

Project 'Senior Friendly Communities'

Informatiebrochure Activiteiten

Informatie voor deelnemende gemeenten

Live safely, Enjoy life, Stay involved.

Crossing borders
in health

INFORMATIE VOOR GEMEENTEN DIE DEELNEMEN AAN HET PROJECT 'SENIOR FRIENDLY COMMUNITIES' (SFC).

Ook bedoeld voor stakeholders en andere gemeenten die geïnteresseerd zijn in dit Euregionale project (EMR).

CONTACT EN COLOFON

Deze informatiebrochure helpt de deelnemende gemeenten om de activiteiten te kiezen die ze in hun eigen gemeente willen implementeren.

Meer informatie voor deelnemende gemeenten:

Neem contact op met uw coördinator binnen het SFC-project.

Algemene informatie over dit project:

Website: www.euprevent.eu/sfc

E-mail naar de Stichting euPrevent | EMR: communicatie@euprevent.eu

Redactie en vertaalbureau:

Top Traduc

Design:

eyetractive

Illustraties:

Imare

Teksten:

Het SFC-projectteam: Frans Verhey, Marja Veenstra, Mignon Schichel, Hannah Christie, An Geenen, Caroline Glaude, Isabelle Lazarus, Eric Salmon, Frank Willems, Karl-Heinz Grimm, Remke van der Linden

Het project Senior Friendly Communities wordt in het kader van Interreg V-A Euregio Maas-Rijn uitgevoerd en met 983.167,50 euro door de Europese Unie en het Europees Fonds voor Regionale Managing Authority Interreg V-A Euregio Meuse-Rhine Ontwikkeling ondersteund. Daarnaast ontvangt het project co-financiering en betalen de projectpartners een eigen bijdrage.

© Stichting euPrevent | EMR en het SFC-projectteam, november 2017

VOORWOORD

Het is mij een groot genoegen de brochure met preventieve activiteiten op het gebied van dementie en ouderdomsdepressie bij ouderen te presenteren. Deze brochure is het resultaat van een langer durend traject: Al in 2011 organiseerde de Stichting euPrevent | EMR een conferentie over geestelijke gezondheid bij ouderen in de Euregio Maas-Rijn (EMR). Een belangrijke conclusie van deze bijeenkomst was dat er tal van mogelijkheden bestaan om dementie en depressie bij ouderen te voorkomen of, althans het leed dat met deze aandoeningen gepaard gaat, te verzachten. Een tweede belangrijke conclusie: we profiteren onvoldoende van de mogelijkheden die aan de andere kant van de grens worden geboden.

Deze twee bevindingen vormden de directe aanleiding tot het project 'Senior Friendly Communities' (SFC): Een project met als doelstelling om 15 preventieve (bestaande) activiteiten over de grenzen van de EMR uit te wisselen. En deze activiteiten beschikbaar te stellen aan ten minste 30 gemeenten in dit gebied (minstens 10 gemeenten per land).

In het SFC project wisselen wij niet alleen beschikbare kennis en ervaring uit, maar ook concrete activiteiten. De verschillende partnerorganisaties uit dit project gaan grensoverschrijdend een intensieve samenwerking aan met deelnemende gemeentes.

De afgelopen maanden heeft de projectgroep SFC onderzoek gedaan bij de deelnemende gemeenten: Welk beleid hebben de gemeenten ten aanzien van (preventie van) dementie en depressie bij hun senioren? Wat gaat goed en wat verdient misschien wat meer ondersteuning? Wat zijn de behoeftes van de gemeenten? En wat merkt de burger van dit beleid? We hebben zogenaamde 'mystery guests' ingezet om na te gaan wat burgers tegenkomen in de praktijk. En met welke van de aangeboden activiteiten kan de individuele gemeente worden geholpen?

Onder het motto: 'Live safely, enjoy life, stay involved' is het uiteindelijke doel dat onze senioren met plezier deel kunnen blijven nemen aan onze samenleving.

Prof. Frans Verhey

Maastricht University, Lead partner euPrevent | SFC

INHOUDSOPGAVE

- 5 [Het project 'Senior Friendly Communities'.](#)
- 6 [Het theoretische kader: Actief ouder worden, WHO.](#)
- 8 [Het activiteitenbuffet:](#)
- 9 [Advies over dementie.](#)
- 10 [Advies over preventie van ouderdomsdepressie.](#)
- 11 [Confetti in je hoofd.](#)
- 12 [Oprichten en organiseren van lokale groepen ouderen.](#)
- 14 [Grensoverschrijdende gezondheidszorg.](#)
- 15 [Omgaan en communiceren met mensen met dementie.](#)
- 16 [Educatie bij scholen.](#)
- 17 [Inlife.](#)
- 19 [Het regent op mijn neus.](#)
- 20 [Partner in Balans.](#)
- 22 [Positieve gezondheid.](#)
- 24 [Psycho-educatie over het geheugen.](#)
- 25 [Telefoon-ster.](#)
- 26 [Theater.](#)
- 28 [Welzijn op voorschrift.](#)
- 29 [Bijlage 1: Overzicht van de deelnemende gemeenten.](#)

HET PROJECT 'SENIOR FRIENDLY COMMUNITIES' (SFC)

Live safely, enjoy life, stay involved

"Samen brengen we grensoverschrijdend seniorvriendelijke gemeenten tot stand, zodat alle senioren in de Euregio Maas-Rijn met plezier blijven meedoen aan het dagelijkse leven!"

Dit is de kernboodschap van het project 'Senior Friendly Communities'.

Het project is gestart in september 2016 en duurt drie jaar.

In dit project werken 9 euregionale partners samen met 32 deelnemende gemeenten uit de Euregio Maas-Rijn (EMR). Het doel van dit project is het tot stand brengen van seniorvriendelijke gemeenten: Gemeenten waar zorg, verzorger- en inclusie vriendelijkheid centraal staan. Het accent in het project ligt op de psychische gezondheid van senioren met speciale aandacht voor dementie en ouderdomsdepressie.

Maatwerk per gemeente

Per gemeente zal het aanbod aan de hand van de plaatselijke behoefte worden aangeboden. Het project wordt uitgevoerd in 4 stappen:

1. Analyse van de behoefte in de deelnemende gemeenten.
2. Selectie van concrete activiteiten per gemeente op basis van een reeks activiteiten die in deze brochure gepresenteerd worden: het Activiteitenbuffet.
3. Uitvoering van de activiteiten in de gemeenten met steun van euPrevent en partners.
4. Opstellen van een duurzaamheidsplan.

De Stichting euPrevent | EMR

Het project 'Senior Friendly Communities' valt onder de programmalijn 'Geestelijke gezondheidszorg' van Stichting euPrevent | EMR. De Stichting euPrevent | EMR ondersteunt grensoverschrijdende samenwerking tussen professionals en organisaties die zich inzetten voor het behoud, de bevordering en het herstel van de volksgezondheid in de Euregio Maas-Rijn.

