



Inspiratiebundel Dementie-inclusief



hannn.eu

Voorwoord

Dementie, inclusie & inspiratie

Dementie. Het is er en het gaat niet meer weg. Dementie kan veel verwarring en onzekerheid geven. Mensen met dementie willen het liefst hun leven zo gewoon mogelijk voortzetten en deel blijven uitmaken van de samenleving. Dat kan ook, alleen hebben ze soms hulp nodig.

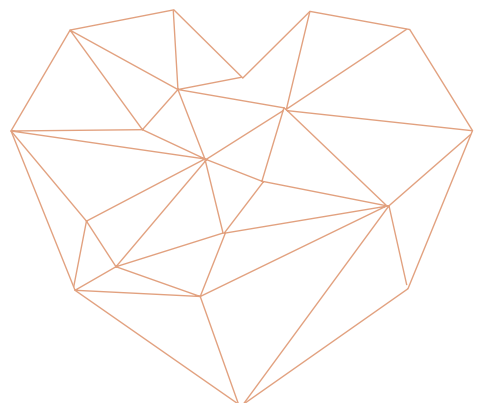
Leven met dementie is op zich al een uitdaging. Maar ieder van ons kan bijdragen aan een samenleving waarin mensen met dementie en hun naasten gesteund worden en zich aanvaard voelen zoals ze zijn. Een samenleving waarin de stem van iedereen even luid weerklinkt, ook de stem van iemand met dementie. Verandering zit vaak al in kleine dingen, zoals de benadering van iemand en respectvol taalgebruik.

In deze dementie-inclusieve samenleving is iemand met dementie volwaardig onderdeel van het geheel en draagt op eigen manier bij aan de samenleving. Waardevol en betekenisvol!

Waarom deze inspiratiebundel?

De afgelopen jaren heeft HANNN binnen diverse -Europese en nationale- projecten en initiatieven een boeiende reis mogen afleggen voor en met mensen met dementie. Het samen met verschillende partners bouwen aan inclusie en een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun naasten. De ervaringen en kennis van mensen met dementie en hun naasten vormden de leidraad en kwaliteitstoets bij alle stappen. Prachtige projectresultaten en eindproducten waren hiervan het resultaat. Te mooi om niet een selectie hiervan te bundelen.

Voor je ligt dan ook een inspiratiebundel met een verzameling van praktische handreikingen en tips over het samen optrekken met iedereen die elkaar tegenkomt in een leven met dementie. Of je nu een familielid van iemand met dementie bent of een professional, een beleidsmedewerker of een vrijwilliger. Laat je inspireren, zoek de verbinding en stap in die wereld waarin mensen met dementie kunnen zijn 'wie ze aan het worden zijn' en blijven meedoen!



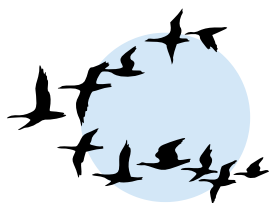
Inhoud

Persoonsgerichte aanpak <i>mensen met dementie</i>	5
Communicatie	6
Betekenisvolle interactie	8
Wel of niet? Communicatie & interactie	9
Veranderend gedrag	10
Betekenisvolle activiteiten <i>voor mensen met dementie</i>	12
Betekenisvolle (culturele) activiteiten <i>voor mensen met dementie</i>	13
Organiseren van een (culturele) activiteit voor mensen met dementie <i>aandachtspunten vooraf</i>	14
Hoe kun je een mantelzorger helpen? <i>11 praktische tips</i>	15
Zorgprofessionals in hun dagelijkse interactie met mantelzorgers <i>8 praktische tips</i>	17
Hoe maak je een lokale gemeenschap enthousiast? <i>7 praktische tips</i>	18
Samenwerkingsmodel	20
Infographic: omarmen van dementie in een samenleving	22
Beweegmanifest	23
Project informatie	25
Colofon	26



Persoonsgerichte aanpak mensen met dementie

Waardigheid is een essentieel onderdeel van een hoge kwaliteit van leven voor iemand met dementie. Waardigheid is ook een complex begrip dat verschillende aspecten kan omvatten, zoals:



Respect voor de autonomie
en integriteit van de persoon



Erkenning van het gevoel
van eigenwaarde



Een leven met een
doel hebben

UNIEK

Ieder persoon is uniek
met een eigen identiteit!

AANDACHT EN KENNIS

Weet wat op dat moment
belangrijk en betekenisvol is
voor een persoon.

CREËER DOELGERICHTE OMGEVINGEN

We hebben allemaal behoefte aan
plaatsen en activiteiten die structuur,
zin en plezier aan ons leven geven.
We vinden ons leven zinvol door te
'doen'. Werk en met iets bezig zijn,
wordt gezien als erg belangrijk voor
een hoge kwaliteit van leven.

RECHT OP EIGEN REGIE

Wat onze cognitieve vermogens
ook zijn, we hebben allemaal het
recht op eigen regie en controle in
ons leven.

FOCUS OP STERKE PUNTEN

Kijk vooral naar sterke punten en
mogelijkheden, niet naar
beperkingen.

HET BELANG VAN ANDEREN

Sociale contacten en relaties zijn van
vitaal belang voor iedereen, ongeacht
welke leeftijd of levensfase.

Communicatie

Goede communicatie is belangrijk voor een hoge kwaliteit van leven na het krijgen van de diagnose dementie. Het helpt iemand die leeft met dementie een gevoel van eigenwaarde te behouden en relaties in stand te houden.

De wereld van iemand met dementie is waarschijnlijk niet dezelfde wereld als waar de familie, vrienden en verzorgers in leven. Communiceren met iemand die dementie heeft, kan soms uitdagend en zelfs verwarrend zijn omdat de dementie geleidelijk de manier waarop iemand communiceert en zich gedraagt, beïnvloedt. Het rationale denken verandert. Iemand is sneller in de war en kan moeite hebben om de juiste woorden te vinden. Gewone, dagelijkse taken worden een uitdaging en ongepaste uitbarstingen kunnen voorkomen.

Het belangrijkste is om een rustige sfeer te bewaren. Geef de persoon met dementie de kans en tijd om zelfstandig na te denken zonder overweldigd te worden door vragen en eisen.

De volgende tips kunnen helpen om zo goed mogelijk te communiceren met iemand met dementie. Onthoud daarbij altijd dat ieder mens uniek is en een eigen, persoonlijke benadering vraagt!



8 communicatie tips Voor en met iemand met dementie

Trek de aandacht



Eenvoudige taal & korte vragen



Noem de persoon bij naam en vertel wie je bent, voordat je begint met echt praten. Maak oogcontact. Oogcontact laat zien dat je geeft om wat de ander zegt. Als de persoon zit, ga dan op dezelfde hoogte zitten en blijf oogcontact houden. Vermijd een omgeving met veel afleiding en geluid.

Spreek langzaam en gebruik woorden die vertrouwd zijn op een rustige en geruststellende toon. De toon is belangrijk dus vermijd een hoge, luide stem. Stel niet te veel vragen. Geef niet te veel keuzes ("wilt u koffie of thee?"). Stel één korte vraag per keer en wacht op het antwoord.

