



Cursus 'Dementie, sterker verder'

Gedeelde Zorg





Leven met dementie

Cursus vorm en inhoud



4 bijeenkomsten van 2 uur



Georganiseerd in 5 gemeenten van
regio Midden-Holland



Met lokale professionals



Thema's:

- Medisch domein
- Psychologisch domein
- Sociaal domein
- Begeleiding en ondersteuningsaanbod
- Naaste / mantelzorg





10.30 uur	Welkom
10.35 uur	Uitleg cursus
10.45 uur	Medisch domein
11.30 uur	Pauze
11.45 uur	Vragen
12.00 uur	Afsluiting



Doel van de cursus?

Met elkaar gesterkt verder leven met dementie

Dementie heeft invloed op het leven van de persoon met dementie én de partner of naaste.

Leren omgaan met dementie in het dagelijks leven vraagt om nieuwe kennis en vaardigheden zowel voor de persoon met dementie als voor de partner/naaste.



Uitgangspunten van de cursus?



Sociale benadering

Toelichting van Anne-Mei

'De aandoening staat niet centraal'

Maar **Reablement*** meedoen, van betekenis zijn, eigen regie behouden.
Dat wat belangrijk is om een fijn leven te leiden



Positieve Gezondheid

Toelichting van Machteld Huber

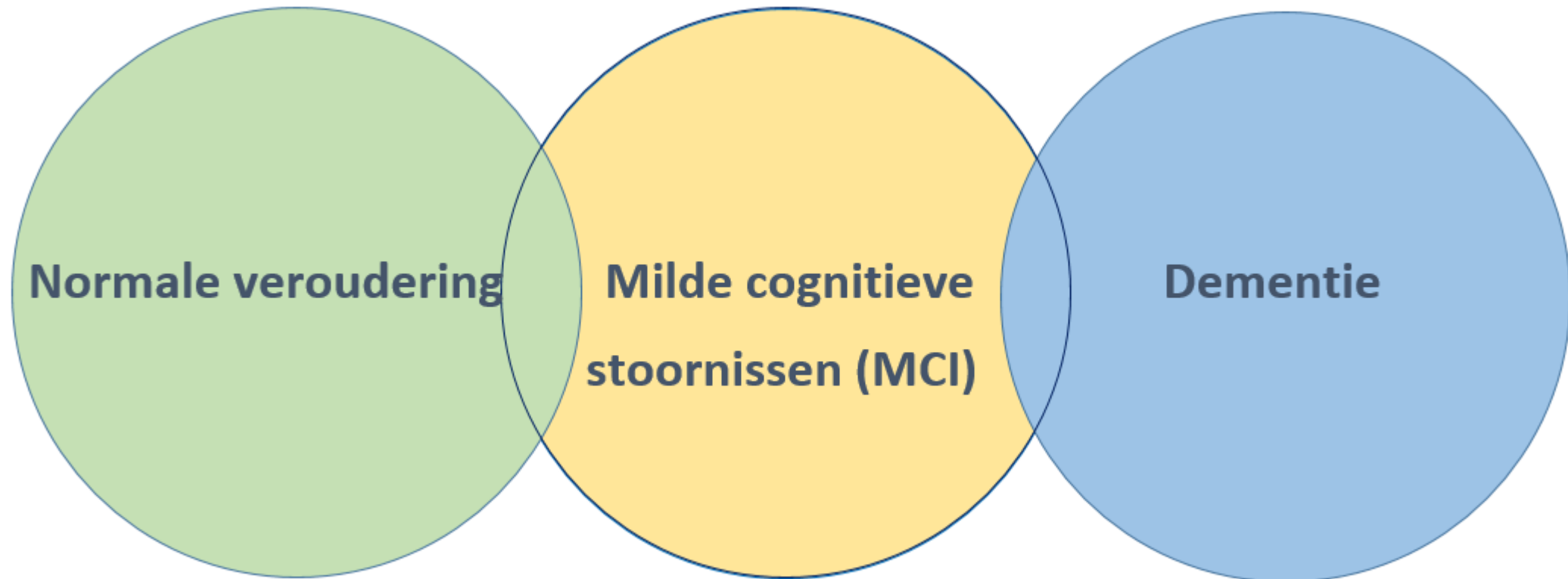


Thema 1

Medisch domein

Wat is dementie en wat kunnen de gevolgen zijn?

