



Nieuwsbrief

Effectieve zorg & behandeling bij dementie

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

Jaargang 2, nr. 1, februari 2013

Redactie: B. Hattink, R.M. Dröes, F.J.M. Meiland,

Inleveren kopij: R.M. Dröes, Afd. Psychiatrie, VU medisch centrum, Valeriusplein 9, 1075 BG Amsterdam, tel. 020-7885622/5454, email: ontmoetingscentra@ggzingeest.nl, ww.vumc.nl/ontmoetingscentradementie

Redactioneel

Het nieuwe jaar is nog maar net begonnen en er is alweer veel nieuws: nieuwe ontmoetingscentra, onder meer in Krimpen a/d IJssel en Capelle a/d IJssel, nieuwe laagdrempelige dagbehandelingen met mantelzorgondersteuning (LPD-plusMO) in Castricum en Beverwijk, positieve berichten uit recent gestarte ontmoetingscentra, lancering van de Into D'mentia simulator en de aankondiging van het **landelijk congres Samen sterk! op 18 april 2013**, georganiseerd door de Landelijke Werkgroep Ontmoetingscentra samen met het Amsterdam Center on Aging VUmc-VU. Over dit alles kunt u meer lezen in deze nieuwsbrief. Uiteraard bieden wij ook dit keer weer informatie over bewezen effectieve zorg en behandelingsvormen bij dementie en tips voor interessante boeken, films en congressen. Wij wensen u veel leesplezier toe!

De redactie

Ontmoetingscentra nieuw of in oprichting

In oprichting

Er zijn, voor zover bij de Helpdesk Ontmoetingscentra bekend, momenteel drie nieuwe ontmoetingscentra in oprichting in Veenendaal, Wijk bij Duurstede en Lutjebroek.

Dat betekent dat er momenteel in totaal **21** ontmoetingscentra in oprichting zijn.

Nieuwe ontmoetingscentra

Texel

Sinds september 2012 is het Ontmoetingscentrum Texel, gevestigd in de Koog, geopend. Momenteel is

het centrum open op woensdag en vrijdag. Vanaf begin 2013 hoopt het centrum genoeg bezoekers te hebben om 3 dagen per week open te zijn.

Krimpen aan den IJssel en Capelle aan den IJssel

De dementieketen Krimpen en Capelle heeft van Achmea een startsubsidie ontvangen om in 2012 in beide plaatsen een Ontmoetingscentrum naar Amsterdams model op te starten.

Er is druk gewerkt aan de realisatie daarvan. Medio december werden op de beide locaties de deuren geopend. De trekkersrol wordt in Capelle door zorgorganisatie Zellingen vorm gegeven, in Krimpen door de Vierstroom, organisatie voor wonen, zorg en welzijn. De Vierstroom heeft de afgelopen jaren met het ontmoetingscentrum in Zoetermeer al ervaring opgedaan. Deze ervaring wordt nu benut om de nieuwe ontmoetingscentra vorm te geven. De Vierstroom en de Zellingen hebben afgesproken van elkaars expertise gebruik te zullen maken. Zo wordt in de opstartfase met één programmacoördinator voor beide centra gestart.

Voor meer informatie over deze ontmoetingscentra kunt u zich wenden tot de programmacoördinator ad interim: Odile Jaspar. U kunt haar bereiken via de mail: o.jaspar@vierstroom.nl

Nieuws uit Ontmoetingscentra

Feestje voor succesvolle ontmoetingsgroep PLUS

Vrijdag 2 november 2012 is in de Bilderdijkhof in Uithoorn een feestje gevierd. De ontmoetingsgroep PLUS voor de specifieke doelgroep vergeetachtigen met lichamelijke problemen bestaat dan precies één jaar en één dag. Voor deelnemers, mantelzorgers,

medewerkers en vertegenwoordigers van de betrokken instellingen reden genoeg om met elkaar een kop koffie te drinken en een stuk taart te eten.