Geduld is de sleutel



Wacht rustig terwijl de persoon naar woorden zoekt. Geef tijd om te reageren. Iemand met dementie kan net wat meer tijd nodig hebben dus jaag ze niet op. Komt er geen reactie? Geen probleem, ga gewoon over op een ander onderwerp. Let op non-verbale signalen en lichaamstaal. Denk na over de emotie of bedoeling achter de woorden. Reageer met warmte en erken gevoelens.

Wees positief



Spreek op een positieve manier en accepteer dat niet alles hoeft te kloppen in een gesprek. Het heeft weinig zin om te corrigeren of het oneens te zijn. Wees niet te streng over feiten. Geef complimenten om het gevoel van acceptatie en eigenwaarde te vergroten. Gebruik gezichts- uitdrukkingen en aanraking om je boodschap te ondersteunen en genegenheid en begrip te tonen.

Activiteiten opdelen



Verdeel een activiteit in meerdere en duidelijke stappen. Vermijd gecompliceerde taken. Doe dingen samen en laat deze stappen zien. Let erop instructies en informatie niet te ver van tevoren te delen. Geef de ander de tijd en geef complimenten als het goed gaat.

Respect en waardigheid



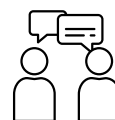
Behandel de persoon altijd met waardigheid en respect. Hoewel het gedrag kinderlijk kan lijken, vergeet niet dat je met een volwassen persoon communiceert. Praat niet neerbuigend en doe niet alsof de persoon er niet bij is. Praat met, niet tegen hen en vermijd kinderachtige uitdrukkingen.

Geniet van het onverwachte



Soms neemt het gesprek een verrassende wending door een spontane grappige opmerking of een gebaar. Ga mee met de situatie en geniet er samen van! Behoud een gevoel van humor en gebruik dit waar mogelijk. Humor is een geweldig hulpmiddel wat kan bijdragen aan het geluk van jullie beiden.

Communicatie in diverse vormen



Communicatie is meer dan alleen spreken. Het hoeft niet altijd een gesprek te zijn met mensen die praten. Samen een liedje zingen, foto's kijken, zachtjes de handen masseren of gewoon rustig naast elkaar zitten. Dit zijn ook manieren om te communiceren en contact te maken.

Communicatie

Betekenisvolle interactie

Leven met dementie is op zich al een uitdaging. Maar met goede communicatie, betekenisvolle interactie en de juiste ondersteuning, kunnen we een omgeving creëren waarin mensen met dementie worden geaccepteerd en omarmd. Wat interactie betekenisvol maakt, is de persoonlijke aandacht. Dit vormt de basis van wat je samen doet en beleeft. Stap binnen in hun wereld en zie de persoon zoals die is. Met alle kwaliteiten, gevoelens, gedachten en herinneringen die er zijn. De volgende tips kunnen helpen om een betekenisvolle interactie tot stand te brengen met iemand die dementie heeft. Moedig aan, geef complimenten en geef hen het gevoel dat ze echt gezien en gehoord worden.

6 tips voor betekenisvolle interactie met iemand die dementie heeft

Leef je in

Door je in te leven in de wereld en werkelijkheid van iemand met dementie, kun je die persoon beter begrijpen en ben je beter in staat tot steun en interactie. Accepteer en omarm al het gedrag en de gevoelens die bij deze persoon horen.

Toon betrokkenheid

Toon altijd interesse, ook als je het verhaal dat iemand vertelt al kent. Vraag hoe de persoon het heeft ervaren en wat de gevoelens daarbij zijn. Zorg ervoor dat je betrokkenheid oprecht is. Mensen laten zich niet voor de gek houden, dus iemand met dementie ook niet aangezien zij gevoelig zijn voor non-verbale signalen.

Neem hen serieus

Neem mensen met dementie en wat ze zeggen serieus. Zoek uit wat er wordt bedoeld door meer vragen te stellen of woorden en zinnen te herhalen. Het kan best zijn dat een verhaal voor jou helemaal nergens op slaat, maar dat er wel degelijk een boodschap in het verhaal zit die deze persoon wil vertellen.

Focus je op mogelijkheden

Focus niet op wat iemand niet meer kan, maar kijk naar wat nog wel kan. Geef complimenten als dingen lukken en goed gaan, hoe klein ook. Dit maakt een wereld van verschil voor iemand met dementie.

Wensen & behoeften

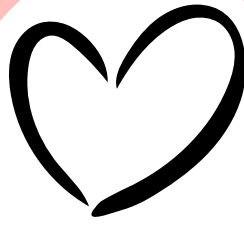
Ongeacht het stadium van de dementie, probeer aan te sluiten bij de wensen en behoeften van de persoon met wie je omgaat. Ga er niet van uit dat je het al weet. Denk bewust na over wat deze persoon eigenlijk wil of prettig vindt.

Neem het niet over

Help iemand met dementie zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en moedig aan zo veel mogelijk te doen. Het kan misschien gemakkelijker zijn om dingen snel zelf te doen, maar kijk wat de persoon nog kan. Geef waar nodig ondersteuning, voordat je het overneemt.



Zorg ervoor dat aan alle andere behoeften van de persoon wordt voldaan voordat je met iets begint. Verzeker je ervan dat de persoon zich comfortabel voelt!



Wel of niet?

Communicatie & interactie



- Gebruik eenvoudige woorden en korte zinnen
- Geef voldoende tijd voor een antwoord
- Luister goed en maak oogcontact
- Praat op ooghoogte
- Wees geduldig, flexibel, vrolijk en geruststellend
- Betrek de persoon in het gesprek
- Behandel de persoon als een volwassene
- Wees gevoelig voor de omgeving
- Focus op mogelijkheden
- Zorg voor aanmoediging
- Gebruik afleiding als hulpmiddel
- Leer over het verleden van de persoon
- Reageer op de gevoelens van de persoon in plaats van op de woorden



- Oneens zijn, argumenteren of corrigeren. Ga niet in discussie
- Stel geen vragen die vertrouwen op iemands geheugen
- Gebruik geen negatieve lichaamstaal of gezichtsuitdrukkingen
- Gebruik geen kinderlijke benadering
- Veronderstellen dat de persoon met dementie het niet begrijpt
- Voer geen gesprek op een lawaaierige plaats
- Focus niet op onmogelijkheden
- Praat niet 'om' de persoon met dementie heen
- Veronderstellen dat elke persoon met dementie hetzelfde is
- Binnendringen in hun ruimte, maar wees ook niet bang voor aanraking
- Neem de dingen niet persoonlijk

Veranderend gedrag

Dementie beïnvloedt geleidelijk aan de manier waarop iemand denkt en communiceert. Dit heeft ook gevolgen voor het gedrag van die persoon. Iemand met dementie kan zich op een bepaalde manier gedragen omdat hij niet begrijpt wat er gebeurt of gefrustreerd raakt omdat hij niet kan communiceren of dingen kan doen zoals voorheen.

