



Jaarbijeenkomst Geriatrich Netwerk Scheveningen, op 14 oktober 2015 in Muzee Scheveningen.

**Woensdag 14 oktober 2015 was de jaarbijeenkomst van het Geriatrich Netwerk in Muzee Scheveningen. Het was een succesvolle bijeenkomst met inspirerende sprekers en deskundigen uit eigen kring, die de volle aandacht kregen van de 120 met ouderen werkende professionals in zorg en welzijn.**

Deze bijeenkomst van het Geriatrich Netwerk stond in het teken van dementie in de thuissituatie. De twee hoofdsprekers waren Dirk Dotinga, voorzitter van Alzheimer Nederland/Haaglanden en Anneke van der Plaats, sociaal geriater en neurowetenschapper. Dagvoorzitter Henk Boogaart, huisarts bij Huisartsen aan Zee, leidde de bijeenkomst in goede banen.

Dirk Dotinga scherpte de bewustwording aan voor dementie ofwel de ziekte van Alzheimer. Onderzoek naar deze ernstige aandoening krijgt relatief nog weinig aandacht. Dotinga maakt hij zich zorgen om de steeds grotere belasting van mantelzorgers en verzorgenden van dementerenden. Complimenten zijn er voor de samenwerking tussen gemeente, zorgprofessionals en vrijwilligers in Scheveningen. Elke maand is in het Henri Couveehuis een Alzheimercafé. Dit zijn informele bijeenkomsten voor mensen met dementie, hun naasten, hulpverleners en belangstellenden.

Anneke van der Plaats nam de aanwezigen mee in de wondere wereld van dementie vanuit het perspectief van de neurowetenschap. Anneke van der Plaats verbindt haar jarenlange kennis en ervaring over de omgang met mensen met dementie met de nieuwste inzichten over de werking van onze hersens. Zij legde met hele concrete en alledaagse voorbeelden aan het zeer geboeide publiek uit wat deze inzichten betekenen voor de omgang met mensen met dementie. Meer informatie over het werk van Anneke is te vinden op de site [www.breincollectief.nl](http://www.breincollectief.nl)

Enkele belangrijke thema's werden apart belicht door deskundigen uit de eigen kring van het Geriatrich Netwerk Scheveningen. Karlijn van Meurs van HWW De Eshoeve besprak hoe ergotherapie mantelzorgers kan ontlasten. Cunera van Heerden heeft een praktijk voor muziektherapie en vertelde enthousiast over hoe muziek het welzijn van de dementerende vergroot. Linda Berkhout, coördinator van het Sociaal wijkzorgteam in Scheveningen, sprak over de inrichting van de woning en hoe je daarbij rekening kunt houden met de dementerende bewoner. Rico Kremer van Respect Zorggroep begeleidt in Bosch en Duin studiegroepen van hoger opgeleide dementerenden en de positieve effecten daarvan. Tenslotte Annemieke Besijn die vanuit haar expertise bij Fysiotherapie Besijn en Rem belichtte hoe belangrijk bewegen is voor het leven van een dementerende.

De jaarbijeenkomst werd afgesloten met een heerlijke maaltijd, die was verzorgd door Middin, de zorgorganisatie voor mensen met een beperking (o.a. De Olieberg). Het Geriatrich Netwerk bood Middin een voucher aan, waarmee Middin op een tiental locaties in Scheveningen exposities kan inrichten van kunstwerken van haar cliënten.

Het Geriatisch Netwerk Scheveningen is een netwerk van professionals uit Scheveningen en heeft als doel om goed georganiseerde multidisciplinaire en integrale zorg te realiseren voor de grote groep kwetsbare ouderen in Scheveningen.

### **Uitgebreider verslag:**

#### **Dirk Dotinga**

Om te beginnen enkele feiten door Dirk Dotinga: 114 jaar na de ontdekking van Alzheimer is er vandaag de dag nog geen medicijn gevonden. Het krijgt in Nederland relatief weinig aandacht in vergelijking met onderzoek naar aids en kanker. Dotinga vraagt aan de zaal wie Alzheimer café als professional wel eens heeft bezocht. 50% van de aanwezigen kent dit. Alzheimer café biedt laagdrempelige bijeenkomsten voor mantelzorgers, dementerenden en geïnteresseerden met een gevarieerd en interactie programma. Den Haag kent inmiddels 5 Alzheimer cafés. Hij doet een appèl aan de gasten om als ambassadeurs op te treden namens Alzheimer Haaglanden en anderen te informeren.

Hij maakt zich zorgen om de steeds grotere belasting op de mantelzorger van een dementerende en ook de grotere belasting op de verzorgende(n).

Hij spreekt zijn compliment uit voor de samenwerking die hij ziet en het netwerk dat in Scheveningen aanwezig is van zorgprofessionals, vrijwilligers en gemeente. 'De beste zorg tegen de laagste kosten', hij spreekt het vertrouwen uit dat dat in Scheveningen kan lukken.

#### **Henk Boogaart**

Hierna is dagvoorzitter en huisarts Henk Boogaart aan het woord. Hij refereert aan het echtpaar Arie(83) en Sjaan Pronk (in de vorm van twee acteurs) dat afgelopen jaar (2014) tijdens de jaarbijeenkomst van het Geriatisch Netwerk zorgde voor spannende interactie met de professionals. Het echtpaar is inmiddels een jaar verder en ze hebben het overleefd: de veranderingen in zorg en welzijn. Sjaan (81) heeft het echter zwaar. Ze kent nachtelijke onrust, wil het bed uit, is toenemend claimend en doet lelijk tegen haar man Arie.

