

Dementievriendelijke initiatieven

Wat, waarom en hoe?

'Laat het woord dementie maar weg. Gewoon een mensvriendelijke samenleving. Iedereen wordt gezien. Iedereen mag zichzelf zijn.'



Binnen het leeratelier 'Veerkrachtig ouder worden' is samen met betrokkenen, samenwerkingspartners (mede-opdrachtgever en samenwerkingspartner Alzheimer Nederland, Regio Nijmegen), onderzoekers en student-onderzoekers actief gewerkt aan uiteenlopende vraagstukken rondom een dementievriendelijke samenleving.

Activiteiten die mensen met dementie en hun naasten ondersteunen en hun welzijn vergroten noemt je dementievriendelijke initiatieven. Door kennis en ervaringen te delen zoeken we samen naar manieren om de samenleving beter af te stemmen op mensen met dementie en hun naasten. Dementievriendelijke initiatieven vormen daarbij de bouwstenen: het zijn activiteiten die bijdragen aan waardigheid, betrokkenheid, zelfstandigheid en welzijn van mensen met dementie, én die inspelen op de behoeften van hun naasten. We kijken naar wat werkt, hoe je mensen met dementie actief betreft en wat naasten nodig hebben. In deze factsheet vind je voorbeelden van dementievriendelijke initiatieven, handvatten om zelf een initiatief te starten en de waarden die belangrijk zijn voor een dementievriendelijke samenleving.

Noodzaak

Voor een dementievriendelijke samenleving...



Door de combinatie van vergrijzing, een hoge druk op het zorgpersoneel en het stijgende percentage van het aantal mensen met dementie neemt het belang toe voor een dementievriendelijke samenleving. Zo vergroten we het welzijn en de participatie van mensen met dementie (3).



Een dementievriendelijke samenleving herkent dementie, gaat er respectvol mee om en kijkt naar wat wél mogelijk is. Door openheid, begrip en acceptatie creëren we samen een inclusieve omgeving waarin mensen met dementie en hun naasten zich gewaardeerd voelen en actief kunnen blijven meedoen aan het dagelijks leven (4).



Een dementievriendelijke samenleving leidt niet alleen tot een verhoging in de kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun naasten, maar ook een vermindering van belasting op de gezondheidszorg en de bijkomende zorgkosten (5).

Dementie In Nederland in cijfers (2)

Dementie raakt ons allemaal...



1 op de 5 mensen krijgt dementie

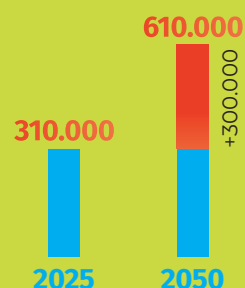


Ieder uur komen er 5 mensen met dementie bij in Nederland

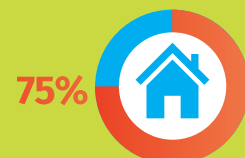


800.000

800.000 mensen zijn mantelzorger voor mensen met dementie



Nu 310.000 → in 2050 ruim 610.000



75% van de ouderen met dementie woont thuis

Dementie

Een maatschappelijke uitdaging



Steeds meer mensen met dementie



Toenemende druk op wijkverpleging



Doorstroom naar zorg stagneert



Mantelzorgers raken overbelast



Participatie in de samenleving wordt moeilijker



Welzijn en persoonlijke waardigheid nemen af



Kennis en herkenning van dementie is beperkt



Onderzoek 1: Welke factoren dragen bij aan het opzetten van dementievriendelijke initiatieven?

'Als je wordt ontvangen met open armen, dan is dat echt fijn'



Creëren van een prettige sfeer

Hierbij zijn comfort en veiligheid van belang.



Creëren van een draagvlak

Betrek de omgeving van een persoon en begin in een kleine cirkel om de persoon heen.

'Er zijn ook mensen die met hetzelfde probleem zitten en dan praat je erover! Onderling is het heel gezellig'



Contact met lotgenoten

Contact zoeken met lotgenoten zorgt voor verbondenheid met elkaar. Het praten met elkaar creëert vervolgens een veilige en prettige sfeer.