Projectleiders en partners

Universiteit Maastricht is de Lead partner van het project 'Senior Friendly Communities'. De betrokken partnerorganisaties zijn:

- Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Liège (BE)
- Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben (BE)
- Limburgs Gezondheidsoverleg (LOGO) (BE)
- Mutualité Chrétienne Verviers-Eupen (BE)
- Kreis Heinsberg -Gesundheitsamt/Stabsstelle für demografischen Wandel und Sozialplanung (DE)
- Huis voor de Zorg (NL)
- GGD Zuid Limburg (NL)
- Stichting euPrevent | EMR (NL)

Dit project wordt ondersteund door het Interreg V-A programma Euregio Maas-Rijn.

WHO: ACTIVE AGEING

Het theoretische kader

Het thema 'seniorvriendelijk' is gebaseerd op het bredere concept van actief ouder worden, oftewel 'Active Ageing', zoals de World Health Organisation (WHO) dit heeft gedefinieerd (WHO, 2002). De WHO is een organisatie van de Verenigde Naties die zich specifiek met gezondheid bezighoudt. Onder oudere burgers verstaat de WHO mensen van 60 jaar en ouder (WHO, 2002, p. 4). Dit project hanteert een richtlijn van 65+ jaar, maar het staat de deelnemende gemeenten vrij om deze richtlijn zelf in te vullen.

Het kader Active Ageing

De WHO ziet de ouder wordende populatie als een uitdaging. Volgens deze organisatie kunnen acties binnen het kader 'Active Ageing' hier een antwoord op bieden. De WHO heeft het 'Active Ageing' kader in drie pijlers gedefinieerd, met als doel: Het bevorderen van de gezondheid, participatie en veiligheid van oudere burgers om hun levenskwaliteit te verhogen.

In dit project wordt gekeken naar de verschillende manieren waarop gemeenten gezondheid, participatie en veiligheid van ouderen stimuleren. Onderstaand worden de drie pijlers van Active Ageing toegelicht. (vrij vertaald vanuit het document WHO, 2002, p. 45-46).

De drie pijlers van Active Ageing

Gezondheid:

Men moet zorgen voor een hogere kwaliteit van leven met behoud van gezondheid en zelfredzaamheid, zodat er minder behoefte is aan medische behandelingen en zorg. Hierbij ligt de focus op de beperking van risicofactoren voor chronische ziekten en functionele achteruitgang. Voor zorgbehoevenden moet er toegang zijn tot een gevarieerd aanbod van zorg- en sociale voorzieningen.

Participatie:

Het is de bedoeling dat mensen een toegevoegde waarde aan de samenleving blijven leveren, zowel met betaalde als onbetaalde taken. De arbeidsmarkt, onderwijs, zorg- en sociaal beleid moeten mensen steunen in deze participatie. Dit moet gebeuren met aandacht voor de eigen capaciteiten, voorkeuren, benodigdheden en rechten van ouderen.

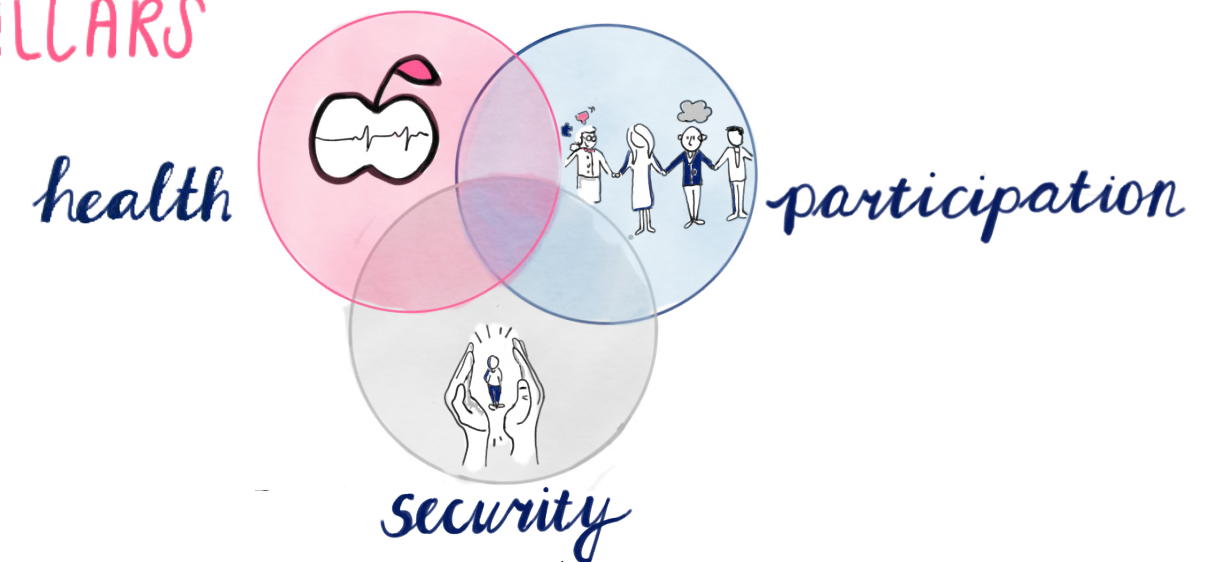
Veiligheid:

De sociale, financiële en fysieke veiligheidsbehoeften en rechten van mensen moeten, ook als zij ouder zijn, worden gewaarborgd. Zij moeten zich veilig, waardig en verzorgd blijven voelen, ook als zij niet meer voor hun eigen veiligheid kunnen zorgen. Het (lokale) netwerk rondom deze ouderen moet in deze veiligheidsstaken worden ondersteund.

* Active Ageing: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf



3 PILLARS



FOCUS



HET ACTIVITEITENBUFFET

De activiteiten uit dit buffet richten zich op de psychische gezondheid van senioren met speciale aandacht voor dementie en ouderdomsdepressie. De deelnemende gemeenten kunnen een maatwerkpakket van activiteiten selecteren en deze in een latere projectfase implementeren in de eigen gemeente. De activiteiten zijn te plaatsen in het kader 'Active Ageing'.

