

Integraal verslag Vervolgbijeenkomst Dementievriendelijk Hilvarenbeek (3-11-2016):

**Donderdag 3 november werd als vervolg op de informatiebijeenkomst Dementievriendelijk Hilvarenbeek (6 september jl.) gebrainstormd over hoe een dementievriendelijk Hilvarenbeek eruit moet komen te zien. Het aantal inwoners met dementie in onze gemeente zal in de komende jaren namelijk drastisch toenemen.**

Elise Boone (PG-raad Zet) spreekt als organisator, die de gemeenten in Noord-Brabant ondersteunt om onze provincie dementievriendelijk te maken, haar tevredenheid uit over de grote opkomst. Eén op vijf mensen krijgt dementie. Het grootste deel van de mensen met dementie (70%) woont thuis. In de toekomst zal dit oplopen tot 80%. In 2030 zal het aantal Bekenaren met dementie verdubbeld zijn tot circa 400. Mantelzorgers en mensen met dementie zijn nauw met elkaar verbonden. Gemiddeld zorgen drie mantelzorgers voor iemand met dementie.

### **Ideale samenleving**

Ook mensen met dementie hebben behoefte om actief mee te blijven doen in de samenleving. Begrip hebben voor deze groep is dus belangrijk, evenals helpen en een gepast aanbod bieden. Samen met de aanwezigen werd nagedacht over waar we over een jaar willen staan en wat er verbeterd moet worden om een dementievriendelijke samenleving te zijn. Over 4 jaar zouden we de mensen met dementie zèlf en hun mantelzorgers kunnen vragen of zij verbeteringen gemerkt hebben. Het is de bedoeling iets concreets neer te zetten.

### **Brainstorm**

De brainstorm op drie november stond in het teken van de 'Ideale Dementievriendelijke Samenleving'. De aanwezigen gaven aan hoe zij een ideale dementievriendelijke samenleving zien. Onder leiding van Lisette Zwerts (docente toegepaste psychologie aan de Fontys Hogescholen) werd in groepjes gebrainstormd en werden ideeën gevisualiseerd met bouwsteentjes. Een paar van die ideeën zijn bijvoorbeeld 'meer voorlichting en training, gericht op de jeugd', 'het ontwikkelen van een dementiewaaiër', het 'oprichten van een infopunt' of een 'buurtkookpunt'. Hierbij zou 'natuur' ook een rol moeten krijgen.

Aan de hand van steekwoorden op post-its konden de bouwers hun creaties verduidelijken. Dit leverde inventieve resultaten op:

- 1) De vergeten tuin als inspiratiebron.
- 2) Mensen met en zonder dementie moeten door elkaar leven en niet in van elkaar geïsoleerde groepen.
- 3) De natuur heeft een positieve werking op mensen met dementie. Het vraagt niets van ons en het verhoogt de concentratie. Genetisch zijn we altijd in de natuur geweest, wat al vanuit de oertijd bekend is. Bovendien stammen veel spreekwoorden en uitdrukkingen van metaforen uit de natuur. Zo kan iemand met dementie een windkolk van bladeren vergelijken met hoe het er in zijn/haar hoofd aan toe gaat. De natuur kan mensen ook bang maken en daarom is het een voorwaarde dat het wel overzichtelijk moet blijven.
- 4) Laagdrempeligheid.
- 5) De zorg naar de mensen toe brengen.
- 6) Veiligheid.
- 7) Nostalgie en vertrouwdheid, zoals het behouden van je eigen kapper, pedicure etc.. Dit betekent dat de gemeenschap flexibel moet zijn.
- 8) Het behouden van vrijheid, maar wel beschermd.
- 9) Privacy.
- 10) Blijven kunnen participeren met wat er in de omgeving gebeurt.
- 11) De juiste balans bieden tussen prikkels en rust.
- 12) Zelf beslissen over wat je wel en niet kunt.
- 13) Vrolijkheid, zoals bijvoorbeeld een molen en bloemen in de omgeving.

