



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Dementie

Ruud Dirkse,
Voorlichtingsbijeenkomsten wijkcentra
in het kader van project,
'Verdere stappen naar een dementie-inclusief Assen'



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Programma bijeenkomst

- ▶ Inventarisatie vragen
- ▶ Voorstellen (mijzelf en Odensehuis)
- ▶ Toelichting presentatie
 - ▶ Wat zijn bouwstenen project
 - ▶ Eerst toelichting 'Wat is dementie'
 - ▶ Dan enkele nieuwe inzichten rond dementie
- ▶ Korte pauze?

Als u tijdens presentatie vragen/opmerkingen heeft, stel ze svp meteen.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Waarom dit project

- ▶ Aantal mensen met dementie groeit hard (in Assen van 1.400 nu naar 2.200 in 2040).
- ▶ Aantal beroepskrachten in zorg-en welzijn groeit niet mee. Naar verwachting in de toekomst twee keer zoveel zorgbehoeftige ouderen per beroepskracht.
- ▶ Mensen met dementie staan vaak buiten samenleving. Ook hun mantelzorgende familieleden doen lastiger mee.
- ▶ Er is nog veel te bereiken rond meedoen, beeldvorming, zelf- en samenredzaamheid.
- ▶ Nieuwe inzichten/ervaringen delen. De weg wijzen; informatie overzichtelijk bundelen en toegankelijk maken.
- ▶ Project wordt gesubsidieerd door ZonMw.





Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Bouwstenen project

- ▶ Voorlichting: nieuwe website www.dementie-assen.nl, folderreeks, informatiebijeenkomsten in wijkcentra.
- ▶ Facilitering mantelzorgers: training 'Haperende hersenen en dan...'. Gericht op geven van handelingsperspectief om dingen zelf op te lossen. Trainers zijn ex-mantelzorgers.
- ▶ Meer kennis in buurt- en wijkcentra: training vrijwilligers.
- ▶ Doorontwikkeling Odensehuis: naast inloophuis ook Kenniscentrum beginnende dementie.
- ▶ Meer aandacht voor bewegen en muziek.
- ▶ Voorbereiden start DemenTalent: vrijwilligerswerk door mensen met dementie.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Wat is te vinden op www.dementieassen.nl?

- ▶ Informatie (wat is dementie, tips, Alzheimercafé, websites, boeken, hulpmiddelen).
- ▶ Voorzieningen (dagbesteding, woonzorglocaties, financiering dementiezorg, gemeentelijk beleid).
- ▶ Hulpverleners (casemanagers dementie, huisartsen, wijkteam, individuele begeleiders thuis, andere beroepskrachten, vrijwilligers)
- ▶ Meedoen met dementie (bewegen, muziek, sociaal contact, DemenTalent, (klein)kinderen, verenigingen, wijkcentra, initiatiefloosheid & depressies, prikkels, vervoer, vakanties).



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

- ▶ Ondersteuning mantelzorgers (training & coaching, tips, mantelzorgwebsite & mantelzorg-app, spreekuur, lotgenotencontact, vervangende zorg/respijtzorg).
- ▶ Het Odensehuis, een inloophuis.
- ▶ Veel gestelde vragen en antwoorden (mensen met dementie zelf, familie, professionals).
- ▶ Nieuws.
- ▶ Op bijna alle pagina's links naar andere (Assense, Drentse of Landelijke) websites.

Kortom, grote overzichts-website die helpt de weg te vinden, inspiratie op te doen en informatie te verkrijgen.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Training 'Haperende hersenen en dan...'

- ▶ Voor mantelzorgers (familie e.d.).
- ▶ Gratis, in twee blokken van 4 bijeenkomsten.
- ▶ Trainers zijn opgeleide ervaringsdeskundigen uit Assen.
- ▶ Opbouw:
 1. Kennismaken en wat is dementie
 2. Aandacht voor jezelf als mantelzorger
 3. Communicatie, kunst van het verleiden
 4. Ontstaan van gedrag, beïnvloeden van gedrag
 5. Lerend vermogen van mensen met dementie
 6. Lerend vermogen in de praktijk
 7. Verdieping dagdeel 4 + belang bewegen
 8. Samenwerken binnen familie/vrienden en met professionals



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Wat is dementie?