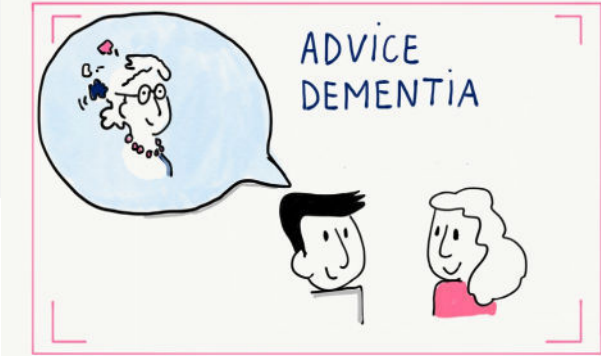
	DEMENTIA	Age-related DEPRESSION	HEALTH	PARTICIPATION	SECURITY
1. Advice Dementia	X		X	X	
2. Advice on prevention of age-related depression		X	X	X	X
3. Confetti in your head	X			X	X
4. Creation & Organisation of local groups of Elderly		X	X	X	
5. Crossing borders in health	X	X	X	X	X
6. Dealing and Coping with people with Dementia	X			X	X
7. Education in schools	X	X	X	X	
8. Inlife	X			X	
9. It's raining on my nose		X		X	
10. Partner in balance	X		X	X	
11. Positive Health	X	X	X	X	
12. Psychoeducation on memory	X	X	X	X	X
13. Telephone-Star		X	X	X	X
14. Theatre	X	X	X	X	
15. Well-being on prescription		X	X	X	

○ = dementia ● = (age-related) depression ■ = dementia & (age-related) depression



ADVIES OVER DEMENTIE

Domein: Dementie
WHO-pijler: Gezondheid en participatie



Doelstelling:
Aan de gemeente advies op maat geven over het voorkomen van dementie.

Doelgroep:
Beleidsmakers, professionals uit de gezondheidszorg.

Beschrijving:
De gemeente krijgt de gelegenheid om een expert uit te nodigen die advies op maat kan geven over het beleid van de gemeente ter voorkoming van dementie.
De gemeente heeft hierbij de volgende opties:

- Een expert uitnodigen voor een discussie.
- Een expert een beleidsdocument laten lezen en van commentaar voorzien.
- Een expert uitnodigen voor een presentatie over een bepaald onderwerp.

De details worden bepaald in overleg met de gemeente en de expert.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: Zaal, stoelen, beamer, scherm, eventueel catering.

Mensen: Tolk indien nodig.

Overige aspecten: De activiteit kan gepresenteerd worden in de volgende talen: Engels, Nederlands, Duits, Frans.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:
De details worden bepaald in overleg met de gemeente en de expert.

ADVIES OVER PREVENTIE VAN OUDERDOMSDEPRESSIE

Domein:
Depressie

WHO-pijler:
Gezondheid, participatie, veiligheid



Doelstelling:
Bewustzijn vergroten en advies op maat geven over preventie van ouderdomsdepressie.

Doelgroep:
Senioren, mantelzorgers, inwoners van de gemeente en beleidsmakers.

Beschrijving:
De gemeente krijgt de gelegenheid een expert uit te nodigen die advies op maat kan geven over het voorkomen van ouderdomsdepressie.
De gemeente heeft hierbij de volgende opties:

- Een expert uitnodigen voor een discussie.
- Een expert een beleidsdocument laten lezen en van commentaar voorzien.
- Een expert uitnodigen voor een presentatie over een bepaald onderwerp.

De details worden bepaald in overleg met de gemeente en de expert.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: Zaal, stoelen, beamer, scherm, eventueel catering.

Mensen: Tolk indien nodig.

Overige aspecten: De activiteit kan gepresenteerd worden in de volgende talen: Engels, Nederlands, Duits, Frans.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

De details worden bepaald in overleg met de gemeente en de expert.

CONFETTI IN JE HOOFD

Domein:
Dementie

WHO-pijler:
Participatie, veiligheid



Doelstelling:
Mensen bewust maken dat personen met dementie burgers van de gemeente zijn.
De waardigheid en de levensvreugde van mensen met dementie tonen.

Doelgroep:
Alle burgers uit een gemeente.

Beschrijving:
In Duitsland lijden momenteel ca. 1,4 miljoen mensen aan dementie en hoogstwaarschijnlijk zijn het er meer. Het is dan ook hoog tijd dat het brede publiek heel open, zonder oogkleppen en ook zonder vooroordelen omgaat met dit belangrijke thema. Dit is de doelstelling van de campagne CONFETTI IN JE HOOFD. Ze wil de aandacht vestigen op het individu achter de verschrikkelijke diagnose. Het leven van personen met dementie is vaak veelzijdiger en gekleurerd dan we vermoeden. Pas wanneer we onze angst om contact met hen te hebben overwinnen, kunnen we leefbare oplossingen ontwikkelen zodat we personen met dementie opnieuw in ons midden kunnen halen.

Concept van de CONFETTI bundel

- Events met een vooraf vastgelegd format voor een vaste prijs.
- Selectie van bijkomende opties voor een vaste prijs.
- Overeengekomen projectorganisatie door CONFETTI IN JE HOOFD en de lokale organisatoren.
- Overeengekomen procesorganisatie met inbegrip van beoogde resultaten en checklists.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: De details worden bepaald bij een overleg tussen de gemeente en 'Confetti in je hoofd'

Mensen: Projectmanager.

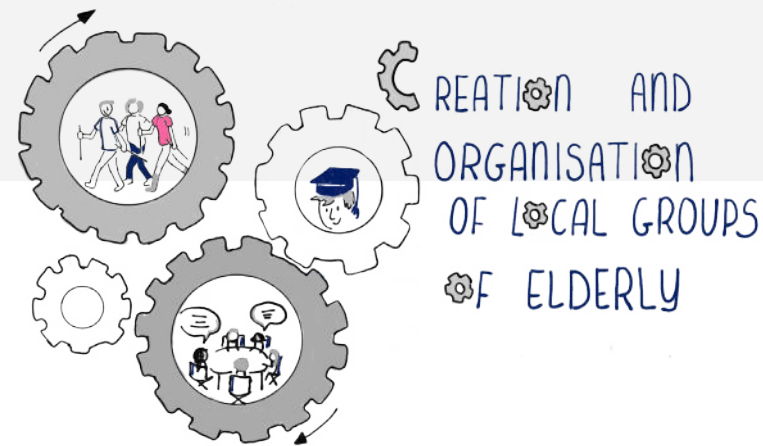
Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

2 maanden.

OPRICHTEN EN ORGANISEREN VAN LOKALE GROEPEN OUDEREN

Domein:
Depressie

WHO-pijler:
Gezondheid, participatie



Doelstelling:

De participatie en betrokkenheid van ouderen in de gemeente – in hun maatschappelijke, culturele, economische en politieke leven – versterken.

Doelgroep:

Vijftigplussers.

Beschrijving:

Deze activiteit helpt de gemeente om een eigen netwerk van lokale groepen ouderen op te richten en te organiseren. De gemeente zal de lokale initiatieven van individuele ouderen of van groepen ouderen samenbrengen en stimuleren. Door hen bij het organiseren van hun activiteiten en acties een kader te bieden dat afgeschermd is en dat structuur en ondersteuning biedt. Dit zal hen helpen om activiteiten aan te bieden waarvoor meer mensen uit de gemeente belangstelling hebben.