- 14) Blijven doen wat je eerder ook deed. Werkte iemand bijv. graag in de moestuin, dan mag je een persoon met dementie dat niet afnemen.
- 15) De persoon met dementie moet centraal blijven staan. Er moeten mensen achter hem/haar staan, maar ook voor de persoon in kwestie, die voor interactie zorgen.
- 16) Gelijkwaardigheid.
- 17) Eerlijkheid en openheid: wanneer iemand in een restaurant aan de bediening verzoekt rekening te houden met zijn/haar partner die aan dementie lijdt, dan gaat het restaurant beter lopen.
- 18) Kleur aan het leven blijven geven.
- 19) Herkenbaarheid (bijv. het straatbeeld).
- 20) Een dagelijks geopende in- en uitlooplocatie (wat bijv. ook een bruin café zou kunnen zijn), waar mensen terecht kunnen met vragen en om elkaar te ontmoeten.
- 21) Het aanstellen van een vertrouwenspersoon.
- 22) Mensen met dementie meenemen naar een gezellig uitje, zoals de kermis.
- 23) Ook jonge mensen, die nog onder de beroepsbevolking vallen, kunnen dementie krijgen.
- 24) Zorg ervoor dat zij niet van de maatschappelijke ladder vallen en dat zij hun baan kunnen behouden. De werkgever kan taken aanpassen. Bovendien is het belangrijk dat zij niet gaan falen, maar dat zij hun werkzaamheden kunnen volbrengen.
- 25) Ondersteuning van mantelzorgers die vaak overbelast zijn.
- 26) Buurtkookpunten, waar mensen met dementie samen met iemand anders (bijv. hun partner) kunnen gaan koken, maar waar tevens de mogelijkheid is dat er voor hen gekookt wordt wanneer ze moe zijn na een drukke dag.
- 27) Het aanleggen van parken met paden in verschillende kleuren, waarbij ieder pad een andere afstand heeft.
- 28) Via de iPhone bijhouden waar de persoon met dementie zich bevindt, zodat hij/zij niet verloren loopt.
- 29) Een BuurtApp.
- 30) Een kleinschalige unit voor mensen met dementie, waar van ieder foto's aanwezig zijn, voor als iemand vermist is.
- 31) Geborgenheid zonder te worden betutteld.
- 32) Sociale controle in de wijk en bezorgdheid.
- 33) Structuur en overzicht.
- 34) Een rustige uitstraling.
- 35) Duidelijke bewegwijzering.
- 36) Mensen met dementie echt het gevoel geven dat ze erbij horen.
- 37) Licht en ruimte.
- 38) Locaties waar veel voor mensen met dementie georganiseerd wordt, autoluw maken. Als zij oversteken, kunnen ze immers geen snelheid en afstand inschatten.

Minder aan te raden zijn:

- 1) Toezicht: we zijn overbezorgd dat mensen vallen, maar we moeten hen toch de kans geven dingen te proberen. Zonder toezicht zijn er wel meer valincidenten, maar het aantal kwetsuren blijft gelijk.
- 2) Water, waarvoor we van nature voorzichtig zijn.

Deze brainstormsessie vormde een mooie basis van waaruit we samen verder werken aan een dementievriendelijk Hilvarenbeek.

### **Speerpunten**

Op weg naar een dementievriendelijke gemeente Hilvarenbeek staan de volgende speerpunten centraal:

- Het taboe op dementie doorbreken en deskundigheid bevorderen (kennis hebben over dementie / bijstellen beeldvorming).
- Ontmoeten en participeren (voordat de beeldvorming wordt bijgesteld, moet je deze mensen ontmoeten. Dan kunnen ze blijven participeren).
- Samen zorgen.

Er werden groepen geformeerd en iedere groep ging met een speerpunt aan de slag, waarbij speerpunt 2 nog werd opgesplitst in 'ontmoeten' en 'participeren'. Iedere groep kreeg een flap-overvel ter beschikking, waarop ideeën werden verzameld.

