

## Gezond ouder worden! Mantelzorgers en wat nu?

1. **Thuis een zieke verzorgen; Een cursus voor mantelzorgers / vrijwilligers**
2. **Vervolg cursus een zieke verzorgen, gericht op Hospice Wijchen en VPTZ Wijchen**
3. **Voorlichting “Vergeetachtigheid of Dementie?” voor burgers**
4. **Cursus aan mantelzorgers; “Omgaan met dementie” in de thuissituatie**
5. **Vervolg cursus “Omgaan met dementie” in de thuissituatie voor partners van dementerenden**

### 1. Inleiding

Al ruim 25 jaar geven ervaren, opgeleide wijkverpleegkundigen van ZZGzorggroep voorlichtingen en cursussen aan mantelzorgers die thuis een zieke verzorgen (van oudsher de “Cursus ziekenverzorging thuis”) of geconfronteerd worden met een mens met dementie in hun directe omgeving. Sinds juni 2014 neemt de vraag hiernaar toe. Steeds meer mantelzorgers/vrijwilligers willen deelnemen aan deze cursussen.

Dit komt met name door de maatschappelijke veranderingen. Er vindt een verschuiving plaats van professionele zorg naar informele zorg. Burgerparticipatie doet zijn intrede en wordt gestimuleerd. Ouderen worden geacht langer thuis te blijven wonen. Hierdoor wordt er steeds vaker een beroep gedaan op het systeem rond de zorgvrager. Zorgvragers willen ook graag eigen regie blijven voeren, hun zelfredzaamheid bevorderen of de samenredzaamheid (zorgvrager en zijn directe omgeving). Het systeem rond de zorgvrager (vaak partners, kinderen en ook vrijwilligers) willen dan ook gesterkt worden in onder andere:

- de verzorging op bed, hoe naar het toilet te gaan, het gebruik van hulpmiddelen (bv. postoeel, bedlift e.d.), transfers in bed of van bed in rolstoel etc.
- hoe ga ik om met het gedrag van mijn vader/moeder/echtgenoot met dementie?
- hoe zorg ik goed voor mijzelf als mantelzorger?

De voorlichtingen en cursussen worden jaarlijks gevalideerd door onze netwerkpartners binnen het Netwerk “100” en DementieNet.

Wij gaan uit, tijdens onze cursussen, van de volgende definitie van gezondheid:

“Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven”

De cursussen/trainingen van ZZGzorggroep richten zich op deze definitie. Daarnaast komen thema’s als acceptatie, betekenisvol zijn, balans zoeken, goed voor jezelf zorgen, controle hebben en eigen waarde aan de orde.

## 2. Thuis een zieke verzorgen

- **Doel** van de cursus is dat de mantelzorger/vrijwilliger aangeeft thuis (of in een zorginstelling/Hospice) een zieke te kunnen verzorgen. Dat de vaardigheden en de kennis hieromtrent na het volgen de cursus aanwezig zijn.
- **Doelgroep** zijn mantelzorgers en vrijwilligers die thuis een zieke verzorgen
- **Duur** van de basiscursus is 3 x 2 uur (zowel theorie als praktisch oefenen in skills) en de herhalingscursus 1 á 2 bijeenkomsten van 2,5 uur.
- **Trainers** zijn ervaren verpleegkundigen of wijkverpleegkundigen van ZZGZorggroep en onderdeel van een specifiek team dat zich gespecialiseerd heeft in Gezondheids Voorlichting en Opvoeding (GVO-team). De wijkverpleegkundige van de desbetreffende wijk of van het sociale wijkteam wordt altijd betrokken bij de activiteit.
- **Hulpmiddelen thuis** en nieuwe inzichten in, verantwoord en volgens de arbo regels werken, zijn geïntegreerd in de cursussen.

## 3. Vervolg cursus Thuis een zieke verzorgen (extra verdieping/thema's)

- **Doel** van de cursus is dat de vrijwilligers die werkzaam zijn in de palliatief/terminale zorg een zieke kunnen verzorgen in specifieke zorgsituaties bij bijvoorbeeld NAH, hartfalen en COPD. Dit omdat de complexiteit van zorg steeds meer toeneemt en vrijwilligers optimaal kunnen inspelen op de specifieke (zorg)behoeftes
- **Doelgroep** zijn de vrijwilligers van Hospice Wijchen en VPTZ thuiswaken
- **Duur** van de cursus is 4 x 2 uur (zowel theorie als praktisch oefenen van vaardigheden) gericht op verschillende onderwerpen.
- **Trainers** zijn ervaren verpleegkundigen of wijkverpleegkundigen van ZZGZorggroep en onderdeel van een specifiek team dat zich gespecialiseerd heeft in Gezondheids Voorlichting en Opvoeding (GVO-team). De wijkverpleegkundige van de desbetreffende wijk of van het sociale wijkteam wordt altijd betrokken bij de activiteit.

