

## Nieuwsbrief 30 augustus 2017

Deze nieuwsbrief wordt digitaal verspreid en verschijnt onregelmatig. In de nieuwsbrief wordt gezocht naar een mix van ontwikkelingen rond zorginnovatie en nieuwtjes over activiteiten van DAZ. Wij vergroten graag het bereik van de nieuwsbrief. Wilt u daarom collega's of andere belangstellenden attenderen op het bestaan van deze nieuwsbrief en vragen om zich ook aan te melden via [www.anderszorgen.nl](http://www.anderszorgen.nl)?

### Dementievriendelijke samenleving

Het aantal mensen met dementie neemt toe, met als belangrijkste positieve reden: we worden steeds ouder. Omdat het bij dementie gaat om de combinatie van geheugenproblematiek, gedagsverandering en fysieke gebreken, is dementie een zeer ingrijpend en progressief ziektebeeld. Zeker als we ons realiseren dat bij bijvoorbeeld mensen met alzheimer gemiddeld 8 jaar zit tussen diagnosestelling en overlijden; mensen hebben lang te maken met een zich steeds verder ontwikkelend ziektebeeld. Het is zeker niet meteen het zwarte gat. Lang gaan veel dingen nog prima, met daar onvoldoende oog voor te hebben, doen wij velen fors tekort. Zelfs mensen met zeer ernstige dementie, hebben meer werkende dan beschadigde of afgestorven hersencellen. Overnemen en begeleiden is onvermijdelijk bij dementie, te veel overnemen en begeleiden (betuttelen), is zeker zo slecht als te weinig begeleiden. Hoe vinden we waar per persoon de goede tussenweg is? Dat is waar het om draait bij de dementievriendelijke samenleving. Maar ook: hoe zorgen we dat familie en professionals hier kennis over krijgen, gesteund worden bij hun afwegingen en geen last hebben van onnodige regels en bureaucratie. Dat zij ruimte en begrip ervaren voor hun eigen emoties, die in de regel overigens wel echt anders zijn dan die van de persoon met dementie zelf.

Vanuit DAZ proberen wij op vele manieren onze bijdrage te leveren aan een dementievriendelijke samenleving. Door voorlichting, training, vernieuwende projecten, kijken naar de kracht van mensen, te zoeken naar een positieve stimulerende toonzetting, door onze boeken, trainingen, filmpjes. Graag helpen wij organisaties met de zoektocht naar het evenwicht: oog voor de ziekte, maar bewaken dat die niet gaat overheersen. De mens blijven zien. Kijken naar wat er wel goed gaat en dat centraal zetten.

### Dementievriendelijke gemeente

De rol van gemeenten bij een dementievriendelijke samenleving wordt, mede dankzij wijzigende wet- en regelgeving, steeds groter. In deze nieuwsbrief geven wij graag twee voorbeelden van gemeenten die wij geholpen hebben bij het zetten van stappen naar meer dementievriendelijkheid.



### Dementievriendelijk Katwijk



Nadat in de gemeenteraad van Katwijk (65.000 inwoners) een motie was aangenomen dat Katwijk dementievriendelijker moet worden, heeft de Gemeente aan Welzijnskwartier (= de lokale welzijnsorganisatie) gevraagd om dit samen met andere lokale organisaties uit te gaan werken.

Welzijnskwartier heeft vervolgens twee eerste stappen gezet. Er is een projectmedewerker aangetrokken en DAZ is gevraagd een quickscan Dementiebeleid uit te voeren. In de maanden april/mei heeft DAZ voor deze quickscan drie groepsgesprekken van ieder 3 uur georganiseerd, voor mantelzorgers, professionals en gemeenteambtenaren. Ook hebben wij diverse persoonlijke interviews gehouden, met name met bestuurders. Tot slot hebben wij een forse stapel lokale documenten doorgenomen. Op 14 juni hebben wij op basis hiervan een rapport van 24 pagina's uitgebracht, onder de titel: "Verder op weg naar een dementievriendelijk Katwijk". In het eerste deel is in kaart gebracht wat goed gaat en wat verbetering behoeft. In het tweede deel staan concrete Katwijkse aanbevelingen ten aanzien van de thema's:

