



Impressieverslag Kennisatelier

'Samen-leven met dementie'

26 januari 2023

Opening

Nicolette Rigter, Directeur Publieke Gezondheid van GGD regio Utrecht, heet de 80 aanwezigen (gemeenten en diverse zorg- en welzijnspartners) van harte welkom bij het kennisatelier 'Samen-leven met dementie', georganiseerd door het kUS (kennisplatform Utrecht Sociaal) en GGDrU. Dementie is een thema, dat de komende jaren meer aandacht vraagt van ons allemaal. Hoe kunnen we ons goed voorbereiden op een toekomst waar meer mensen met dementie in de wijk leven?

Hoe kunnen zij blijven meedoen, maar óók hoe kunnen we voorkomen dat het aantal mensen met dementie blijft stijgen? Reden voor GGDrU om preventie van dementie als speerpunt op te nemen in de net vastgestelde bestuursagenda 2023-2027, als onderdeel van de ambitie Langer Gezond Zelfstandig. Onder andere door kennis en ervaringen te delen en verbindingen tussen partijen te leggen, zoals vandaag met dit kennisatelier.

Ervaringsdeskundige vertelt

Saskia Danen van Dementie Academie interviewt Christa Reinhoudt, die op haar 47e de diagnose dementie kreeg. "Je leven verandert helemaal, het is nog steeds erg wennen. Het voelt als dat iemand alles voor mij in de war gooit. Mensen geloven vaak niet dat ik dementie heb omdat ik nog zo jong ben. Naast ongeloof is er soms ook onbegrip. De hele dag ben ik bezig om te checken of ik alles gedaan heb, dat is heel vermoeiend. Ik ga 3 dagen naar de dagbehandeling. Daar kom ik mensen tegen met dezelfde problemen, we maken er ook samen grapjes over. Ik vind het fijn dat er structuur is en dat er voor je gedacht wordt, bijvoorbeeld dat je voldoende beweegt.

Echter te veel voor je denken is niet fijn. Zo wil ik niet elke dag dezelfde boterham. Wandelen bij huis lukt gelukkig nog, ik loop dagelijks 1 bekende route in de wijk. Op andere plekken gebruik ik google maps. Goede bewegwijzering in de wijk is heel belangrijk; als het straatnaambordje weg is, lukt het me niet om de weg naar huis te vinden. Mijn man kan via de telefoon ook zien waar ik ben. Ik heb dus veel privacy ingeleverd. Andersom kan ik ook zien waar mijn man is; gelijkwaardigheid is voor mij erg belangrijk".



Huize het Oosten

Vandaag zijn we te gast bij Huize het Oosten, een leef- en woongemeenschap voor senioren, waar veel leven in de brouwerij is. Het is een vrijmetselaarsgemeenschap. Dit is ook te zien in het gebouw door de ronde vormen en symbolen, die staan voor openheid en transparantie. In een **filmpje** licht directeur Paul Rijkse toe op welke wijze er aandacht is voor dementie. *"We zorgen voor individueel maatwerk; we gaan op zoek naar iemands levensverhaal en maken op basis daarvan een programma. In dit programma nemen we veel activiteiten op gericht op zelfontplooiing, bijvoorbeeld op het vlak van zingeving en muziektherapie. Zo proberen we zoveel mogelijk alle zintuigen te prikkelen".* Paul Rijkse sluit af met een oproep: *"Vrijwilligers en mantelzorgers zijn van harte welkom. Met oog op de personeelstekorten kunnen we extra hulp goed gebruiken".*



Naar een Dementievriendelijke Utrechtse samenleving

Jean Pierre Wilken, lector Participatie, Zorg en Ondersteuning bij de HU, gaat in op de dementievriendelijke samenleving: wat komt daarbij kijken en wat kunnen we daar in de provincie Utrecht samen in doen? Te beginnen met te kijken naar de leefwereld van de mensen zelf; het benutten van ervaringskennis van mensen die dementie hebben en hun naasten. Kenmerken van een dementievriendelijke samenleving zijn: veiligheid, vertrouwdheid en verbondenheid. Zo is een omgeving met vaste aanknopingspunten heel belangrijk, dit geeft houvast. Mooi voorbeeld hierbij is Singapore, die met designers en architecten flatgebouwen herkenbaar heeft gemaakt

met kleuren, symbolen en cijfers, en diverse looproutes heeft ingericht. Ook is er structurele aandacht voor voorlichting, bijvoorbeeld hoe je omgaat met mensen met dementie. In Nederland zijn het nu vooral nog losse initiatieven. We kunnen daarin meer doen, denk aan het beter inrichten van de signaleringsfunctie en zorgdragen voor persoonlijke steunsystemen. Hiervoor lopen diverse onderzoeksprojecten. De taskforce wonen-welzijn-zorg ouderen 2040 zorgt ervoor dat deze kennis gebundeld wordt en inspirerende voorbeelden gedeeld worden. *Door samen te leren en te innoveren, komen we verder!*

Cijfers over dementie in regio Utrecht

Ilona Steenkamer, onderzoeker publieke gezondheid bij GGDrU, en Mariëtte Pennarts, wethouder volksgezondheid in gemeente Woerden, en als GGD-bestuurslid actief betrokken bij het thema Langer Gezond Zelfstandig, nemen ons mee in de cijfers over dementie in de regio Utrecht:

Ilona: In de provincie Utrecht hebben 20 duizend mensen dementie. Hiervan hebben er zo'n 7 duizend nog geen diagnose. Het duurt namelijk vaak lang voordat de ziekte erkend wordt. In een gemeente als Woerden gaat het om 800 mensen met dementie.

