



Effectieve zorg & behandeling bij dementie

Deze nieuwsbrief is een uitgave van
de Informatiedesk Effectieve zorg & behandeling bij dementie en
de Helpdesk Ontmoetingscentra

Jaargang 6, nr. 1, mei 2017

Redactie: C.P. Pastink, F.J.M. Meiland, I. Hendriks, R.M. Dröes

Insturen kopij: ontmoetingscentra@ggzingeest.nl

Website Helpdesk Ontmoetingscentra: www.ontmoetingscentradementie.nl

Redactioneel

We zitten al weer volop in de lente en daarom hoog tijd voor de eerste nieuwsbrief van dit jaar. In deze nieuwsbrief kunt u lezen over het nieuwe Ontmoetingscentrum in Uitgeest en verschillende andere Ontmoetingscentra, zoals OC Thuishaven Tholen, OC Zoetermeer, OC Veenendaal, AOC De Pijp, OC Nieuwegein en de King Arthur Groep delen hun inspirerende verhalen.

Een interessant onderzoek laat het effect van vrijwilligerswerk bij dementie zien. Ook deden we weer een greep uit de databank van de Informatiedesk Effectieve zorg & behandeling bij dementie. Je vindt hier veel nuttige interventies. Maak er gebruik van!

Tot slot hebben wij natuurlijk weer interessante congres-, lees- en kijktips voor u!

Wij wensen u veel leesplezier toe!

De redactie

Nieuwe ontmoetingscentra

Ontmoetingscentrum in Uitgeest gestart
1 maart 2017 heeft woonzorgcentrum Geesterheem van ViVa! Zorggroep een Ontmoetingscentrum in de Slimp geopend. Het centrum is 6 dagen in de week open. Bij voldoende belangstelling zal ook worden gekeken naar opening in de avonduren. Het ontmoetingscentrum biedt ondersteuning aan mensen die vergeetachtig zijn en biedt mantelzorgers informatie en steun in het omgaan met degene die vergeetachtig is.

Mensen die vergeetachtig zijn krijgen activiteiten aangeboden als geheugenspellen, bewegen en sport, schilderen, tekenen, muziek en andere

creatieve bezigheden. Ook wordt er gezamenlijk gekookt en boodschappen gedaan. Regelmatig zullen er uitjes zijn, met en zonder mantelzorgers. Mantelzorgers krijgen ondersteuning door informatie, lotgenotencontact en gezamenlijke activiteiten, zoals een inloopochtend; gezellig samen een kopje koffie drinken. Enkele keren per jaar zal er een informatieavond voor mantelzorgers zijn over onderwerpen die aangedragen worden door hen zelf. Dit wordt samen met MaatjeZ, Centrum voor Mantelzorg georganiseerd. Coby Visser en Wilma van der Laan, groepsbegeleiders, zijn zeer enthousiast over het nieuwe Ontmoetingscentrum: 'We voorzien met het Ontmoetingscentrum duidelijk in een behoefte in ons dorp. Veel mensen volgen een activiteit in de Zwaan, maar voor onze doelgroep is dat te moeilijk: Mensen met beginnende vergeetachtigheid moet je meer hulp en ondersteuning bieden.' In het voorjaar zal de officiële opening plaatsvinden.

Nieuws uit Ontmoetingscentra

Workshop schilderen in Thuishaven Tholen

Ons ontmoetingscentrum de Thuishaven in Tholen is gehuisvest in de extramurale vleugel van SVRZ zorgcentrum Ten Anker. Voordeel hiervan is dat onze bezoekers aan activiteiten die in huis worden georganiseerd ook kunnen deelnemen. Andersom nodigt de Thuishaven ex-bezoekers en bewoners van Ten Anker uit als er ruimte is bij een uitstapje. Zo vertrok een gemêleerd gezelschap van 30 personen op dinsdag 28 februari naar Bergen op Zoom. De groep bestond uit be-



zoekers, mantelzorgers en medewerkers van de Thuishaven, 2 ex bezoekers met hun echtgenotes en 3 bewoners van Ten Anker. Het was wel even een geregeld omdat we met eigen auto's reden. Maar dankzij de flexibele opstelling van onze vrijwilligers en mantelzorgers, verliep alles gesmeerd.