- Wat is dementie? (heb je dementie of ben je dement?)
- Welke vormen van dementie zijn er?
- Ziekte verloop
- Behandeling / de diagnose en dan?
- Verhoogd delier risico
- Veiligheid (autorijden; mobiliteit)





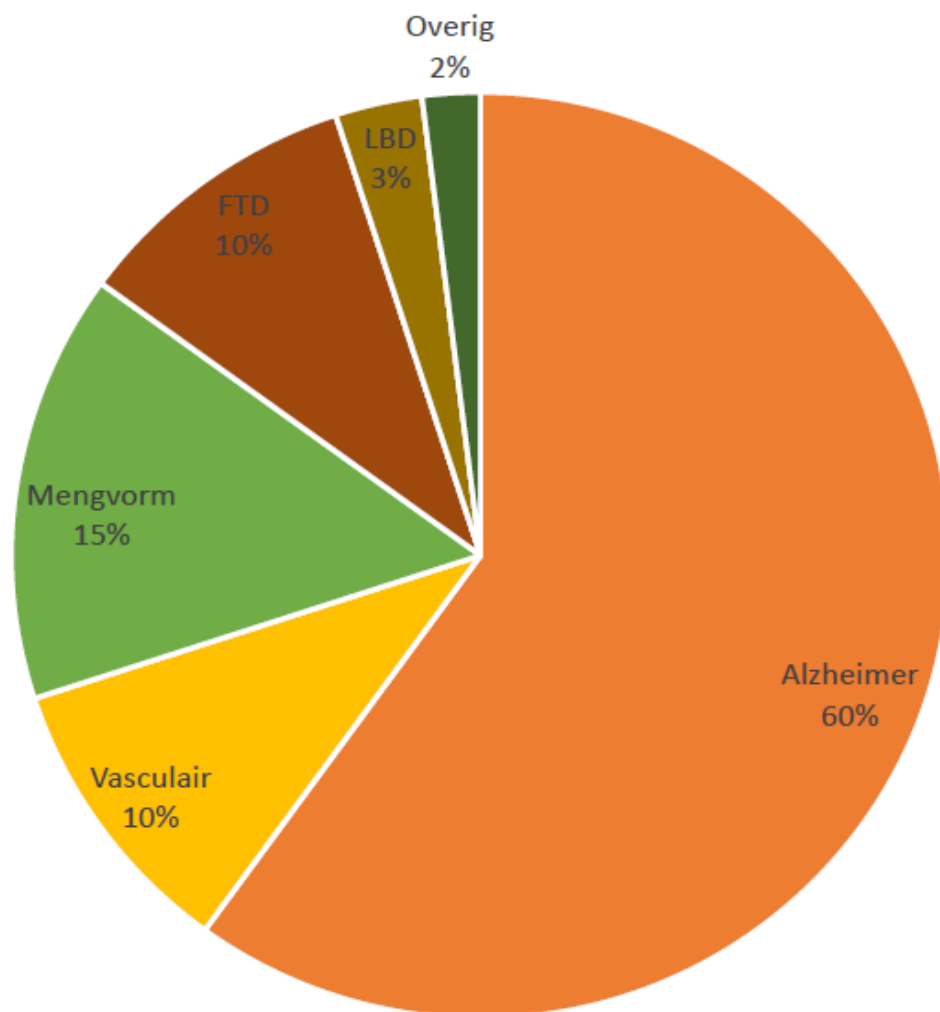
Wat is dementie?

1. Blijvende afname in het geheugen
+
2. Verandering in minstens één andere hersenfunctie:
 - Afasie (taal)
 - Apraxie (motorisch handelen, praxis)
 - Agnosie (herkennen objecten)
 - Uitvoerend (plannen, organiseren, abstract denken)
+
3. In die mate dat het verstoring geeft in het dagelijks leven



Kenmerken van dementie

- Vergeetachtigheid
- Problemen met dagelijkse handelingen
- Vergissingen met tijd en plaats
- Taal problemen
- Kwijtraken van spullen
- Slechter beoordelingsvermogen
- Terugtrekken uit sociale activiteiten
- Veranderingen in gedrag en karakter
- Onrust
- Problemen met het zien (bijvoorbeeld afstanden minder goed kunnen inschatten)