Mariëtte: Dementie is 1 van de grote vraagstukken voor de komende jaren, waar we ons nu al op voorbereiden. Door mensen wegwijs te maken in welke ondersteuning er is. Mooi voorbeeld daarbij is het logeershuis Bredius, zodat mantelzorgers even vrij kunnen zijn van hun mantelzorgtaken.

Ook trainen we vrijwilligers en zorgen we voor laagdrempelige ontmoetingsplekken in de wijk, zodat mensen met dementie mee kunnen blijven doen. Ook willen we de samenwerking tussen het medisch en sociaal domein versterken, zodat er beter en sneller gesignaleerd wordt.

Ilona: Als de trends zich onveranderd doorzetten, veroorzaakt dementie in 2040 de meeste ziektelast en is het de belangrijkste doodsoorzaak. Prognose van Alzheimer Nederland is dat het aantal mensen met dementie in de provincie Utrecht stijgt naar 46 duizend in 2050.

Mariëtte: Dit sombere beeld kunnen we nog beïnvloeden. We weten dat 30% van het aantal gevallen van dementie voorkomen kan worden door een gezonde leefstijl. De belangrijkste beïnvloedbare risicofactoren van dementie zijn namelijk roken, weinig bewegen, diabetes, een hoge bloeddruk, een lage mentale activiteit, depressie en sterk overgewicht. Belangrijk dat we dus samen aan de slag gaan met activiteiten gericht op voldoende bewegen, gezond eten, stoppen met roken en een actief brein (denk aan het leren van nieuwe dingen en het onderhouden van zinvolle sociale contacten).

Pitches met inspirerende voorbeelden uit de regio en het land

Gelukkig zijn er al veel mooie voorbeelden waarbij inwoners gestimuleerd worden om vitaal te blijven, zoals:

't Bakkershuis in gemeente Montfoort:

welzijnswerker Marjon de Jong vertelt over de diverse activiteiten die ze organiseren voor mensen met (beginnende) dementie in hun ontmoetingshuis, zoals technisch lego, jeu-de-boules etc. Alle prikkelingen zorgen ervoor dat de mensen minder snel achteruit gaan. Vrijwilligers, mantelzorgers, maar ook de mensen zelf, helpen bij alles mee. Reacties van de mensen zijn: *ik voel me er thuis, het geeft me structuur, je onderneemt iets en je kan ergens naartoe leven.*

Cognitieve fitness in gemeente De Ronde Venen:

buurtsportcoach Jos Kooijman laat de aanwezigen in de zaal ervaren wat cognitieve fitness is; beweging met cognitieve uitdagingen. Dit vanuit de gedachte dat beweging een enorm effect heeft op de hersenen en de hersenen door de cognitieve oefeningen nog extra gestimuleerd worden. Bovendien zorgt het voor veel plezier. In De Ronde Venen vinden er speciale cursussen cognitieve fitness plaats, maar wordt de methodiek ook ingebouwd in de reguliere wandel- en beweegactiviteiten voor ouderen.

We zijn zelf het medicijn:

Sebastian Köhler, werkzaam bij de Universiteit Maastricht en Alzheimer Centrum Limburg, vertelt dat ze veel onderzoek doen naar de beschermende factoren van dementie. Vervolgens hebben ze een publiekscampagne ontwikkeld: **'We zijn zelf het medicijn'**. De GGD in Limburg heeft geholpen om dit verder op te zetten. Voor meer informatie zie de workshop.

Gehoer en dementie:

Gerard Ros van Beter Horen sluit de pitches af door in te gaan op de relatie tussen gehoorverlies en dementie. Van de mensen die slecht horen, onderneemt een derde deel actie. De rest doet dit niet, wat negatieve invloed kan hebben om iemands sociale contacten. Terwijl deze contacten juist zo belangrijk zijn om dementie te voorkomen en te vertragen.

