



















Dia	Trainer	Tekst	Tijd
		Dia bij binnenkomst deelnemers	
	Trainer A	<p><b>Korte kennismaking: voorstellen trainers en Samen dementievriendelijk</b></p> <p>Trainer A</p> <p>Trainer B</p> <p><b>Over Samen dementievriendelijk:</b></p> <p>Het programma Samen dementievriendelijk draagt bij aan één van de bouwstenen van de Landelijke Strategie Dementie. 'Een samenleving die is voorbereid op het stijgend aantal mensen met dementie'. Met als doel dat mensen met dementie en hun mantelzorgers zich beter ondersteund voelen, ook door de samenleving. Samen op weg naar een (nog) meer dementievriendelijke samenleving. Samen dementievriendelijk is een gezamenlijk initiatief van Alzheimer Nederland en het ministerie van VWS.</p> <p>[Hierna zou je eventueel de deelnemers uit kunnen nodigen zich kort (!) voor te stellen: naam en wat hij/zij wil leren tijdens de training.]</p>	10 min.
	Trainer A	<p><b>Toelichting op het programma</b></p> <p>Programma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is dementie?</li> <li>• Wat zijn de verschillende signalen van dementie en hoe kun je dementie herkennen?</li> <li>• Hoe kun je mensen met dementie het beste ondersteunen (GOED)?</li> <li>• Hoe kun je de kennis die je vandaag hebt opgedaan toepassen in jouw situatie? Wat kun je doen om jouw omgeving dementievriendelijker te maken?</li> </ul>	5 min.
	Trainer A	<p><b>Introductie:</b></p> <p>In Nederland leven naar schatting 290.000 mensen met dementie. Omdat we steeds ouder worden, stijgt dat aantal in 2040 naar 550.000. Mensen leven gemiddeld acht jaar met dementie, waarvan de eerste 6,5 jaar thuis. Er zijn 800.000 mantelzorgers van mensen met dementie. Wij willen Nederlanders bewust maken van de impact van dementie op de samenleving. Het helpt als mensen dementie niet alleen herkennen, maar vervolgens ook iets kunnen betekenen voor iemand met dementie of een mantelzorger.</p> <p>Hoe wij als samenleving omgaan met dementie is een belangrijk vraagstuk. Mensen met dementie zijn de eerste jaren uitstekend in staat om zelf de regie te houden. Het is voor hen belangrijk dat zij zo lang mogelijk kunnen blijven meedoen in de maatschappij.</p> <p>Dat vraagt om begrip en hulp van jou en de samenleving. Daarom is het belangrijk dat ook jij dementie kunt herkennen en weet hoe je mensen met dementie kunt helpen. Samen dementievriendelijk draagt een steentje bij.</p>	5 min.
	Trainer A	<p><b>[De dia met 'Introductie' blijft in beeld.]</b></p> <p><b>Introductie-oefening:</b></p> <p>Je vraagt alle deelnemers te gaan staan, zij moeten gaan zitten wanneer zij het antwoord fout hebben.</p> <p>Deelnemers weten niet goed waar de vragen over gaan of hoe zij de vraag moeten interpreteren. Jij vraagt mensen het antwoord van hun keuze in hun hoofd te nemen, en geeft vervolgens aan wat het goede antwoord is. Je vraagt de mensen die het fout hadden te gaan zitten.</p> <p>De 4 vragen</p> <p>Vraag 1: wat is het goede antwoord? Zwart of bruin?</p> <p>Vraag 2: wat is het goede antwoord? Gesneden of geknipt?</p> <p>Vraag 3: wat is het goede antwoord? Beleggen of sparen?</p>	5 min.

