

Stappenplan dementievriendelijke gemeenten

Het aantal mensen met dementie in uw gemeente neemt de komende jaren toe. Dit betekent ook dat er meer mantelzorgers komen en dat meer inwoners en organisaties in uw gemeente in de dagelijkse praktijk te maken krijgen met dementie.

De grootste wens van mensen met dementie – én hun mantelzorgers - is om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen. Deel blijven nemen aan het gewone leven is voor hen erg belangrijk. Daarbij hebben zij wel de hulp van hun omgeving en gemeente nodig. Zet daarom de drie benodigde stappen en maak uw gemeente dementievriendelijk!

In drie stappen naar een dementievriendelijke gemeente

1.	Participeer in het dementienetwerk
2.	Vergroot de kennis over dementie
3.	Maak begeleiding op maat mogelijk

1. Participeer in het dementienetwerk

Er zijn in Nederland tal van dementienetwerken. Dit zijn regionale samenwerkingsverbanden van partners in zorg, wonen en welzijn. Het doel van een dementienetwerk is goede samenhangende begeleiding en ondersteuning voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. De Zorgstandaard Dementie is hiervoor de basis. Deze standaard beschrijft wat goede dementiezorg is en bestrijkt de domeinen Wmo, Zvw en Wlz.

- www.alzheimer-nederland.nl/zorgstandaard

Bij partijen uit de dementienetwerken is expertise aanwezig over onder andere bijscholing, zorgpaden, voorlichtingsmateriaal, casemanagement en de sociale kaart van de gemeente. De regionale afdelingen van Alzheimer Nederland participeren in de dementienetwerken en vertegenwoordigen het cliëntperspectief.

Als gemeente kunt u gemakkelijk aansluiten bij dit bestaande netwerk. Uw kennis op het gebied van wijkgericht wonen, werken en samenleven hebben deze netwerken hard nodig. Help daarnaast mee om deze netwerken te verbreden zodat wordt bijgedragen aan maatschappelijke acceptatie van deze ziekte.

- www.beteroud.nl/ouderen/Ind-landelijk-netwerk-dementie.nl

2. Vergroot kennis over dementie

Kennis over dementie is essentieel voor het creëren van een samenleving die goed is voor haar inwoners met dementie en hun mantelzorgers. Wanneer mensen meer weten over dementie kunnen zij het eerder (h)erkennen en weten ze beter hoe goed om te gaan met de groeiende groep mensen die met deze ziekte te maken heeft.

Als gemeente kunt u hier een belangrijke bijdrage aan leveren. Op de eerste plaats door de medewerkers van uw gemeente te trainen. Het programma Samen dementievriendelijk biedt hiervoor de online training 'Op het gemeentehuis' en een meer intensieve training op locatie gebaseerd op praktijksituaties.

- W: www.samendementievriendelijk.nl
- E: info@samendementievriendelijk.nl
- T: 0800 – 6002 (op werkdagen tussen 9 en 5)

Mensen met dementie nemen deel aan het gewone leven: je komt hen tegen op straat, bij de bakker, in de supermarkt, in het zwembad of aan de balie. Daarom is het belangrijk dat inwoners en medewerkers van organisaties en bedrijven in uw gemeente kennis hebben van dementie en hoe zij hier goed mee om kunnen gaan. Als gemeente kunt u dit stimuleren en faciliteren.

Het programma Samen dementievriendelijk biedt de gratis online basistraining 'GOED omgaan met dementie' en verschillende branchetrainingen. Bijvoorbeeld voor medewerkers in winkels en het vervoer.

Bedrijven, organisaties en burgers kunnen ook trainingen op locatie aanvragen. De trainingen worden op maat gemaakt voor de verschillende doelgroepen.

- Online: www.samendementievriendelijk.nl/trainingen
- Op locatie: www.samendementievriendelijk.nl/branchetrainingen-op-locatie

Ook mensen met dementie zelf en hun mantelzorgers hebben vragen en behoefte aan informatie. Alzheimer Nederland biedt informatie en voorlichting.

