

# SAMEN DEMENTIEVRIENDELIJK

## HELP IEMAND MET DEMENTIE IN JOUW OMGEVING

Een op de vijf mensen in Nederland krijgt Dementie, dus we krijgen er allemaal mee te maken. In onze familie- of vriendenkring, op straat, in de winkel, bij de (sport)vereniging of op het werk. Gerda Muller, sociaal werker bij Sociaal Collectief en projectleider 'Vitale Regio Súdwest-Fryslân', vertelt over de plannen om Súdwest-Fryslân dementievriendelijker te maken. Jan Nauta, trainer 'Samen dementievriendelijk', vertelt wat inwoners kunnen doen om goed om te gaan met dementie.

Voordat de diagnose wordt gesteld is er al vaak heel veel gebeurd. Mensen vergeten hun afspraken, veranderen in gedrag, raken spullen kwijt. Met de diagnose stort hun wereld in elkaar. Dementie confronteert je met je onvermogen. Kleine dingen kunnen grote dingen worden, dan heb je de neiging om te zeggen 'laat mij maar thuis zitten'. Dat geldt niet alleen voor de persoon in kwestie, maar ook voor zijn of haar levenspartner. Dat hoeft niet; er valt nog zoveel te genieten ondanks de dementie.

### Actief blijven

Gerda: "Samen met gemeente Súdwest-Fryslân en andere organisaties kijken we hoe we ons platteland dementievriendelijker kunnen maken. Dit doen we in het pilotproject Vitale Regio. Het project loopt in de regio Koudum, Stavoren, Molkwerum, Hindeloopen en Warns. We willen dat mensen met dementie zich prettig voelen in hun omgeving en zo lang mogelijk mee kunnen doen. Vanuit het project Vitale Regio worden verschillende dingen georganiseerd. We willen er bijvoorbeeld voor zorgen dat mensen hun sociale contacten behouden. Daarom kijken we hoe mensen met dementie betrokken kunnen worden bij verenigingen en actief mee kunnen blijven doen. Dit kan bijvoorbeeld vrijwilligerswerk zijn in de sportkantine, mee blijven zingen met het zangkoor of meehelpen bij het onderhoud van een tuin.

Een Alzheimercafé is ook een van de activiteiten die we vanuit Vitale Regio willen organiseren. Op dit moment is er alleen een Alzheimer Café in Sneek, maar dat is te ver weg voor mensen die in de buitengebieden wonen. We denken aan een café dat wisselend in de verschillende dorpen en steden plaats zal vinden. Voor mensen met dementie is het ook belangrijk om in beweging te blijven. Ons idee is om onder begeleiding van een buurtsportcoach en vrijwilligers wandelingen te organiseren, waarbij naast bewegen, gezelligheid en het sociale aspect centraal staan. Daarnaast willen we zoveel mogelijk inwoners, vrijwilligers, (sport)verenigingen en beroepskrachten trainen om signalen van dementie te herkennen en er goed mee om te gaan. Want alleen dán kunnen



Jan Nauta en Gerda Muller: "We willen dat mensen met dementie zich prettig voelen in hun omgeving en zo lang mogelijk mee kunnen doen."

mensen met dementie zo lang mogelijk mee blijven doen"

### Training GOED omgaan met dementie

Jan: "In onze samenleving is dementie een taboe, we lopen met een boogje om mensen met dementie heen. In de training geven we uitleg. Wat is dementie? Hoe werkt dat in je hoofd? Wat zijn signalen? Die zijn vaak herkenbaar: zo'n situatie heb ik laatst in de winkel meegemaakt. Zo ontstaat bewustwording. Daarnaast stimuleer ik mensen om dan niet weg te lopen, maar er juist naar toe te gaan: kan ik je misschien helpen? Dan kom je op het ezelsbruggetje dat in de landelijke campagne Dementievriendelijke gemeenten gebruikt wordt: 'G.O.E.D.'. Dat staat voor:

- **Geruststellen:** praat op kalme toon en praat mee. Spreek niet tegen.
- **Oogcontact maken:** maak oogcontact en kijk steeds of u begrepen wordt.
- **Even meedenken:** leef mee met de ideeën en wensen. Vraag waar de persoon heen wil of wat hij wil doen en help hem de goede kant uit.
- **Dankjewel:** bedankt dat u helpt om Nederland dementievriendelijker te maken!

Meestal voeg ik daar nog de G van Geduld aan toe.

We gaan aan de slag met concrete voorbeelden die deelnemers inbrengen. Van familieleden, van mensen die ze kennen via de voetbalclub of uit het dorp. Hoe reageer je als iemand zonder te betalen naar buiten loopt? Ga je dan corrigeren of kun je het op een positieve manier oplossen? Als je iemand ziet hannesen met het slot van een winkelkarretje, helpt het al als je zegt: 'wat zijn het ook rottingen hè?' Aan het einde van de training staan we stil bij manieren om je omgeving dementievriendelijker te maken, bijvoorbeeld sneller te hulp schieten. Die dorpsbewoner, die vroeger altijd en nu niet meer langs de lijn staat, erbij halen als er een wedstrijd is. Samen naar het koor, samen een wandelingetje maken. Er zijn zoveel dingen die je kunt doen. Met een beetje hulp kunnen mensen met dementie baas blijven over eigen leven en blijven doen wat ze nog wél kunnen.

*Geef mensen met dementie een plek in de samenleving. Een klein gebaar maakt vaak een groot verschil!"*

### TRAINING 'GOED OMGAAN MET DEMENTIE'

Vitale Regio Súdwest-Fryslân organiseert trainingen GOED omgaan met dementie. Tijdens de 2,5 uur durende training leer je vaardigheden die belangrijk zijn wanneer je in contact komt met mensen met dementie. Leer dementie herkennen, contact maken en iemand op de juiste manier helpen.

**VOOR WIE:** inwoners, vrijwilligers, (sport)verenigingen, professionals van Koudum, Stavoren, Molkwerum, Hindeloopen en Warns.

**WANNEER:** september, oktober en november. Kijk op de website [www.samensudwestfryslan.nl](http://www.samensudwestfryslan.nl) (zoek op: Vitale Regio) voor alle data en tijden.

**KOSTEN:** gratis

**AANMELDEN:** via het aanmeldformulier op [www.samensudwestfryslan.nl](http://www.samensudwestfryslan.nl) of telefonisch via Gerda Muller, 06 2571 7156.

### Vragen?

Heb je een vraag over de training of over de pilot Vitale Regio Súdwest-Fryslân, neem dan contact op met Gerda Muller via 06 25717156.

### Corona

De trainingen worden gegeven volgens de RIVM-richtlijnen met maximaal 15 deelnemers. Kijk voor meer informatie op [www.samensudwestfryslan.nl](http://www.samensudwestfryslan.nl).

DIT IS INFORMATIE VAN VITALE REGIO SÚDWEST-FRYSLÂN

### PILOT VITALE REGIO

Vitaliteit en gezondheid zijn belangrijk voor alle Friese inwoners. Daarom zijn GGD Fryslân, zorgverzekeraar De Friesland en de Friese gemeenten samen gestart met het programma Vitale Regio Fryslân. Met dit programma bundelen zij hun kennis, ervaring en krachten om de inwoners van Friesland nog vitaler en gezonder te maken. Vitale Regio Súdwest-Fryslân richt zich op het zo lang mogelijk mee kunnen blijven doen van mensen met dementie in de samenleving. In de regio Súdwest-Fryslân heeft Welzijnsorganisatie Sociaal Collectief de coördinatie van het project.