Dementie kan veranderend en uitdagend gedrag veroorzaken waar we niet altijd op voorbereid zijn. Probeer te begrijpen waarom de persoon zich op deze manier gedraagt en dat dit gedrag een manier kan zijn om gedachten en gevoelens aan te geven. Onthoud dat iemand met dementie niet expres moeilijk doet, maar gewoon de weg probeert te vinden in een wereld die steeds onbegrijpelijker wordt.

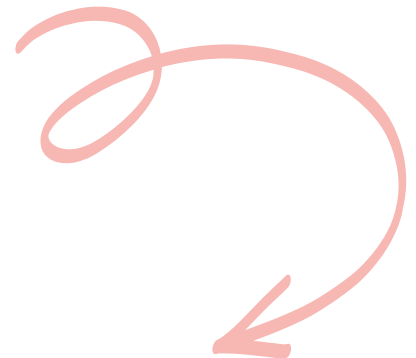
De volgende tips kunnen helpen om te gaan met bepaald gedrag van iemand met dementie.

Denk eraan je niet te haasten en geduldig te zijn, dingen gaan niet meer zo snel als vroeger. En behandel de persoon natuurlijk altijd met respect en begrip!



Vergeet dementie, onthou mens

ach, ik mag dan
niet goed meer weten
wat er gisteren is
gebeurd, zij weet
ook niet wat ons
morgen te
wachten staat.



6 tips voor veranderend gedrag

Begrijpen van dementie gerelateerd gedrag

Om altijd te onthouden:

Afleiden & omleiden



Als iemand met dementie geïrriteerd, boos of ongeduldig wordt, laat dan het doel dat je voor ogen had los. Richt je op wat de ander voelt. Zeg geen 'nee' op een verzoek maar bevestig de aanwezige gevoelens en toon begrip. Probeer afleiding te zoeken door over iets anders te praten of de omgeving te veranderen (ga samen een wandeling of iets te eten maken).

Genegenheid & geruststelling



Iemand met dementie voelt zich vaak van slag, angstig en onzeker. De werkelijkheid is verwarrend en dingen worden herinnerd die nooit zijn gebeurd. Ga in dat geval niet tegenspreken of corrigeren en vermijd ruzie. Focus op hun gevoelens en reageer met steun en geruststelling. Soms is een hand vasthouden, een aanraking of compliment al genoeg.

Specifiek gedrag:

Herhalend gedrag



Het herhalen van dezelfde vraag of activiteit kan het gevolg zijn van geheugenverlies. Iemand kan zich niet meer herinneren wat reeds is gezegd of gedaan, of welke antwoorden op een vraag zijn gegeven. Of ze herhalen zichzelf omdat ze zich angstig of bang voelen. Blijf geduldig en probeer uit te zoeken of er een reden is voor de herhaalde vraag of het herhaalde gedrag.

Roepen en schreeuwen



Naarmate de dementie verergert, kan agressief gedrag optreden. Iemand kan schreeuwen, gillen, wanideeën hebben of grove taal gebruiken. Dit kan een reactie zijn op het feit dat iemand niet begrijpt wat er aan de hand is of zich niet meer kan uitdrukken zoals vroeger. Neem de tijd om uit te leggen wat er aan de hand is en kijk of de omgeving ongemak geeft.

Verliezen van remmingen



Iemand met dementie kan remmingen verliezen en zich gedragen op een manier die zowel voor de persoon zelf als voor de omgeving gênant en verontrustend is. Denk aan: onbeleefdheid, ongepaste dingen zeggen, praten met vreemden en zich uitkleden in het openbaar. Denk eraan dat de persoon niet begrijpt dat wat ze doen ongepast is. Blijf kalm en zorg rustig voor afleiding.

Spanning en rusteloosheid



Mensen met dementie ontwikkelen vaak onrustig gedrag, zoals op en neer ijsberen, rondwalen en onrustig friemelen. Controleer altijd of de persoon geen pijn heeft en of er niets is wat voor ongemak zorgt. Activiteiten ondernemen kan helpen. Als iemand veel friemelt, geef dan een zacht speeltje of een tissue om de handen bezig te houden.

Verdenking



Dementie veroorzaakt verlies van controle over het leven van een persoon. Niet weten of begrijpen wat er aan de hand is, kan achterdocht veroorzaken en tot onaangename situaties leiden. Vat het niet persoonlijk op en voel je niet beledigd door valse beschuldigingen. Probeer je voor te stellen hoe het is om steeds alles te verliezen en je dingen niet meer te herinneren. Leg rustig de situatie uit en stel de persoon gerust terwijl je de aandacht afleidt.

Veranderend gedrag



Betekenisvolle activiteiten voor mensen met dementie

Waarom zijn betekenisvolle activiteiten belangrijk?

Mensen met dementie hebben voortdurend te maken met een verlies van hun cognitieve vermogens. Betekenisvolle activiteiten worden een middel om het gevoel van identiteit in stand te houden via gewoonten en routines die in de loop van hun leven zijn opgebouwd. Hierbij hoeven we namelijk niet na te denken over hoe iets te doen. We doen het gewoon en het kost weinig moeite.

Iemand met dementie kan moeite hebben om op eigen kracht betekenisvolle activiteiten te vinden. Het is dan ook belangrijk dat hun (leef)omgeving in die mogelijkheid voorziet.

.....

Wat zijn de voordelen van het meedoen aan betekenisvolle activiteiten?

- Het bevorderen en behouden van het gevoel van eigen identiteit.
- Het maken van beslissingen en keuzes wordt makkelijker.
- Deelname en het gevoel erbij te horen, wordt versterkt.
- Behoeften, wensen en voorkeuren worden gezien.
- Alledaagse activiteiten worden gedaan in echte, realistische omgevingen. Dit geeft meer betekenis aan de activiteit.
- Verbale communicatie is niet altijd nodig. De activiteiten zijn bekend bij de mensen waardoor ze gemakkelijk kunnen handelen en het goed kunnen nadoen.
- Ook als mensen niet actief deelnemen aan een activiteit, heeft het een positieve invloed om deel uit te maken van een betekenisvolle omgeving.

Hoe bepaal je wat betekenisvol is voor een persoon?

- ✓ Via persoonlijke informatie over elk persoon. Het heden, het verleden, hobby's, interesses, voorkeuren, etc. Weet wat relevant is, wat de persoon wil doen en wat vreugde brengt.
- ✓ Stel dat de persoon niet kan communiceren, wat is dan belangrijk op dat moment? Gebruik in dat geval je eigen creativiteit en gezond verstand.
- ✓ Let altijd goed op hoe de persoon reageert. Nodig iemand uit om aan de activiteit deel te nemen en kijk goed naar het gedrag en de reactie. Zowel verbaal- als non-verbaal gedrag (gebaren, blik, gezichtsuitdrukking) geeft informatie over hoe de persoon zich voelt.
- ✓ Probeer dingen waarvan je denkt dat ze relevant zijn voor die persoon, gebaseerd op wat je weet (omgeving, familie, leeftijd, hobby's, beroep en achtergrond).

Betrek mensen met dementie in het gehele proces, hierdoor worden professionals en andere leden van de gemeenschap zich meer bewust van de behoeften en wensen. De inclusie van mensen met dementie maakt hen sterker en laat zien dat ze nog steeds deel uitmaken van de gemeenschap en meetellen.

