



## Enkele voorbeelden van projecten

Ter inspiratie vindt u hier de beschrijving van enkele voorbeelden uit binnen- en buitenland. Het zijn mooie voorbeelden, maar misschien vrij ambitieus? Al die projecten zijn gestart bij één persoon met één goed idee.... Ook kleine, minder ambitieuze projecten zijn welkom.

We denken aan een groep handelaars in een winkelstraat die samen hun personeel vormen in het herkennen en omgaan met personen met dementie.

Of: een school die leerlingen samen met personen met dementie een project laat uitwerken.

Of een jeugdbeweging waarvan de leden als vrijwilliger de mantelzorgers ontlasten.

Of een groep vrijwilligers waarvan de leden af en toe boodschappen doen of gaan wandelen met een persoon met dementie.

OF de politie die zijn personeel sensibiliseert om beter om te gaan met personen met dementie.

Er zijn heel wat mogelijkheden....

## **Samen naar de fitness**

### **Een bewegingsprogramma in Heist op den Berg**

#### **Wat?**

Het opzetten van een bewegings-/fitness- programma voor thuisverblijvende personen met dementie, samen met hun mantelzorger en/of verzorgende. Men wil personen met dementie uit hun isolement halen door in een leuke en veilige omgeving andere personen te ontmoeten. Gezien de interactie tussen cliënt – verzorgende – mantelzorger hier niet gebaseerd is op zorg (en dus ongewild een afhankelijkheidsrelatie) maar op een gelijkheidsrelatie (samen iets leuks doen) heeft dit een positief relationeel effect.

Maar een belangrijke doelstelling van het project is ook het langer behouden van bewegingsmogelijkheden om zodoende langer thuis (en in eigen sociaal milieu) te kunnen blijven. Daarenboven zorgt beweging voor een betere nachtrust en lager risico op depressie.

#### **Hoe?**

Het programma richt zich tot thuisverblijvende personen met mild cognitive impairments en beginnende tot matige dementie. Aan de hand van medische informatie en in overleg met de huisarts wordt er door de begeleidende kinesist van het centrum een individueel programma uitgewerkt. De begeleiding tijdens het fitnessen gebeurt in eerste instantie door de kinesist van het centrum. Maar tegelijkertijd instrueert de kinesist ook hoe de verzorgende van de thuiszorgorganisatie of de mantelzorger de begeleiding tijdens de volgende fitness-beurten en thuis op termijn kan overnemen. De kinesist blijft wel altijd in het centrum ter ondersteuning aanwezig.

Gezien de context en het veiligheidsgevoel voor deze doelgroep uiterst belangrijk is wensen we deze fitness te kaderen in een programma

- de cliënt wordt samen met de verzorgende of de mantelzorger om 11.00u thuis opgehaald met aangepast vervoer
- in het centrum wordt er een middagmaal aangeboden aan de cliënt en zijn/haar begeleider
- in de namiddag wordt er een uurtje gefitnesst (individueel aangepast en begeleid programma)
- er is douchemogelijkheid
- er wordt een drankje aangeboden
- de cliënt en verzorgende/mantelzorger worden omstreeks 14.30u naar huis gebracht

#### **Wie?**

Het gaat om een initiatief van het woon- en zorghuis Ten Kerselaere dat voor dit specifiek project samenwerkt met de dienst voor gezinszorg Familiehulp en het expertisecentrum dementie van de provincie Antwerpen.

## **Een gids voor de omgeving**

### **Ondersteuning voor het rusthuispersoneel in Namen**

*“Toen ik vanochtend mijn dienst verliet, ontmoette ik mevrouw B. die erg overstuur was en begon te roepen. Ze was op bezoek bij haar moeder die klaagde over haar medebewoners. Ik wist niet waarover dit ging, en kon haar niet kalmeren.”*

#### **Wat?**

Le Bien Vieillir asbl is een expertisecentrum dat werkt rond de noden van een verouderde bevolking. Ze willen ouderen ondersteunen vertrekkend vanuit hun eigen capaciteiten om hen een plaats te geven in de samenleving.

De familie wordt vaak geconfronteerd met onbegrip en ongepaste reacties als ze met hun familielid gaan winkelen of wandelen in de omgeving. Het personeel heeft niet altijd de tijd of de vaardigheden om de familie te informeren en te ondersteunen. Le Bien Vieillir wil hen hierbij helpen door begeleiding en ondersteuning te geven aan de familie van oudere mensen met dementie, maar ook door het informeren van de bredere omgeving van het rusthuis (buren, handelaars, restaurants, verenigingen enzovoort) om het sociale weefsel rond de personen met dementie te versterken.