Workshop Woonzorg voor ouderen

Door Douwe Jan Bakker van AxionContinu en Annemoon van Dijk van WoonIn werden 2 inspirerende voorbeelden geschetst over hoe de combinatie van wonen en zorg eruit kan zien, waar ook mensen met dementie hun plek kunnen vinden:

- Ga uit van een andere kijk op de wijk, maak een verzorgingshuis een plek waar je als inwoner van de wijk al meer binding mee hebt. Bijvoorbeeld door wijkbewoners er ook te laten eten, mogelijkheid te bieden voor het ophalen van postpakketjes, en waar je je zorg- of ondersteuningsvragen kunt stellen bij een informatiepunt. Je creëert dan aanloop en connectie, waardoor er ook eerder vrijwillige hulp voor de verzorgingshuisbewoners op gang kan komen. Hulp die hard nodig is om het zorgstelsel en personeelstekort te ontlasten in de toekomst.
- AxionContinu en WoonIn starten ook een gezamenlijk project in de wijk Leidsche Rijn (Utrecht); een woongemeenschap met professionele zorg in huis gecombineerd met (mantel)zorg van (jongere) medebewoners. De combinatie van fitte senioren, gezinnen en zorgbehoevenden moet leiden tot minder druk op de professionele zorg. Dit project zal begeleid worden door een Community Coach om het te laten slagen. Ook is het pionieren tussen de regels door: een woningbouwvereniging kan alleen sociale huurwoningen bouwen, maar voor een geslaagde woongemeenschap heb je idealiter ook mensen uit middenhuur en koop nodig.

Workshop Dementie bij oudere migranten

Tijdens deze workshop, geleid door Jeanny Vreeswijk-Manusiwa van Sociale Benadering Dementie, ging men met elkaar in gesprek over waarom mensen met een migratieachtergrond zo moeilijk te bereiken zijn, zeker als er sprake is van dementie:

- Kinderen houden soms de zorg af. Ouderen met een migratieachtergrond willen soms zelf ook niet omdat ze het idee hebben: *Dat is zo'n witte omgeving, daar mag ik niet bidden. Dan raak ik mijn cultuur kwijt.*
- In andere culturen is de rol van familie veel groter. De rol die de zorg mag spelen wordt kleiner gemaakt

Vervolgens werden er voorbeelden en tips gedeeld hoe dit contact beter kan verlopen:

- Open houding, tijd nemen, iets persoonlijks vertellen: werken aan vertrouwen.
- Vraag: Moet ik mijn schoenen uitdoen?
- Samen eten is heel belangrijk: als men je iets aanbiedt, probeer het aan te nemen.
- De openingsvraag is vaak wat kan ik voor je doen? Dat is Ik-gericht, terwijl in andere culturen het collectief van belang is. Wees je bewust van de grote rol van de familie.
- Maak gebruik van een levensboek, om herinneringen op te halen. Hiermee kan je ook een goede band met de familie opbouwen.

Workshop Preventie en leefstijl om dementie te voorkomen

Sebastian Köhler van de Universiteit Maastricht en Alzheimer Centrum Limburg, vertaalde in Limburg de wetenschappelijke kennis over dementie naar de voorlichtingscampagne **'We zijn zelf het medicijn'**, gericht op het voorkómen van dementie door 3 leefstijladviezen: blij nieuwsgierig, eet gezond en beweeg regelmatig. Met als resultaat: mensen die hoorden van de campagne of de **MijnBreincoach app** waren zich bewuster van de invloed van leefstijl op dementie. Een aantal GGD's in Nederland rolde de campagne al uit. Is het ook een interessante campagne voor de regio Utrecht? Daar gingen de aanwezigen over in gesprek. De deelnemers benadrukten dat het belangrijk is om de wijk in te gaan met deze boodschap. Dat zou een goede combinatie zijn met de regionale campagne.



Workshop Dagelijks leven met dementie

Het dagelijks leven met dementie brengt veel uitdagingen met zich mee. Hoe kunnen mensen betekenis blijven vinden? En hoe zorg je ervoor dat je de dingen kunt blijven doen, die je belangrijk vindt? Drie bezoekers van 't Bakkershuis in Montfoort, vertelden hier samen met welzijnswerker Marjon de Jong over: *'Door de beginnende dementie kan ik geen boeken meer lezen'. 'In een gesprek kan ik opeens mijn verhaal kwijt zijn'. 'Ik zit erg veel in mijn eigen hoofd'*. Hun adviezen, aangevuld met adviezen uit de groep, waren:



- Blijf meedoen en ondernemen, bijvoorbeeld op de duofiets er samen op uit, kennis delen via een gespreksgroep. Activiteiten dragen bij aan de kwaliteit van leven en prikkelen het brein.
- Blijf in beweging: wandelen, fietsen etc. Zorg ook voor beweging in verpleeghuizen.
- Zorg voor laagdrempelige ontmoetingsplekken in de wijk zoals 't Bakkershuis. Kijk met sleutelfiguren in de wijk naar geschikte plekken hiervoor. Sociaal contact is erg belangrijk. *'Met veel plezier ga ik naar 't Bakkershuis, je bent er onder gelijkgestemden'. 'Voor mij is 't Bakkershuis de studentenvereniging van de oudere'*.