		<p>Vraag 4: wat is het goede antwoord? Bakken of koken?</p> <p>Na afloop van de quiz vraag je aan de deelnemers hoe ze het vonden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag aan de mensen hoe het komt dat ze alle vragen goed hebben?</li> <li>• Is het toeval, of hadden ze door dat de 4 vragen betrekking hadden op brood?</li> </ul> <p>Vervolgens kun je de clou geven:</p> <p>Als de context niet gegeven wordt, is het moeilijk om antwoord te geven.</p> <p>Doordat mensen met dementie moeite hebben bepaalde informatie uit hun omgeving te verwerken raken ze in verwarring, ervaren ze onrust, etc. Het filter waardoor de wereld wordt waargenomen ontbreekt. Personen hebben onvoldoende informatie tot hun beschikking hoe zich te gedragen/op een adequate manier te reageren.</p> <p>Slotvraag:</p> <p>Je kunt ter verdieping vragen hoe mensen het ontbreken aan context zélf ervaren hebben.</p>	
	Trainer A	<p><b>Hoe reageert Nederland op mensen met dementie?</b></p> <p>Dit is een campagnefilmje van Samen dementievriendelijk. Met een verborgen camera zijn twee mensen gevolgd die dementie hebben.</p> <p><b>Vragen aan de deelnemers:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herken je de situaties?</li> <li>• Hoe zou jij op straat reageren op iemand met dementie?</li> </ul> <p><b>Waarom gaan mensen soms niet over tot actie?</b></p> <p>Er kunnen redenen zijn waarom mensen niet in actie komen om iemand met dementie te helpen. Denk hierbij aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst voor het onbekende. Je hebt geen ervaring met dementie, de ziekte is je onbekend en dat weerhoudt je in actie te komen.</li> <li>• Er zijn meerdere omstanders. Hierdoor is niet duidelijk wie er te hulp gaat schieten. Je denkt dan al snel dat iemand anders wel in actie zal komen.</li> <li>• De signalen van dementie kun je niet duidelijk herkennen, waardoor je een andere inschatting van de situatie maakt.</li> </ul> <p><b>Hoe kun je dit doorbreken?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wees je bewust van deze 'remmingen'.</li> <li>• Wijs iemand aan om je te helpen en geef diegene een concrete opdracht.</li> <li>• Twijfel je over de situatie? Vraag aan de persoon met dementie of deze je hulp kan gebruiken.</li> </ul>	5 min.
	Trainer B	<p><b>Cijfers</b></p> <p><b>Om zelf te ervaren wat je hersenen kunnen laten we je deze tekst lezen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dementie komt in Nederland voor bij ruim 290.000 mensen.</li> <li>• Hiervan zijn er naar schatting 15.000 jonger dan 65 jaar.</li> <li>• Het aantal mensen met dementie zal explosief stijgen naar meer dan een half miljoen in 2040.</li> <li>• 79% van de mensen met dementie woont thuis en wordt verzorgd door hun naaste familie en/of omgeving, de zogenaamde mantelzorgers.</li> </ul> <p>Bekijk de dia (vraag mogelijk iemand uit de groep de dia voor te lezen).  <b>Zoals je hebt gemerkt, kun je woorden lezen, zonder dat letters in de juiste volgorde staan.</b></p>	5 min.

		<p><b>Je hersenen heb je in alle jaren dusdanig geprogrammeerd dat ze de woorden ook op deze manier herkennen: je bent wellicht even verward maar je hersenen pakken het direct op.</b></p> <p><b>Mensen met dementie kunnen niet op deze wijze op hun hersenen vertrouwen.</b></p>	
	Trainer B	<p><b>Vergeetachtigheid of dementie?</b></p> <p>Er bestaat een duidelijk <u>verschil</u> tussen vergeetachtigheid en dementie. Bij vergeetachtigheid kun je je tijdelijk iets niet herinneren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je loopt naar de keuken. Hier aangekomen weet je niet meer wat je er wilde doen.</li> <li>• Je kunt niet op een naam van iemand komen.</li> <li>• Je bent je sleutels kwijt.</li> </ul> <p>De informatie komt weer terug. Het dagelijks leven wordt er niet door verstoord. Je kunt nog gewoon nieuwe dingen leren, voor jezelf blijven zorgen en je financiën regelen.</p> <p><b>Bij dementie is er meer aan de hand.</b></p>	5 min.
	Trainer B	<p><b>Wat is dementie?</b></p> <p>Bij dementie worden de hersenen aangetast. De zenuwcellen in de hersenen of de verbindingen tussen de zenuwcellen gaan kapot.</p> <p>De hersenen functioneren steeds minder goed. Als gevolg hiervan kan iemand steeds minder goed functioneren. Er is geen genezing mogelijk voor dementie.</p>	5 min.
	Trainer B	<p><b>[Benoem kort onderstaande soorten van dementie. Voor meer informatie kunnen deelnemers naar de website van Alzheimer Nederland.]</b></p> <p><b>Er bestaan meer dan 50 soorten dementie.</b> Alzheimer is de meest voorkomende vorm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>De ziekte van <u>Alzheimer</u></b> komt bij 70% van de mensen met dementie voor. Kenmerkend voor deze vorm is het geleidelijk verlies van vaardigheden en de geleidelijke achteruitgang van het denken en het geheugen.</li> <li>• <b><u>Vasculaire dementie</u></b> komt bij 16% van de mensen met dementie voor. Door een verminderde doorbloeding van je hersenen ontstaan er beschadigingen in de hersenen. Hoe deze vorm van dementie zich uit, is afhankelijk van waar in de hersenen doorbloedingsproblemen zijn.</li> <li>• <b><u>Lewy body dementie</u></b> komt voor bij 10% van de mensen met dementie. Kenmerkend is dat de symptomen kunnen variëren van moment tot moment, van uur tot uur en van dag tot dag. Dit geeft een wisselend beeld. Mensen met deze vorm van dementie vertonen vaak ook een aantal symptomen van de ziekte van Parkinson zoals spierbevingen, stijfheid en een gebogen lichaamshouding.</li> <li>• <b><u>Frontotemporale dementie</u></b> komt voor bij 5% van de mensen met dementie. Kenmerkend hierbij is de verandering van gedrag en persoonlijkheid. De ziekte komt voor op jongere leeftijd (40-65 jaar) en in het begin van de ziekte komen geheugen- en oriëntatiestoornissen minder voor. De frontale (voorhoofds-) kwab en de temporale (slaap-)kwab worden kleiner/ krimpen.</li> </ul> <p>Voor meer informatie over dementie en de verschillende soorten kun je terecht op <a href="http://www.alzheimer-nederland.nl">www.alzheimer-nederland.nl</a></p>	10 min.