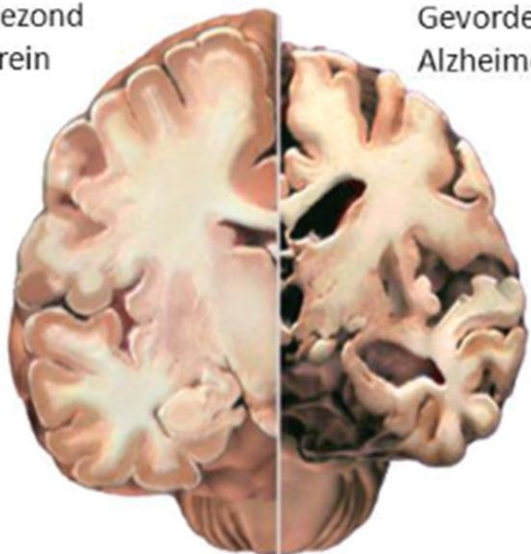


Vormen van dementie

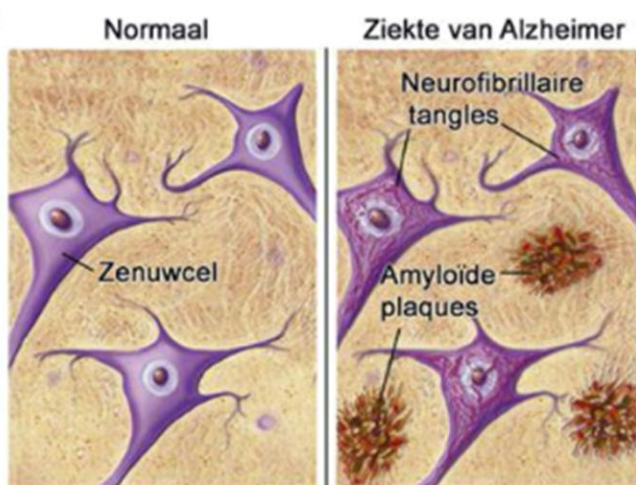


Het brein: Alzheimer

Gezond
brein



Gevorderde ziekte van
Alzheimer



Ziekte van Alzheimer

Specifieke kenmerken

- Problemen met taal moeilijker begrijpen | woordvindstoornis
- Moeite met dagelijkse handelingen bv telefoneren | eten koken
- Beperkt inzicht en (ziekte) besef | slechter beoordelingsvermogen
- Problemen met 'zien' bv afstanden en niveauverschillen anders inschatten
- Beloop: geleidelijk achteruitgang

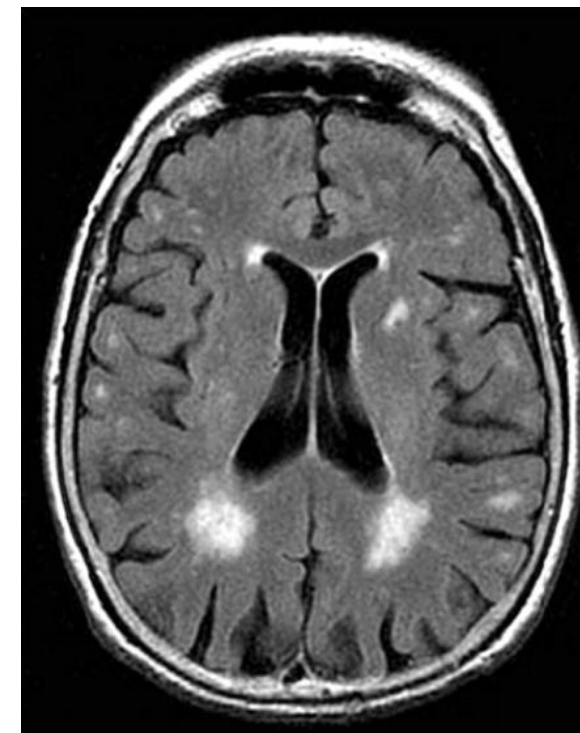
Vasculaire dementie

Oorzaken

- Schade aan bloedvoorziening in het brein waardoor zuurstoftekort
- Risicofactoren: Hart- en vaatziekten (als TIA's, CVA), hoge bloeddruk, hartritme stoornissen, roken, diabetes mellitus, alcohol, overgewicht

