



Februari 22



## OVERZICHT:

### Nieuwe richtlijn om overbelasting bij mantelzorgers te voorkomen

**1 op de 10 mantelzorgers in Nederland voelt zich zwaar belast. Dat zijn 460.000 mensen! En door het groeiende personeelstekort en de vergrijzing krijgen zij steeds meer verantwoordelijkheden en zorgtaken. Het risico op overbelasting ligt dus op de loer. Weet jij hoe je zorgt voor ondersteuning bij (dreigende) overbelasting? In de nieuwe richtlijn Mantelzorg vind je hiervoor handreikingen en tools.**

De richtlijn kan je ondersteunen om in te grijpen bij (dreigende) overbelasting. Zo vind je in de richtlijn onder meer waardevolle vragenlijsten en hulpmiddelen die je kunnen helpen bij het gesprek met mantelzorgers. Want soms trekken mantelzorgers niet zelf aan de bel als ze overbelast zijn.

[Download de richtlijn \(pdf\)](#)

(vervolg op pag. 2)

- Nieuwe richtlijn overbelasting mantelzorg
- Workshop Bordje Vol
- Is periodiek vasten goed tegen alzheimer?
- Trainingen
- Stand van zaken campagne 'Wij zijn zelf het medicijn'
- Dementiewijzer komt eraan

Deze nieuwsbrief ontvangt u van de projectgroep Dementievriendelijke Hoeksche Waard.

Heeft u vragen over de dementievriendelijke Hoeksche Waard, of wilt u deelnemen aan het Lerend Netwerk dat nadenkt over hoe we de Hoeksche Waard nog meer dementievriendelijk kunnen maken? Neem dan contact op met de coördinator, Conny Bouwer, via mail, of 06-28771217.

(vervolg van pagina 1)

Door het gebruik van de richtlijn zullen jonge, werkende en oudere mantelzorgers eerder worden herkend en zal (dreigende) overbelasting eerder worden opgespoord. Mantelzorgers zullen zich meer gehoord en gesterkt voelen in het omgaan met de zorg voor hun naaste. De aanbevelingen in deze richtlijn gelden voor verzorgenden, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten in alle settings en voor mantelzorgers in alle levensfasen en situaties.

#### Jonge mantelzorgers

In de richtlijn is ook extra aandacht voor jonge mantelzorgers. Zij helpen mee in het gezin, geven praktische of emotionele steun en maken zich zorgen over de situatie. Daardoor komen jonge mantelzorgers zelf vaak zorg te

## Overbelasting mantelzorgers voorkomen

kort. Ook kunnen de school- en studieprestaties, sociale contacten of hun vrijetijdsbesteding in het gedrang komen.

Het eerder herkennen van jonge mantelzorgers kan overbelasting, vroegtijdig schoolverlaten en (psychische) problemen op latere leeftijd voorkomen. Het is dus belangrijk dat er oog is voor de jonge mantelzorger om te kijken waarin je hen kunt ondersteunen. Ook hiervoor vind je behulpzame handvatten in de richtlijn.

De richtlijn Mantelzorg is in samenwerking met V&VN en met financiering van ZonMw uitgevoerd door Radboudumc afdeling IQ healthcare, Hogeschool Arnhem Nijmegen en Universitair Medisch Centrum Utrecht.



Download ook de infographics voor [mantelzorgers en zorgprofessionals](#)



## Workshop Bordje Vol



Zorgt u langdurig en onbetaald voor een familielid of goede vriend met een ziekte of beperking? Dan bent u misschien wel mantelzorger. U bent van harte welkom op de gratis online workshop Bordje Vol op maandagmiddag 7 maart van 14:00 tot 15:30 uur. Meer informatie vindt u [hier](#).

Aanmelden kan door te bellen naar het servicebureau van MEE via (0181) 33 35 07. Of te mailen naar [karin.loendersloot@meeplus.nl](mailto:karin.loendersloot@meeplus.nl) of [evelien.donker@meeplus.nl](mailto:evelien.donker@meeplus.nl) U neemt deel via de computer met een link die u van tevoren krijgt opgestuurd via de mail.



## Vasten tegen Alzheimer?



Het is dé voedingshype van dit moment. Periodiek vasten of Intermittent Fasting. Een dieet waarbij je bepaalde dagen van de week minder eet of bepaalde uren op de dag niet eet. Wat altijd gepaard gaat met nieuwe diëten zijn gezondheidsclaims. Mensen vallen af, voelen zich gezonder en zou het misschien ook werken tegen alzheimer? Deze bewering stond afgelopen week in onder andere de [gelderlander.nl](http://gelderlander.nl) en [EditieNL](http://EditieNL). Daar stond te lezen: 'met tussenpozen van 12 tot 48 uur niet eten heeft positief effect bij epilepsie en alzheimer.' De aanleiding was een onderzoek van de Radboud Universiteit. In september vorig jaar schreven zij een wetenschappelijk overzichtsartikel over Intermittent Fasting.