	Trainer B	<p><b>Leven met dementie: Marina</b></p> <p>We kijken en luisteren in het volgende filmpje naar Marina. Zij vertelt over haar leven met dementie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke signalen van dementie zie je in dit filmpje?</li> </ul>	5 min.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke tips geeft Marina zelf als het gaat over omgaan met haar?</li> </ul>	
	Trainer B	<p><b>Signalen van dementie</b> Hoe kan ik dementie herkennen? Er zijn een aantal signalen waarbij mogelijk sprake is van dementie. We noemden er net al een aantal met elkaar.</p> <p>[Vul aan wat nog niet genoemd is. Geef hierbij praktijkvoorbeelden <u>en</u> maak koppelingen naar wat jij het beste kunt doen in de omgang met iemand met dementie. Licht de signalen toe aan de hand van een voorbeeld]</p> <p><b>Vergeetachtigheid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nieuwe informatie, belangrijke data of gebeurtenissen vergeten</li> <li>• Steeds opnieuw dezelfde vragen stellen</li> </ul> <p><b>Problemen met dagelijkse handelingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer moeite hebben met gewone handelingen, zoals een boodschap doen of iets regelen</li> <li>• Lastiger dingen kunnen plannen</li> <li>• Moeite met het in de juiste volgorde uitvoeren van handelingen, zoals aankleden</li> </ul> <p><b>Problemen met zien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstanden minder goed kunnen inschatten</li> <li>• Moeite met lezen en het onderscheiden van kleur en contrast</li> </ul> <p><b>Veranderingen in gedrag en karakter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ander gedrag vertonen (verward, achterdochtig, angstig of verdrietig)</li> <li>• Een stemming die zonder duidelijke aanleiding omslaat</li> </ul> <p><b>Terugtrekken uit sociale activiteiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minder dingen ondernemen</li> <li>• Minder contact zoeken met anderen</li> </ul> <p><b>Onrust</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altijd op zoek zijn naar iets</li> <li>• Steeds willen opruimen</li> <li>• Voortdurend het gevoel hebben iets te moeten</li> </ul> <p><b>Vergissingen met tijd en plaats</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdwalen op een vaste route</li> <li>• Niet weten welke dag het is</li> </ul> <p><b>Taalproblemen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprekken moeilijk kunnen volgen</li> <li>• Niet of slecht op woorden of namen kunnen komen</li> </ul> <p><b>Kwijtraken van spullen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet meer kunnen achterhalen waar spullen gebleven zijn</li> <li>• Spullen op vreemde plekken neerleggen</li> </ul> <p><b>Slecht beoordelingsvermogen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situaties lastiger kunnen inschatten</li> <li>• Moeilijker keuzes kunnen maken</li> </ul> <p>Mensen zijn zich in het begin nog erg bewust van het feit dat zij dementie hebben; wanneer zij de weg even niet herkennen of zonder portemonnee in de winkel staan. Dit kan een gevoel van verdriet, schaamte en/ of falen teweeg brengen. Om het gevoel van falen voor te zijn en om de schijn op te houden dat er niks aan de hand is, komt de persoon met dementie met allerlei excuses. Uiteindelijk trekken mensen zich terug uit sociale situaties, dit kan eenzaamheid met zich meebrengen.</p>	10 min.
	Trainer B	<p><b>Filmpje "In de supermarkt".</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke signalen van dementie zie je in dit filmpje?</li> <li>• En hoe reageren de omstanders op de klant met dementie?</li> </ul>	5 min.