Betekenisvolle (culturele) activiteiten

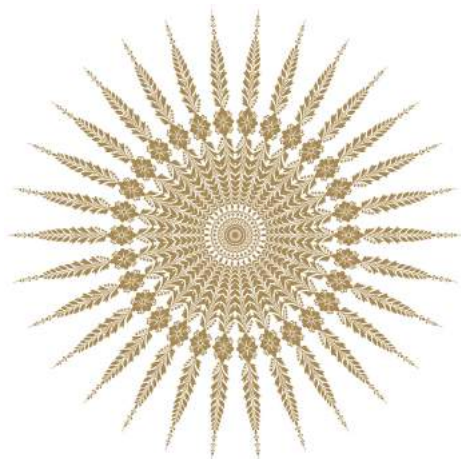
Voor mensen met dementie

Hoe kun je iemand met dementie bij activiteiten betrekken?

Het betrekken van mensen met dementie bij activiteiten is vaak complexer dan het lijkt. Vooral bij iemand met meer gevorderde dementie.

Aanbevelingen

- Verdeel de activiteiten in stappen. De ene persoon kan één of meer stappen van een hele activiteit doen, de andere kan geen enkele stap doen maar geniet alleen van het kijken. Vergeet niet dat alleen het toekijken hoe anderen iets doen al stimulerend kan werken en ook een gevoel van saamhorigheid creëert.
- Respecteer de tijd die iedere persoon nodig heeft om de activiteit te doen.
- De uitdrukking "goed gedaan" is maar relatief. Elke poging en inzet om deel te nemen en elk resultaat is een succes en moet ook op die manier worden gezien.
- Maak gebruik van omgevingen en plekken waar dingen gebeuren en waar routines zijn. Een verrijkte en actieve omgeving kan iemand met dementie stimuleren.



Hoe kun je moeilijkheden voorkomen?

- ✓ **Begin eenvoudig**
Start met eenvoudige activiteiten in een stimulerende, passende omgeving. Dit 'herinnert' de persoon aan eerdere handelingen in een soortgelijke omgeving. Het is bijvoorbeeld lastig om iemand aan te moedigen om te koken als de ruimte waar dit moet gebeuren niets met een keuken of koken te maken heeft.
- ✓ **Begin klein**
Start met kleine taken en kies rustige dagen.
- ✓ **Blijf geconcentreerd**
Bereid alles wat je nodig hebt van tevoren voor zodat je je aandacht kunt richten op de persoon die meedoet aan de activiteit.
- ✓ **Mensen kiezen**
Probeer eerst 1 of 2 personen aan te moedigen om mee te doen. Anderen zullen daarna gemakkelijker meedoen als ze de activiteit eerder hebben gezien en de sfeer goed is. Uiteindelijk vinden we het allemaal vaak moeilijk om de eerste te zijn die iets anders doet.
- ✓ **Vergeet niet dat verandering moeilijk is**
Routines worden beetje bij beetje gemaakt en helpen bij het betrekken van iedereen. Zelfs de personen die net wat meer moeite hebben om deel te nemen.

Wat als iemand niet wil meedoen?

- Respecteer de beslissing om niet deel te willen nemen. Dit versterkt de waardigheid en het gevoel om eigen, dagelijkse beslissingen te kunnen nemen.
- Alleen willen toekijken is net zo goed. Dit is ook een manier van meedoen en net zo belangrijk als actief deelnemen.
- Verschillende rollen zijn mogelijk. De ene persoon wil bijvoorbeeld toezicht houden, de andere wil graag een specifieke taak hebben. Al deze rollen en taken zijn belangrijk als ze voor de personen zelf van betekenis zijn.

Organiseren van een (culturele) activiteit voor mensen met dementie, aandachtspunten vooraf:



TITEL

Naam van de activiteit? Gebruik een pakkende naam die de kenmerken van de activiteit benadrukt, niet van de ziekte. Evt. een ondertitel waarbij benoemd wordt dat het voor mensen met dementie (en hun naasten) is.

DOELGROEP

Wie zijn de deelnemers? Is het voor mensen met een vroeg stadium van dementie die nog thuis wonen en vrij actief zijn of voor mensen die in een verzorgingshuis wonen en/of deels thuis wonen? Houd rekening met visuele, fysieke of auditieve beperkingen.

DOEL

Wat is het doel van de activiteit?

PARTNERS

Zijn er partners of organisaties nodig? Wie zijn mogelijke partners om het mee te organiseren? Dit kan een organisatie zijn zoals een verpleeghuis of een maatschappelijk initiatief.

LOCATIE

Waar zal de activiteit plaatsvinden? Buiten of binnen? Als het binnen is, wat voor soort ruimte is dan nodig? Als het buiten is, wat voor soort omgeving?

DAG, TIJD & DUUR

Op welke dag en op welk tijdstip is de activiteit? Wat is een goed moment voor de doelgroep. Hoe lang duurt de activiteit?

GROEPSGROOTTE

Hoeveel deelnemers heeft de voorkeur? Is er een min. en/of max.? (De maximale groepsgrootte kan ook afhangen van eventuele bestaande problemen van de betrokkenen en/of het aantal begeleiders).

BEGELEIDING

Hoeveel begeleiders zijn er nodig? De begeleiders richten zich op het welzijn van de deelnemers en een vlot verloop van de activiteit. Deze rollen kunnen worden vervuld door werknemers of vrijwilligers, maar natuurlijk ook door familieleden of mantelzorgers.

MATERIALEN

Welke materialen en voorzieningen zijn nodig? Bijv. boeken, borden, computer, Wi-Fi, groot scherm, papier, drukwerk, televisie. Kopje thee/koffie? Controleer of dit inderdaad mogelijk is op de gekozen locatie.

KOSTEN

Zijn er kosten voor de deelnemers?

NAAMBORDJES

Worden er naambordjes gebruikt? Zo ja, welk soort en wat staat erop? (Door het gebruik van naamkaartjes hoeven de deelnemers de namen van de begeleiding en andere deelnemers niet te onthouden).

AANDENKEN

Krijgen de deelnemers na afloop een aandenken? Dit kan een geprinte afbeelding zijn of iets tastbaars. Zorg ervoor dat het verband houdt met de activiteit. Het is niet alleen leuk om af te sluiten met een cadeautje, maar het kan ook in de thuissituatie worden gebruikt als 'gespreksstarter' voor een vervolgesprek.

NA AFLOOP

Zijn er extra acties na de activiteit? Zo ja, welke? Bijv. deelnemers een bedankje sturen voor aanwezigheid, een samenvatting of foto's? Komen er berichten op een website of andere mediakanalen? Als er foto's worden gemaakt, vraag dan vooraf toestemming.

COMMUNICATIE

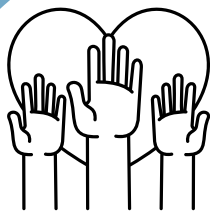
Hoe wordt de activiteit gecommuniceerd? Welke kanalen worden gebruikt om de doelgroep te bereiken? Is er een algemene boodschap/aankondiging die gedeeld moet worden? Online en offline?