De bewijzen die er zijn op het gebied van de ziekte van Alzheimer komen allemaal van proefdieronderzoek. Dit betekent in het kort dat er nog geen bewijs is voor effect van periodiek vasten op dementie. Onderzoek van een paar maanden bij proefdieren – dieren die geen dementie krijgen – zegt daarover simpelweg te weinig. Voor goed bewijs zijn studies met duizenden mensen nodig, die jarenlang worden gevolgd.

### Kan het werken?

Tot nu toe weten we nog weinig over periodiek vasten. Het voedingscentrum heeft het onderzoek over dit dieet verzameld. Ze komen tot de conclusie dat je met periodiek vasten inderdaad kunt afvallen. Lange termijn effecten zijn nog niet goed bekend. Zo weten we niet of het gewichtsverlies ook behouden blijft. Ander onderzoek naar plotselinge veranderingen van dieet (gewoonten) lieten zien dat deze vaak moeilijk zijn vol te houden. Wel weten we dat overgewicht, zeker op middelbare leeftijd één van de risicofactoren is van dementie. Ook heeft overgewicht weer invloed op zaken als hoge bloeddruk.

### Preventie van dementie

Gezond eten en een gezond gewicht bereiken en behouden is goed voor het lichaam en het brein. Wanneer je periodiek vasten voor langere tijd wil volhouden, is het belangrijk om goed in de gaten te houden dat je voldoende goede voedingsstoffen binnenkrijgt. Het voedingscentrum heeft daarvoor de eetmeter, een soort eetdagboek. Onze training '[Houd je brein gezond](#)' geeft aanvullende tips. Lichaam en geest actief houden is tot nu toe het meest effectief gebleken om de gevolgen van dementie zoveel mogelijk te bestrijden.

*(Bron: Alzheimer Nederland)*

## Trainingen

De trainingen GOED omgaan met dementie en de VR ervaring kunnen weer fysiek worden aangeboden.

In de Hoeksche Waard zijn 4 VR-brillen beschikbaar om kleine groepjes deze ervaring te laten meemaken. De trainingen worden gecoördineerd door de Vrijwilligerscentrale HW. Wil je voor jouw organisatie een training regelen? Neem dan contact op met de vrijwilligerscentrale van Welzijn HW. Dat kan via mail [trainingen@welzijnhw.nl](mailto:trainingen@welzijnhw.nl), of bel Ria Folkertsma, 06-82837541.



## Wij zijn zelf het medicijn

Eet gezond, Beweeg regelmatig en Blijf nieuwsgierig

**Uit onderzoek blijkt dat de kans op dementie door een gezonde leefstijl in een derde van de gevallen verkleind kan worden. Het is van groot belang dat zoveel mogelijk mensen dit weten. Want dementie is helaas niet te genezen. Er is ook nog geen medicijn om dementie tegen te gaan. Proberen dementie te voorkomen is de beste optie die we hebben. Door gezonder te leven, verklein je de kans deze ziekte te ontwikkelen. Daarnaast helpt gezonder leven je ook om andere ernstige aandoeningen te voorkomen zoals hart- en vaatziekten en diabetes.**



Om die reden is het Alzheimer Centrum Limburg in 2018 gestart met de campagne "We zijn zelf het medicijn"; een campagne gericht op mensen van 40 tot 70 jaar. Want hoe jonger je begint met gezond(er) leven hoe groter de gezondheidswinst.

Afgelopen zomer hebben de GGD Zuid-Holland Zuid, de belangenbehartigers van Alzheimer Nederland en de coördinatoren van Ketenzorg Dementie Hoeksche Waard & Waardenland besloten om deze campagne ook in Zuid-Holland Zuid te starten.

Op 7 april 2022 organiseren we tussen 10.00 en 12.00 uur een webinar ter introductie van deze campagne in de regio Zuid-Holland Zuid en lanceren we de gelijknamige website. Inspirerende sprekers nemen u mee in de inzichten van de invloed van een gezonde leefstijl op het verkleinen van de kans op het krijgen van dementie. Meer informatie over het programma volgt zo snel mogelijk.

Interesse? Reserveer alvast donderdagochtend 7 april in uw agenda! En stuur een mail aan [wzzhm@ggdzhh.nl](mailto:wzzhm@ggdzhh.nl) zodat we u op de hoogte kunnen houden van de campagne.

(Bron: Judith Bouwmeester, adviseur publieke gezondheid, GGD Zuid-Holland Zuid)

### Dementiewijzer

In de vorige nieuwsbrief kondigden we aan dat er een Dementiewijzer wordt gemaakt waarin veel vragen en antwoorden zijn verzameld die mensen die te maken krijgen met dementie kunnen helpen. Medio maart is deze klaar en zal hij verspreid worden onder huisartsen, zorginstellingen en de verschillende Huiskamers in de Hoeksche Waard, maar hij zal ook online te vinden zijn op [www.helpmijzorgen.nl](http://www.helpmijzorgen.nl).

Houdt u de krant of deze nieuwsbrief in de gaten.