De ontmoetingsgroep PLUS voor vergeetachtigen met een lichamelijke beperking is vorig jaar opgericht door Vita welzijn en advies en Stichting Thuiszorg-net. Het doel is tweeledig: enerzijds deelnemers aan de groep helpen omgaan met hun vergeetachtigheid en anderzijds het bieden van steun en het geven van informatie aan mantelzorgers (partner of vriend of kennis die de verzorging op zich neemt). Het zorgen voor een dierbare die geestelijk langzaam achteruit gaat kan op sommige momenten heel zwaar zijn. Als de hulp veelvuldig terecht komt op de schouders van de mantelzorger is deelname aan de ontmoetingsgroep een hulpmiddel om de verzorging thuis te ontlasten.

Addy de Jager, casemanager Dementie voor Uithoorn, laat weten dat met het initiatief voor een PLUS groep er een grote lokale behoefte is ingevuld. "Nu is er in Uithoorn een passende dagopvang voor vergeetachtigen met een lichamelijke beperking en vindt de mantelzorger er de noodzakelijke steun om de zorg langer op zich te nemen. Opname in een verzorgings- of verpleeghuis wordt daardoor zo lang mogelijk uitgesteld". Addy steekt ook de medewerkers van de PLUS groep een hart onder de riem: 'de wijze waarop jullie deze opvang bieden, met veel respect, compassie, warmte en belevingsgerichtheid verdient alle lof'.

Caroline Vrijbergen (Coördinator Ontmoetingsgroepen Uithoorn)

Ontmoetingscentrum Huizen (De Oude Pastorie) – zo snel kan het gaan.

We begonnen het jaar 2012 voorzichtig met alleen een openstelling op de maandagmiddag en de woensdag. Dat we met ons ontmoetingscentrum in een behoefte voorzien is nu duidelijk geworden.

Vanaf januari 2013 zijn we daarom vier dagen per week open en hebben we onze maximale capaciteit nagenoeg bereikt. Het team is inmiddels uitgebreid met een activiteitenbegeleidster en een bewegings-therapeute zodat we een gevarieerd programma kunnen aanbieden met een belangrijke rol voor het bewegen! Ook de informatiebijeenkomsten en familiebijeenkomsten zijn goed bezocht en gewaardeerd in het afgelopen jaar. Dit alles had niet gekund zonder ons fantastische team van vrijwilligers die gevraagd, maar ook heel vaak ongevraagd, binnenstappen om er te zijn voor onze gasten! Hartverwarmend om te zien welke contacten er in het afgelopen jaar zijn ontstaan tussen gasten, familieleden van onze gasten, het team en andere belangstellenden die betrokken zijn bij ons ontmoetingscentrum. Dat geeft heel veel energie om er weer een mooi jaar van te maken.

Linda de Haan (OC Huizen)

Nieuws Algemeen

Dementelcoach nu ook voor oudere migranten.

Dementelcoach richt zich op de naaste van iemand met dementie, biedt hen steun en een luisterend oor om het leven samen zo lang mogelijk en zo goed mogelijk te kunnen leven. Het liefst thuis in de eigen omgeving.

Dit najaar is Dementelcoach, in samenwerking met Stichting Pharos en VUmc, een proefproject gestart om te kijken of Dementelcoach ook geschikt is als dienstverlening voor migranten Nederlanders die thuis zorgen voor een naaste met dementie. Dementie als ziektebeeld is bij migranten-Nederlanders veel minder bekend. Daarnaast is er sprake van veel vanzelfsprekende familie zorg. Tegelijkertijd maakt dit de stress die deze intensieve zorg met zich meebrengt niet minder. Dementelcoach wil daarom ook graag deze mensen ondersteuning bieden.

Dementelcoach biedt in dit proefproject telefonische hulp aan Turkse en Marokkaanse mantelzorgers van mensen met dementie. In circa 10 gesprekken met een vaste coach, en met de mogelijkheid de gesprekken in de moedertaal te voeren, kan men zijn hart luchten, adviezen inwinnen en problemen bespreken.

Dementelcoach helpt familieleden om te blijven zorgen voor hun naaste. De coaches zijn zorgverleners die werken in de zorg voor mensen met dementie. Aan Dementelcoach zijn geen kosten verbonden. Gun het uzelf, de ervaring is dat het helpt. Kijk op www.dementelcoach.nl of bel meteen 0800-0228077.



Dementie-simulator Into D'mentia nu al succes!

