen met (een vermoeden van) beginnende dementie en hun mantelzorgers.

Adres: Harenbergweg 1, 7204 KZ Zutphen

Tel.: 06-24954318

Email: info@debovenkamerzutphen.com

www.debovenkamerzutphen.com