Persoonlijk betrokken zijn als initiatiefnemer

'Alleen al het feit dat je naar die mensen luistert en dat je met ze mee loopt en probeert de situatie te verbeteren, is denk ik voor heel veel mensen al een toegevoegde waarde'



Betrekken van de mensen met dementie

Luister naar de behoeften van mensen met dementie en accepteer deze.



Geleerde lessen bij het opzetten van initiatieven

'Het is voor mij fijn om een warme groep om mij heen te hebben. Het idee dat niemand zich verbaast als je even stilvalt.'



Zorg voor voldoende inzicht in de behoeften van de mensen waarover het gaat.

'Ik vind het heel leuk om te doen, maar ik kan niet alles doen... Het moet behapbaar blijven.'



Zorg ervoor dat initiatieven die worden opgezet realistisch en behapbaar zijn.



Houd rekening met prikkelverwerking van mensen met dementie en richt hier ook jouw initiatief op in.



Een verkregen startbudget helpt om een initiatief op te zetten, maar continuering van financiering blijkt nog lastig. Hier moet rekening mee gehouden worden.



Deel (ervarings)kennis met elkaar. Deel bijvoorbeeld contactgegevens met elkaar zodat verschillende initiatiefnemers van elkaar leren en inspiratie opdoen.

Zorg voor voldoende kennis en opleidingen over de omgang met dementie

'Het is gewoon belangrijk dat als je mensen een beetje verward rond ziet kijken of dingen ziet doen waarvan je denkt hé dat kan helemaal niet of dat klopt niet, dat je ook vriendelijk vraagt: Kan ik u helpen?'



Zorg ervoor dat je hulp biedt aan mensen met dementie.



Creëer vervoersmogelijkheden, zodat mensen naar een initiatief kunnen komen.

Onderzoek 2: Welke waarden zijn van belang & wie kan een initiatief opzetten?

Het is gebleken dat een aantal positieve factoren

helpend zijn bij het opzetten van een initiatief

Wat wil je bereiken?

Bijvoorbeeld bewustwording/kennis van dementie

Eigen beslissingen kunnen maken

Waar zit je gevoel?

Mensen willen van betekenis zijn, zorgen en persoonlijk betrokken zijn

Vrijheid om op straat te kunnen blijven, ondanks mogelijke risico's, en in mijn waarde gelaten worden.

Hoe handel je?

Weten hoe te handelen en hoe contact te maken

Nuttig voelen, van betekenis zijn en mijn creativiteit uiten

 Initiatiefnemer: Wie kan een initiatief starten? Iedereen!

 Belangen van mensen met dementie.

Persoonlijke betrokkenheid
Vanuit ervaring of verbinding met dementie



Ruimte creëren en uitleg geven



Bereidheid
Motivatie en inzet om een initiatief op te zetten



Laagdrempelig
Een toegankelijk initiatief (begin klein)



Praktisch
Aansprekend en concreet (bijvoorbeeld door het organiseren van een activiteit)



In samenwerking met:

- Alzheimer NL regio Nijmegen
- Werkgroep Dementievriendelijk, Nijmegen-Oost
- Diverse Verenigingen Ark van Oost
- Diverse initiatiefnemers in de gemeente wijchen-druten en tiel
- GGD Nijmegen
- Marjolein Thijssen gepromoveerd dementievriendelijke initiatieven

Deze bevindingen komen van:

(Onderzoek 1) Negen initiatiefnemers, drie mantelzorgers, één persoon met dementie, burgers, zorgprofessionals en initiatiefnemers en andere betrokkenen.

Burgers, zorgprofessionals en initiatiefnemers en andere betrokkenen geobserveerd (70 personen).

(Onderzoek 2) Sociale instanties, 2 professionals, 4 mensen die zich bezig houden met sport en spel en 2 mensen met creatieve bezigheden.

(Onderzoek 3) Één buurtsportcoach, vijf begeleiders binnen een (sport)vereniging, zeven leden van de (sport)verenigingen.