## 3. Algemene Voorlichting "Vergeetachtigheid of dementie?"

- **Doel** van de voorlichtingsactiviteit is om burgers op een laagdrempelige manier (open inloop) te informeren over vergeetachtigheid, de werking van het geheugen, wat is ouderdomsvergeetachtigheid en wat is dementie. Waar kan ik terecht met vragen of verdere hulp.
- **Doelgroep** zijn burgers/inwoners van een gemeente/wijk/buurt die behoefte hebben aan meer informatie en vaak de stap naar de huisarts nog te groot vinden.
- **Duur** is 2uur. De locatie is vaak een centraal punt in de wijk/buurt/gemeente zoals een wijkcentrum.
- **Voorlichters** zijn ervaren wijkverpleegkundigen van ZZGZorggroep met expertise gebied dementie en zorgtrajectbegeleiders dementie. ZZGZorggroep en onderdeel van een specifiek team dat zich gespecialiseerd heeft in Gezondheids Voorlichting en Opvoeding (GVO-team). De wijkverpleegkundige van de desbetreffende wijk of van het sociale wijkteam wordt altijd betrokken bij de activiteit.

#### **4. Training “Herken de vroege signalen van dementie”**

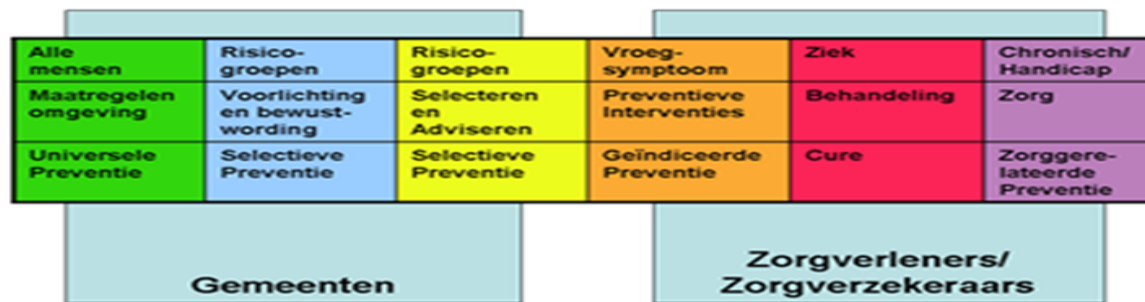
- **Het doel** van deze training is: Het Zorgprogramma Dementie in de regio Nijmegen, wordt georganiseerd door “100” uw welzijn- en zorgnetwerk Nijmegen. Binnen dit netwerk is afgesproken dat we samenwerken rond mensen met dementie. Allereerst gaat het dan om de signalen van dementie te herkennen en vervolgens om de toeleiding naar de juiste hulp en dat de signalen bij de huisarts terecht komen. Deze interactieve training geeft inzicht in het proces van signalering en toeleiding naar de juiste hulp.
- **Doelgroepen zijn** burgers, horeca medewerkers, vrijwilligers etc.
- **Duur** is 1,5 uur De locatie is vaak een centraal punt in de wijk/buurt/gemeente zoals een wijkcentrum.
- **Trainers** zijn ervaren wijkverpleegkundigen van ZZGZorggroep met expertise gebied dementie en zorgtrajectbegeleiders dementie. ZZGZorggroep en onderdeel van een specifiek team dat zich gespecialiseerd heeft in Gezondheids Voorlichting en Opvoeding (GVO-team). De wijkverpleegkundige van de desbetreffende wijk of van het sociale wijkteam wordt altijd betrokken bij de activiteit.