- Informatievoorziening
- Participatie
- Taboe rond dementie
- Faciliteren van mantelzorgers
- Bewegen
- Samenwerking professionals-vrijwilligers
- Vermindering bureaucratie
- Rollen van de gemeente en lokale organisaties

Onder coördinatie van de projectmedewerkster heeft op 21 juni vervolgens een symposium plaats gevonden. In de ochtend stond eenzaamheid centraal, in de middag dementie. Er waren een kleine 100 deelnemers, waaronder veel mensen die ook aan de bijeenkomsten van de quickscan hebben meegedaan. Na een presentatie van het rapport op hoofdlijnen, konden de deelnemers aangeven welke aanbevelingen zij het belangrijkste vonden en waar zij over door wilden praten in groepen. Aldus geschiedde. Mede op basis van de uitkomsten van deze gesprekken zijn aan het eind van de conferentie 5 werkgroepen gevormd, die concreet met elkaar aan de slag gaan om dingen te realiseren. Uiteraard met ondersteuning van de projectmedewerkster. Op deze manier wordt met draagvlak en samenwerking hard gewerkt.

Waarschijnlijk wordt begin 2018 ook gestart met DemenTalent in Katwijk.

## Dementievriendelijk Delfzijl

Ook in Delfzijl (25.000 inwoners) is in de gemeenteraad een motie over dementievriendelijkheid aangenomen. In Delfzijl is ervoor gekozen dat een ambtenaar vervolgens met enkele lokale deskundigen rond tafel is gaan zitten om tot een plan van aanpak aan de hand van de motie te komen. Dit leidde tot een bondig document. Vervolgens is DAZ gevraagd mee te kijken/denken en is het idee voor een lokale werkconferentie voor meer draagvlak en samenwerking ontstaan. Deze heeft op 4 juli plaats gevonden. Ruud Dirkse heeft de conferentie inhoudelijk voorbereid en was inleider en gespreksleider. De 50 deelnemers gaven via creatieve werkvormen aan wat er al goed gaat in de samenwerking, participatie, informatievoorziening, mantelzorgondersteuning en lichaamsbeweging. Maar ook bleek dat er de nodige verbeterpunten zijn. Veel van de deelnemers gaven zich op om mee te doen in werggroepen over deze thema's. Wethouder Joostens: „Het is voor mij een helemaal geslaagde middag, zoveel deelnemers en zoveel belangstelling om mee te werken aan het vervolg. Want als gemeente kunnen we het niet alleen: er ligt een plan dat we met de input van vanmiddag en de uitkomsten van de werkgroepen verder gaan brengen. Had ik maar een fractie geweten van wat er vanmiddag boven tafel is gekomen, dan had ik indertijd de hulp aan mijn zieke vader beter kunnen doen.“

DAZ kan ook uw gemeente/organisatie helpen in het proces naar meer dementievriendelijkheid. Zie in de bijlage bij deze mail wat DAZ allemaal voor gemeenten kan betekenen. Zie ook onze website [www.dementievriendelijke-gemeente.nl](http://www.dementievriendelijke-gemeente.nl).

## Nieuwe beweegnormen

Er wordt steeds meer bekend over het belang van bewegen. Vorige week heeft de Gezondheidsraad een advies uitgebracht waarin de Nederlandse beweegnormen worden aangescherpt. Een commissie van de Gezondheidsraad waarin onder andere 14 hoogleraren zitting hadden, concludeert op basis van heel veel wetenschappelijk onderzoek, dat 150 minuten matig intensief bewegen per week leidt tot verlaagde risico's op vele (ouderdoms)kwalen. Ook is in de nieuwe richtlijnen meer aandacht voor krachttraining en botversterkende oefeningen. Veel resultaat wordt bereikt door inactieven actiever te maken, zoals ouderen, zo geeft de Gezondheidsraad aan.

