

## Grensgemeenten pakken dementie en ouderdomsdepressie samen aan

# Senior Friendly Communities

Aan zowel de Duitse, Belgische als de Nederlandse grens, kampen gemeenten met vergrijzing en een toenemend aantal ouderen met dementie en ouderdomsdepressie. Omdat deze problemen vrijwel hetzelfde zijn en niet elke gemeente het wiel opnieuw hoeft uit te vinden, is het 3-jarige project *Senior friendly communities* gestart. Interreg V-A Euregio Maas-Rijn subsidieert en de stichting euPrevent EMR coördineert. Eerst is gekeken wat er allemaal al bestaat bij de 32 deelnemende gemeenten en welke activiteiten er vertaald en aangepast kunnen worden. En dan wel op zo'n manier dat ook de andere gemeenten ze kunnen implementeren. En wat blijkt? Er zijn meer dan vijftien initiatieven die de diverse grenzen over kunnen en al zijn gegaan.

Tekst: Marieke Rijsbergen

Hoe het precies werkt? Directeur Brigitte van der Zanden van euPrevent steekt meteen van wal. 'Binnen het project *Senior Friendly Communities* ligt de nadruk op de psychische gezondheid van ouderen. Het project richt zich op beleid en activiteiten voor ouderen met dementie of ouderdomsdepressie én op mantelzorgers. Bij alle initiatieven is preventie de inzet. De meeste gezondheidswinst is daar immers te behalen. We kunnen er beter voor zorgen dat senioren geen depressie ontwikkelen en dat bijvoorbeeld mantelzorgers niet tussen wal en schip vallen. Daarnaast sluiten wij met 'seniorvriendelijk' goed aan bij 'Active aging', het bredere concept van de World Health Organisation (WHO) als het gaat om actief ouder worden.' De activiteiten lopen

tot het implementeren van een toolbox voor mantelzorgers. In totaal zijn er vijftien activiteiten geselecteerd. 'Daarna is met elke gemeente apart gekeken via een analyse waar zij behoefte aan hebben en welke activiteiten daar bij passen. Als bijvoorbeeld een Nederlandse gemeente een project wil implementeren dat in Duitsland goed draait, dan helpen de Duitsers het te introduceren bij de Nederlandse gemeente. Met ondersteuning van het projectteam *Senior Friendly Communities*. Om te voorkomen dat al deze initiatieven na drie jaar opeens stoppen, wordt er ook een duurzaamheidsplan met de gemeente geschreven.'

### Vergeeten groep depressie

Wat ook uit het vooronderzoek naar voren kwam was dat vrijwel geen enkele gemeente projecten heeft rondom het thema ouderdomsdepressie. Van der Zanden: 'Vaak wordt ouderdomsdepressie verward met dementie. Maar dat is toch echt heel iets anders. Wat te denken van een man die na 60 jaar getrouwd te zijn geweest, plots weduwnaar wordt? Deze vergeten groep heeft meer aandacht nodig en dat kan nu via diverse projecten. Heel wat gemeenten schrokken er zelf ook van en concludeerden dat er nog heel wat gedaan kan worden aan het thema ouderdomsdepressie. Eenzaamheid bij senioren kan immers snel leiden tot een

**'Bij alle initiatieven is preventie de inzet. Daar is immers de meeste gezondheidswinst te behalen'**

uiteen van een campagne hoe om te gaan met mensen met dementie, het invoeren van een netwerk rondom mensen met dementie, een theaterstuk over dementie en depressie

### Welzijn op voorschrift

Een mooi Belgisch project dat de Duitse en Nederlandse grensregio is over gegaan heet: *Welzijn op voorschrift*. In dit initiatief koppelen eerstelijns werkers of de huisarts senioren met klachten van niet medische aard zoals troosteloos, vermoeid of eenzaam, aan een welzijnscoach. Zij begeleiden en observeren de senioren en het doel is dat hun welzijn en hun geestelijke gezondheid daardoor verbetert en een doorverwijzing naar psychologische zorg niet meer nodig is. In de tussentijd houdt de welzijnscoach de huisarts en de eerstelijns werker op de hoogte.