De activiteiten kunnen betrekking hebben op heel uiteenlopende aspecten zoals maatschappelijke, culturele, educatieve, artistieke en sportieve activiteiten, maar ook op lokale burgeracties of acties in het kader van levenslang leren. Het zijn altijd de vrijwilligers zelf die de activiteiten/acties kiezen en alles begint met hun wens om deze activiteiten/acties te organiseren. Deze activiteiten versterken de maatschappelijke banden tussen ouderen en ze bevorderen daarnaast de maatschappelijke inclusie van ouderen in de gemeente.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek:

Vergaderruimte voor twee bijeenkomsten. (+ beamer + computer + wifiverbinding voor de twee bijeenkomsten)

- Een kleinere ruimte voor de eerste bijeenkomst met de vertegenwoordigers van de gemeente waar het initiatief toegelicht wordt.
- Een grote ruimte voor de tweede bijeenkomst met de ouderen en de vrijwilligers.

Mensen: Contactpersoon van de gemeente die verantwoordelijk is voor het oprichten en het regelmatig ondersteunen van de lokale groepen ouderen (of een bestaande lokale vereniging die actief is op dit vlak, bijvoorbeeld: KBO of andere ouderenverenigingen).

Overige aspecten: De activiteit kan gepresenteerd worden in elke taal. Afhankelijk van het aantal gemeenten dat deze activiteit kiest is er misschien ondersteuning door vertalers nodig.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

Met het oog op de implementatie van deze activiteit zal Mutualité chrétienne Verviers-Eupen (MCVE) samen met de gemeente twee bijeenkomsten organiseren:

- Een eerste bijeenkomst met de vertegenwoordigers van de gemeente en eventueel met lokale verenigingen voor een presentatie van het concept en van alle organisatorische details. Met inbegrip van een specifiekere opleiding voor de contactpersoon van de gemeente.
- Een tweede bijeenkomst met de ouderen (al dan niet al actief als vrijwilliger) en met de bestaande verenigingen uit de gemeente voor een presentatie van: Het concept, de ondersteuning die de gemeente kan bieden en voorbeelden van mogelijke activiteiten/acties.

In de loop van het project zal MCVE (met de hulp van de lokale verenigingen) doorlopend opleiding en advies aan de gemeente aanbieden om zo het oprichten en organiseren van lokale groepen ouderen te ondersteunen.

GRENSOVERSCHRIJDENDE GEZONDHEIDSZORG

Domein:	WHO-pijler:
Dementie en depressie	Gezondheid, participatie, veiligheid



Doelstelling:

- Meer leren over grensoverschrijdende gezondheidszorg en de meerwaarde voor de gemeente.
- Inzichtelijk maken waarom en hoe de gemeente grensoverschrijdend kan samenwerken.
- Een organisatie of gemeente in een ander land bezoeken om een mogelijke samenwerking op te starten.

Doelgroep:

De rechtstreekse doelgroep bestaat uit mensen die in de gemeente werken. Dat kunnen bijvoorbeeld ambtenaren uit gezondheids gerelateerde departementen, managers of wethouders/schepenen zijn. De groep bestaat uit maximaal 15 deelnemers.

Beschrijving:

Het volledige proces rond grensoverschrijdende gezondheidszorg bestaat uit vier onderdelen:

- Twee workshops (van elk drie uur) die ingepland worden met maximaal 2 weken ertussen. - Gegeven door euPrevent, met maximaal 15 deelnemers uit de gemeente.
- Voorbereidingen voor een bezoek aan en een ontmoeting met een grensoverschrijdende organisatie die de gemeente gekozen heeft. - Voorbereid door euPrevent, met de steun van twee deelnemers uit de gemeente.
- Bezoek aan en bijeenkomst met deze organisatie. - Onder leiding van euPrevent.
- Evaluatie- en adviesbijeenkomst (drie maand na het bezoek). - Bijeenkomst met euPrevent en met maximaal vijf deelnemers uit de gemeente.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: Ruimte (bij voorkeur op een externe locatie) waar plaats is om met zes subgroepen te werken, stabiele wiferverbinding, zes whiteboards of flipcharts met markeerstiften.

Mensen: 15 deelnemers die de noodzakelijke tijd investeren.

Overige aspecten: Voor Franstalige gemeenten een vertaler van Nederlands, Duits of Engels naar Frans.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

Het proces kan direct van start gaan.

Van het begin (twee workshops) tot de evaluatievergadering zal er naar verwachting een periode van vijf tot zeven maand verstrijken.

OMGAAN EN COMMUNICEREN MET PERSONEN MET DEMENTIE

Domein:	WHO-pijler:
Dementie	Participatie, veiligheid



Doelstelling:

Beter omgaan met personen met dementie.

Doelgroep:

Winkeliers, overheden, financiële instellingen, boekhandels, politie, brandweer, hulpdiensten, kapsalons, opticiens, openbaar vervoer.

Beschrijving:

De opleidingscursussen zijn speciaal ontwikkeld voor leden van uiteenlopende beroepsgroepen en maatschappelijke groepen die in het dagelijkse leven geconfronteerd kunnen worden met dementie. De nadruk ligt op het verbeteren van de communicatie en de omgang met personen met dementie. Dit bewustzijn helpt de organisaties en maatschappelijke groepen om te gaan met moeilijke situaties.

- Duur van de opleiding: Drie uur.
- Verloop van de opleiding: Toelichting over het onderwerp, presentatie van de deelnemers en de verwachtingen van de opleiding.
- Inhoud: Theorie (ziektepatroon, behandeling en communicatie) met verwijzing naar de praktijk. Casussen worden besproken en/of nagespeeld in rollenspellen in kleine groepen. Eventueel ondersteund door filmmateriaal. Adressen van contactpunten worden vermeldt op: De website / in het informatiemateriaal.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: Zaal voor 15 tot 25 personen, computer, beamer, tafel.

Mensen: Spreker.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

Twee maanden.

EDUCATIE BIJ SCHOLEN

Domein:
Dementie en
depressie

WHO-pijler:
Gezondheid, participatie

Doelstelling:

Kinderen uit Groep 7/8 van de basisschool bewust maken wat het betekent om aan dementie en/of depressie te lijden: Welke impact heeft dit op senioren en wat zijn de mogelijke oorzaken. Er is ook aandacht voor mantelzorgers en voor datgene wat het inhoudt om mantelzorger te zijn.