Een groep mensen die heel weinig beweegt zijn ouderen in zorginstellingen. Juist voor hen is bewegen erg goed, zo blijkt ook uit het advies en de onderbouwing daarvan. DAZ is als procesbegeleider, cultuurveranderaar en trainer al jarenlang actief in woonzorgcentra en verpleeghuizen. DAZ pleit voor een beweegrevolutie in deze instellingen: juist ook voor zorgbehoeftige ouderen is het goed als zij dagelijks hijgen van inspanning. Dat staat bijna haaks op de huidige manier waarop wij als samenleving nu met ouderen omgaan. Het recent uitgebrachte advies bevestigt alleen maar het belang van een dergelijke revolutie.

Op onze website hebben wij een speciale pagina waar meer staat over onze visie en activiteiten rond bewegen & actief zijn. Hier zijn o.a. ook de flyers van onze trainingen te downloaden:

<http://www.anderszorgen.nl/bewegen/index.html>

Lees ook 'ons' boek over dit onderwerp:

[www.watbeweegtjou.nu](http://www.watbeweegtjou.nu)



**Deze nieuwsbrief is een uitgave van:**



**DAZ, Orchideestraat 15,  
1214 BG Hilversum, 035-6220336  
W: [www.anderszorgen.nl](http://www.anderszorgen.nl)  
E : [info@anderszorgen.nl](mailto:info@anderszorgen.nl)**

(Column)

## Terugtrekken

*Eenzaamheid is de laatste tijd 'hot' in de media. Bijvoorbeeld diverse TV-programma's storten zich op dit thema. Ik zie dan veel eenmalige initiatieven. Gezellige avond, uitjes e.d. Mij vallen een aantal dingen op.*

*Ten eerste wordt er zwaar geproblematiseerd en worden ouderen daarmee in een bepaalde hoek gezet. Dat werkt volgens mij averechts.*

*Ten tweede wordt er geen recht gedaan aan de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek.*

*Eenzaamheid is een veelkoppig monster, maar een belangrijk aandachtspunt bij het ontstaan en aanpakken van eenzaamheid zijn de sociale vaardigheden van betrokkenen. Zorgen dat die beter worden, zou in mijn ogen dan ook de belangrijkste inhoudelijke insteek moeten zijn.*

*Ik realiseer me dat dit een heel ingewikkeld vraagstuk is, al is het alleen maar het bespreekbaar maken van die sociale*

*vaardigheden. Toch zie ik vele wegen waarlangs dit mogelijk is. Gedragsverandering krijg je niet door eenmalige activiteiten, maar door langdurig (minimaal 12 weken) dingen anders te doen.*

*Een derde punt dat mij opvalt is dat er niet gesproken wordt over de rol van zorgverleners en familie bij het ontstaan van eenzaamheid. Goedbedoelde adviezen als: "doe maar rustig aan", "wees voorzichtig met...", "doe dat maar niet meer" en "dat doe ik wel", werken eenzaamheid in de hand. In onderlinge gesprekjes gaat het vaak teveel over risico's en kwalen, in plaats van kansen en mogelijkheden.*

*Dit geldt in nog belangrijker mate voor mensen met dementie. Als door je sociale en professionele omgeving van alles uit handen wordt genomen, anderen voor jou beslissingen gaan nemen en opeens allemaal professionals 'dwingend' adviezen gaan geven, dan is het logisch dat je je terugtrekt, stil wordt. Faalangst en initiatiefloosheid horen bij het ziektebeeld, maar worden dan nog meer 'aangeleerd'. Mensen die zich terugtrekken hebben hier vaak eigenlijk goede redenen voor. Moeten we niet wat kritischer zijn nog onze eigen rol bij 'terugtrekken'?*

Ruud Dirkse