Verwijzingen

1. Thijssen M, Daniels R, Lexis M, Jansens R, Peeters J, Chadborn N, Nijhuis-van der Sanden MWG, Kuijer-Siebelink W, Graff M. How do community based dementia friendly initiatives work for people with dementia and their caregivers, and why? A rapid realist review. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2022 Feb;37(2):10.1002/gps.5662. doi: 10.1002/gps.5662. Epub 2021 Dec 6. PMID: 34825742; PMCID: PMC9299867.
2. Alzheimer Nederland [Internet]. Feiten en cijfers over dementie. Beschikbaar via: www.alzheimer-nederland.nl/dementie/feiten-en-cijfers-over-dementie
3. Francke AL, et al. (2018) Een samenhangend beeld van dementie en dementiezorg: kerncijfers, behoeften, aanbod en impact. Themaportage van de Staat van Volksgezondheid en Zorg. Beschikbaar via: www.nivel.nl/nl/publicatie/een-samenhangend-beeld-van-dementie-en-dementiezorg-kerncijfers-behoeften-aanbod-en
4. Samen dementie vriendelijk [Internet]. Wat is dementievriendelijk? Beschikbaar via: www.samendementievriendelijk.nl/wat-is-dementievriendelijk
5. Shannon K, Bail K, & Neville S. (2019). Dementia-friendly community initiatives: an integrative review. *Journal of clinical nursing*, 28(11-12), 2035–2045. doi:10.1111/jocn.14746
6. HAN [Internet]. Leeratelier Veerkrachtig Ouder worden. Beschikbaar via: www.han.nl/projecten/2023/veerkrachtig-ouder-worden/

Onderzoek 3: Betrekken en behouden bij verenigingen waar ouderen veel komen.

Wat is belangrijk binnen verenigingen/initiatieven om mensen met dementie te laten deelnemen?

- Verbinding, respect en warmte.
- Informele houding/setting, impliciet en niet specifiek op mensen met dementie.
- Vertrouwen op intuïtie en het gevoel.
- Delen van ervaringskennis (bijvoorbeeld organiseren van een themamiddag of voorlichtingsbijeenkomsten over dementie).
- Aandacht voor veranderingen in groepsdynamiek.
- Kunnen omgaan met gedragsveranderingen, dit bespreekbaar maken en grenzen aangeven. Voorkom taboevorming.
- Aanpassen van bejegening, tempo, niveau of aanbod.
- Mensen met dementie betrokken houden; ruimte voor sociale interactie faciliteren, samen kijken voor een oplossing als iemand met dementie de locatie van de activiteit niet meer zelfstandig kan bereiken.



'Ik weet eigenlijk niet goed wat ik moet doen als iemand ineens anders reageert dan normaal.'

Ondanks dat activiteitenbegeleiders een inclusieve houding hadden, ontbrak vaak structuur in ondersteuning of beleid voor het organiseren van dementievriendelijke initiatieven. Er heerst weinig interesse in formele scholing, maar wel een **grote behoefte aan praktische en toegankelijke hulpmiddelen. Zoals: simpele handvatten of laagdrempelige samenwerking met andere professionals.** Op dit moment is er geen direct aanspreekpunt of eenduidige werkwijze voor het omgaan met dementie. Verenigingen geven aan hier wél behoefte aan te hebben.

'Ik had niet het idee dat de rest zo in de gaten had dat zij aan het dementeren was.'



Uitdagingen



Denk hierbij aan

- Concrete tips voor het voeren van gesprekken.
- Voorbeelden van situaties met mensen met dementie.
- Een praktisch kaartje met informatie over hoe dementievriendelijk te handelen binnen verenigingen.
- Kleine aanpassingen in communicatie en begeleiding tijdens activiteiten.
- Eventueel een korte jaarlijks terugkomende cursus of een factsheet met tips.

conclusie



Uit dit onderzoek is gebleken dat de respondenten de intentie hebben om leden met dementie te blijven includeren. Om dit te kunnen bereiken is het van belang dat er een sleutelfiguur betrokken is in bijvoorbeeld de Ark van Oost. Het zou mooi zijn als diegene weet van het aanbod van de kerngroep 'Dementievriendelijk Nijmegen-Oost'. Zij zouden meer kunnen betekenen. Zo hebben zij bijvoorbeeld een geheugenwijzer met informatie over hoe mensen met dementie te herkennen. Ook bieden zij laagdrempelige trainingen aan. Het is van belang dat deze informatie en hulpmiddelen zo veel mogelijk binnen handbereik liggen voor verenigingen.



Dit waren de resultaten tot nu toe, het onderzoek gaat nog door. Meer informatie hierover?

Frank.verbeek@han.nl of Bonnie.teunissen@han.nl