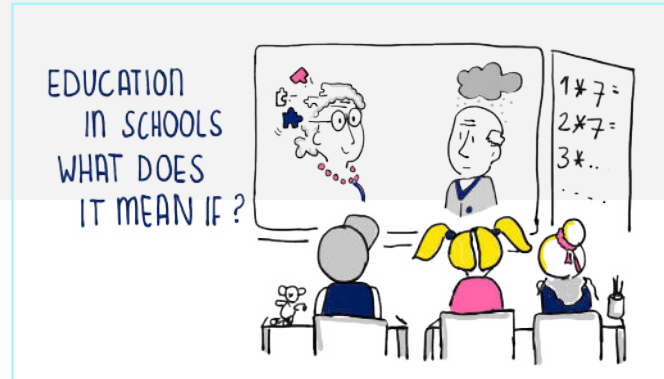
Doelgroep:

Kinderen uit Groep 7/8 van de basisscholen in een gemeente.

Beschrijving:

De educatie bestaat uit twee sessies. Deze sessies kunnen op twee verschillende dagen plaatsvinden. De eerste sessie bestaat uit een laagdrempelige inleiding over dementie, depressie en mantelzorg. De kinderen kunnen binnen een traditionele setting op interactieve wijze aan de thema's werken. Hierbij vallen ze terug op informatiemateriaal en/of de assistentie van een ervaringsdeskundige.

In de tweede sessie bezoeken de kinderen senioren die in een woonzorgcentrum wonen. Het is de bedoeling om een gemeenschappelijke activiteit te organiseren.



Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: Klaslokaal, beamer, geluidsinstallatie, digibord, vervoer voor de kinderen van hun school naar het woonzorgcentrum en terug.

Mensen: Contactpersoon uit de gemeente en de basisschool.

Overige aspecten: De gemeente of de basisschool moet op zoek gaan naar een ervaringsdeskundige uit de gemeente. De coördinator kan hierbij assisteren en aangeven waar men deze ervaringsdeskundige kan zoeken. Het is bijvoorbeeld aan te bevelen om contact op te nemen met de lokale belangenverenigingen.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

De activiteit kan jaarlijks herhaald worden.

De planning en het tijdspad worden bepaald in overleg met de contactpersoon van de gemeente en de basisschool. Het tijdspad hangt af van:

- Het vinden van een ervaringsdeskundige.
- Het maken van een afspraak met een woonzorgcentrum.

INLIFE

Domein:
Dementie

WHO-pijler:
Participatie



Doelstelling:

Inlife is ontwikkeld door het Alzheimer Centrum Limburg (ACL) en is een veilig netwerk voor de online ondersteuning voor mantelzorgers van personen met dementie en heeft als doel om vrienden, familieleden en zorgprofessionals erbij te betrekken.

Doelgroep:

Gemeenten die met het Alzheimer Centrum Limburg willen samenwerken om personen te ondersteunen die mensen met dementie verzorgen. Inlife en de bijbehorende toolbox zullen helpen om het netwerk van personen met dementie te betrekken bij de zorg.

Beschrijving:

Inlife en de bijbehorende toolbox zijn ontwikkeld ter ondersteuning voor mantelzorgers van mensen met dementie om het netwerk rond de persoon met dementie en de lokale gemeente te betrekken bij deze zorg.

- Inlife: Een virtuele maatschappelijke omgeving die ondersteuning biedt en die familie, vrienden en burensamenbrengt op één persoonlijke website. Deze website vergemakkelijkt, door middel van een aantal functies, de betrokkenheid bij en de steun voor deze personen in hun dagelijkse leven met personen met dementie. Het gaat onder andere om:
 - o Makkelijk toegankelijke uitwisseling van persoonlijke ervaringen en gebeurtenissen op een tijdslijn met behulp van berichten, foto's of video's.
 - o Een overzicht met persoonlijke informatie, voorkeuren en wensen over vereiste ondersteuning en kansen.
 - o Een kalender om belangrijke gebeurtenissen te delen en om afspraken en bezoeken te plannen.
 - o Het op elkaar afstemmen van vraag en aanbod op het vlak van hulp uit het netwerk van het individu.
 - o Het plannen van hulp, bv. bezoektijden en beschikbaarheid van betrokken personen.
 - o In het zorgboek kan men relevante persoonlijke zorginformatie en contactgegevens delen met het oog op het overdragen van de zorg aan andere personen.
 - o Een overzicht van en herinneringen aan acties/taken.

... INLIFE

- Toolbox ter ondersteuning van mantelzorgers: Om ervoor te zorgen dat gebruikers van Inlife de noodzakelijke realistische ondersteuning en hulp ontvangen, biedt de toolbox volgende activiteiten aan, waarbij de gemeenten zelf hun activiteiten mogen uitkiezen (geen/enkele/alle):
 - o Hulp en ondersteuning door de ontwikkelaars van Inlife, Alzheimer Centrum Limburg
 - o Voor vragen met betrekking tot de inhoud.
 - o Voor technische ondersteuning.
 - o Bijeenkomst van de betrokken partijen:
 - o Bijeenkomst van de gemeente en de vertegenwoordigers van ACL.
 - o Discussie met ACL en de gemeente over de implementatie van Inlife.
 - o Op maat gemaakte analyse van de elementen die de implementatie van Inlife in de gemeente belemmeren en vergemakkelijken.
 - o Opleiding voor ambassadeurs.
 - o Bijeenkomst voor mantelzorgers:
 - o Bijeenkomst met de gemeente, vertegenwoordigers van ACL en mantelzorgers van mensen met dementie uit de gemeente.
 - o Presentatie van een vertegenwoordiger van ACL over ondersteuning voor mantelzorgers.
 - o Gespecialiseerd informatiemateriaal voor mantelzorgers van personen met dementie over het belang van steun voor mantelzorgers.
 - o Advies op maat

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: Computer, internetverbinding, tablet of mobiele telefoon en een vergaderruimte.

Mensen: Een contactpersoon die met ACL samenwerkt, om de lokale stakeholders erbij te betrekken.

Tijdsplan voor de implementatie van de activiteit:

Inlife is een kant-en-klare interventie. De bijeenkomst van betrokken partijen en de bijeenkomst ter ondersteuning van mantelzorgers kunnen gepland worden wanneer dit de gemeente uitkomt.

HET REGENT OP MIJN NEUS

Domein:

Depressie

WHO-pijler:

Participatie



Doelstelling:

'Het regent op mijn neus' is een project dat een debat over depressie op gang brengt door: Het tentoonstellen van kunst die gemaakt is door personen die een link hebben met depressie.

Doelgroep:

Personen die in contact komen met depressie (patiënten, mantelzorgers, familie, vrienden, personen in woonzorgcentra, enz.) en het grote publiek.

Beschrijving:

'Het regent op mijn neus' is een unieke tentoonstelling over depressie die in een bibliotheek wordt gehouden. De kunstwerken zijn van uiteenlopende aard en ze zijn allemaal gemaakt door personen die in hun, al dan niet nabije, omgeving te maken krijgen met depressie.