REGISTRATIE

Hoe kan men zich aanmelden? Telefonisch, per e-mail of via een boekingsformulier op een website? Komt er een bevestiging waarin verder wordt uitgelegd hoe het programma eruit ziet of hoe de locatie te bereiken is?

EVALUATIE

Wordt de activiteit geëvalueerd? Hoe en met wie?



Hoe kun je een mantelzorger helpen?

|| praktische tips

Naast al hun dagelijkse bezigheden en verplichtingen, zorgen mantelzorgers ook voor iemand met dementie. Sociale contacten kunnen minder worden en ze vinden het vaak moeilijk om hulp te vragen. Het is fijn als iemand af en toe iets overneemt. Dit kunnen praktische zaken zijn, maar ook gewoon een regelmatig bezoekje, een luisterend oor en meedenken kan waardevol zijn.

Als een vriend of familielid voor iemand met dementie zorgt, is het belangrijk om alle mogelijke hulp en ondersteuning te bieden.

.....

NIET ALLEEN

Laat mantelzorgers weten dat ze niet alleen zijn. Dat je meeleeft, aan hen denkt en er bent als dat nodig is.

HERKEN DE SIGNALLEN

Herken stress signalen en moedig mantelzorgers aan om ook op hun eigen gezondheid en welzijn te letten.

WEES EEN VRIEND

Mantelzorgers kunnen zich terug trekken van familie en vrienden. Contact met de buitenwereld is echter wel van belang. Een telefoontje, berichtje of e-mail is prima, maar er gaat niets boven een persoonlijk bezoek.

EEN LUISTEREND OOR

Het uiten van frustraties over de zorgverlening kan opluchten. Luister aandachtig naar wat de mantelzorger vertelt, zonder te oordelen. Ze raken iemand kwijt en dit is een moeilijk proces.

NEEM DEMENTIE SERIEUS

Dementie is een ernstige ziekte, maar voor de buitenwereld niet altijd goed duidelijk. Mensen met dementie kunnen de ziekte verhullen of zelfs ontkennen. Neem de mantelzorger dan ook serieus en bied je steun aan.

BEGRIP

De situatie is vaak meer complex dan je denkt. Ga op zoek naar informatie over dementie en video's die laten zien hoe het is om dementie te hebben. Door je kennis te vergroten, begrijp je de situatie beter.

OORDEEL NIET TE HARD

Pas op met het geven van kritiek of goedbedoelde tips en adviezen. Dementie is een moeilijke ziekte die voor iedereen anders verloopt en tot veel veranderingen zal leiden.

PRAKTISCHE TAKEN

Soms is het moeilijk om persoonlijke verzorging (bijv. douchen of aankleden) over te dragen. Neem dan ook praktische of tijdrovende taken over. Zoals financiën, schoonmaken, de hond uitlaten of boodschappen doen.

VERGROOT JE NETWERK

Probeer het netwerk rondom de persoon met dementie te vergroten met andere mensen die willen helpen met de verzorging. Denk aan familie, vrienden, burens of vrijwilligers.

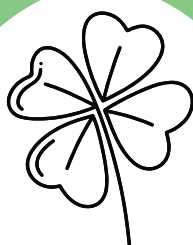
DANKBAARHEID

De mantelzorger kan een broer of zus zijn die voor een ouder zorgt. Toon dan ook je dankbaarheid en geef erkenning voor hun harde werk en opoffering. Een kaartje of een simpele 'dankjewel' kan veel betekenen.

EEN HELPENDE HAND

Mantelzorgers vinden het vaak moeilijk om hulp te vragen, hoe hard ze die ook nodig hebben. Bied het dus zelf aan en wees daarbij specifiek. Een helpende hand bij de meest eenvoudige klusjes geeft de mantelzorger al meer persoonlijke tijd met hun partner, of de mogelijkheid om even een pauze te nemen.

Hoe kun je een mantelzorger helpen?



Zorgprofessionals in hun dagelijkse interactie met mantelzorgers

8 praktische tips

Stel dat je ouder, partner, kind of goede vriend zorg nodig heeft. Dan wil je dat zorgprofessionals goed naar je luisteren en aansluiten bij jouw wensen en behoeften.

Hieronder staan 8 praktische tips die zorgprofessionals direct kunnen toepassen in hun dagelijkse werkzaamheden. Een goede samenwerking met de mantelzorger levert veel op. Voor jezelf als zorgprofessional maar ook voor 'jouw' cliënt en voor de mantelzorger.

.....

LEUK: VEEL VERSCHILLEN

Niet iedereen is hetzelfde: heb oog voor diversiteit en sociale achtergronden. Sluit aan bij de relatie en gewoonten die de cliënt en mantelzorger hebben.

WAARDEVOL: AANWEZIGE INFORMATIE

Maak gebruik van de waardevolle (achtergrond)informatie en kennis die de mantelzorger vanuit eigen ervaring heeft over de cliënt.

MAATWERK: EERST VRAGEN, DAN AANBIEDEN

Vraag waar behoefte aan is en geef bijvoorbeeld meer informatie. Bespreek wat vrijwilligers kunnen doen zodat de mantelzorger even wordt ontlast.

HANDIG: ÉÉN CONTACTPERSOON

Zorg voor een vast aanspreekpunt in de familie. De mantelzorger heeft ook graag één vaste zorgprofessional als contactpersoon die gemakkelijk te bereiken is via telefoon of e-mail.

WIJS DE WEG

Zorg dat je op de hoogte bent van de diverse (lokale) ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers. Denk aan je eigen organisatie of bij lokale (maatschappelijke) initiatieven.

DUIDELIJKHEID: WEES OPEN

Geef veel ruimte voor persoonlijke wensen en behoeften. Wees flexibel en sta open voor welke rol iedereen kan en wil vervullen.

VALKUIL: VOORKOM MISVERSTANDEN

Maak duidelijke afspraken met de familie en naaste betrokkenen in het zorgplan. Stem regelmatig af of deze afspraken nog steeds correct zijn.

ÉÉN OP ÉÉN CONTACT

Vraag regelmatig aan de mantelzorger hoe het gaat. Doe dat niet even snel tussendoor, maar neem daarvoor de tijd en geef volledige aandacht.



Hoe maak je een lokale gemeenschap enthousiast?

Een dementie-inclusieve samenleving is een taak voor iedereen. Het is een plaats of cultuur waar men zich met elkaar inzet om een beter begrip van dementie te krijgen, de omgeving ervan bewuster te maken en sociale inclusie te vergroten.

Leven met dementie is op zich al een uitdaging. Maar door de gemeenschap te betrekken en elkaar te helpen, kan een omgeving worden gecreëerd waarin mensen met dementie en hun naasten meer steun krijgen. En worden geaccepteerd precies zoals ze zijn.

Een verbonden en betrokken gemeenschap waar mensen samenwerken, is veerkrachtiger en beter in staat om met bepaalde situaties en problemen om te gaan. Dit start met saamhorigheid en bewustwording want samen kunnen we er voor zorgen dat iedereen met dementie blijft meedoen en meetelt in de samenleving.

