



In Vlaanderen woont **bijna 65%** van alle mensen met dementie **thuis**: alleen of met een naaste. Nadat de diagnose van een of andere vorm van dementie wordt gesteld, zijn er vaak heel wat vragen. Naasten van mensen met dementie voelen zich vaak alleen. Naast praktische vragen, brengt dit ook verschillende emoties met zich mee. Soms overheersen schaamte, wanhoop of angst, af en toe komt ook depressie voor. Ervaringen van mantelzorgers leren ons dat:

- **meer weten** over dementie, de impact ervan en mogelijke ondersteuning
 - **meer mensen** die je steunen en begrijpen
- aspecten zijn die kunnen helpen bij het **volhouden** van de zorg en het behouden van een **goede relatie** met de persoon met dementie.

“Dementie en nu” wil hierbij helpen. Het werd ontwikkeld door het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw en de Alzheimer Liga Vlaanderen vzw.

Doelstellingen “Dementie en nu”

Psycho-educatie

- *Inzichten en kennis over dementie*
- *Vaardigheden (hoe omgaan met...)*
- *Zelfeffectiviteit verhogen*
- *Aanbod aan ondersteuning meer bekend en meer toegankelijk maken*
- *“Zelfzorg” voor de mantelzorger*

Lotgenotencontact

LUCAS, Centrum voor Zorgonderzoek en Consultancy van de KU Leuven, werd gevraagd een haalbaarheidsstudie van het psycho-educatiepakket “Dementie en nu” uit te voeren. Hiervoor werd het pakket vanaf februari 2014 voor de eerste keer in Gent aangeboden; dit in samenwerking met Domino vzw. De begeleider was Nele Van Schelvergem, moderator van de familiegroep Alzheimer Liga Vlaanderen regio Gent én eveneens sociaal verpleegkundige en referentiepersoon dementie in Domino vzw Gent. Hieruit vloeiden mooie quotes voort met een gunstige beoordeling :

“Verschillende mantelzorgers bevestigen meermaals dat ze tevreden zijn en blij zijn dit psycho-educatiepakket gevolgd te hebben.”

“Ik vind dat iedereen dit zou moeten volgen. Ik zou het zeker aanraden aan anderen.”

“Ik voel me sterker in de zorg na het doorlopen van het programma.”

Algemene beoordeling van het pakket: 8/10 (mediaan)

Praktisch ...

“Dementie en nu” bestaat uit een psycho-educatiepakket en een webtool met informatie en e-learningmodules. “Dementie en nu” richt zich naar wie thuis of daarbuiten voor iemand met dementie zorgt en samen met anderen op verhaal wil komen.

“Dementie en nu” voor Mantelzorgers van een persoon met dementie:

- *Ongeacht relatie met de persoon*
- *Ongeacht leeftijd, geslacht, opleidingsniveau*
- *Ongeacht type dementie*
- *Ongeacht fase van dementie*

Heterogene groepen

Het **psycho-educatiepakket** “Dementie en nu” wordt gegeven in 10 bijeenkomsten, aan minimum 8 tot maximum 15 deelnemers, onder begeleiding van een coach. Tijdens deze bijeenkomsten worden inzichten en kennis meegegeven en is er ruimte voor reflectie met deelgenoten. Deelname kan mantelzorgers helpen beter het hoofd te bieden aan de soms uitdagende zorgsituatie. Want ook uit zorg en begeleiding van een persoon met dementie kunnen mantelzorgers voldoening halen. Zo gaat het pakket in op omgaan met zorg, veiligheid, financiën, hoe omgaan en communiceren met de persoon met dementie, met familie en omgeving, ... De mantelzorger krijgt een persoonlijke bundel mee naar huis met achtergrondinformatie om er ook zelf verder mee aan de slag te gaan.

De bijeenkomsten van “Dementie en nu” :

- *10 bijeenkomsten van ongeveer 3 uur (met pauze)*
- *Minimum 8 tot maximum 15 deelnemers*

De coach van “Dementie en nu”:

- *De coach is hij of zij die de vormings sessies begeleidt voor een groep mantelzorgers van personen met dementie. De coach wordt door zijn/haar organisatie aangeduid waarbij men zich spiegelt aan het competentieprofiel dat werd opgesteld bij de ontwikkeling van “Dementie en nu”.*
- *Hij of zij is op de hoogte van regionale informatie en heeft de train-the-traineropleiding van ‘Dementie en nu’ gevolgd. Meer info: <http://infocentrum.dementie.be/events/train-the-trainer-psycho-educatie>*
- *De coach begeleidt via “Dementie en nu” - materialen en zal met dit materiaal geen andere personen tot trainer opleiden. Dit blijft bij de dragende organisaties: de Alzheimer Liga Vlaanderen en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen.*

Inhoud van “Dementie en nu”:

“Dementie en nu” bevat inhoud voor 10 sessies. Deze sessies zijn gebundeld in twee delen. Het eerste deel biedt informatie en inzichten in de zorgsituatie en het dementieproces. In het tweede deel gaat de aandacht naar het erkennen en bespreekbaar maken van een aantal moeilijke gevoelens en gedachten en het aanreiken van copingstrategieën en zingeving om de draagkracht te versterken.

De bundel voor de mantelzorger kan besteld worden via de coaches van “Dementie en nu”.
Kostprijs: 30€ . Het is niet vrij in de handel verkrijgbaar aangezien het deel uitmaakt van de psycho-educatiesessies die door diverse woonzorgactoren worden georganiseerd. De kostprijs voor het boek dient inbegrepen te zijn in het inschrijvingsgeld voor deelname aan “Dementie en nu”.

“Dementie en nu” is ook interessant voor (hoge)scholen. Gezien zij geen erkende woonzorgactor zijn, wordt vanaf 2015 een aangepast pakket ter beschikking gesteld zodat studenten kunnen kennismaken met psycho-educatie en zodat dit in de lessen kan worden geïntegreerd.

Het pakket zal worden versterkt met een innoverend elektronisch leerplatform voor wie de cursus aanvullend thuis wil volgen. Begin 2015 is www.dementieennu.info beschikbaar. Via deze website is algemene informatie over dementie vrij te raadplegen. Deelnemers aan en coaches van “Dementie en nu” kunnen op deze website e-learningmodules raadplegen. Deze interactieve modules sluiten aan bij de inhoud van het psycho-educatiepakket.

“DEMENTIE EN NU”

Opdrachtgevers:

**Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw
Alzheimer Liga Vlaanderen vzw**

Realisatie:

**BREINSET
Christophe Lafosse, PhD
Els Dammekens**

In samenwerking met:

**LUCAS, KU LEUVEN
Revalidatieziekenhuis RevArte
Expertisecentrum Dementie Contact
Thuisbegeleidingsdienst Dementie Limburg vzw**

Met de steun van:

**Innovate Dementia
Interreg IVB**