Op 30 oktober 2012 is Into D'mentia van start gegaan; een innovatieve ervaringstraining voor mensen die zorgen voor iemand met dementie. In een speciaal ontwikkelde mobiele simulatieruimte (zie foto), waarin een woonkeuken is gebouwd, ervaren gezonde mensen verwarring, onzekerheid, desoriëntatie en andere gevoelens die mensen met dementie dagelijks hebben. Door het zelf te beleven ontstaat er meer begrip en compassie voor mensen met dementie en dat leidt tot

betere zorg en minder ervaren belasting door mantelzorgers, zo is de gedachte.

Into D'mentia is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek op het gebied van beleving en empathieontwikkeling. De ervaringstraining bestaat uit een voor gesprek, een individueel bezoek aan de simulator, een nagesprek en een groepssessie.

Sinds de oplevering van Into D'mentia hebben enkele honderden mensen de simulator bezocht en de training ondergaan. De reacties zijn unaniem positief: bezoekers geven aan 'geraakt' te zijn door datgene wat ze ervaren hebben en zijn soms emotioneel. Het nagesprek, direct volgend op de simulatie, blijkt zeer waardevol te zijn. De groepstraining biedt aanknopingspunten voor het aanpassen van het eigen gedrag in de omgang met personen met dementie. De effectiviteit van Into D'mentia wordt momenteel onderzocht in samenwerking met VU medisch centrum en Tilburg University.

Into D'mentia is ontstaan vanuit een combinatie van ondernemerschap, zorg en wetenschap. De ervaringsstraining is ontwikkeld door Minase Consulting, zorginstelling De Wever, Zorggroep Elde, VU Medisch Centrum, Tilburg University, Ideon en Gleijm & van der Waart. In opdracht van dit consortium is de simulator uitgewerkt door IJsfontein Interactive Spaces.

Kijk voor meer informatie op www.intodmentia.nl.

Rose-Marie Dröes, VU medisch centrum



LinkedIn groep Ontmoetingscentra dementie

Heeft u een vraag over het reilen en zeilen in Ontmoetingscentra, de omgang met mensen met dementie, financiering van Ontmoetingscentra of andere thema's dan is de LinkedIn groep van de Ontmoetingscentra dementie wellicht een uitkomst. Start via deze groep een nieuwe discussie en/of discussieer zelf mee. De LinkedIn groep is bedoeld voor personeel van Ontmoetingscentra en andere belangstellenden. U vindt deze groep onder het kopje 'groepen' (met behulp van de zoekfunctie; www.linkedin.com). Voor deelname dient u zich aan te melden.

Cursus voor personeel Ontmoetingscentra

Op 5 februari j.l. is de cursus voor personeel van Ontmoetingscentra 2013 gestart. Deze cursus omvat vier hele dagen en vijf vervolgbijeenkomsten van elk een dagdeel. In de eerste vier dagen worden de volgende onderwerpen behandeld: de emotionele beleving van de persoon met dementie en zijn mantelzorgers, bestaande ondersteuningsmogelijkheden, specifieke zorg bij dementie, het ondersteuningsprogramma in de ontmoetingscentra, en de emotionele belasting voor het personeel. Afgesloten wordt met twee dagdelen over theorie en praktijk van bewegingsactivering voor mensen met dementie.

De werkwijze is steeds zo dat door de docent eerst informatie wordt geboden, waarna aan de hand van casussen of oefeningen de theorie in praktijk wordt gebracht.

Bij voldoende belangstelling zal medio april een tweede cursus starten, voor personeel van laagdrempelige dagbehandelingen i.o.

Voor meer informatie over de cursussen kunt u kijken op www.vumc.nl/ontmoetingscentradementie

Effectieve zorg en behandeling bij dementie

Training in communicatieve vaardigheden loont

Communicatietraining verbetert niet alleen de communicatieve vaardigheden van zorgverleners, maar ook de kwaliteit van leven en het welzijn van mensen met dementie (Eggenberger e.a., 2012).