7 praktische tips

Ken de gemeenschap



Hoeveel inwoners zijn er? Wat zijn de leeftijden en achtergronden? Wat wordt er al georganiseerd voor mensen met dementie? Zijn er vragen? Is men zich bewust van hoe iemand met dementie kan reageren? Hebben ze ervaring met mensen met dementie en/of zijn ze geïnteresseerd in meer informatie? Ga er dus op uit en op zoek naar de antwoorden!

Bewustwording



Zoek uit in hoeverre de leden van de gemeenschap kennis hebben over dementie en weten hoe ze hier mee om kunnen gaan. Betrek iedereen hierbij: bewoners, winkeliers, culturele- en maatschappelijke organisaties, besluitvormers, zorgverleners, mensen met dementie, etc. Gebruik rollenspel om het bewustzijn te vergroten. Plaats advertenties op social media. Deel verhalen van mensen met dementie, familieleden of professionals via verschillende kanalen om bewustwording te creëren.

Juiste locatie



Wees op de juiste plaats om in contact te komen met de lokale gemeenschap. Voor sommigen is de drempel te hoog om naar het gemeentehuis te gaan, maar is het buurthuis om de hoek geen probleem. Ken de ontmoetingspunten in de buurt. Bijvoorbeeld de koffiehoek in de supermarkt of de wachtkamer van een praktijk kan voor een bepaalde doelgroep makkelijker te bezoeken zijn.

Contact



Breng mensen uit verschillende doelgroepen met elkaar in contact om bewustzijn te creëren over de inclusie van mensen met dementie. Deel verhalen, ideeën en kennis en geef de mogelijkheid om vragen te stellen. Inspireer mensen om te helpen op hun eigen manier.

Inclusie



Betrek mensen met dementie in het gehele proces. Zo worden professionals en andere leden van de gemeenschap zich meer bewust van hun behoeften en wensen. Mensen met dementie erbij betrekken maakt hen sterker en mondiger. Ze worden gezien en gehoord en maken nog steeds deel uit van de gemeenschap.

Buurtcommunicatie



Deelname en betrokkenheid van de inwoners is enorm belangrijk. Communicatie kan hierbij de sleutel tot succes zijn. Mensen kunnen alleen hun mening geven en daarnaar handelen als ze goed geïnformeerd zijn. Gebruik hiervoor de bekende communicatiemiddelen als lokale kranten en websites. Maar denk ook aan: straatinterviews, evenementen, de buurtapp, een inspiratiemuur in de wijk en huisbezoeken.

Betrokkenheid



Bouw aan een vertrouwensrelatie. Belangrijk hierbij is de juiste houding: wees verbindend, cultuur sensitief en open. Blijf communiceren, luisteren en ervaringen delen. Neem de tijd om elkaar te leren kennen. Alle betrokkenen kunnen op hun eigen manier meedoen. Bied training en voorlichting, laat weten welk verschil iemand maakt en toon waardering.

Hoe maak je een lokale gemeenschap enthousiast?

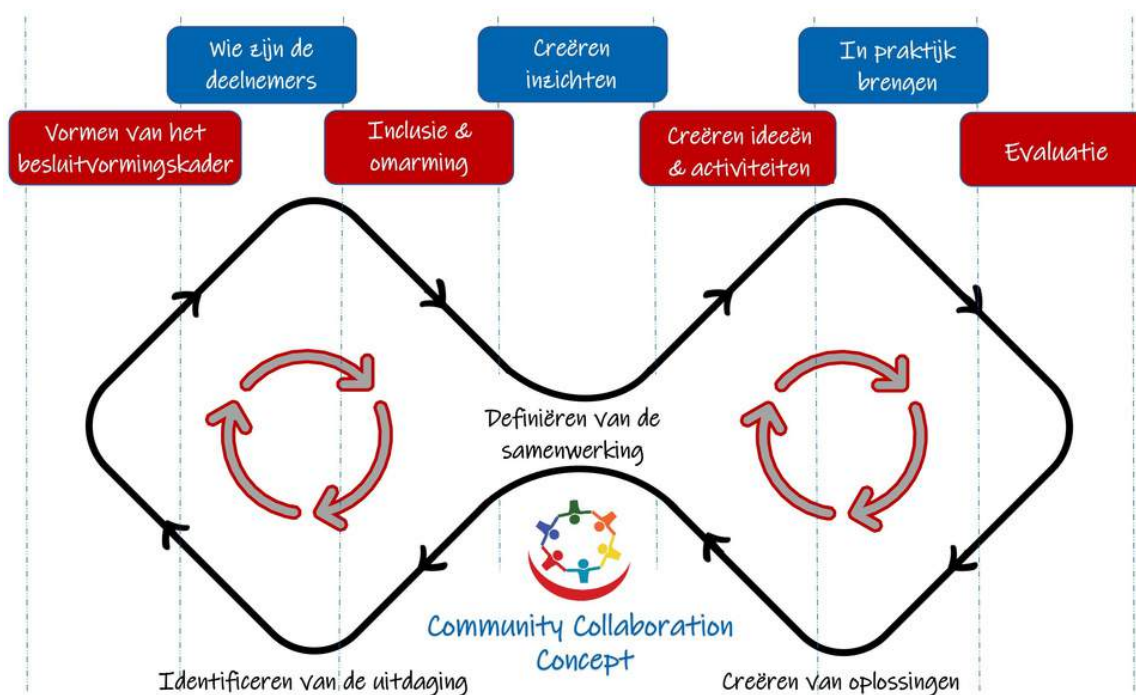
Samenwerkingsmodel

Binnen het EDEN project (Embracing DEmentia) hebben de partners gezamenlijk een procesmodel voor samenwerking gepresenteerd. Dit samenwerkingsmodel toont hoe een dementie-inclusieve gemeenschap kan worden opgebouwd, waarbij een nauwe dialoog en gedeeld begrip tussen alle betrokken belanghebbenden tot stand wordt gebracht. Met elkaar en in samenwerking kunnen ze zich inzetten voor een gemeenschap die mensen met dementie omarmt op een vriendelijke, inclusieve manier. De persoon met dementie en hun naasten staan in het centrum van de 'interventie'. Hun ervaringen, uitdagingen en behoefte aan ondersteuning staan centraal.

Een procesmodel is een nuttig instrument om overzicht te creëren en ervoor te zorgen dat alle deelprocessen en de betrokkenheid van de verschillende actoren worden onthouden. Zie het als een soort kookboek dat wordt gebruikt om een serie activiteiten te tonen en te beschrijven. Indien goed gevolgd, leidt het tot een concreet en gewenst resultaat.

Hieronder worden in het kort de verschillende onderdelen van het model weergegeven. Gebaseerd op verschillende concepten en inzichten die belangrijk zijn om mee te nemen in het proces tot het worden van een dementie-inclusieve gemeenschap.

De stappen worden uitgebreid beschreven en ondersteund met aanvullende informatie en tools op de [EDEN website](#).