De werkgroep rondom beeldvorming ging bijv. brainstormen over hoe vooroordelen over dementie weggenomen kunnen worden. Hierbij kwamen de volgende ideeën naar voren:

- 1) Je moet mensen met dementie serieus nemen, in hun waarde laten, normale taal gebruiken en uitgaan van wat ze wèl kunnen. Zij dienen gestimuleerd te worden zelf na te denken en inhaken op het bekende. Ga als volwaardige mensen met hen om, want ze zijn heel gevoelig. Het is belangrijk dat je hen zo veel mogelijk zelf laat doen, zoals de boodschappen, maar dan wel voor slechts 1 of 2 artikelen, zodat het overzichtelijk blijft. Zo geef je hun het gevoel dat ze nog 'normaal' functioneren.
- 2) Laat zien wat dementie inhoudt, op een positieve manier. Via de media dienen mensen ervan doordrongen te raken. Ga er met mensen in het dorp of in de wijk over in gesprek, zodat er meer bekendheid aan gegeven wordt en maak duidelijk dat er ook fijne momenten zijn met personen met dementie. Denk vervolgens na over welke acties we kunnen ondernemen.
- 3) Er moet tolerantie en geduld zijn voor mensen met dementie. Ga met hen het contact aan op een humoristische manier en onderneem samen leuke dingen. Daarbij moeten mantelzorgers ondersteund worden, zodat ze niet te veel hooi op hun vork nemen.
- 4) Geef voorlichting in beeld en geluid. Mensen met dementie kunnen nog heel veel en kunnen nog vele mooie jaren beleven. Aangezien onbekend onbemind maakt, is een cursus dementie niet overbodig. Verder dient er veel gelobbyd te worden, want er heerst nog veel taboe onder mantelzorgers. Als ze vertellen dat hun partner dementie heeft, moeten ze met de billen bloot.
- 5) Middels film, theater, muziek en schilderen breng je de beeldvorming van Hilvarenbeek naar buiten. Ook dient er meer aandacht te zijn voor bestaande projecten zoals het Alzheimer Café en Stichting De Vergeten Tuin en moeten er open dagen georganiseerd worden, zoals bij Zorgcentrum De Clossenborch. Het is tevens goed om jeugd voor te lichten en te betrekken bij wat er in verpleeghuizen komt kijken.
- 6) Mensen met dementie moeten hun dagelijkse dingen blijven doen.
- 7) Besef dat niet alleen ouderen dementie krijgen en kijk ook de persoon met dementie aan als je hem/haar in een rolstoel met een mantelzorger tegenkomt. Stel de familie vragen als je iets wilt weten. Je kunt beter stuntelig contact zoeken dat vermijden.

Alle aanwezigen samen bekeken vervolgens welke ideeën de meeste stemmen hadden gekregen. Belangrijk is dat de ideeën haalbaar zijn.

### **Van idee naar actie**

Daarna werden er werkgroepen geformeerd op basis van ieders aangegeven voorkeur voor een pijler en per werkgroep werd bekeken welke 2 ideeën het best gescoord hebben. Bij het werkgroepje 'Samen zorgen' vonden een behoeftepeiling onder mantelzorgers en samenwerking tussen organisaties het meeste draagvlak. De werkgroep 'Beeldvorming' pleit voor voorlichting en training gericht op jeugd en de werkgroep 'Ontmoeten' gaat voor het organiseren van jeugd ontmoetingen en het uitzetten van wandelroutes. Ten slotte maakt de werkgroep 'Participeren' zich hard voor de ontwikkeling van een dementiewaai en het oprichten van een infopunt. Het is nu aan de werkgroepen om de ideeën uit te werken in een format en dit aan te leveren bij de gemeente. De

stuurgroep Dementievriendelijk Hilvarenbeek bekijkt vervolgens welke projectideeën daadwerkelijk uitgevoerd gaan worden.