Aan een van de aanwezige huisartsen wordt de vraag gesteld "hoe nu verder?". De arts denkt dat de casemanager hierin van betekenis kan zijn. Hij krijgt bijval vanuit een casemanager die dagbesteding voorstelt voor mevrouw Pronk waardoor zij mogelijk een beter dag- en nachtritme krijgt en onrust afneemt. Muziektherapeute Van Heerden vult aan: "met een muziekkussen in bed dat 30 minuten lievelingsmuziek afspeelt om onrust weg te nemen en rustig in slaap te vallen". Onderzoek naar het muziekkussen laat goede resultaten zien.

#### **Anneke van der Plaats**

De volgende spreker is sociaal geriater, neurowetenschapper en inspirerend verteller Anneke van der Plaats. Zij zal het hebben over de wereld van dementie, gebaseerd op de neurowetenschappen. Eerst volgt een uitleg over de normale ontwikkeling van de hersenen en zij geeft voorbeelden over speciale prikkels die haar puberende zoon nodig had om zijn kamer wel een keer op te ruimen, nl een vriendinnetje. Ook geeft zij aan dat Verleiding een goed middel kan zijn om de dementerende mee te krijgen bij de dingen die plaatsvinden.

Daarna een korte les over het brein:

De hersenen zijn grofweg in te delen zijn in 4 niveaus. In nivo 1 wordt waargenomen door de zintuigen en worden eenvoudige taken uitgevoerd. Nivo 2 screent informatie op veilig of onveilig. In de Nivo's 3 en 4, het zogenaamde denkende brein, vinden complexere taken plaats zoals plannen, zelfreflectie, impulscontrole.

In nivo 2 ontstaan emoties zoals lust en angst. Bij verschijnselen van dementie vallen de hoogste nivo's als eerste weg! Dit betekent dat het brein dan aangestuurd wordt door nivo 2. Gevolg hiervan is

bijvoorbeeld dat de zelfreflectie en remmingen niet meer worden gecontroleerd en emoties zoals lust en angst regeren. Onveiligheid (angst) leidt dan tot vluchtgedrag (weerstand -> ik ga niet naar de dagbesteding) of vechtgedrag (boosheid en schelden). Door bewust te zijn van dit ziektebeeld kan beter worden begrepen en geacteerd.

‘Hersenen hebben een sterke behoefte aan dynamische prikkels’.

Uit de neurowetenschap is bekend dat beschadigde hersenen niet meer kunnen reageren op stilstaande en geluidloze prikkels. Menig hersenpatiënt kan dus niet bestaan in een stille omgeving. Dit geeft totale deprivatie. De praktische consequentie van dit gegeven is, dat een eigen kamer voor een dementerende heel bedreigend kan zijn! Met name wanneer daar geen dynamische prikkels zijn, dus alles stil is en stil staat. Daarom zul je niet vaak een dementerende bewoner uit zichzelf alleen in zijn/haar eigen kamer zien zitten. Ditzelfde principe geldt voor de nacht: alleen op de kamer en dan ook nog stil en donker. De hersenen kunnen dit niet verdragen dus de dementerende bewoner komt uit bed. Bewegende lichtjes, een kleur-wissel-lamp of vervloeiende projecties op muur of plafond kunnen helpen. Wanneer de dementerende persoon niet kan of mag lopen, dan zien we dat hij/zij in een stille ruimte, zelf prikkels gaat maken in de vorm van roepen, wriemelen of brabbelen. Achteruitgang van de hersenen betekent dat het gedrag meer en meer afhankelijk is van de omgeving (geluiden, bewegingen, kleuren, licht, geuren, anderen (met hun gedrag)). Neurorevalidatie zou zoveel mogelijk in de thuissituatie moeten plaatsvinden bepleit Anneke. In een oefenzaal kan nl wel opnieuw worden geleerd om een trap op te lopen, het is alleen jammer dat het brein 's avonds de vertaalslag naar de trap in de thuissituatie niet (meer) kan plaatsen waardoor het daar opnieuw geleerd moet worden.

De afsluiter is de klok en vriendelijke ingreep door de voorzitter, want Anneke zou hier in Scheveningen nog veel meer willen delen met het enthousiast luisterende publiek. Meer informatie over Van der Plaats en haar werk <http://breincollectief.nl/wordpress/> Op korte termijn publiceert Anneke een nieuw boek over dementie en extramurale zorg.

### **Vijf Pitches en Marktplaats**

Hierna is het tijd voor vijf pitches van professionals die allen bezig zijn vanuit hun expertise om informatie te delen of juist te genereren. De korte sessies gaan over het belang van bewegen, het inrichten van het huis waar een dementerende woont, het blijven leren en meedoen aan dagelijkse zaken en gesprekken en het luisteren naar Frans Bauer ook al was de dementerende ooit orkestleider. Een levendig halfuur zorgt voor veel uitwisseling en nieuwe initiatieven.

Daarna was het tijd om iets te eten, heerlijk en met zichtbaar plezier verzorgd door de mensen van Middin. Menig persoon komt nauwelijks aan eten toe omdat deze avond veel heeft losgemaakt bij de 120 aanwezigen en dat moet nog even gedeeld worden. Tot volgend jaar.