### Confetti in mijn hoofd

Een Duits initiatief dat naar enkele Nederlandse en Belgische gemeenten is getransporteerd heet *Confetti in mijn hoofd*. In dit project worden mensen via een campagne bewust gemaakt dat personen met dementie burgers van de gemeente zijn. Het vestigt de aandacht op het individu achter deze heftige diagnose. En wel op zo'n manier dat te zien is dat het leven van personen met dementie vaak veelzijdiger en gekleurer is dan we vermoeden. Pas wanneer de angst om contact met hen te hebben wordt overwonnen, kunnen er leefbare oplossingen ontwikkeld worden zodat personen met dementie er weer bij horen in de samenleving.

depressie als je er niets aan doet. En dan gaat het veel meer geld kosten dan dat je er preventief iets aan doet.'

**'Soms hebben we in de grensgemeenten specifieke problemen die niet spelen in Den Haag of Groningen'**

Het mooie aan dit project vindt Van der Zanden de samenwerking. 'Dat de gemeenten en de organisaties waar de projecten vandaan komen, helpen met het implementeren in andere gemeenten werkt heel verfrissend. Ook omdat we op deze manier van elkaar leren en gewoonweg omdat we in contact zijn met elkaar. Want soms hebben wij hier in de grensgemeenten specifieke problemen die niet spelen in Den Haag of Groningen. Dat is bijvoorbeeld het geval met obesitas. Die cijfers liggen hier in de grensregio hoger. Dan zou het slimmer zijn om dat gezamenlijk aan te pakken in plaats van dat je het nationaal begrenst. Daar moeten we wat mij betreft zo snel mogelijk heen.'

### Inspiratie opdoen

Wijk- en dementieverpleegkundigen in de grensgemeenten kunnen al in aanraking zijn gekomen met diverse projecten van *Senior Friendly Communities*. Van der Zanden: 'Verpleegkundigen M&G in de rest van Nederland kunnen inspiratie opdoen welke initiatieven er allemaal zijn rondom dementie, ouderdomsdepressie en mantelzorgers. En hun gemeenten warm maken om ook dit soort projecten te starten. Want we moeten uiteindelijk allemaal toegroeien naar seniorvriendelijke gemeenten. Waar in Europa dan ook.' ☺

Dit project wordt ondersteund door het Interreg V-A programma Euregio Maas-Rijn. Meer informatie: [www.euprevent.eu/sfc](http://www.euprevent.eu/sfc)

### PARTNER IN BALANCE



### Partner in balans

Een Nederlands project dat nu draait in de Belgische en Duitse grensgemeenten heet *Partner in balans*. Dit project maakt deel uit van de toolbox ter ondersteuning van mantelzorgers en Alzheimer Centrum Limburg (ACL) coördineert het project. Het biedt mantelzorgers van personen met dementie steun door hen sterker te maken, hun zelfvertrouwen op te krikken en hun levenskwaliteit te verbeteren. Ze krijgen een coach toegewezen en kunnen via e-learning aan thematische modules meedoen, inclusief psychologische educatie, het modelleren van gedrag, reflectieoefeningen, veranderingsplannen en feedback die de coach per e-mail geeft gedurende een periode van acht weken. Ook kunnen ze via e-learning meedoen aan themamodules over onder andere: Aanvaarding, Balans in activiteiten, Focussen op het positieve en Veranderend familielid. Daarnaast wordt het netwerk van personen met dementie bij de verzorging betrokken. Dat kan via het online netwerk *Inlife* dat ACL heeft ontwikkeld. 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.

Marieke Rijsbergen is freelance journalist en hoofd- en eindredacteur van Tijdschrift M&G. Zie ook [www.bladritme.nl](http://www.bladritme.nl)