Besluitvormingskader

Politici en lokale besluitvormers spelen een sleutelrol bij het opstellen van plannen die ervoor zorgen dat lokale gemeenschappen levendig en inclusief zijn. Deze stap richt zich op het motiveren en ondersteunen van de totstandkoming van een algemene visie op actief ouder worden > het promoten van een gemeenschap die dementie omarmt in het beleid.

De deelnemers

Dit samenwerkingsmodel kan worden gebruikt door familieleden, zorg- en welzijnsprofessionals, maatschappelijke organisaties, vrijwilligers en alle andere geïnteresseerden die initiatieven en projecten omtrent dementie en sociale inclusie willen voorstellen en uitvoeren. Wie zijn de deelnemers in dit proces?

Inclusie & het omarmen van dementie

Een gedeeld begrip creëren van belangrijke aspecten rond een gemeenschap die dementie omarmt, staat centraal. Een gemeenschap waar mensen met dementie en hun naasten erbij blijven horen en zo lang mogelijk een actief en inclusief leven kunnen leiden. Diverse activiteiten en tools over co-creatie kunnen worden gebruikt om workshops en bijeenkomsten te organiseren > stakeholders en geïnteresseerden werken samen om tot een gedeeld begrip te komen.

Creëren van inzichten

Het is van groot belang om voldoende inzicht te creëren, de situatie grondig te verkennen en het probleem van meerdere kanten te bekijken. Weet voor wie de veranderingen belangrijk zijn. Faciliteer een dialoog tussen de verschillende betrokken partijen; de mensen met dementie, mantelzorgers, professionals en vrijwilligers. Ga een gesprek aan over wat nu eigenlijk echt belangrijk is.

Creëren van ideeën & activiteiten

De verkregen inzichten uit het vorige onderdeel zijn het uitgangspunt bij het creëren van ideeën en activiteiten. Bij het ontwikkelen van ideeën en activiteiten is het belangrijk om rekening te houden met wie dit gaat doen, eventueel met het gebruik van co-creatie methodes.

Belangrijke elementen hierbij zijn:

1. Zoeken naar en verbeteren van de ervaring van eindgebruikers, 2. Samen problemen identificeren, 3. Kenmerkende methoden van participatief actieonderzoek gebruiken, 4. Aandacht besteden aan de ontwikkeling van oplossingen.

Ideeën in praktijk brengen

Een beknopt en effectief implementatieplan is nodig om de algehele visie en doelstellingen te verduidelijken en richting te bepalen van uit te voeren activiteiten.

Actieplanning helpt hierbij om: 1. Ideeën en gedachten structuur te geven, 2. De te nemen stappen te identificeren, 3. Bij te houden wie wat zal doen en wanneer, 4.

De uitvoering van de interventie (of interventies) te begrijpen, 5. De samenwerking met andere partijen te plannen, 6. Op het juiste moment te handelen om de interventie op de best mogelijke manier uit te voeren.

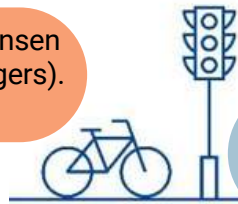
Evaluatie

In een co-creatieproces formuleren stakeholders gezamenlijk een aantal concrete succesfactoren en indicatoren.

Gebaseerd op lokale en specifieke voorwaarden, culturen, structuren, enz. Evaluatie is een belangrijk element om te controleren of het project de doelstellingen (heeft) bereikt. Ook helpt het om toekomstige initiatieven te verbeteren op basis van wat er is geleerd. Evaluatie gebeurt niet alleen aan het einde van een proces, dit kan doorlopend en binnen elke stap plaatsvinden.

Omarmen van dementie in een samenleving betekent:

Focus op de inclusie van mensen met dementie (en hun verzorgers).
Omarm dementie!



Zo lang mogelijk onafhankelijk blijven wonen bevorderen door de juiste ondersteuning en mogelijkheden te bieden.



Bedrijven, lokale overheidsorganisaties en hulpdiensten zijn dementievriendelijk opgeleid en kunnen effectief reageren op mensen met dementie.



Mensen met dementie mondig maken en hun bijdrage erkennen.

Ervoor zorgen dat (lokale) activiteiten ook geschikt zijn voor mensen met dementie.

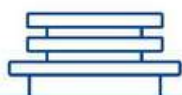
Gespecialiseerde diensten en ondersteuning voor geheugenvermindering.



Gezondheidszorg die vroege diagnose en de best mogelijke zorg garandeert; voor patiënt en zorgverlener.



Uitdagen van vooroordelen en het opbouwen van bewustwording.



Een leefomgeving waarin men zich gemakkelijk kan verplaatsen en toegankelijk openbaar vervoer.



Mensen die leven met dementie voelen zich gesteund. De mensen om hen heen en in de samenleving hebben voldoende kennis en begrijpen dat een persoon met dementie de wereld soms anders kan ervaren.



Beweegmanifest

van mensen met dementie,
voor mensen met dementie

Tips voor dementievriendelijk bewegen

Bewegen is belangrijk voor onze gezondheid en om vitaal en sociaal actief te blijven. Voor iemand met dementie is dat niet altijd even vanzelfsprekend.

Als we het hebben over beweging en het organiseren van sportieve activiteiten, wat zijn dan eigenlijk de wensen en behoeften van mensen met dementie zelf? En wat motiveert hen om actief mee te doen?

Mensen met dementie kunnen prima zelf uitspreken wat ze graag willen en wat hun wensen zijn. Men wil graag fit, gezond en soepel blijven en weet dat beweegactiviteiten hierbij belangrijk zijn.

Dit beweegmanifest geeft 8 tips vanuit mensen die zelf dementie hebben en hun naasten, en kan een mooie aanvulling zijn om mensen beter te ondersteunen en te motiveren tot bewegen.

Door aan te sluiten bij de wensen en belevingswereld van mensen met dementie, kunnen zij zo lang mogelijk sociaal actief betrokken blijven in onze maatschappij. Waarbij ze vooral blijven genieten van wat ze graag doen.



Beweegmanifest

van mensen met dementie,
voor mensen met dementie

“Elk persoon is een
uniek individu met
een eigen verhaal”

1

Fijn om actief te zijn

Bewegen en sporten is belangrijk voor ons. Het gaat niet om het winnen maar om het doen. Door beweging en sociaal actief te zijn, blijven we meedoen en voelen we ons beter.

2

Gemotiveerd zijn we zeker

We weten dat bewegen gezond is en we willen graag fit & soepel blijven. Kijk naar wie we zijn en onze interesses om ons zo optimaal mogelijk te motiveren.

3

Samen bewegen? Leuk!

Sociale contacten zijn belangrijk voor ons. Samen is leuker dus het is fijn om met onze partner of in een groep te bewegen en activiteiten te ondernemen.

4

Laat ons meedenken

We laten ons niet vertellen wat te doen maar waarderen het als iemand met een leuk idee komt. Vraag ons of iets lukt en laat ons zelf vertellen wat we leuk vinden en waar we van genieten.

5

Op maat waar nodig

Zeker hebben we beperkingen (wie niet?) en kunnen of durven we iets misschien niet. Blijf geduldig en kijk vooral naar wat wel lukt. Ga samen met ons nieuwe mogelijkheden ontdekken.