		<p><a href="https://youtu.be/eIXRrQUtYNM">https://youtu.be/eIXRrQUtYNM</a> (03.03 MIN.)</p> <p>In het filmpje komen de volgende signalen van dementie naar voren:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slecht beoordelingsvermogen (wat kies ik)</li> <li>2. Problemen met dagelijkse handelingen (het poortje)</li> <li>3. Onrust</li> <li>4. Taalproblemen (iets voor in de koffie?)</li> <li>5. Kwijtraken van spullen</li> <li>6. Vergeetachtigheid (paraplu)</li> </ol> <p>Mooi zoals de <u>caissière reageerde</u>: “het apparaat heeft uw pas niet herkend”. Zij legt niet de fout bij Hans waardoor hij rustig nogmaals de pin kan intoetsen.</p>	
	Trainer A	<p><b>Leven met dementie : Paul en Marijke</b></p> <p>Paul heeft de ziekte van Alzheimer. In het volgende filmpje vertelt hij samen met zijn vrouw Marijke over hoe het is om te leven met dementie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welke signalen van dementie komen het duidelijkst naar voren?</li> <li>• Welke tips geeft Paul zelf als het gaat over omgaan met mensen met dementie?</li> <li>• En wat geeft zijn vrouw Marijke aan over het omgaan met mensen met dementie?</li> </ul>	5 min.
	Trainer A	<p><b>Hartenkreten</b></p> <p>Alzheimer Nederland heeft sinds 2019 een Adviesraad dementie. Deze adviesraad bestaat uit mensen met de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie. Zij weten als geen ander hoe het is om met dementie te leven. Ze delen ervaringen en geven tips, bijvoorbeeld over het omgaan met mensen met dementie. Hun hartenkreten zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blijf met mij in gesprek.</li> <li>• Geef mij duidelijke informatie.</li> <li>• Denk met mij mee.</li> <li>• Laat mij meedoen en genieten.</li> </ul> <p>Kijk naar wat ik nog wél kan.</p>	5 min.
	Trainer A	<p><b>Omgaan met mensen met dementie</b></p> <p>Uitleg van GOED-methode:</p> <p><b>Geruststellen</b> Praat op kalme toon, stel jezelf voor en zeg wat je gaat doen. Probeer niet te corrigeren, maar wees juist bemoedigend in het contact.</p> <p><b>Oogcontact</b> Maak oogcontact om na te gaan of je wordt begrepen en geef de persoon met dementie de tijd om te reageren. Gebruik korte zinnen en stel eenvoudige vragen, liefst één vraag tegelijk. Probeer geen vragen te stellen over het recente verleden.</p> <p><b>Even meedenken</b> Vraag de persoon met dementie of je mag helpen. Leef mee met ideeën en wensen en betrek hem of haar bij de oplossing. Benoem wat je gaat doen.</p> <p><b>Dankjewel</b> Sluit het gesprek goed af.</p>	10 min.

		<p>Laat de persoon met dementie met een positief gevoel achter. Dank je wel dat je iemand met dementie hebt geholpen. Zo help je mee Nederland dementievriendelijk te maken.</p> <p><b>Wanneer pas je de GOED methode niet toe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op moment dat er gevaar dreigt en je gelijk moet ingrijpen.</li> </ul>	
	Trainer A	<p><b>In de wachtkamer</b></p> <p>In het volgende filmpje wordt de GOED methode toegepast.</p>	5 min.
		<p>Optioneel: pauze</p>	5 min.
	Trainer A en B	<p><b>Bespreken praktijkvoorbeelden</b></p> <p>[Terwijl we de praktijksituaties uitspelen houden we de dia GOED in beeld. Na het uitspelen van een situatie vraag je wat de deelnemers hebben gezien. Hierbij verwijst je naar GOED.</p> <p>Bespreken van 2 of 3 situaties uit de dagelijkse praktijk van de deelnemers volgens de methode GOED omgaan met dementie. Bij de eerste situatie op weg helpen. Daarna gesprek begeleiden en kijken of de deelnemers zelf de GOED methode kunnen toepassen.</p> <p>Tip: zijn er te weinig situaties aangeleverd? Kijk dan in het 'Handboek training'. Daar staan verschillende voorbeelden in. Of kies voor één van de volgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meneer staat bij de ingang te dralen en weet niet wat te doen.</li> <li>• Mevrouw weet haar adres niet meer.</li> <li>• Meneer is de pincode vergeten.]</li> </ul>	30 min.
	Trainer B	<p><b>Wat kun jij doen om jouw omgeving dementievriendelijker te maken?</b></p> <p>[In gesprek met de deelnemers]</p> <p>Je weet nu meer over het herkennen van dementie en over hoe je goed met mensen met dementie kunt omgaan. Wat ga je met deze kennis doen? Hoe ga jij je inzetten om jouw omgeving dementievriendelijker te maken?</p>	10 min.
	Trainer B		5 min.
	Trainer A	<p><b>Afronding en toelichting twee dia's regionale afdeling (hulp en informatie in de buurt)</b></p>	5 min.