De tentoonstelling wil de aandacht vestigen op depressie en een debat hierover op gang brengen. We willen mantelzorgers in contact brengen met elkaar en een realistisch beeld van depressie tonen. Verder willen we andere burgers een beeld te geven wat depressie inhoudt.

Bij dit project gaat het om samenwerking tussen de gemeente en verschillende partners die in contact staan met personen die aan een depressie lijden.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek:

- Locatie voor de tentoonstelling (bibliotheek).
- Lijst met boeken over depressie die in de bibliotheek beschikbaar zijn.
- Hoek met informatie over depressie.
- Promotiemateriaal (folder & poster).
- Uitnodiging voor receptie/opening van de tentoonstelling.
- Materiaal voor de receptie (drank, hapjes, enz.).
- Pers.

Mensen: Coördinator & vrijwilligers.

Tijdsplan voor de implementatie van de activiteit:

Implementatie: 1 tot 3 maand. Looptijd van het project: 6 maand.

PARTNER IN BALANS

Domein:
Dementie

WHO-pijler:
Gezondheid, participatie



Doelstelling:

Partner in Balans maakt deel uit van de toolbox ter ondersteuning van mantelzorgers. Hiermee biedt het Alzheimer Centrum Limburg (ACL) de gemeente ondersteuning op maat aan voor mantelzorgers. Partner in Balans is een programma voor het zelf beheren van 'blended care' (waarbij face-to-face afspraken worden afgewisseld met online contact). Het biedt mantelzorgers van personen met dementie steun door hen sterker te maken, hun zelfvertrouwen op te krikken en hun levenskwaliteit te verbeteren.

Doelgroep:

Gemeenten die met het Alzheimer Centrum Limburg willen werken om te helpen bij het ondersteunen van mantelzorgers van personen met dementie. Partner in Balans en de bijbehorende toolbox zullen de mantelzorgers helpen om zich meer zelfverzekerd te voelen in hun rol. Ook zullen ze de netwerken van personen met dementie betrekken bij de verzorging.

Beschrijving:

Om de ondersteuning voor mantelzorgers van personen met dementie te verbeteren binnen de gemeente, bieden Partner in Balans en de bijbehorende toolbox ter ondersteuning van verzorgenden manieren aan om zowel het netwerk rond de persoon met dementie als de lokale gemeente hierbij te betrekken.

- Partner in Balans: Het programma voor het zelf beheren van 'blended care' bestaat uit:
 - o Een persoonlijk intakegesprek met de persoonlijke coach om de verzorgenden vertrouwd te maken met de coach en het programma, om doelstellingen te bepalen en om relevante modules/thema's te bepalen.
 - o Deelname aan online beschikbare thematische modules inclusief psychologische educatie, het modelleren van gedrag, reflectieoefeningen, veranderingsplannen en feedback die een coach per e-mail geeft gedurende een periode van acht weken.
 - o Een persoonlijke evaluatiesessie met de coach waarin de vooraf vastgelegde doelstellingen geëvalueerd worden. Volgende themamodules worden aangeboden: Aanvaarding, Balans in activiteiten, Communicatie, Omgang met stress, Focussen op het positieve, Onzekerheid en rumineren, Zelfbegrip, Veranderend familielid en Sociale relaties en ondersteuning.
- De coaches worden ter beschikking gesteld door de gemeenten (bijvoorbeeld: dossierbeheerders, maatschappelijk werkers, informele zorgadviseurs, enz.).

- Toolbox ter ondersteuning van mantelzorgers: Om te garanderen dat de gebruikers van Partner in Balans de noodzakelijke daadwerkelijke ondersteuning ontvangen, biedt de toolbox de volgende activiteiten waaruit de gemeenten zelf hun keuze kunnen maken (geen/enkele/allemaal):
 - o Hulp en ondersteuning van de ontwikkelaars van Partner in Balans, Alzheimer Centrum Limburg:
 - o Voor vragen over de inhoud.
 - o Voor technische ondersteuning.
 - o Bijeenkomst van de betrokken partijen:
 - o Bijeenkomst van de gemeente met vertegenwoordigers van ACL.
 - o Discussie met ACL en de gemeente over implementatie van Partner in Balans.
 - o Bepalen van strategieën voor het werven van coaches voor Partner in Balans.
 - o Op maat gemaakte analyse van de elementen die de implementatie van Partner in Balans in de gemeente belemmeren en vergemakkelijken.
 - o Opleiding voor ambassadeurs.
 - o Bijeenkomst voor de mantelzorgers:
 - o Bijeenkomst met de gemeente, vertegenwoordigers van ACL en mantelzorgers van personen met dementie uit de gemeente.
 - o Presentatie van een vertegenwoordiger van ACL over ondersteuning voor mantelzorgers.
 - o Gespecialiseerd informatiemateriaal voor mantelzorgers van personen met dementie over het belang van steun voor mantelzorgers.
 - o Advies op maat

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: Computer, internetverbinding, tablet of mobiele telefoon en een vergaderzaal.

Mensen: Een contactpersoon die met ACL samenwerkt, om de lokale stakeholders erbij te betrekken.

Overige aspecten: Coach van Partner in Balans.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

Partner in Balans is een kant-en-klare interventie. De bijeenkomst van betrokken partijen en de bijeenkomst ter ondersteuning van mantelzorgers kunnen gepland worden wanneer dit de gemeente uitkomt.

POSITIEVE GEZONDHEID

Domein:

Dementie en depressie
in een ruimere context

WHO-pijler:

Gezondheid, participatie

Naar een patiëntgerichte operationalisering van het nieuwe, dynamische gezondheidsconcept.



Doelstelling:

De workshop 'positieve gezondheid' wil het bewustzijn vergroten en het nieuwe dynamische gezondheidsconcept 'positieve gezondheid' operationeel maken. Positieve gezondheid definieert gezondheid als 'Positieve Gezondheid is 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'. Dit staat voor een brede kijk op gezondheid. Waarbij gezondheid beschouwd wordt als dynamische vaardigheid om je als mens aan te passen en om te gaan met je eigen welzijn.

Doelgroep:

De doelgroepen zijn ouderen en mantelzorgers. Dit kan echter uitgebreid worden. De workshop is ook geschikt voor ambtenaren en voor alle inwoners van een bepaalde gemeente.

Beschrijving:

Tijdens de workshop worden de deelnemers geïnspireerd en gemotiveerd om het concept van de 'positieve gezondheid' te verkennen en op interactieve wijze aan de slag te gaan met het concept. Op die manier krijgen ze andere inzichten en komen ze meer te weten over de ervaringen van andere mensen, inclusief personen met dementie of depressie en mantelzorgers.