6

Begeleiding? Ja graag!

Het is fijn om hulp en uitleg te krijgen bij het starten van een nieuwe activiteit en ondersteuning te hebben bij een bekende activiteit.

7

Buiten in beweging

We gaan graag naar buiten voor een beweegactiviteit. Frisse lucht, mooi weer, de natuur en het samen buiten zijn geeft een gevoel van vrijheid en ontspanning.

8

We zijn allemaal uniek

Iedereen is een uniek persoon met een eigen verhaal en een andere geschiedenis. We vinden niet allemaal hetzelfde leuk om te doen dus heb aandacht voor deze verschillen.

“Gezond, fit &
soepel blijven.
Dat betekent
bewegen voor
ons.”



hannn.eu

Project informatie



EDEN project (Embracing DEmeNtia)

Binnen het EDEN project hebben partners uit Denemarken, Nederland, Engeland, Spanje en Italië hun krachten gebundeld om informatie, een online leerplatform en een procesmodel voor samenwerking te ontwikkelen. Dit samen vormt een leerinstrument dat lokale partijen kan helpen om gezamenlijk streven naar een dementie-inclusieve gemeenschap. Zodat er een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun naasten kan worden bereikt.

Een belangrijk doel van het EDEN project is het creëren van de bewustwording om het omgaan met dementie te zien als een taak voor de gemeenschap. Niet als een individuele uitdaging. De rol van familie en naasten wordt benadrukt maar ook het belang van een goede en 'omarmende' samenwerking op lokaal niveau.

Alle informatie en ontwikkelde materialen zijn in te zien en te downloaden op de [EDEN website](#).



DCUM project (Dementia in CULTural Mediation)

Binnen het DCUM project hebben partners uit Denemarken, Nederland, België en Spanje hun kennis en ervaringen gebundeld op het gebied van kunst, cultuur en dementie. Het DCUM project is gebaseerd op de kracht van kunst en culturele activiteiten als een dynamische benadering om de sociale inclusie van mensen met dementie (en hun naasten) te versterken en te verbeteren. Culturele activiteiten bieden een mooie manier voor het vormen van sociale netwerken. Plezier en het gevoel hebben erbij te horen, neemt hierdoor sterk toe.

Van belang daarbij is dat culturele activiteiten op een juiste manier worden opgepakt en georganiseerd. Om dit te bereiken wil DCUM de competenties en vaardigheden verbeteren van personen die werken bij of met culturele instellingen waar interesse is voor het organiseren van activiteiten voor mensen met dementie. Het resultaat van deze 3-jarige samenwerking is een laagdrempelige en toegankelijke online toolkit vol voorbeelden en inspiratie over kunst en dementie. Bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in inspirerende en praktische methodes gericht op het vormgeven en organiseren van activiteiten voor mensen met dementie.

De online toolbox is in te zien en te downloaden op de [DCUM website](#).

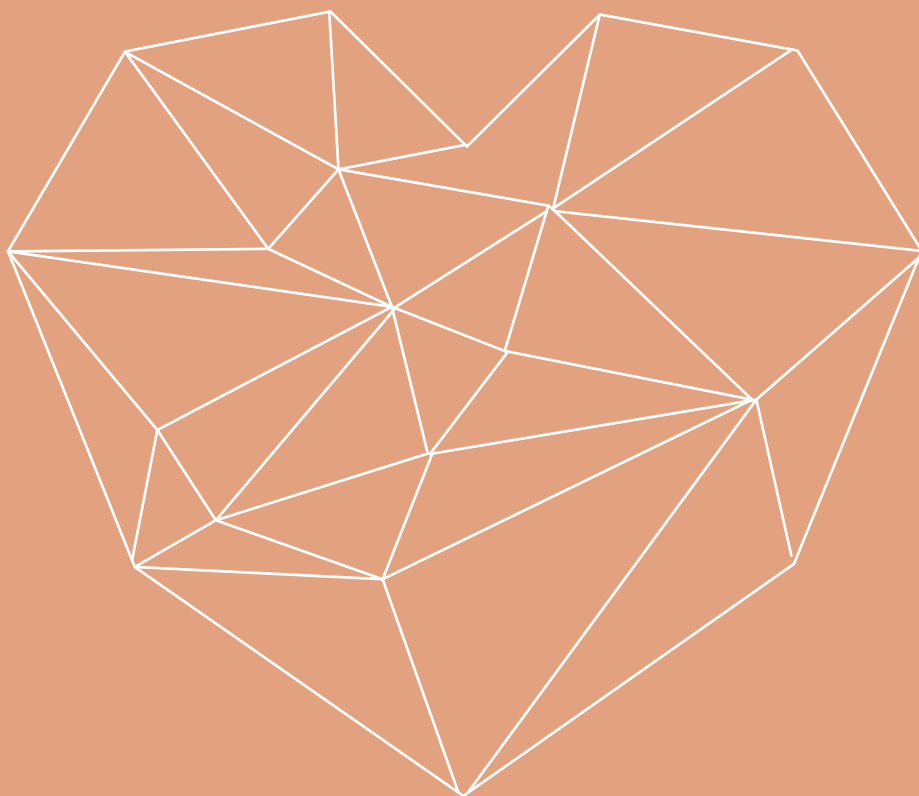


Beweegmanifest dementie

Bewegen is belangrijk voor onze gezondheid en om vitaal en sociaal actief te blijven. Voor iemand met dementie is dat niet altijd even vanzelfsprekend. Als we het hebben over beweging en het organiseren van sportieve activiteiten, wat zijn dan eigenlijk de wensen en behoeften van mensen met dementie zelf? En wat motiveert hen om actief mee te doen? Met een eigen HANNN onderzoek zijn we hier dieper ingedoken.

Mooie inzichten zijn hiermee verkregen die kunnen bijdragen aan een nog betere inclusie van mensen met dementie in onze maatschappij. Een selectie van de ontvangen antwoorden en genoemde wensen hebben we ter inspiratie verwerkt in het 'Beweegmanifest van mensen met dementie, voor mensen met dementie'.

Het beweegmanifest en het onderzoek zijn in te zien en te downloaden op de [HANNN website](#).



Ben je geïnspireerd geraakt? Heb je ideeën die je met ons wilt delen? Interesse in mogelijke samenwerking? Neem dan contact op via info@hannn.eu

COLOFON

Deze inspiratiebundel is een publicatie van HANNN. Gebaseerd op de ervaringen, kennis, onderzoek en uitwisseling van goede voorbeelden tussen diverse lokale en internationale partners binnen onze projecten en initiatieven.

De praktische handreikingen en tips zijn bedoeld ter inspiratie voor iedereen die mee wil bouwen aan een dementie-inclusieve samenleving. Met kleine stapjes kunnen we met elkaar zorgen voor een betere inclusie en hogere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun naasten!

Inhoud & redactie

Allette Snijder

Vormgeving

Sanne van de Kamp

Groningen, januari 2023

Alles uit deze uitgave mag, mits met bronvermelding, worden vermenigvuldigd en openbaar gemaakt.