#### **Hoe?**

Men richt zich op de buurt en de winkels rond rusthuizen, om bestaande vooroordelen en angsten aan te pakken. Daarbij wil men de verankering van het rusthuis in de buurt versterken en een partnerschap opbouwen met de buurt. Er wordt gewerkt met de buren, de omringende handelaars, verenigingen in de wijk, ongeacht op welk publiek of leeftijdsgroep deze zich richten. Zij zitten allen met dezelfde vragen: hoe ga je om met een dolende persoon met dementie? of met een persoon met dementie die komt winkelen, een glas drinken? een maaltijd eten?

Het programma houdt in:

- informatie verstrekken over dementie, zijn gevolgen op het dagelijks leven, op de wijze waarop de maatschappij ermee omgaat en hun rol in de ondersteuning van de persoon met dementie en zijn naasten;
- advies over de dagelijkse omgang met de zieken en hun naasten als buur, handelaar, restaurateur, gesprekspartner.

#### **Wie?**

Het gaat om een initiatief van Le Bien Vieillir asbl. Ze werken samen met een tiental rusthuizen of dagcentra in een 10-tal buurten in de provincie Namen.

## **Een maatje meer... Buddy-projecten in Nederland**

*“Meneer De Vries heeft als grote hobby vissen. Zijn leven lang is hij actief geweest in de sportvisserij. Buiten bezig zijn was zijn grote passie. Maar nu hij dement wordt, komt hij nauwelijks de deur nog uit. Zijn vrouw houdt niet van vissen en zijn vismatten van vroeger hebben afgehaakt. Het is niet verantwoord om hem alleen op pad te laten gaan. Via het buddyproject is een maatje voor hem gezocht, die eens in de week een dag met hem gaat vissen. Meneer De Vries leeft op van die uitstapjes en zijn vrouw heeft even tijd voor zichzelf.”*

### **Wat ?**

Bij de start van het Landelijk Dementie Programma in Noord-Holland Noord werden cliëntenpanels georganiseerd door Alzheimer Nederland. Daaruit kwamen volgende wensen naar boven:

- mantelzorgers hebben behoefte aan iemand die invalt als het even niet meer gaat en ondersteuning kan bieden bij het bedenken en doen van activiteiten;
- mensen met dementie vinden het vaak moeilijk om bepaalde activiteiten alleen te ondernemen en kunnen zo in een isolement terecht komen;
- mensen met dementie en mantelzorgers hebben behoefte aan een vast persoon die bij hen thuis komt en meedenkt.

### **Hoe?**

Bij het buddyproject bezoekt een vrijwilliger één ochtend of middag per week iemand die (al dan niet op jonge leeftijd) dementeert. Samen gaan ze iets actiefs doen. Dat kan fietsen, wandelen, hardlopen of winkelen zijn. Daarnaast is de buddy er voor een goed gesprek en een luisterend oor.

Een buddy is een aanvulling op of vervanging van mantelzorg: een buddy is niet bedoeld als vervanging van professionele ondersteuning.

Onder buddyschap wordt in dit project verstaan:

- a. Het bieden van sociaal emotionele ondersteuning en begeleiding aan mensen met dementie ter versterking van de autonomie én
- b. Het ontlasten van de mantelzorger zodat deze meer mogelijkheden en ruimte heeft voor eigen activiteiten.

Een buddy draagt in belangrijke mate bij aan de kwaliteit van leven van mensen met dementie, door de dementerende in staat te stellen zijn of haar hobby te blijven uitoefenen, te sporten of activiteiten te ondernemen.

### **Wie?**

De buddys zijn vrijwilligers, de coördinatie gebeurt door een landelijke vereniging voor maatschappelijke dienstverlening en samenlevingsopbouw.

## **ProjeKt Demenz Arnsberg Aanpak in een Duitse stad**

### **Wat?**

In de gemeente Arnsberg werd beslist om deel te nemen aan de oproep van de “aktion demenz” voor het realiseren van een dementievriendelijke gemeente.

Men wil het leven van mensen met dementie verbeteren, hun naasten ontlasten en dementie bespreekbaar maken.

Er wordt op drie terreinen gewerkt:

- verstrekken van meer en betere informatie;
- een netwerk tussen de actoren;
- betrokkenheid van de burger: men wil het gesprek rond dementie mogelijk maken en de discussie versterken en onderbouwen, het engagement van de burger vergroten,.