Communicatieproblemen tussen mensen met dementie en verzorgers hebben een negatieve invloed op de kwaliteit van leven van mensen met dementie, de relatie en de zorg. Verondersteld wordt dat training in communicatieve vaardigheden uitkomst kan bieden voor informele verzorgers en professionals in diverse settings. Onderzoekers uit Oostenrijk evalueerden bestaande studies naar scholing om de communicatie of interactie in de dementiezorg te verbeteren. In het onderzoek werden zowel studies over groepstrainingen als individuele trainingen meegenomen; deelnemers waren mensen met dementie, hun informele zorgverleners en verschillende professionele hulpverleners. In totaal verzamelden de onderzoekers twaalf relevante studies: acht in verpleeghuizen en vier in de thuissituatie, waaraan in totaal 831 mensen met dementie, 519 professionele hulpverleners en 162 mantelzorgers deelnamen.

Uit het onderzoek bleek dat de trainingen een positieve uitwerking hadden op kennis, vaardigheden en competenties van professionele hulpverleners en mantelzorgers. Ook waren er verbeteringen te zien in de kwaliteit van leven van mensen met dementie, zowel thuis als in een verpleeghuis. De trainingen werden bovendien positief gewaardeerd door de deelnemers. Het effect op vermindering van probleemgedrag, gebruik van beperkende maatregelen en kalmerende middelen was echter inconsistent. Ook was er slechts matig bewijs voor de positieve uitwerking van de trainingen op de gevoelens van belasting van mantelzorgers en professionele hulpverleners. Opvallend was ten slotte dat de onderzoekers geen studies vonden naar trainingen om de communicatie tussen arts en patiënt te verbeteren. Gezien het belang van tijdige voorlichting over de diagnose dementie en van vroegtijdige planning van de zorg lijkt meer aandacht hiervoor wenselijk.

Bron: International Psychogeriatrics, 2012, 25(3): 345-58; Denkbeeld, Tijdschrift voor Psychogeriatric, 2012 (6):9.

Mantelzorgers hebben baat bij mindfulness om stress te verminderen

Een op mindfulness gebaseerd programma om stress bij mantelzorgers te verminderen blijkt effectiever dan een interventie gericht op educatie en ondersteuning (Whitebird e.a., 2012).

Mindfulness als therapie om stress te verminderen vindt haar oorsprong in oude Boedhistische meditatietechnieken en staat de laatste jaren weer volop in de belangstelling. De methode bevordert dat deelnemers zich richten op het hier en nu, niet oordelen, en ervaringen met openheid en nieuwsgierigheid accepteren. Amerikaanse onderzoekers onderzochten of de methode ook effectief is om stress te verminderen bij mantelzorgers van mensen met dementie.

De mantelzorgers kregen eerst uitleg over de methode en het uitvoeren van diverse meditatie- en yogaoefeningen. Vervolgens kregen zij een cd en schriftelijke instructies mee om thuis te oefenen. De onderzoekers vergeleken deze nieuwe interventie met een educatief programma waarin mantelzorgers leren omgaan met knelpunten in de zorg voor een persoon met dementie en waarin sociale en emotionele ondersteuning wordt geboden. De duur van beide groepsinterventies en de aandacht die de deelnemers kregen waren vergelijkbaar.

Voor deelname aan het onderzoek kwamen mantelzorgers in aanmerking die al enige mate van stress ervoeren. Door loting werd bepaald wie van de 78 deelnemers het mindfulness-programma kregen aangeboden (38) en wie het educatie- en ondersteuningsprogramma (40). Twee en zes maanden na aanvang van de interventie bekeken de onderzoekers of er verbeteringen waren opgetreden in de geestelijke gezondheid van de mantelzorgers.

Mindfulness bleek effectiever dan educatie en ondersteuning: na twee maanden waren de algemene psychische gezondheid, depressie en stress in deze groep meer verbeterd; na zes maanden gold dit nog steeds voor de algemene psychische gezondheid. Beide behandelingsmethoden bleken overigens even effectief in het verminderen van angst en belastingsgevoelens en in de verbetering van sociale steun. Mogelijk zijn deze positieve uitkomsten te verklaren vanuit de basisprincipes van mindfulness: je richten op het hier en nu, niet piekeren en niet voortdurend terugdenken aan negatieve emoties.