Beloop

- Grillig | veelal trapsgewijs | wisselend beloop
- Wisselende prestaties | goede en slechte dagen
- In begin weinig geheugenproblemen





Specifieke kenmerken

- Langzamer gaan praten, denken en bewegen
- Achteruitgang in concentratie
- Stemningswisselingen
- Moeite om te schakelen van onderwerp
- Onhandiger worden
- Ziektebesef aanwezig en ziekte-inzicht beperkt aanwezig
- Ontbreken van initiatief / apathie
- Moeite om (dag-)planning te maken



Medicatie

- Geen genezende medicatie beschikbaar.
- Medicatie om het verloop van dementie te vertragen
Zie voor meer informatie de [link](#)
- Medicatie rondom onbegrepen gedrag



Erken mij...

Ik heb slechts
een hele simpele wens
behandel mij
tot het einde toe als mens
een mens die ziek is
maar niet deze ziekte is
die erkenning zoek ik
nu ik mijzelf zo erg mis

Tekst: Hanny Otten
[Facebook.com/GewoonHanny](https://www.facebook.com/GewoonHanny)
Meer gedichten: dementie.nl/gedichten



Heb je dementie of ben je dement:

Dementie is een hersenziekte.
'Je bent niet de ziekte'.



PAUZE



Met welke verwachtingen bent u naar de cursus gekomen?



Aandachtspunten bij omgaan met dementie

- Aandacht geven aan wat wel lukt | complimenten geven
- Respectvolle benadering
- Actief blijven | Bewegen
- Sociale contacten
- Naar buiten | daglicht
- Goede voeding (zie [link](#))
- Matig met alcohol
- Goed dag- en nacht ritme
- Voldoende rust





Verhoogd delierrisico bij dementie

Aandacht voor:

- Acute verwardheid >> mogelijk delier
- Lichamelijk oorzaak: meestal zijn er meerdere oorzaken tegelijk

Bij verdenking mogelijk delier → neem contact op met de huisarts

Verschil Delier en Dementie

- Delier = een acute situatie
- Dementie = langzaam verergert



Autorijden en dementie

- Dementie kan invloed hebben op autorijden
- Na diagnose dementie belangrijk om op rijgedrag te letten
- Bij twijfel | gezondheidsverklaring invullen CBR en rijtest
- - Bij lichte/beginnende dementie CDR 0,5 - 1
- - Met een CDR-score van 2 of 3 is autorijden niet toegestaan
- - Beroepsmatig autorijden met diagnose dementie niet toegestaan
- Autorijden blijven monitoren!
- Informatie over CBR en rijtest
- Informatie over autorijden en dementie



Vroegtijdige zorgplanning

Nu spreken over later

- zinvol en waardevol om tijdig na te denken en te spreken over later
 - nú de tijd nemen om na te denken over levensvragen, kunt u in alle rust doen.
 - samen met mensen die u dierbaar zijn.
 - bespreken en vastleggen bij de huisarts, dan zijn uw wensen bekend voor later.
-
- Wat is voor u belangrijk in het leven?
 - Wat zijn uw wensen en/of levensdoelen
 - Waar hoopt u op (als u naar de toekomst kijkt)?
 - Waar bent u bang voor (als u naar de toekomst kijkt)?



**Bedankt voor
uw aandacht**



Welkom

Bijeenkomst 2



10.30 uur	Welkom
10.35 uur	Inleiding
10.45 uur	Psychologisch domein gezamenlijk
11.15 uur	Pauze
11.30 uur	In twee groepen uiteen
12.15 uur	Gezamenlijk afsluiten



Thema 2

Psychologisch domein

Hoe gaat men met de diagnose om?
Wat zijn helpende factoren?
Wat zijn belemmerende factoren?



- Wat deed het met u toen u hoorde dat er dementie was vastgesteld?
- Wat verandert er voor u en voor uw naasten?
- Wat gaat er goed en waar bent u blij mee?
- Waar maakt u zich zorgen over?
- Welke gevoelens kun je ervaren, zoals verdriet, onzekerheid, boosheid of opluchting?
- Wat geeft je leven betekenis en wat vind je belangrijk om te blijven doen?