### **Hoe?**

Op elk van de drie terreinen worden verschillende activiteiten ontwikkeld:

- er werden drie steunpunten opgericht, waar steeds geactualiseerde informatie beschikbaar is die actief wordt verspreid en waar personen met dementie terecht kunnen voor langdurig begeleiding en advies;
- er werd een netwerk ontwikkeld van alle betrokken actoren waar gesprekken worden gevoerd over de afstemming van het aanbod en waar professionele hulp, mantelzorg en vrijwilligerswerk bijeen worden gebracht;
- er worden allerlei activiteiten ontwikkeld om dementie bespreekbaar te maken.

Zo werd een circusproject opgezet met een gezamenlijke workshop voor kinderen en bewoners van een rusthuis; er werd een dementiecafé ingericht waar personen met dementie hun ervaringen kunnen delen, er werd een breng- en haaldienst met vrijwilligers uitgebouwd, er werden affiches verspreid in winkels, apotheken, bij artsen, in theaters en bussen, ...

### **Wie?**

De gemeente Arnsberg, met ondersteuning van Aktion Demenz en de Robert Bosch Stiftung

## **Bezoek aan de boerderij Nieuwe vrienden maken in Frankrijk**

*”Mijnheer R. heeft Duitse herders gehad, hij hield ervan om met die honden te spelen .”*

### **Wat ?**

In Labenne gaan personen met dementie samen met de kinderen uit het jeugdhuis, de dieren voederen op een nabijgelegen boerderij. Door samen te zorgen voor een dier komt er een actieve en spontane communicatie tussen de kinderen en de personen met dementie. Daarmee wil men het isolement van de personen met dementie doorbreken, hun zelfbeeld verbeteren en kinderen met hen in contact brengen.

### **Hoe?**

Op regelmatige basis gaan groepjes van 6 personen met dementie op bezoek in een nabijgelegen boerderij. Onderweg gaan ze langs in het jeugdhuis waar de kinderen op hen wachten. De begeleiders uit het rusthuis zorgen voor steeds weerkerende rituelen: iedereen wordt voorbereid op de uitstap, het vertrek van de bus, de halte aan het jeugdhuis, de aankomst aan de boerderij...alles verloopt steeds volgens hetzelfde stramien. Na aankomst wordt nog eens herhaald waarom ze op de boerderij zijn en dan gaan ze samen de dieren voederen.

Er wordt een schriftje bijgehouden per persoon waarin de kinderen hun ervaringen van de dag opschrijven : “Vandaag was mevrouw A. triest”, ”Mijnheer R. heeft Duitse herders gehad, hij hield ervan om met die honden te spelen”. De schriftjes gaan mee naar de dienst in het rusthuis en de verzorgers noteren ook hun vaststellingen tijdens of na het bezoek: “Mevrouw G. heeft woorden terug gevonden en sprak in volzinnen”, “Mevrouw B. was verdrietig na het vertrek van de kinderen”.

De bezoeken worden zowel door de kinderen als door de personen met dementie zeer gesmaakt. De kinderen zien de persoon, niet de zieke. De personen met dementie voelen zich nuttig als ze met de kinderen en de dieren bezig zijn. Het gebeurt zelfs dat spelfouten van de kinderen in hun volgschriftje verbeterd worden door de mensen met dementie, al zijn ze dat nadien weer gauw vergeten.

### **Wie?**

Het project is een samenwerking tussen het rusthuis, het jeugdhuis en de lokale boer. De kinderen en de personen met dementie zijn vrijwilligers. Het project wordt gesteund door de Fondation Médéric Alzheimer.

## **The Scottish dementia working group** **Een zelforganisatie in Schotland**

*"Mensen zeggen ons vaak dat het beter is om iemand uit eigen ervaring te horen, dan om professionelen te horen, die spreken uit de tekstboeken, maar niet de ervaring delen."*

### **Wat?**

De 'Scottish Dementia Working Group (SDWG)' is een organisatie voor en door mensen met dementie die hun stem willen laten horen. Ze komen samen in lokale groepen om hun ervaringen te delen. Ze ijveren voor een betere dienstverlening aan en een andere houding tegenover mensen met dementie. Iedereen met dementie of aanverwante ziekte kan lid worden. De enige voorwaarde is de bereidheid om ervaringen te delen.

### **Hoe?**

Er zijn lokale groepen en er is een nationale groep. De groepen komen samen om te discussiëren en standpunten in te nemen waarmee ze wegen op het nationale en lokale beleid. De leden nemen deel aan adviesraden rond gezondheidsbeleid en lokaal beleid, ze praten voor groepen over leven met dementie, ze geven workshops aan jongeren, ze spreken in opleidingen voor sociale werkers en gezondheidswerkers, enzovoort. De groep werkt ook aan publicaties, zoals een verzameling met grappen over dementie, om dementie beter bespreekbaar te maken. De stem van de personen met dementie staat centraal. Diegenen die er nood aan hebben, laten zich vergezellen door een familielid of vriend, die voor hen kan spreken of vertalen. De groep heeft een actieve website.

