



‘Ik hoor hier thuis’: Onderzoeksuitkomsten over de ervaringen van ouderen met geheugenproblemen en dementie met hun leefomgeving

COORDINATES Onderzoeksproject

Het doel van het onderzoek was om het dagelijks leven van mensen met geheugenproblemen en beginnende dementie beter te begrijpen. Hoe ervaren zij participatie in hun fysieke en sociale leefomgeving? Wat zien zij als mogelijkheden en wat ervaren zij als belemmeringen? Uit ons onderzoek met 11 deelnemers bleek dat ze een sterke wil hebben om te blijven deelnemen aan de maatschappij. Participatie vindt voornamelijk plaats in de nabije leefomgeving, met een hoge mate van zelfstandigheid. Bekendheid met de woonomgeving ondersteunt de participatie. De deelnemers ervaren verschillende belemmeringen en hebben verschillende strategieën ontwikkeld om te kunnen blijven participeren. Deze strategieën zijn nog weinig beschreven in studies over dementie. De verscheidenheid aan strategieën toont de controle aan die de deelnemers zelf uitoefenen over het vormgeven van hun activiteiten. Dit is in sterk contrast met het stigma van slachtoffer wat dementerende ouderen vaak krijgen.

Aanbevelingen op basis van de belangrijkste bevindingen

Voor zorgaanbieders

- Het is essentieel dat ouderen met geheugenproblemen en dementie ondersteund worden bij het ontwikkelen van strategieën die hen helpen om te blijven deelnemen aan de maatschappij. Dit zou kunnen worden besproken, vastgelegd en gemonitord via hun zorgplan. Technologieën zoals GPS trackers kunnen hier ondersteunend in zijn.
- Het is aan te bevelen om de (sociale) capaciteiten en mogelijkheden van mensen met geheugenproblemen en dementie te erkennen en er gebruik van te maken. Dat helpt om hen in wederkerige sociale relaties te laten functioneren.
- Voor organisaties die activiteiten organiseren waar mensen met geheugenproblemen en dementie aan meedoen, is het belangrijk om kleinschalige activiteiten aan te bieden, waarbij het mogelijk is om korte tijd deel te nemen.
- Instellingen zoals verpleeghuizen kunnen hun functie voor mensen met geheugenproblemen en dementie die in de buurt wonen benutten, door het faciliteren van sociale activiteiten en het markeren van loop- en fietsroutes. Dit bevordert bewegen en nodigt uit tot ontmoeten.
- Toegang tot fietsen die meer stabiliteit geven, zoals een driewieler, strekt tot de aanbeveling. Daarmee hoeft minder aandacht besteed te worden aan het houden van balans en kan gefocust worden op het verkeer. Een duo fiets kan ook een optie zijn: niet zelfstandig te gebruiken, maar maakt actief zijn en deelname aan de maatschappij mogelijk.

Voor wijken en gemeenten

- Begrip in de samenleving voor mensen met dementie en geheugenproblemen is belangrijk om hun sociale participatie te bevorderen. Op wijkniveau kunnen themabijeenkomsten en trainingen worden georganiseerd voor buurtbewoners,

gezondheidscentra, apotheken, medewerkers van winkels en restaurants om dit bewustzijn te vergroten. Er kan bijvoorbeeld gebruik worden gemaakt van online trainingen op www.samendementievriendelijk.nl.

- Een belangrijke aanbeveling rondom de huisvesting van ouderen met dementie en geheugenproblemen, is om wonen in een bekende leefomgeving te ondersteunen. Dat maakt het voor deze doelgroep mogelijk om (langer) zo zelfstandig mogelijk te blijven wonen en mee te blijven doen aan de samenleving, wat bijdraagt aan hun welbevinden.
- Op gemeentelijk niveau is het ontwikkelen van overzichtelijke verkeerssituaties belangrijk. Zebrapaden, verkeerslichten en levensloopbestendige routes bieden duidelijkheid en overzicht, terwijl rotondes, kruispunten waarbij fietsers uit alle richtingen tegelijkertijd mogen oversteken en 'shared space' belemmerend werken.

Aanvullende informatie?

Mocht u geïnteresseerd zijn in meer informatie over ons onderzoek of de onderzoeksresultaten dan kunt u contact opnemen met Louise Meijering (l.b.meijering@rug.nl).