- ▶ Dementie = Verzamelterm voor ruim 50 ziektebeelden die als overeenkomst hebben:
 - ▶ Geheugenproblemen
 - ▶ Fysieke beperkingen
 - ▶ Gedrags- en karakterverandering
- ▶ Afsterven en/of disfunctioneren hersencellen en hersenverbindingen is de kern van dementie.
- ▶ Hersenen spelen een sleutelrol bij functioneren menselijk lichaam, onze persoonlijkheid, ons gedrag en nog meer.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Ziektes behorend tot dementie zijn o.a.

- ▶ Alzheimer (70%)
- ▶ Vasculaire dementie (20%)
- ▶ Frontotemporale dementie (FTD) (10%)
- ▶ Lewy Body dementie
- ▶ Creutzfeldt-Jakob (gekke koeienziekte)
- ▶ Syndroom van Korsakov
- ▶ Ziekte van Huntington
- ▶ Parkinson

Mensen kunnen meerdere van deze ziektes hebben....



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Genezing

- ▶ Op dit moment is dementie niet te genezen. Wordt wel veel onderzoek naar gedaan. Grote doorbraken duren naar verwachting nog vele jaren.
- ▶ Sommige vormen van dementie zijn door medicatie iets te remmen/vertragen. Medicatie heeft wel bijwerkingen. Daarom zijn er ook veel mensen die niet kiezen voor specifieke dementie-remmende medicatie. Ook combi met andere medicatie speelt rol in overwegingen. Bespreek dit met arts
- ▶ Bewegen werkt remmend/vertragend op dementie.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Progressief ziektebeeld

- ▶ Steeds meer hersencellen worden aangetast.
- ▶ Continu proces; soms geleidelijk, soms abrupt.
- ▶ Na diagnosestelling Alzheimer gemiddelde levensduur nog 8 jaar.
- ▶ Bij overlijden gemiddeld ongeveer één derde hersencellen aangetast/afgestorven.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Altijd maatwerk bij dementie

- ▶ Geen 'gezonde' mens is hetzelfde.
- ▶ De ontwikkeling van de dementie is bij niemand hetzelfde. We hebben 100 miljard hersencellen! Er zijn tientallen onderliggende ziektebeelden.
- ▶ Veel mensen met dementie hebben baat bij gewoontes, rituelen, structuur.
- ▶ Er bestaat geen 'spoorboekje'; eerst gebeurt dit, dan dat.
- ▶ Durf dingen uit te proberen. 'Fouten maken' hoort bij goede dementiezorg.
- ▶ Neem verantwoord risico's. Risico's horen bij het leven.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Omgang met de medemens met dementie

- ▶ Mensen met dementie worden voor steeds meer dingen afhankelijk van hun naasten en zorgverleners.
- ▶ Juist om dit te accepteren als persoon met dementie, is aandacht voor wat iemand wel wil/kan heel belangrijk. Zingeving!
- ▶ Veel mensen met dementie zijn 'allergisch' voor betutteling. Waak hiervoor.
- ▶ Teveel uit handen nemen is risico.
- ▶ Pas op dat de ziekte niet teveel centraal komt te staan in het leven.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Enkele nieuwe wetenschappelijke inzichten rond dementie



1. Mensen met dementie kunnen leren

- ▶ Belangrijkste principe: onaangetaste delen van de hersenen nemen de rol/functie van aangetaste delen over.
- ▶ Gaat zowel over handelingen (persoonlijke verzorging, huishoudelijk werk, weg kunnen vinden, hanteren (moderne) hulpmiddelen) als gedrag (bijvoorbeeld nieuwe gewoontes, minder repeterende vragen, minder agressief gedrag, minder initiatiefloosheid).
- ▶ Is er in alle stadia van dementie.
- ▶ Gaat automatisch (kan niet 'uitgezet worden'), familieleden, vrijwilligers en beroepskrachten kunnen hier wel slim op inspelen.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