Bijkomend voordeel van de behandeling met mindfulness is dat deze relatief goedkoop is en vanuit diverse organisaties kan worden aangeboden. Hoewel de interventie niet alle mantelzorgers zal aanspreken, is het goed mindfulness-training op te nemen in het behandelingsaanbod, zodat bij bekeken kan worden welke behandeling het beste past bij de specifieke behoeften van individuele mantelzorgers.

*Bron: The Gerontologist, 2012 [Epub ahead of print].
Denkbeeld; Tijdschrift v Psychogeriatric, 2012 (6):9.*

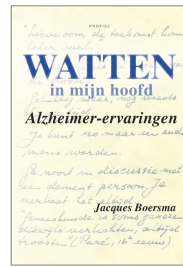
Ga voor meer informatie over effectieve zorg en behandeling bij dementie naar de gelijknamige Informatiedesk:

<http://www.vumc.nl/afdelingen/informatiedesk-dementiezorg/>

Lees- en kijktips

Watten in mijn hoofd

Boeken over Alzheimer worden eigenlijk zelden geschreven door de persoon met dementie zelf. We kennen waarschijnlijk allemaal het boek 'Hersenschimmen' van Bernlef, waarin hij zich uitstekend verplaatst in het leven van Maarten Klein. Maar als je zelf de diagnose Alzheimer krijgt, is het toch anders... Ook is er nog weinig literatuur over de eerste fase van het ziekteproces.



Watten in mijn hoofd mag om die redenen als een uniek boek worden beschouwd. De auteur Jacques Boersma is openhartig en vermijdt alle geheimzinnigheid. Hij is open over zijn schrik na de gestelde diagnose, over zijn belevenissen en over de verwerking van de schok. Toch zit hij niet bij de pakken neer. Hij geniet in de Bourgogne van het voorjaar, moedigt collega-patiënten aan veel te bewegen omdat het goed is voor conditie en cognitie, en bezoekt met zijn vrouw een Alzheimer café, waar hij een confronterend lied van Youp van 't Hek hoort met veel wensen en de herhaalde vraag 'Meneer Alzheimer, valt daarover te praten?'

Het boek is voor 14,95 Euro te koop via de van Stockum internetboekhandel: www.vanstockum.nl

Opa Toetoet raakt de kluts kwijt

'Opa Toetoet raakt de kluts kwijt' door Chris Veraart is een mooi geïllustreerd kinderboek dat aan de hand van herkenbare situaties laat zien wat er gebeurt als een grootouder dement wordt. Wat gebeurt er als opa de naam van zijn kleinkind vergeet? Hoe verandert het leven van opa en oma als de ziekte erger wordt? De lezer maakt alles mee door de ogen van Roos, de kleindochter van opa Toetoet. In begrijpelijke taal wordt aan Roos uitgelegd wat er gebeurt als zij geconfronteerd wordt met de nieuwe 'gekkigheden' van opa. De eenvoud maakt het boek vooral geschikt voor jongere kinderen (4-8 jaar). Het boek is voor 19,95 te koop en wordt uitgegeven door Poiesz Uitgevers.

Sprekende Handen

Sprekende handen is een werkboek voor ontmoetingsgroepen voor mensen met dementie wonend op psychogeriatrische afdelingen in verzorgings- en verpleeghuizen. Het boek is geschreven door Irene Maijer-Kruijssen (muziektherapeut) en Paula Irik

(geestelijk verzorger). De methodiek sluit aan bij belevingsgerichte zorg. In het boek zijn 46 uitgewerkte programma's voor groeps-bijeenkomsten beschreven.



Als centraal thema is gekozen voor "Sprekende handen", waarbij de levensverhalen van ouderen symboliseren. Het werkboek bevat een dvd met filmfragmenten van een bijeenkomst van een ontmoetingsgroep. Het boek is samen met de DVD verkrijgbaar voor 36,95 Euro en is uitgegeven door Bohn Stafleu van Loghum.

De juiste snaar

Dit boekje van Yvonne Witter laat op speelse wijze zien dat een kind een fijne band kan houden wanneer een familielid gaat dementeren. De opbrengst van het boek gaat naar Alzheimer Nederland.