Teruggrijpen op de diagnose, wat deed dit met een ieder?

- Vandaag staat vooral centraal de betekenis van de dementie in het leven van zowel de persoon zelf als zijn naaste.
- **Welke gedachten, emoties hebben jullie ervaren?**
- Vul de tabel in de syllabus in. En ga met elkaar in gesprek.



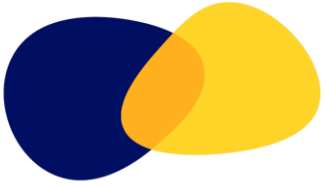
Gedeelde Zorg
Netwerk Dementie

**DE IDEALE
MANTELZORGER**

**JE KUNT 'M
ZOMAAR
PLOTSELING
ZIJN**

Loesje

Postbus 1555
6001 BA Arnhem www.loesje.nl



Mogelijke verandering in relatie/ relaties/ intimiteit



- "Intimiteit is een vorm van verbondenheid tussen twee of meer personen."
- Lichamelijke verbondenheid
- Emotionele verbondenheid
- Spirituele verbondenheid



Na de pause: samen in gesprek

Na de pauze gaan we uiteen in twee groepen.

- Groep partners/mantelzorgers
- Groep mensen met dementie gaat met begeleider mee naar andere ruimte
- We bespreken dan onder andere de positieve gezondheid.

Wat heeft u nodig bij het LEVEN met dementie?



PAUZE



De impact van de diagnose dementie en de veranderingen

- Hoe was het voor u om te horen dat er dementie is vastgesteld?
- Welke gevoelens en gedachten kwamen daarbij naar boven?

Wat gebeurt er in het brein?





Oefening met het brein



- Even wat anders...



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Dementie is niet te genezen.
De mate waarin men er last
van heeft wordt mede
beïnvloed door de manier
waarop men er mee omgaat.

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



MEEDOEN

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



LICHAAMSFUNCTIES

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

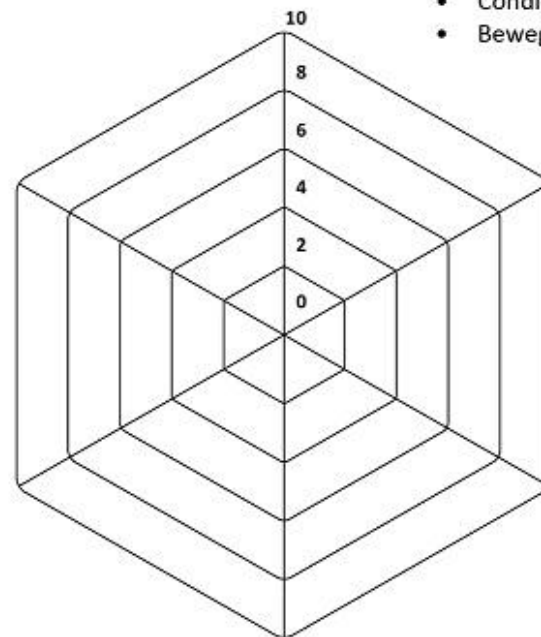


ZINGEVING

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



KWALITEIT VAN LEVEN



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Positieve gezondheid



- Gezondheid = het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.
- *Met andere woorden:*
- *Kun je je aanpassen als iets in je leven daarom vraagt? Kun je veerkrachtig omgaan met de uitdagingen van het leven?*
- *En kun je dan ondanks de ingewikkeldheden of lastige omstandigheden betekenisvolle stappen blijven zetten.*



draagkracht

draaglast

In balans blijven



Gesprekstoel Veerkracht van mantelzorgers onder [deze link](#).

In balans blijven



- We komen weer samen.
- De coaches delen de belangrijkste punten uit beide groepen.



hertenkreten van mensen met dementie

**Bedankt voor uw aandacht
(en eventueel voorbereiding voor bijeenkomst 3)**



Welkom

Bijeenkomst 3



10.30 uur

Welkom

10.35 uur

Inleiding

10.45 uur

Ondersteuning voor mensen met dementie en hun naasten, thuis en in de buurt.