In het atelier van kunstenaar Iwaz werd hen een workshop schilderen aangeboden. Iwaz deed een beroep op hun fantasie en legde uit hoe er met verf en andere materialen gewerkt kon worden. Sommige bezoekers vonden het erg spannend en gaven aan dat ze het eigenlijk niet zagen zitten omdat ze dit vast niet konden.

En zo zagen we weer eens de wondere wereld van dementie. Eenmaal aan de gang met verf, kwasten en zelfs vingers, verschenen met wat aanwijzingen van Iwaz, de mooiste kunstwerken. Niet alleen waren de bezoekers trots op het resultaat, maar het vergrootte tevens hun zelfvertrouwen. En ook de medewerkers waren trots op het resultaat. Het beoogde doel was bereikt: een leuke middag, een mooi kunstwerk voor thuis en bezoekers die zichtbaar trots waren.



Ontmoetingscentrum Amersfoort verhuist naar wijkcentrum

Sinds 1 januari biedt OC Amersfoort 5 dagen per week ondersteuning vanuit een bestaand wijkcentrum. Het is een groot succes.

De deur staat altijd open en bezoekers aan het centrum lopen af en aan. Zo is het een PTT Post verzamelpunt, zingt er een koor, wordt er yoga en bewegen voor ouderen gegeven en zijn er nailessen. In de algemene ruimte staan een biljart en een pooltafel. Bijna de volledige dag zijn alle zalen bezet.

Onze deelnemers genieten van alle aanloop en aandacht en als het even te druk wordt in de

algemene ruimte, waar ze poolen of op de home-trainer plaatsnemen voor wat beweging, trekken zij zich terug in de eigen woonkamer, die met een mooie keuken van alle gemakken is voorzien. Buiten voor de deur ligt een riante jeu de boules baan en is een gezellige tuin met terras aangelegd. Wij hebben buiten een boekenruilhuisje geplaatst voor nog meer interactie en contact met buurtgenoten.

Door familie en verwijzers wordt de laagdrempeligheid geprezen. De deelnemers hebben het gevoel lid te zijn van een clubhuis, aldus Ester Kraak.

Nieuwe adres: King Arthur Groep (wijkcentrum 't Middelpunt), Spinepad 2, Amersfoort 06 - 41 11 40 92 ocamersfoort@kingarthurgroep.nl



Gezamenlijke gespreksavond mensen met dementie en hun mantelzorgers in Ontmoetingscentrum Zoetermeer

De deelnemers aan de gespreksgroep voor mensen met dementie ("de KOPgroep") hadden hun naasten uitgenodigd voor een gezamenlijke gespreksgroep met als thema: "eigen regie: de fijne lijn tussen steun in de rug en betutteling". Vooraf vonden de gespreksleiders dit best spannend: zouden alle betrokkenen vrijuit durven spreken, ook als je naasten een hele andere beleving heeft dan jij? Gelukkig was dat geen enkel probleem en werd er vrijuit gesproken. Mooi om zo open en op gelijkwaardige wijze met elkaar in gesprek te zijn.

Ontmoetingscentrum Veenendaal werkt samen met basisschool

Ontmoetingscentrum Veenendaal is gevestigd in locatie De Koekoek. Ons ontmoetingscentrum is bedoeld voor mensen met lichte tot matige geheugenproblematiek bij wie de zelfredzaamheid is afgenomen en waar de wens bestaat om zo lang mogelijk zelfstandig te wonen.

De nadruk van ons ontmoetingscentrum ligt op het elkaar ontmoeten en met elkaar in gesprek gaan. Er worden diverse activiteiten aangeboden, afgestemd op de eigen situatie en behoefte van de bezoeker, zodat men in staat wordt gesteld om kennis en vaardigheden zo lang mogelijk te behouden. Daarnaast ondersteunen wij de mantelzorgers.

We zijn als ontmoetingscentrum een samenwerking aangegaan met basisschool 'Prinses Beatrixschool' te Veenendaal. Scholieren van de groepen vijf tot en met acht komen bij ons op vrijdagmiddag een maand lang om activiteiten en spelletjes te doen met de bezoekers. Zo leren de scholieren een bijdrage te leveren in de maatschappij en om te gaan met mensen met dementie.