#### **5. Cursussen “Omgaan met dementie”**

- **Doelen** van de cursus zijn:
  - 1) Aan het einde van de cursus benoemen de cursisten dat kennis en inzicht verkregen in de cursus, hen helpt bij het omgaan met de draaglast.
  - 2) Aan het einde van de cursus zeggen de cursisten een passende omgang met de mens met dementie in hun directe omgeving gevonden te hebben.
  - 3) Aan het einde van de cursus benoemen de cursisten dat het delen van ervaringen met lotgenoten voor hen ondersteunend is.
  - 4) Aan het einde van de cursus zeggen de cursisten de zorg als minder zwaar te ervaren, zodat de zorg langer volgehouden kan worden.
  - 5) Aan het einde van de cursus geven de cursisten aan dat zij weten bij wie zij terecht kunnen voor hulp en ondersteuning.
- **Doelgroep** zijn partners, kinderen familieleden vrienden of kennissen die in de thuissituatie hulp/mantelzorg bieden aan mensen met dementie.
- **Trainers** zijn ervaren wijkverpleegkundigen van ZZGZorggroep met expertise gebied dementie en zorgtrajectbegeleiders dementie. ZZGZorggroep en onderdeel van een specifiek team dat zich gespecialiseerd heeft in Gezondheids Voorlichting en Opvoeding (GVO-team). De wijkverpleegkundige van de desbetreffende wijk of van het sociale wijkteam wordt altijd betrokken bij de activiteit.
- **Duur:** 7 bijeenkomsten á 2 uur (inclusief follow-up)

## **6. Overzicht ZZG preventieactiviteiten door het ZZG GVO-team gerelateerd aan financiering/verantwoordelijkheid**

## Ieder een eigen rol en verantwoordelijkheid



VGZ

Samenwerking Gemeente Nijmegen en VGZ  
Nijmegen, 8 november 2012

Universele preventie

Selectieve preventie

Gericht op alle ouderen

Gericht op groepen ouderen (zelfstandig wonend) met hoog risico

## WMO

- **Cursus “Thuis een zieke verzorgen”**

Duur: 2 á 3 bijeenkomsten á 2 uur in praktijklokaal

Doelgroepen: Mantelzorgers en vrijwilligers

Uitvoering door: Wijkverpleegkundigen van het ZZG GVO-team en plaatselijke (wijk, buurt, stad) deskundigen

- **Vervolgcurcus Thuis een zieke verzorgen (extra verdieping/thema's**

Duur: 4 x 2 uur

Doelgroepen: zijn de vrijwilligers van Hospice Wijchen en VPTZ thuiswaken

Uitvoering door: Wijkverpleegkundigen van het ZZG GVO-team en plaatselijke (wijk, buurt, stad) deskundigen

- **Voorlichting “Vergeetachtigheid of dementie?” / “Herken de vroege signalen van dementie”**

Duur: 1 voorlichtingsbijeenkomst á 2 uur

Doelgroep: Ouderen, en hun directe omgeving, met een mogelijk vermoeden op dementie, burgers/horeca medewerkers etc.

Uitvoering door: Wijkverpleegkundigen van het ZZG GVO-team

- **Cursus “Omgaan met dementie”**

Duur: 7 bijeenkomsten á 2 uur (inclusief follow-up)

Doelgroep: Mantelzorgers van mensen met dementie

Uitvoering door: Wijkverpleegkundigen van het ZZG GVO-team

- **Vervolgcurcus “Omgaan met dementie”**

Duur: 6 bijeenkomsten á 2 uur (inclusief follow-up)

Doelgroep: Partners van mensen met dementie

Uitvoering door: Wijkverpleegkundigen van het ZZG GVO-team

### Begrotingsvoorstel 2019 voor de gemeente Wijchen

Activiteiten	Aantal keren uitvoeren activiteit in Wijchen	Aantal medewerkers per activiteit	Directe uren per medewerker per activiteit	Totaal uren	Bedrag á € 75,00 per uur
Voorlichting "Vergeetachtigheid of Dementie?" voor burgers i.s.m. Pro Persona	1	2	3	6	€450,00
Cursus voor mantelzorgers; "Omgaan met dementie" in de thuissituatie. 7 bijeenkomsten (inclusief follow-up)	1	2	3	42	€3150,00
Dementie vriendelijke gemeente Scholing/training "Herken de vroege signalen van dementie" voor burgers	1	1	2,25	2,25	€168,75
Basiscursus "Thuis een zieke verzorgen" Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg/Hospice en mantelzorgers	2	2	3	24	€1800,00
Vervolgcurcus 'Thuis een zieke verzorgen' Vrijwilligers van Hospice Wijchen en VPTZ thuiswaken	4	1	3	12	€900,00
<b>Totaal</b>					<b>€6468,75</b>

De verhouding voorbereiding:uitvoering is 1:2. Voor 2 uur uitvoering is 1 uur voorbereiding nodig.

Verder is van belang: De eigen bijdrage van de cursist is 25€ voor onkostenvergoeding (reader, koffie/thee, kopiekosten etc.)