

Na diagnose dementie- blijf actief, vrijwilligerswerk heeft positief effect

Bron Nieuwsuur – 16 juni 2019



Minder emotionele problemen zoals angst, apathie, depressie en agitatie. Dat zijn de effecten wanneer mensen met dementie vrijwilligerswerk doen. Dit blijkt uit onderzoek van de afdeling Psychiatrie van Amsterdam UMC, locatie VUmc.

Bovendien heeft het een positief effect op de algehele stemming van mensen met dementie én voelen mantelzorgers zich minder emotioneel belast.

Nieuw programma

Het vrijwilligerswerk is onderdeel van een nieuw programma en heet [DemenTalent](#). Mensen met dementie worden gekoppeld aan vrijwilligerswerk op basis van hun talenten. Vaak is dit werk met de handen in de openlucht, met kinderen, in de dienstverlening en in het onderwijs.

Een ander deel van het programma is dat mantelzorgers gebruik kunnen maken van telefonische coaching of een online cursus kunnen volgen in het omgaan met de gevolgen van dementie en het goed voor zichzelf zorgen als mantelzorger.

Het onderzoek bekeek of dit individuele ondersteuningsprogramma toegevoegde waarde had, vergeleken met de al bestaande ondersteuning, die veel meer groepsgericht is.

Ontmoetingscentra

Dit vrijwilligerswerk wordt georganiseerd vanuit [ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorgers](#). Van die ontmoetingscentra zijn er 163 in Nederland en ze zijn zó succesvol dat er vanuit het buitenland veel interesse is voor deze Nederlandse aanpak: ze zijn nu ook opgezet in Italië, Polen, Engeland, Spanje en Australië.

Professor Rose-Marie Dröes is de drijvende kracht achter deze ontmoetingscentra en kreeg hier vorig jaar zelfs een koninklijke onderscheiding voor. Toch is haar werk nog niet heel bekend.

"Nee, dit soort onderzoek staat veel minder in de spotlight dan het dementieonderzoek dat zich richt op medicijnen of genezing", vertelt Dröes. "Maar als je kijkt naar de effecten van ons werk: de ontmoetingscentra, het vrijwilligerswerk de telefonische gesprekken met mantelzorgers, dan hebben wij veel meer succes. Veel meer dan het medicijnonderzoek dat nu al dertig jaar bezig is en miljarden heeft gekost. Met betrekkelijk weinig resultaat."

Begeleiding en hulp

De ondersteuning na de diagnose van dementie is ontzettend belangrijk vindt Dröes. "Voor mensen met dementie en hun naasten is het cruciaal dat ze direct begeleiding krijgen, zodat ze niet in een zwart gat vallen en leren om goed met de ziekte om te gaan. Niet gaan stilzitten, actief blijven en jezelf nuttig maken is goed voor het ziektebeloop en voor je omgeving. Na de diagnose stopt het leven niet. Mensen moeten wel gewoon verder."

Dat het leven verdergaat, begrijpen ook Ria (82), Lance (73) en Duveke (66) van wie wij vorig jaar portretten maakten. Met het grootste gemak brengt Ria haar gestrekte been nog richting haar nek. Yoga is haar passie. Ze geeft nog iedere maand les, gewoon in haar

woonkamer. "Dat doet mijzelf ook heel goed. Ook vanwege de verbinding met andere mensen, dat je nog ergens toe doet."



Ria heeft dementie: 'Mensen zeggen: jij hoort niks meer te kunnen'

https://youtu.be/eDG7BKvDI_g

En Lance is nog steeds een rasechte entertainer: thuis heeft hij een kamer volledig ingericht met goochelspullen. Hij boetseert hondjes en zwaarden van ballonnen en tovert spelkaarten uit zijn mouw.



Lance heeft dementie: 'Ik geeft mijn leven een dikke acht'

<https://youtu.be/HnnB1HtVn5c>

Duveke rent nog fanatiek rond op het hockeyveld, bezoekt musea of zit gezellig met vriendinnen in haar stamcafé.



Duveke heeft dementie: 'Zolang ik alles kan, doe ik alles'

<https://youtu.be/u2tlhcQw3Ds>