11.15 uur

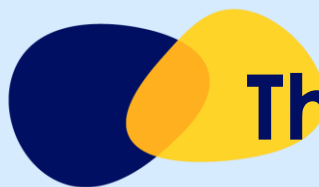
Pauze

11.30 uur

In twee groepen uiteen

12.15 uur

Gezamenlijk afsluiten



Thema 3

Sociaal domein

Invloed van de diagnose dementie op het dagelijks leven en omgaan met de sociale omgeving.

Dimensies zoals omgaan met dementie in je leven, verwachtingen, de veranderende rol in en van de samenleving.



- Dagelijks leven (mantelzorger en persoon met dementie)
- Sociale omgeving betrekken; familie, vrienden, buren, kennissen, sportclub, kerk, etc
- Toekomstperspectief en leven in het heden.
- Financiën
- Dagactiviteiten
- Belemmeringen en de kunst van het verleiden
- Lotgenotencontact | Alzheimercafé



Het dagelijks leven



Ga samen in gesprek:

- Wat is de wens om de dag door te komen
- Wat kan wel
- Waar wordt men blij van
- Wat draagt bij aan behoud van eigenwaarde
- Maak duidelijke planning



- Hoe ziet de sociale omgeving eruit?
gezin, familie, vrienden, buren, kennissen, sportclub, kerk, etc
- Informeer je de omgeving? En hoe?
- Sociale omgeving betrekken; hoe doe je dat?



Toekomstperspectief en leven in het heden

- Leef bij de dag!
- Bedenk: Wat kan **wel** ipv Wat kan er allemaal mis gaan?
- Een omgeving van veiligheid en geborgenheid is helpend voor samen leven.
- Geniet van elkaar!





Na de pause: samen in gesprek

Na de pauze gaan we uiteen in twee groepen.

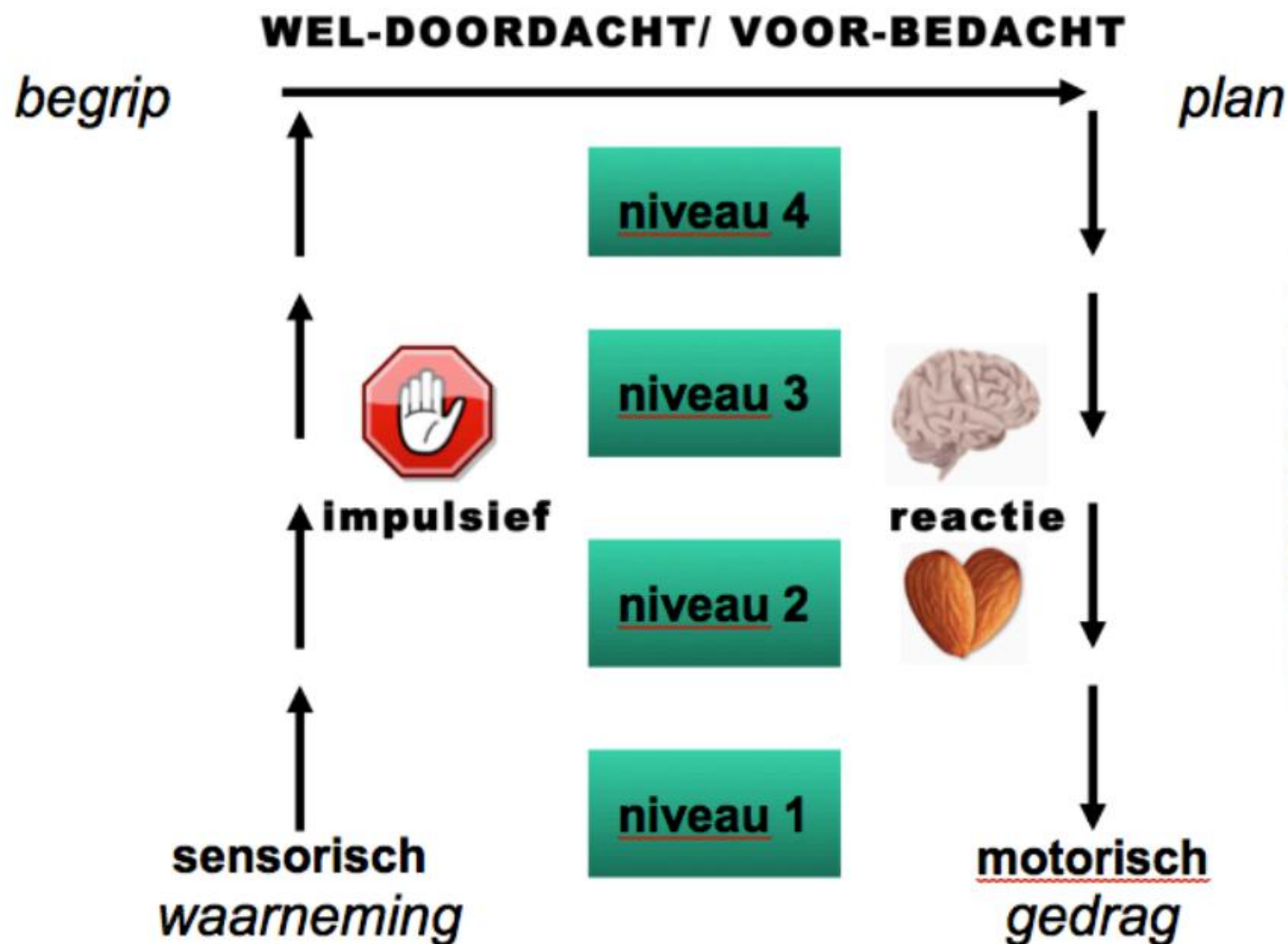
- Groep partners/mantelzorgers
- Groep mensen met dementie gaat met begeleider mee naar andere ruimte