Naast dat het voor onze bezoekers erg gezellig is om in contact te komen met kinderen heeft dit contact ook een positieve invloed: het gaat het sociale isolement tegen. De hersenen worden door de activiteiten en het contact met de scholieren gestimuleerd. Door de wederzijdse interesse is deze samenwerking voor beide partijen nuttig en voor herhaling vatbaar.

Ontmoetingscentra 3.0 in AOC de Pijp

In het kader van het onderzoeksproject Ontmoetingscentra 3.0, naar de koppeling van nieuwe effectieve vormen van begeleiding voor mensen met dementie en hun mantelzorgers aan bestaande ontmoetingscentra, worden de komende jaren twee nieuwe begeleidingsvormen voor mantelzorgers geïmplementeerd bij Ontmoetingscentrum de Pijp: Dementelcoach (telefonische coaching van mantelzorgers) en STAR e-learning (een web-based cursus over het omgaan met dementie). Om de nieuwe begeleidingsvormen onder de aandacht te brengen in de buurt van het AOC is er eerst in het Wijkzorgoverleg van de Pijp/Rivierenbuurt informatie gegeven. Met name is er naast informatie over de twee nieuwe begeleidingsvormen uitleg gegeven welke mantelzorgers hiervoor in aanmerking komen. Zo zullen bijvoorbeeld kinderen van mensen met dementie met de STAR-cursus goed inzicht krijgen in de ziekte en hoe er mee om te gaan. Mantelzorgers die niet graag deelnemen in een lotgenotengespreksgroep willen misschien wel gebruik maken van Dementelcoach.

PR is nu nog steeds het grootste aandachtspunt. Sinds 1 januari 2017 heeft de activiteitenbegeleider van AOC de Pijp 4 uur uitbreiding gekregen om de casemanagers, wijkverpleegkundigen en POH-ers in de wijk te informeren.

Zij heeft nu 5 casemanagers, 3 POH-ers en 2 wijkverpleegkundigen ontmoet.

- Er is een folder gemaakt en verspreid in de wijk, een advertentie gezet in de Echo en de Pijpkrant. Op deze advertentie hebben enkele mensen gereageerd die meer informatie wilden.
- Ook is er contact geweest met de mantelzorgcoach en professionals van welzijn op recept.

- In het cliëntenoverleg in het Amstelhuis is informatie gegeven. Op de website van Stadsdorp de Pijp staat informatie over het onderzoek naar Dementelcoach en STAR.

De komende maanden zullen er meer ontmoetingen plaatsvinden met professionals in de wijk en tevens zal er een afspraak gemaakt worden met het steunpunt mantelzorg. Het blijft belangrijk de professionals in de wijk te informeren omdat het een tijd duurt voordat de nieuwe begeleidingsvormen voor hun gaan leven.



Deelnemers van Zorgrecht en King Arthur Groep starten in Groene Vingers project van University College Utrecht

Het Groene Vingers project is een maatschappelijk verantwoord ondernemen project van University College Utrecht. Studenten startten een vrijwilligersproject waarin zij iets betekenen voor anderen. In het Groene Vingers project worden op initiatief van de studenten ouderen en jongeren samengebracht in een tuinproject. Zorgrecht biedt multiculti dagondersteuning aan kwetsbare ouderen en King Arthur Groep biedt maatwerkondersteuning aan mensen met geheugenproblemen. Deze twee zorgaanbieders trokken al vaker succesvol samen op in projecten en zijn gevestigd aan de Prinses Irenelaan 14 te Utrecht (Zuilen).

3^e lustrum Ontmoetingscentrum Nieuwegein

Donderdag 8 juni 2017 vieren wij ons 3^e lustrum. Ontmoetingscentrum Nieuwegein van Vitras heeft de afgelopen 15 jaar veel veranderingen doorgemaakt. We hebben heel veel deelnemers blij kunnen maken met de dagsociëteit en veel mantelzorgers kunnen ondersteunen. Van veel personeelsleden was het de 'leukste baan ooit'. Een jubileum is een mooie reden om even terug te blikken. Ondanks veel veranderingen zijn de basisprincipes overeind gebleven. Deze willen wij graag met jullie delen (zie kader).