2. Dementie is niet alleen achteruitgang: Gevoel en emoties gaan er in de regel op vooruit bij mensen met dementie.

- ▶ Daarom is 'beleving' zo belangrijk.
- ▶ Veel gedrag wordt ook verklaarbaarder.
- ▶ Daarom ook zoveel impact door muziek.
- ▶ Zingeving is extra belangrijk.
- ▶ Hierop inspelen leidt tot prachtige resultaten.



3. Bewegen en actief zijn: extra belangrijk bij dementie

- ▶ Bewegen werkt remmend op dementieproces.
- ▶ Bewegen zorgt voor nieuwe verbindingen in aangetaste hersenen.
- ▶ Bewegen draagt bij aan ontmoeten, meedoen.
- ▶ Officiële beweegnorm van Gezondheidsraad voor mensen met dementie: half uur per dag hijgen/zweten van inspanning (mag in 3 blokjes van 10 minuten).



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

4. Sociale contacten

- ▶ Voldoende sociale contacten leiden tot beter functioneren.
- ▶ Isolement en eenzaamheid leidt tot sneller verloop ziekte.
- ▶ Meeste mensen met dementie hebben te maken met faalangst en initiatiefloosheid. Hen 'verleiden' tot actief worden is daarom cruciaal.



5. Prikkels

- ▶ Te veel prikkels bij dementie maakt functioneren lastiger.
- ▶ Te weinig prikkels heeft ook grote nadelen (mensen gaan bijvoorbeeld zelf prikkels creëren).

Ook mensen met dementie hebben prikkels nodig voor hun functioneren. Het gaat om de juiste persoonsgebonden maatvoering.



6. DemenTalent

- ▶ Wetenschappelijk bewezen positieve effecten:
 - ▶ Voor mens met dementie: betere kwaliteit van leven, beter functioneren, minder neuro psychiatrische symptomen (angst, apathie, depressie, agitatie)
 - ▶ Mantelzorgers minder belast
- ▶ Al 14 jaar ervaring in Nederland.
- ▶ Win-win-win-win situatie:
 - ▶ 'werkplekgevers' hebben extra hulptroepen,
 - ▶ mens met dementie gaat beter functioneren,
 - ▶ mantelzorgers houden het langer vol
 - ▶ kleiner beroep op zorg/welzijn
- ▶ Vraagt echt omdenken en –handelen, zowel bij professionals als familie.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Aanpak DemenTalent in Assen

- ▶ Er ligt startnotitie met draagvlak (staat op website). Steven is 150-200 mensen met dementie uit Assen gaan vrijwilligerswerk doen. Er zijn al meer dan 20 voorbeelden in Assen! (rolmodellen).
- ▶ Ontwikkellijnen:
 1. Individuele bemiddeling naar vrijwilligerswerk, na persoonlijke inventarisatie wensen en talenten.
 2. Start groepsgewijze projecten (opknappen gebouwen, groendonderhoud, e.d.)
 3. Stimuleren 'bedrijfjes' met mensen met dementie als voornaamste werknemer (koffiecorner, catering, groenonderhoud, snoepwinkel e.d.)
 4. Bestaande vrijwilligers bij verenigingen behouden, ook na diagnose.
- ▶ Professionals uit zorg en welzijn gaan worden opgeleid om mensen met dementie naar vrijwilligerswerk te bemiddelen.
- ▶ Er wordt gezocht naar geldstromen om aanjagers ontwikkellijnen te financieren.



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Enkele andere nieuwe inzichten

- ▶ Invloed licht veel groter dan gedacht.
- ▶ Invloed fysieke omgeving groot.
- ▶ Invloed natuur/groen groter dan gedacht.
- ▶ Leefstijl van grote invloed
- ▶ ...



Gemeente Assen



Odensehuis
Assen

Vragen?

Opmerkingen?

Wensen?