- www.alzheimer-nederland.nl (informatie)
- www.alzheimer-nederland.nl/regios (regionale afdelingen en Alzheimer Cafés)
- www.dementie.nl (informatie, tips en ervaringsverhalen over omgaan met dementie)
- De AlzheimerTelefoon is bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 - 5088; 7 dagen per week van 9:00 tot 23:00 uur.
- Forum.alzheimer-nederland.nl (lotgenoten)

3. Maak begeleiding op maat mogelijk

Voor mensen met dementie en hun mantelzorgers is goede begeleiding nodig. De gemeente is hiervoor verantwoordelijk. Het is goed om bewust te zijn van ieders unieke aard en omstandigheden. Zo kan de begeleiding worden afgestemd op ieders persoonlijke vraagstukken en wensen.

Een aantal aandachtspunten om rekening mee te houden wat betreft de kwaliteit van leven van mensen met dementie en mantelzorgers:

Tijdige diagnose

Voor goede zorg is een tijdige diagnose een voorwaarde. Bij een vermoeden van dementie is het daarom belangrijk zo snel mogelijk naar de huisarts te gaan. Zonder diagnose krijgen mensen namelijk niet de hulp en ondersteuning die zij nodig hebben en sluimert de periode van onzekerheid bij de naasten door.

Casemanagement

Ieder persoon met (een vermoeden van) dementie heeft vanaf de start van het diagnostisch traject recht op casemanagement dementie. Een casemanager dementie is een HBO+ opgeleide professional die mensen met dementie in de thuissituatie begeleidt en mantelzorgondersteuning biedt. Een casemanager dementie wordt ook wel een dementieconsulent of trajectbegeleider genoemd. Het dementienetwerk in uw regio is op de hoogte van hoe casemanagement dementie in uw regio is geregeld.

Thuiszorg, dagbesteding en woonvoorzieningen

Het organiseren van goede thuiszorg, dagbesteding en woonvoorzieningen door de gemeente is van belang. De Zorgstandaard Dementie is hierbij een goede houvast. Zorg en begeleiding bij dementie heeft specifieke kennis en deskundigheid door professionals, eventueel ondersteund door vrijwilligers. Mensen krijgen daarbij het liefst hulp dicht in de eigen buurt. Alzheimer Nederland heeft handige tips voor o.a. de inkoop van dagbesteding.

- www.alzheimer-nederland.nl/gemeenten

Steun voor mantelzorgers

Mantelzorgers van mensen met dementie zijn vaak zwaar belast. Daarom is het nodig hen te ontlasten zodat zij gezond blijven en hun zorgtaak langer kunnen volhouden. Dit kan door het faciliteren van kortdurende opvang van mensen met dementie of respijthulp en lotgenotengroepen.

In de praktijk blijkt dat mantelzorgers niet altijd om hulp en informatie vragen. Veel mantelzorgers vragen te veel van zichzelf uit plicht- of schuldgevoel. De mantelzorger heeft ook hulpvragen, het is belangrijk dat zijn of haar hulpvraag tijdig wordt herkend.

De feiten

Er zijn 270.000 mensen in Nederland met dementie. De kans om dementie te krijgen is 1 op 5. Dementie komt ook bij jonge mensen voor, 12.000 mensen jonger dan 65 jaar hebben dementie. In 2040 wordt een verdubbeling van het aantal mensen met dementie verwacht.

Er zijn nu nog 100.000 mensen zonder diagnose. Het duurt ongeveer 2,8 jaar voordat een diagnose is gesteld. Mensen met dementie leven gemiddeld nog 8 jaar na de diagnose. Het percentage van mensen met dementie dat thuis woont is 70%.

- www.alzheimer-nederland.nl/dementie/feiten-cijfers

De overbelasting van mantelzorgers bij dementie in de thuissituatie is hoog; 54% is tamelijk tot overbelast. Er is een toename in overbelasting. Was in 2013 nog 1 op de 10 zwaar belast tot overbelast, in 2016 is dit opgelopen tot 1 op de 6. 77% van de mantelzorgers heeft moeite met veranderingen in het gedrag van de naaste met dementie.

- www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/overbelasting-mantelzorger-bij-dementie-neemt-toe

Casemanagement, thuiszorg en dagactiviteiten worden door mantelzorgers het vaakst genoemd als gewenste ondersteuning om het thuis wonen goed vol te kunnen houden (bron: Dementiemonitor mantelzorg, Nivel 2016).

De meeste mantelzorgers hebben behoefte aan praktisch advies over het omgaan met de naaste en aanvullende informatie over dementie en het aanbod van zorg.

Mantelzorgers vragen niet snel om hulp, wanneer zij dit wel doen vragen zij met name directe familie om hulp en in mindere mate burens en vrienden.

- www.dementie.nl/informatie-en-tips