Hoe werken wij in het Ontmoetingscentrum van Vitras?

Onze visie is: Iedereen wordt gekend in zijn eigenwaarde, wij zoeken naar contact en verbinding met elkaar en wij werken ego-versterkend

Wat doen wij en hoe doen wij dat?

1. **Wij verwelkomen iedereen:** *Wij noemen de naam, geven een hand en informeren over het welbevinden.*
2. **Wij bieden een evenwichtig dagprogramma:** *Wij wisselen activiteiten en rustmomenten af in een herkenbare structuur. We spelen in op de groepssamenstelling, het weer, het jaargetijde.*
3. **Wij benaderen iedereen met respect:** *Wij spreken de deelnemers (in overleg) met de voornaam aan voor de informele sfeer en met u voor het respect.*
4. **Wij maken contact en bieden keuzemogelijkheden aan:** *We maken altijd eerst contact voordat wij iets voor iemand doen. We laten deelnemers kiezen bijvoorbeeld tussen melk, karnemelk, thee, tussen activiteiten, zitplaats keuze.*
5. **Wij bevorderen een groepsgevoel:** *In de groep samen de krant lezen en bespreken, samen eten, samen bewegingstherapie en hersengym doen.*
6. **We stimuleren activiteit die we afstemmen op een ieders kunnen en energie:** *tafel dekken of servetten vouwen, wandelen of in de rolstoel naar buiten, tuinieren of in de tuin zitten.*
7. **Wij streven naar een plezierige sfeer en een goed werkklimaat:** *er mag met elkaar gelachen worden. Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd.*
8. **Alle gevoelens mogen er zijn:** *Wij benoemen en herhalen uitingen van boosheid, angst en verdriet. Wij tonen empathie en hebben begrip voor de ontredde die gepaard gaat met dementie, depressie, lichamelijke klachten.*

9. Open communicatie staat bij ons voorop:

We geven elkaar complimenten en spreken waardering uit. Bij irritatie, onenigheid en misverstanden zoeken wij elkaar op en bespreken wij het met elkaar.

10. Wij gaan mee met de tijd: Wij staan open voor veranderingen, van binnenuit en vanuit de maatschappij en spelen hierop in. Ons aanbod voor mantelzorgers sluit aan bij de behoeften van actueel deelnemende mantelzorgers.

Meer informatie en het actuele programma vindt u onder www.vitras.nl/ontmoetingscentrum

Nieuws Algemeen

Onderzoek Zweden: 'Vrijwilligerswerk verkleint kans op dementie'

Uit Zweeds onderzoek blijkt dat gepensioneerden die vrijwilligerswerk doen minder kans hebben op dementie dan gepensioneerden die geen vrijwilligerswerk doen. De onderzoeksdeelnemers gingen in 2010 met pensioen en werden in drie groepen verdeeld: de eerste groep deed continue (minimaal een uur per week) vrijwilligerswerk, de tweede groep deed sporadisch vrijwilligerswerk en de derde groep deed nooit vrijwilligerswerk. De gepensioneerden werden 5 jaar gevolgd en uiteindelijk bleek dat degenen die continue (minstens 1 uur per week) vrijwilligerswerk deden minder concentratieproblemen hadden, helderder konden denken en minder moeite hadden met herinneringen oproepen dan de mensen die sporadisch of nooit vrijwilligerswerk deden.
Griep Y, Hanson LM, Vantilborgh T, Janssens L, Jones SK, Hyde M (2017) Can volunteering in later life reduce the risk of dementia? A 5-year longitudinal study among volunteering and non-volunteering retired seniors. *PLoS ONE* 12(3): e0173885.