PAUZE



Gedeelde Zorg
Netwerk Dementie



Als praten over dementie moeilijk is, samen omgaan met weerstand

- Aansluiting belevingswereld naaste
- Gebruik humor
- Wees royaal met complimenten
- Check de reden van ontkenning of gedrag
- Hoe ga je daarmee om?





Wat is voor u belangrijk

Wat zijn uw wensen en/of levensdoelen

Hoe kijkt u naar de toekomst?

Vragen die opkomen

Waar ziet men tegenop

Wat kan de toekomst ons brengen

Wat is belangrijk als ik ziek wordt en behandeling nodig zou hebben

Het geeft rust als andere mensen weten wat u belangrijk vindt en wat u wensen zijn tav behandeling.

Praat erover met je familie en vrienden, met de arts of andere zorgverlener die voor u belangrijk is.



Financiën en levenstestament

- Wie neemt de besluiten?
- Bespreek de toekomst, maak een levenstestament



- We komen weer samen.
- De coaches delen de belangrijkste punten uit beide groepen.
- Kort stilstaan in de hele groep bij proactieve zorgplanning:
- Wat zijn uw wensen en/of levensdoelen?

**Bedankt voor uw aandacht
(en eventueel voorbereiding voor bijeenkomst 4)**

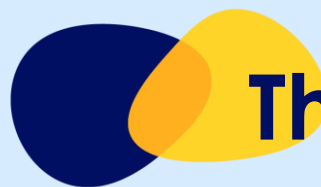


Welkom

Bijeenkomst 4



10.30 uur	Welkom
10.35 uur	Inleiding
10.45 uur	Begeleiding en Ondersteuningsaanbod
11.15 uur	Pauze
11.30 uur	In twee groepen uiteen
	Naaste en mantelzorg
12.15 uur	Gezamenlijk afsluiten



Thema 4

**Zo lang mogelijk
thuis wonen**

Begeleidings- en ondersteuningsaanbod



Zinvolle dag invulling

- Het is belangrijk om een gunstige omgeving* te creëren.
- Overzichtelijke dagelijkse planning
- Creëren van betekenisvolle activiteiten
- Veiligheid en geborgenheid
- Nieuwe dingen leren
- Doseer prikkels

*Omgeving is: communicatie, dagstructuur, dagbesteding en inrichting



Begeleiding en Ondersteuningsaanbod

Welke behoeften heeft u voor begeleiding en ondersteuning?