### **Wie?**

De groep is een onafhankelijke organisatie, onder de vleugels van de Alzheimer liga, en heeft ongeveer 85 leden.

## **Het inloophuis**

### **Een thuis weg van huis in Denemarken**

*“Je hebt niet alleen geheugenproblemen. Daar valt tot op zekere hoogte mee te leven. Maar je verliest je vermogen om initiatief te nemen, je voelt je vaak rot en depressief. Dat is een stuk moeilijker. Ik heb geleerd om hulp te vragen om daarmee om te gaan. Hier krijg ik het zetje wat ik nodig heb, vooral van Ulla”.*

#### **Wat ?**

In februari 2001 werd in Odense een nieuw centrum voor advies en activiteiten opgericht voor mensen met dementie en hun naasten. Het idee was een plaats te creëren met een lage drempel, waar men zowel counseling als informatie en advies kan krijgen, gecombineerd met een ontmoetingsplaats en activiteitencentrum. Dit centrum wil mensen met dementie een thuis te bieden, waar ze mogen zijn wie ze zijn. Niet hun gebrek of ziekte staat voorop, maar hun vermogen.

#### **Hoe?**

Mensen met dementie zijn de hele dag welkom in het centrum, alleen of samen met partner, familie, vrienden. Ze kunnen zelf bepalen wat ze doen: de krant lezen in de koffiehoek, informatie opzoeken in de bibliotheek, gezamenlijk de lunch bereiden en gebruiken, een lezing organiseren of bijwonen, deelnemen aan een creatieve of sportieve activiteit... terwijl anderen gewoon naar het café komen om te praten, te biljarten, enzovoort. Eén van de populaire activiteiten is het koor dat regelmatig optredens verzorgt.

Het centrum organiseert verschillende cursussen, waaronder de ‘school voor personen met dementie’ en de ‘school voor hun verwanten’. Die laatste bestaat uit 7 wekelijkse sessies waarin professionele hulpverleners spreken over de medische, psychologische en sociale aspecten van dementie. In de ‘dementieschool’ komen 6 personen met dementie in een vroeg stadium, tien keer samen onder professionele begeleiding om te praten over hun situatie, ervaringen en gevoelens. Deze uitwisseling van ideeën werd gebundeld in een handboek over dementie dat werd uitgegeven door het Deense Ministerie van sociale zaken. Er werd ook een groep gevormd van mensen met dementie die scholen en kantoren bezoeken om te spreken over dementie en hun persoonlijke ervaringen.

#### **Wie?**

Het centrum is een zelfstandige en onafhankelijke organisatie, gesteund door de Alzheimer liga, en met een jaarlijkse toelage van de gemeente.

De staf bestaat uit één betaalde coördinator, vrijwilligers, personen met dementie in een vroeg stadium en hun verwanten. Iedereen neemt actief deel aan het uitbouwen van de activiteiten en het centrum.



## **Mensen op de dool**

### **Een gemeenschapsoefening in Japan**

*“Elk jaar worden er vele dossiers opgemaakt van vermiste personen met dementie. Ze gaan op zoek naar hun huis, hun partner of kinderen, en dwalen steeds verder af..”*

#### **Wat?**

Sedert 2004 wordt in een district van de Japanse gemeente Omuta een jaarlijkse oefening gehouden voor welzijnsorganisaties, politie en brandweer, lokale ambtenaren, bouwvakkers, taxichauffeurs, leraren, winkelbedienden... rond het herkennen van en omgaan met personen met dementie.

#### **Hoe?**

In de oefening wordt hen aangeleerd hoe ze een persoon met dementie die op de dool is en zich niet meer kan oriënteren, kunnen herkennen en veilig thuis kunnen brengen. Tijdens de oefening spelen vrijwilligers de ‘rol’ van persoon met dementie op de dool.

Door de deelname aan deze jaarlijkse oefening, wordt een netwerk uitgebouwd rond het lokale rusthuis.

Intussen leidde de oefening tot een heuse training voor ‘dementie ondersteuner’ voor politie en brandweer en andere belangstellenden.

De jaarlijks weerkerende oefening draagt bij tot de kennis over en begrip voor dementie in de gemeenschap. De politie heeft veel meer aandacht voor het probleem van de ‘dolende’ persoon met dementie.

#### **Wie?**

Het initiatief tot de eerste oefening werd genomen door het lokale rusthuis. Intussen werd de oefening een gedeeld initiatief van de lokale overheid en burgers.