Effectieve zorg & behandeling bij dementie

Een greep uit de databank van de Informatiedesk Effectieve zorg & behandeling bij dementie

'Effect van lopen en licht op slapen'

In dit onderzoek onderzochten en vergeleken McCurry en collega's de effecten van loop-, licht- en gecombineerde NITE-AD (Nighttime Insomnia Treatment and Education in Alzheimers Disease) interventies op het slaappgedrag van mensen met de ziekte van Alzheimer. De deelnemers aan het onderzoek werden willekeurig ingedeeld in drie

interventiegroepen (een loopgroep, een lichttherapie groep en een combinatie NITE-AD groep) en een controlegroep. De interventieperiode was 2 maanden waarin de deelnemers dagelijks aan één van de interventies meededen. In de loopgroep werd de persoon met dementie aangemoedigd om samen met de mantelzorger dagelijks 30 minuten achtereenvolgend te wandelen. De deelnemers aan de lichttherapie ontvingen dagelijks, voor het naar bed gaan, een uur lichttherapie. Ook werd de hoeveelheid licht in de slaapkamer verminderd. In de NITE-AD groep stelde een trainer samen met de mantelzorger een slaapverbeterplan op voor de persoon met dementie. Daarin was o.a. aandacht voor vaste slaaptijden en het tegengaan van slapen overdag. De deelnemers in de NITE-AD groep deden ook mee aan het loopprogramma en de lichttherapie. In de controlegroep werden specifieke, vrijblijvende adviezen over dementiezorg gegeven. Vergeleken met de controlegroep was er bij de deelnemers in de interventiegroepen na twee maanden een grotere afname te zien van de tijd dat zij 's nachts wakker waren. De grootse afnames waren te zien bij in de NITE-AD groep en de lichttherapie groep. Buiten het effect op het 's nachts wakker zijn werden er geen andere veranderingen geconstateerd. Vier maanden na afloop van de interventie was het effect op de tijd dat men 's nachts wakker was verdwenen.

McCurry SM, Pike KC, Vitiello MV, Logsdon RG, Larson EB, Teri L. Increasing walking and bright light exposure to improve sleep in community-dwelling persons with Alzheimer's disease: results of a randomized, controlled trial. Journal of the American Geriatric Society 2011, 59(8): 1393-1402.

Download de hele factsheet over dit onderzoek via de digitale Informatiedesk Effectieve zorg & behandeling bij dementie.

https://www.vumc.nl/afdelingen/informatiedesk-dementie-zorg/pwd_thuis/t_beperkingen/7174521/

Congrestips

Onbegrepen gedrag bij dementie

5e landelijke studiedag, 20 juni, Aristo Utrecht
Ouderen met dementie kunnen onbegrepen en moeilijk hanteerbaar gedrag vertonen. Om te komen tot een structurele positieve gedragsverandering, is het belangrijk om na te gaan welke factoren invloed hebben op het ontstaan en voortduren van probleemgedrag. Dit kunnen in-

terne factoren zijn, maar de omgeving speelt hierin ook een belangrijke rol.

Deze dag biedt verschillende perspectieven in het omgaan met probleemgedrag, van betrokkenen in de nabije omgeving tot de rol van de professional. Deelnemers krijgen in interactieve sessies inzichten om onbegrepen gedrag te verklaren en er grip op te krijgen.

Kosten: € 340,- p.p. (excl. 21% btw), Inschrijven: http://www.leidscongresbureau.nl/onbegrepen_gedrag/inschrijven

Bron: Leids Congres Bureau

Training 'Een andere Dementie in Muziek'

Muziek als hulpmiddel in de zorg bij dementie, 13 november 2017, Ede

Muziek is niet weg te denken uit ons leven. Luisteren naar muziek geeft een bijzondere beleving, het roept emoties op en brengt mensen in contact. Muziek heeft een positief effect op verbindingen tussen gebieden in de hersenen; het maakt mensen met dementie wakker, actiever en toegankelijker en het helpt om aangename herinneringen op te halen. Samen musiceren of zingen brengt nieuwe communicatie op gang met familieleden en de omgeving en heeft een belangrijk therapeutisch effect op mensen met dementie.

Het zowel goed inzetten van muziek tijdens de dagelijkse zorg als het opzetten van een muziekactiviteit vraagt wel een gedegen aanpak. Bent u benieuwd hoe u hier zelf mee aan de slag kan? Dan is deze training interessant voor u!