- Wat heeft u nodig bij het LEVEN met dementie?
- Waar verwacht u hulp bij nodig te hebben? Nu en in de toekomst?
- Weet u waar u terecht kunt voor vragen als het nodig is?
- Durf om hulp te vragen als het nodig is



Zorgpartners
Midden-Holland





Structuur en ritme



Sociaal contact



Beweging



Creativiteit



Erg zinvol



Aandacht voor welzijn



Na de pause: samen in gesprek

Na de pauze gaan we uiteen in twee groepen.

- Groep partners/mantelzorgers blijft hier
- Groep mensen met dementie gaat met begeleider mee naar andere ruimte



PAUZE



EDOMAH ergotherapeut



Voor

Als je snel een ergotherapeut inschakelt...

bij mensen met beginnende dementie,
dan blijft de kwaliteit van hun leven zo
optimaal mogelijk.



Na

1

Ergotherapeut observeert
het praktisch handelen

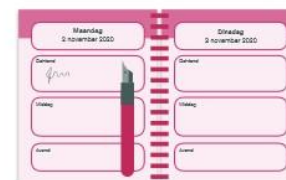
- Wat vindt de patiënt belangrijk?
- Wat doet hij /zij graag?
- Wat is haalbaar?
- Hoe ziet het er thuis uit?
- Hoe gaat de omgang met de mantelzorger?



2

Interventies
De ergotherapeut:

- past de omgeving aan
- leert strategieën aan zoals dagplanner gebruiken
- verbetert vaardigheden zoals koken en fietsen
- coacht mantelzorger



3

Resultaten

- Handelen verbetert.
- Betere kwaliteit van leven van patiënt en mantelzorger.
- Betere onderlinge omgang.
- Minder zorglast en onzekerheid bij de mantelzorger.



Ergotherapeut kun je inzetten bij problemen met

- wassen en aankleden
- medicijnen innemen
- boodschappen doen

- koken
- zich oriënteren
- fietsen

- dagstructuur vasthouden
- hobby blijven doen
- omgaan met computer



Hulpmiddelen en technologie in huis

- Hulpmiddelen en technologie kunnen helpen om thuis zo veilig en prettig mogelijk te blijven wonen.
- Ze kunnen de persoon met dementie ondersteunen bij gewone dingen in huis.
- Voor naasten kunnen hulpmiddelen ook rust geven, omdat zij minder steeds hoeven te controleren of alles goed gaat.



Wet- en regelgeving

- Wetten die de zorg en ondersteuning voor de persoon met dementie vergoeden. Zoals de Zvw, Wmo en Wlz
- Wetten rondom werk en dementie
- Wzd, deze wet beschermt mensen met dementie tegen zorg waar ze zich tegen verzetten



**Contact met mensen die
hetzelfde meemaken**

**Alzheimercafé
Alzheimer Trefpunt**

- Ontmoeting en ervaringsuitwisseling:
hoe gaan we verder?



Gedeelde Zorg
Netwerk Dementie





Welke hulp, ondersteuning en activiteiten er in uw omgeving beschikbaar zijn voor mensen met dementie en hun naasten.



- We komen weer samen.
- De coaches delen de belangrijkste punten uit beide groepen.



- Hoe gaan we verder na deze bijeenkomsten?



Vragen die jullie eerder hebben gesteld

Hoe kan ik omgaan met de veranderende situatie?

Meegaan in beleving of niet?

Nachtelijke onrust/
besef van tijd kwijt,
wat te doen?

Goed om aan jezelf te denken, maar hoe dan?

Hoe betrek je familieleden die het moeilijk vinden?



Belangrijk!

Vermijd de strijd!

Stel geen
confronterende
vragen

Kijk naar wat wel
kan

Blijf in gesprek



draagkracht

draaglast

In balans blijven



TIPS voor jullie



- TIP 1: Neem voldoende rust
- TIP 2: Vraag op tijd hulp
- TIP 3: Blijf leuke activiteiten doen
- TIP 4: Bewaak uw grenzen
- TIP 5: Onderhoud sociale contacten
- TIP 6: Maak een vaste dagindeling
- TIP 7: Sluit aan bij de beleving van uw naaste
- TIP 8: Geef ruimte aan emoties
- TIP 9: Maak uw huis veilig
- TIP 10: Zoek contact met lotgenoten
- TIP 11: Maak gebruik van informatie over dementie en mantelzorg



hertenkreten van mensen met dementie



Vragen



CURSUS Dementie, sterker verder