- De workshop zal gegeven worden door opgeleide vrijwilligers.
- De workshop zal ongeveer anderhalf uur duren.
- De workshop is ook geschikt voor grotere groepen. Omdat iedereen actief moet kunnen deelnemen, zal de groep in dat geval opgedeeld worden in meerdere kleine groepen.
- Het programma van de workshop is gevarieerd, interactief en aangepast aan de specifieke groep deelnemers.
- De workshop omvat een korte film of een mondelinge presentatie van de trainer en/of een introductie van het thema.
- De workshop concentreert zich ook op volgende vragen: 'wat betekent gezondheid voor mij?', 'wat wil ik graag veranderen' en 'hoe kan ik met professionals communiceren over mijn gezondheid?'.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek:

- Een vergaderruimte waar de workshop kan plaatsvinden met; tafels, stoelen, koffie en thee.
- Materiaal voor het vertonen van een film, laptop, beamer en soundcheck geluid.
- Gedrukte versies van de tool en andere informatie.

Mensen: De contactpersoon van de gemeente moet voor deelnemers zorgen of hij moet in de gemeente een andere organisatie vinden die voor deelnemers zorgt.

Overige aspecten: PR en communicatie over de workshop.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

De implementatie hangt af van de beschikbaarheid van een ruimte en van het vinden van de deelnemers.

De opgeleide vrijwilligers hebben tijd nodig om de workshop aan te passen aan het specifieke publiek.

PSYCHO-EDUCATIE OVER HET GEHEUGEN

Domein:	WHO-pijler:
Dementie en depressie	Gezondheid, participatie, veiligheid

Doelstelling:

- De verschillende soorten geheugen begrijpen.
- Het normale verouderingsproces van de functies van het geheugen begrijpen.
- De strategieën om het gebruik van het geheugen te optimaliseren begrijpen.
- Het pathologische geheugen begrijpen.
- De strategieën voor het ondersteunen van de bewaard gebleven geheugencapaciteit begrijpen.

Doelgroep:

Onmiddellijk gericht tot alle inwoners van de gemeente. Er is geen maximaal aantal deelnemers.

Beschrijving:

De psycho-educatie over het geheugen bestaat uit:

- Een presentatie van een uur over de bovenvermelde informatie.
- Een discussie van een uur met de deelnemers.
- Een folder met een samenvatting van de informatie.
- Een PowerPoint presentatie. Zodat de persoon die binnen de gemeente verantwoordelijk is voor de activiteit, de activiteit kan delen.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: Ruimte met stoelen voor de deelnemers. Beamer en scherm voor de PowerPoint-presentatie.

Mensen: Een persoon die verantwoordelijk is voor de activiteit.

Overige aspecten: Informatie verstrekken over de locatie en het tijdstip. Contact onderhouden met de psycholoog die de informatie presenteert.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

De activiteit kan korte tijd na de 'activiteitenbijeenkomst' al doorgaan in het Frans en, na een korte opleiding voor psychologen, in het Nederlands en het Duits.



TELEFOON-STER

Domein:	WHO-pijler:
Depressie	Gezondheid, participatie, veiligheid

Doelstelling:

Deze activiteit heeft als doel om ouderen uit hun isolement te halen en problemen op te sporen.

Doelgroep:

- (Sociaal geïsoleerde) Senioren.
- Senioren die hun woning nooit verlaten.

Beschrijving:

Regelmatig (één keer per week, om de drie dagen, enz.) belt een vrijwilliger (geïsoleerde) senioren op voor een gesprek (10 tot 15 minuten). Tijdens dit telefoongesprek kan de vrijwilliger:

- Een kort en aangenaam gesprek voeren om te weten hoe het met de betrokken senior gaat. Op emotioneel vlak zijn die gesprekken soms erg zwaar. In dat geval moet de vrijwilliger goed opgeleid zijn.
- Praktische informatie en informatie over activiteiten binnen de gemeente meedelen.
- De behoefte van de cliënt opsporen en problemen melden aan de coördinator.

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek:

- Aankondiging om vrijwilligers te werven,
- Kantoorbenodigdheden: papier, potloden, mappen.
- Bureau of kantoor.
- Telefoon.

Mensen:

- Een professional (maatschappelijk werker) die het project coördineert en de vrijwilligers ondersteunt.
- Vrijwilligers.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

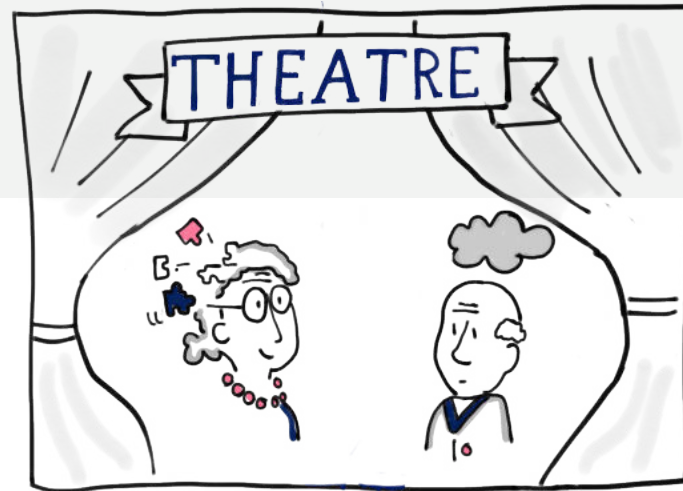
Implementatie: +/- 3 maanden. Looptijd van het project: onbeperkt.



THEATER

Domein:
Dementie en
depressie

WHO-pijler:
Gezondheid, participatie



Doelstelling:

Het taboe rond dementie en depressie doorbreken.

Het publiek:

- Voelt en begrijpt de (emotionele) impact van dementie en ouderdomsdepressie op families.
- Wordt ertoe aangezet om met elkaar te praten over deze impact en hun eigen verhaal met anderen te delen om zo het taboe te doorbreken.

Doelgroep:

De gemeente kan beslissen wie ze uitnodigen voor het toneelstuk. Ze kunnen zich specifiek op senioren en mantelzorgers richten of meer in het algemeen op inwoners van de gemeente. Ze kunnen zich ook richten op specifieke groepen, bijvoorbeeld; (zorg)professionals of ambtenaren.

Beschrijving:

Tijdens het toneelstuk ervaart het publiek de niet te grijpen en niet te verwoorden aspecten van dementie en ouderdomsdepressie (duur: 30 minuten).

Na het toneelstuk volgt er een (geleid, maar ongestructureerd) gesprek waarbij het publiek reacties, gedachten, verhalen, enz. kan uitwisselen. De ervaring toont dat er altijd heel veel gespreksstof is (duur: 30 minuten).

De combinatie van een toneelstuk gevolgd door een gesprek wordt op een locatie op één dag tijd 3 keer herhaald. Per uitvoering kunnen maximaal 25 personen deelnemen (75 personen per dag).