Kosten: € 250,- p.p. (excl. 21% btw), Inschrijven: http://www.studiearena.nl/congressen/congressen_item/t/training_een_andere_dementie_in_muziek_2

Bron: StudieArena

Deltaplan Dementie Jaarevent 2017

13 november, Jaarbeurs Utrecht

De vierde editie van het Deltaplan Dementie Jaarevent vindt in 2017 plaats op maandag 13 november in de Jaarbeurs in Utrecht.

Via diverse kanalen informeert Deltaplan Dementie u de komende tijd over de inhoud van deze dag.

Lees- en kijktips

Niet meer bij mij - een wereld in een wereld

Angeliëna Huis (Prijs € 12,50)

Niet meer bij mij

Een wereld in een wereld



Angeliëna Huis

Mijn naam is Angeliëna Huis en ik ben al bijna 28 jaar Activiteitenbegeleidster bij de SVRZ. Ik heb lang mogen leven met een grote passie voor de wielersport. Op een redelijk hoog niveau presteerde ik tussen dames als Leontien van Moorsel. Het was naast mijn werk echt een groot anker in mijn

leven. Na een periode van ziek zijn heb ik het sporten op moeten geven. Al zoekende naar een nieuwe uitdaging, ontdekte ik dat het verhalen in dichtvorm mij in deze behoefte bevredigde. Mijn eerste bundel heb ik gecombineerd met mijn werk als begeleider in SVRZ Ontmoetingscentrum De Thuishaven.

Samen met programmacoördinator Gerda Elshof heb ik bij zowel onze cliënten als hun mantelzorgers gegevens verzameld over hoe zij omgaan met dementie en waar zij tegen aan lopen. Dit gaf een schat aan informatie: cliënten en mantelzorgers lopen nog steeds tegen het onbegrip in de buitenwereld aan en worstelen met hun gevoelens van onmacht en schuld.

Al deze gegevens heb ik verwerkt in de bundel: 'Niet meer bij mij'. Een bundel over Annie, ze heeft Alzheimer en uiteindelijk gaat ze dood... Dat deze bundel gewaardeerd wordt en troost biedt door herkenning is wel gebleken. Bij de Sinterklaasviering in 2015, hebben alle mantelzorgers de bundel cadeau gekregen van de Thuishaven. De reacties waren zeer positief. De personages zijn fictief, de situatieschetsen berusten op waarheid. De bundel kan besteld worden via de website van mijn eigen uitgeverij "Een stem van gedachten" www.angeliënahuis.nl en uiteraard via de mail. Ik zie uit naar uw reactie...

Angeliëna Huis

Films over het lerend vermogen van mensen met dementie

Op de website

<http://www.opnieuwgeleerdoudgedaan.nl> kunt u films bekijken over het lerend vermogen van mensen met dementie. Deze filmpjes heeft DAZ samen met Alzheimer Nederland en De Haagse Hogeschool ontwikkeld. Deskundigen lichten in een aantal filmpjes verschillende aspecten van leerprocessen van mensen met dementie toe. Daarnaast zijn er verschillende films met inspirerende praktijkvoorbeelden te zien.

Ach, moedertje

Hugo Borst (Prijs € 17,50)

In *Ach, moedertje* beschrijft Hugo Borst de schrijvende situatie waarin zijn moeder zich bevindt. Hij verhaalt over haar geestelijke en lichamelijke achteruitgang, over zijn eigen angsten en onzekerheden, en over de misstanden in de gezondheidszorg, waar geld, bureaucratie en management belangrijker lijken dan medemenselijkheid.

Dit boek is het vervolg op het boek *Ma* van Hugo Borst, dat een groot succes werd. De openhartige, liefdevolle wijze waarop Hugo over zijn moeder schrijft, roept veel herkenning en emoties op bij zijn lezers.

Bron: *Lebowski*



De Helpdesk Ontmoetingscentra is onderdeel van het **Amsterdam Center on Aging, ACA**.



Volg ACA op LinkedIn (ACA-Amsterdam Center on Aging) en Twitter (@Adamcenteraging) voor actueel nieuws!

Deadline kopij volgende nieuwsbrief: maandag 6 november 2017