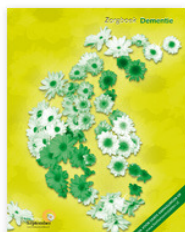


'De juiste snaar' gaat over hoe een jong meisje omgaat met haar dementerende opa. Het boek is geschreven vanuit het perspectief van de negenjarige Lola, die soms heel verbaasd, en vaak heel natuurlijk reageert op haar Spaanse opa die langzaam de grip op de wereld kwijtraakt.

'De juiste snaar' is bedoeld voor kinderen tussen de 6 en 10 jaar, maar ook geschikt om dementie bespreekbaar te maken tussen ouderen, ouders en kinderen. Het boekje kost 10 euro en is via het Kenniscentrum Wonen-Zorg te koop.

Zorgboek Dementie

Het Zorgboek Dementie (C. Flens, H. Vinke) is gemaakt voor mantelzorgers van mensen met dementie. Het boek beoogt mantelzorgers te ondersteunen door hen inzicht te geven in het verloop en de beleving van dementie.



Daarnaast geeft het boek praktische informatie over de omgang met en verzorging van een persoon met dementie en over de beschikbare professionele en maatschappelijke zorg bij dementie: thuiszorg, intramurale zorg en een aantal zakelijke regelingen, waaronder de zaakwaarneming. Het boek kost 39,90 en wordt uitgegeven door Stichting September.

Congressen en symposia

- congres "Palliatieve zorgverlening"

Op 12 februari 2013 vindt het congres "Palliatieve zorgverlening" plaats in de Reehorst te Ede. Het doel van palliatieve zorg is het bereiken van de best mogelijke

kwaliteit van leven voor ongeneeslijk zieke patiënten en hun naasten. Verpleegkundigen hebben, behalve de naasten, in het palliatieve zorgproces vaak het meeste contact met de patiënt en hebben een grote invloed op de manier waarop de patiënt de laatste fase van zijn of haar leven beleeft. Ze hebben de taak om het lijden van de palliatieve patiënt te verlichten en, zo mogelijk, te voorkomen. Daarbij is goede communicatie en samenwerking met de patiënt, de naasten en andere zorgverleners van groot belang.

- Samen sterk! Gecombineerde ondersteuning voor mensen met dementie en hun mantelzorgers(s)

Op 18 april 2013 vindt in de Singelkerk in Amsterdam het landelijk congres 'Samen sterk! Gecombineerde ondersteuning voor mensen met dementie en hun mantelzorgers(s)' plaats. Het congres wordt georganiseerd door de Landelijke Werkgroep Ontmoetingscentra in samenwerking met het Amsterdam center on Aging VUmc-VU.



Aanleiding is het 20-jarig bestaan van de Ontmoetingscentra! Tijdens het congres worden tal van succesvolle vormen van gecombineerde ondersteuning voor mensen met dementie en hun mantelzorgers gepresenteerd door prominente sprekers. De dag wordt opgeluisterd met film en muziek, en een kunsttentoonstelling van bezoekers van ontmoetingscentra en laagdrempelige dagbehandelingen. Entreekosten: 50 Euro. Informatie en aanmelding: www.vumc.nl/acg

- 6e Landelijk congres 'complexe ouderenzorg'

30 mei 2013, Musis Sacrum, Arnhem, Nederland
Op het 6e landelijk congres Complexe Ouderenzorg op 30 mei 2013 in Arnhem hoort u vanuit verschillende invalshoeken alles over de nieuwste inzichten op het gebied van sterke medische zorg, scheiden wonen en zorg, zelfredzaamheid en ketenzorg in relatie tot kwetsbare ouderen met multimorbiditeit. Voorafgaand aan het congres is er op 25 april 2013 een studiedag 'Geriatrische Revalidatie'. Voor meer informatie zie www.Leidscongresbureau.nl.

Vacatures

Redactieleden

Wij zoeken nieuwe redactieleden voor de nieuwsbrief Effectieve zorg & behandeling bij dementie in 2013. Als lid van de redactie help je drie keer per jaar mee met de totstandkoming van de nieuwsbrief door het verzamelen en verwerken van nieuwtjes tot leuke en leesbare stukjes. Interesse? Laat het ons weten: ontmoetingscentra@ggingeest.nl

Deadline kopij volgende nieuwsbrief:

1 april 2013