Het tijdschema ziet er als volgt uit:

- Toneelstuk 1 (duur: 1 uur) ←'s Ochtends niet voor 10 uur beginnen →
- Pauze (30 minuten)
- Toneelstuk 2 (duur: 1 uur)
- Pauze (30 minuten)
- Toneelstuk 3 (duur: 1 uur) ←'s Avonds niet na 20 uur 30 beginnen →

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

Materiaal en logistiek: Ruimte met

- Een deur (die afgesloten kan worden) en een stopcontact.
- Een lege hoek van 3 m bij 3 m (zonder ramen, deuren, verwarming, WC, enz.).
- 25 stoelen die rond deze hoek geplaatst worden in een kwartcirkel (twee rijen).

De ruimte moet één uur voor het begin van de activiteit beschikbaar zijn voor de acteurs.

Mensen: Er moet een contactpersoon aanwezig zijn voor vragen. Hij of zij kan aan mensen vertellen tot wie ze zich (binnen de gemeente) kunnen wenden met hun vragen.

Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:

Het toneelstuk is direct beschikbaar.

De exacte datum moet bepaald worden door de gemeente en de toneelgroep.

WELZIJN OP VOORSCHRIFT

Domein: **WHO-pijler:**
Depressie Gezondheid, participatie

- Doelstelling:**
- Door het begeleiden en observeren van personen met kleine klachten (van niet-medische aard), zal hun welzijn en hun geestelijke gezondheid verbeteren.
 - Eerstelijnswerkers zijn zich bewust van de positieve effecten van welzijnsactiviteiten om zo een doorverwijzing naar de psychologische zorg te vermijden.

Doelgroep:
Personen met klachten (van niet-medische aard) die een negatief effect hebben op hun welzijn (troosteloos, vermoeid, gespannen, eenzaam, enz.).

- Beschrijving:**
- De huisarts of eerstelijnswerker verwijst een persoon met kleine psychologische en sociale klachten door naar een welzijnscoach.
 - De coach stelt met de cliënt een plan op om de geestelijke gezondheid en de wilskracht op te krikken.
 - Bij een of meerdere contacten van de coach met de cliënt wordt het probleem verhelderd en wordt besproken welke opties de cliënt heeft.
 - De coach ondersteunt de cliënt gedurende het hele traject.
 - Naderhand bespreekt de coach het traject met de huisarts of de eerstelijnswerker.
 - Als ze de juiste activiteiten kiezen kunnen mensen zelf aan hun eigen welzijn werken.
 - Op die manier kan men een doorverwijzing naar de psychologische zorg vermijden.



OVERZICHT VAN DE DEELNEMENDE GEMEENTEN

Bijlage 1

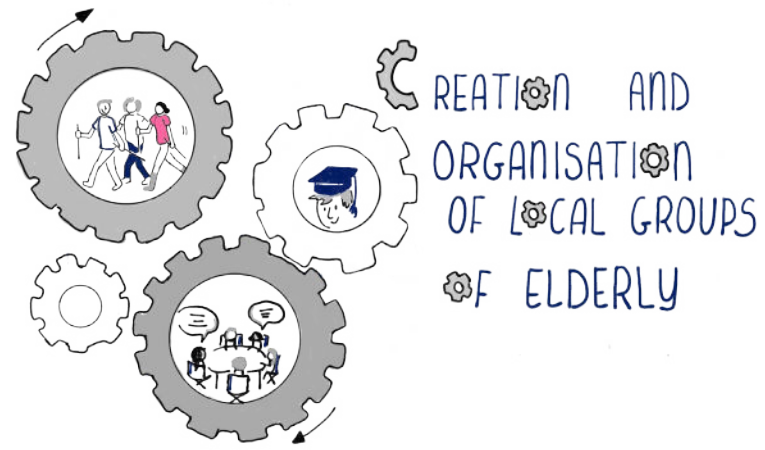
België	Duitsland	Nederland
Amel	Aldenhoven	Beek
As	Dahlem	Beesel
Hamont-Achel	Euskirchen	Eijsden-Margraten
Hasselt	Erkelenz	Kerkrade
Kelmis	Herzogenrath	Maastricht
Liège	Hückelhoven	Mook
Plombières	Jülich	Onderbanken-Nuth-Schinnen (Beekdaelen)
Tessenderlo	Stolberg	Roermond
Thimister-Clermont	Wassenberg	Valkenburg aan de Geul
Verviers	Wegberg	Venlo
		Venray
		Weert

Vereisten: wat moet een gemeente investeren?

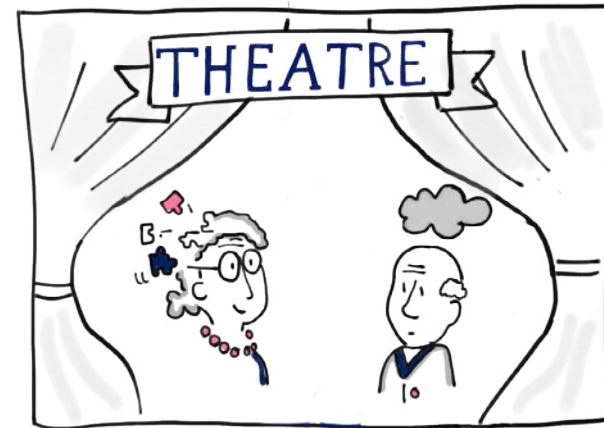
- Materiaal en logistiek:**
- Kantoor voor de coach.
 - Materiaal voor communicatie en promotie.
 - Opstellen van een inventaris van de activiteiten en het aanbod in de gemeente.

- Mensen:**
- Maatschappelijk werker als coördinator van het project.
 - Coach (kan de maatschappelijke werker zijn).
 - Engagement van eerstelijnswerkers.

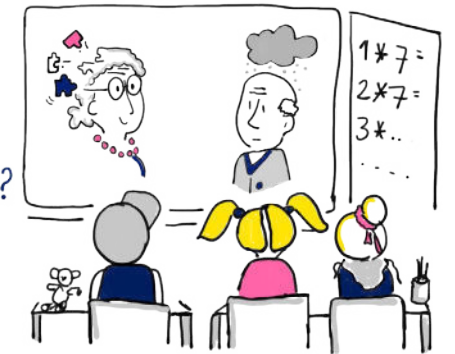
Tijdspad voor de implementatie van de activiteit:
3-6 Maanden.



PARTNER IN BALANCE



EDUCATION
IN SCHOOLS
WHAT DOES
IT MEAN IF ?



“

Samen brengen we grensoverschrijdend seniorvriendelijke gemeenten tot stand, zodat alle senioren in de Euregio Maas-Rijn met plezier blijven meedoen aan het dagelijkse leven.

”

WWW.EUPREVENT.EU/SFC/

