

Voelt u zich eenzaam of vaak alleen? Vindt u het moeilijk om invulling aan uw dag te geven? Of valt het ouder worden u gewoonweg zwaar? Wellicht kan Pluszorg dan iets voor u betekenen. Pluszorg biedt u de mogelijkheid om één of twee dagen per week met enkele ouderen bij elkaar te komen in een zorgcentrum en daar de dag door te brengen. Samen met leeftijdgenoten onderneemt u activiteiten en wisselt u gemeenschappelijke ervaringen uit die samenhangen met het ouder worden en de beperkingen die worden veroorzaakt door uw psychische problemen.

# Dagbestedingsproject Pluszorg

## PSYCHISCHE PROBLEMEN EN OUDER WORDEN

Het dagbestedingsproject Pluszorg is een activiteit van de geestelijke gezondheidszorg waarbij nauw samengewerkt wordt met thuiszorg en de verpleeg- en verzorgingshuizen. Zo wordt ingespeeld op het groeiend aantal ouderen binnen Zeeland, die naast lichamelijke en huishoudelijke zorg behoefte hebben aan ondersteuning bij psychische problemen, veelal veroorzaakt door het ouder worden.

*Emergis* 

### **Wat is Pluszorg?**

Pluszorg biedt u de mogelijkheid om één of twee dagen per week met enkele ouderen bij elkaar te komen in een zorgcentrum en daar de dag door te brengen. In een kleine groep, ongeveer 8 deelnemers, hebt u het over gemeenschappelijke interesses en beperkingen. U praat daar met elkaar over en hoort zo hoe de anderen met de dingen omgaan. U leert van elkaar en onderneemt gezamenlijk activiteiten. U heeft kortom een zinvolle dagbesteding.

Pluszorg wordt naast de zorg gegeven die u bijvoorbeeld krijgt van de thuiszorg of van een sociaal psychiatrisch verpleegkundige. U moet het zien als een aanvulling daarop. Buiten de bijeenkomsten om bent u dan ook gewoon thuis of in het verzorgingshuis. Bovendien kunt u zo gewoon de sociale contacten met uw eigen omgeving behouden.

### **Voor wie?**

Pluszorg is bedoeld voor mensen van 65 jaar en ouder met psychische problemen die zelfstandig of in het verzorgingshuis wonen. Pluszorg helpt een antwoord te vinden op de vraag hoe met beperkingen om te gaan, veroorzaakt door psychische problematiek. Veelal hebben deze problemen te maken met eenzaamheid, daginvulling of het leggen van contacten met de omgeving. Hierdoor komt u tot niets, hebt nergens zin, voelt zich afhankelijk van anderen en bent sterk gericht op uw lichamelijke gebreken.

**Voor wie niet?**

Het project is niet bestemd voor mensen waarvoor permanente begeleiding of verpleging met gesloten deuren noodzakelijk is.

Hierbij moet gedacht worden aan 65-plussers, die:

- intensieve begeleiding nodig hebben op zowel lichamelijk als psychisch vlak;
- dementerend of
- alcohol- of drugsverslaafd zijn.

### **Hoe ziet een Pluszorg-dag eruit?**

Op de Pluszorg-dagen komt u tussen 9.30 en 10.00 uur bij elkaar.

Onder het genot van een kopje koffie of thee worden de dagen die u thuis doorbrengt besproken. Dit gebeurt onder deskundige begeleiding van een psychiatrisch verpleegkundige en een activiteitenbegeleider. Zij kunnen u helpen een antwoord op uw persoonlijke vragen te vinden. Dit gebeurt in een omgeving waarin u zich veilig en vertrouwd voelt en u zichzelf kunt zijn.

Omstreeks 12.00 uur wordt er gegeten.

Na de maaltijd is het mogelijk deel te nemen aan verschillende activiteiten. Deze kunnen zowel individueel als in groepsverband zijn. Voorbeelden van individuele activiteiten zijn een gesprek met de sociaal psychiatrisch verpleegkundige waarin u uw zorgen of problemen kunt bespreken, of u kunt met behulp van de activiteitenbegeleider weer uw oude hobby oppakken. Bij groepsgerichte activiteiten moet u denken aan sport en spel, knutselen en uitstapjes maken.

Rond 16.00 uur gaat u weer naar huis.

**Kosten**

Gedurende de dag wordt er koffie en thee geserveerd. Tussen de middag kan er gebruik worden gemaakt van de warme maaltijd, hiervoor betaalt u een eigen bijdrage van vijf euro. Voor vervoer naar het zorgcentrum kunt u gebruik maken van de combi-tax of vrijwilligers van het zorgcentrum.

### **Hoe verloopt de aanmelding**

Als u belangstelling hebt voor het dagbestedingsproject kunt u uw behandelaar bij Emergis, de psychiatrische afdeling van het algemene ziekenhuis (paaz), het verzorgingshuis of de thuiszorg vragen u door te verwijzen naar de coördinator van Pluszorg verbonden aan de sector Ouderenpsychiatrie van Emergis.

Vervolgens bezoekt de verpleegkundige van de Pluszorg u thuis. Tijdens dat bezoek bespreekt u samen waarom u deel wilt nemen aan Pluszorg en krijgt u nadere informatie. Ook hoort u dan wanneer de eerst volgende mogelijkheid is om te beginnen. Indien nodig kan de coördinator u helpen vervoer te regelen.

Als u bent aangemeld zal een persoonlijk zorgplan worden opgesteld waarin vermeld is welke problemen er spelen, welke aangepakt worden en hoe dat gebeurt. De nadruk ligt niet op intensief behandelen, wel op het omgaan met beperkingen, omgaan met andere deelnemers, aanleren van en onderhouden van vaardigheden en de betrokkenheid met de omgeving. Er vindt terugkoppeling plaats naar de verwijzer.

## **Locaties**

*Regio Oosterscheldegebied*

Erasmusflat in Goes

*Regio Walcheren*

De Tienden in Zoutelande

*Regio Zeeuws-Vlaanderen*

Bachten Dieke in Terneuzen

Blaauwe Hoeve in Hulst

## **Vragen?**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met

Oosterscheldegebied: mw. T. Lodder, telefoon 0113 26 74 30

Walcheren: mw.T. Lodder, tel. 0113 26 74 30

Zeeuws Vlaanderen: B. Koppers, tel. 0115 69 62 51

©Emergis centrum voor geestelijke gezondheidszorg

Een uitgave van dienst communicatie, augustus 2005

Postbus 253 4460 AR Goes

telefoon 0113 26 70 00, telefax 0113 21 66 26

e-mail [emergis@emergis.nl](mailto:emergis@emergis.nl)

[www.emergis.nl](http://www.emergis.nl)