

BuurtSaam:

Samen bouwen aan een inclusieve
dementievriendelijke wijk/buurt.



Inhoudsopgave.

1. Inleiding

- Vergrijzing en maatschappelijke uitdagingen (p. 3)
- De situatie in wijk Hazenkamp (p. 3)

2. Zorg, welzijn en geluk

- Het belang van welzijn (p. 4)
- De rol van preventie en informele zorg (p. 4)

3. Kwetsbare ouderen en dementie

- Toename van dementie (p. 5)
- Beeldvorming en taboe (p. 5)

4. Wat is een inclusieve dementievriendelijke wijk?

- Definitie en kenmerken (p. 6)
- Overeenkomsten met zorgzame en empathische wijken (p. 6)

5. Concrete initiatieven voor een dementievriendelijke wijk

- Sociale activiteiten en buurtnetwerken (p. 8)
- Dementievriendelijke openbare ruimten en communicatie (p. 8)
- Vrijwillige begeleiding en ondersteuning (p. 9)

6. Wonen in een dementievriendelijke wijk

- Geclusterde woonvormen (Knarrenhofjes, Lang Leven Thuisflats, Zorgbuurthuizen) (p.10-11)
- Kenmerken van een dementievriendelijke woning (p. 12-13)

7. Het belang van een buurthuis

- Functies en voordelen van een buurthuis (p. 14-15)
- Voorbeeld: Hazenkamp buurthuis (p. 15)

8. Gezocht: meebouwers voor een dementievriendelijke buurt

- Bewonersinitiatieven en partners (p. 16)
- Betrokken professionals (p. 16)

9. Bijlagen

- Bijlage 1: Gelukshormonen (p. 18-19)
- Bijlage 2: Stichting Kwiek Nijmegen-midden (p. 20)
- Bijlage 3: Voorbeelden geclusterde woonvormen (p. 21-23)
- Bijlage 4: Het belang van toevallige ontmoetingen (p. 24-26)

10. Nawoord en conclusie (p.26-28)

Inleiding.

De Nederlandse bevolking vergrijst. Nu nog zijn er 1,3 miljoen 75-plussers in ons land. Rond 2040 is die populatie ongeveer verdubbeld.....

Vergrijzing verwijst naar de toenemende gemiddelde leeftijd van een bevolking door een hoger aantal ouderen en een lager geboortecijfer. Dit fenomeen heeft verschillende implicaties, zowel voor ouderen als voor buurten en wijken.

Voor een **oudere** betekent vergrijzing persoonlijke aanpassing aan een nieuwe levensfase, met aandacht voor welzijn, zelfstandigheid en sociale verbinding.

Voor een **buurt of wijk** vraagt vergrijzing om bewust beleid en voorzieningen om ouderen te ondersteunen en hun welzijn te bevorderen, terwijl de gemeenschap als geheel hiervan kan profiteren door intergenerationele samenwerking en een sterker sociaal netwerk.

In de wijk Hazenkamp wonen relatief veel ouderen. Daarom zal in deze wijk van het stadsdeel Nijmegen-midden de vergrijzing en bijkomende problemen in zorg, welzijn en wonen in Nijmegen misschien wel het snelst en het duidelijkst zichtbaar worden.

De inwoners van De Hazenkamp (en St. Anna) geven de wijken een ruime voldoende-goed. Het is er prettig wonen. Wat echter ook in deze wijken met veel hoogopgeleiden gebeurt of beter niet gebeurt of nauwelijks gebeurt is het verder kijken dan vandaag.....

Een gesprek met een bestuurder van de ZZG-zorggroep bevestigt dit. Ook deze bestuurder valt het steeds op dat mensen onder de 65 jaar eigenlijk niet over de toekomst van zorg, wonen en welzijn nadenken.....

Daarom is er nu een campagne van de Rijksoverheid die heet:

‘De Zorg voor morgen begint vandaag’.

Zorg versus Welzijn en Geluk

- Het belang van preventie en het bevorderen van welzijn en geluk wordt steeds urgenter in het verlichten van de druk op de gezondheidszorg. Welzijn staat aan de basis van zorg en kan aanzienlijk bijdragen aan het voorkomen van zorgbehoeften.
- Informeel zorg, waarbij *burgers en burgerinitiatieven* een cruciale rol kunnen en moeten spelen, wordt steeds belangrijker. Vooral bij het streven om ouderen langer thuis te laten wonen, zijn initiatieven zoals 'buren voor buren' en 'ouderen voor ouderen' onmisbaar naast professionele welzijnsorganisaties.

Wat is dat eigenlijk, welzijn?

Welzijn, synoniem voor welbevinden, omvat het gevoel van tevredenheid en geluk. Het impliceert een balans tussen fysieke, mentale en sociale aspecten van het leven. (Een belangrijke rol voor het verkrijgen van een gevoel van geluk en tevredenheid is weggelegd voor de zogenaamde 'Gelukshormonen'.) (Zie bijlage 1 pagina 16)

- Het belang van welzijn krijgt steeds meer erkenning in de zorg voor ouderen. Het streven naar welbevinden, het gevoel van welzijn, is van universeel belang en heeft een directe invloed op de lichamelijke en mentale gezondheid.
- Ouderen met een verminderde fysieke gezondheid ervaren over het algemeen minder welbevinden dan hun gezonde leeftijdsgenoten. Omgekeerd geldt dat ouderen die zich welbevinden over het algemeen ook fysiek gezonder zijn.
- Een hoger welzijnsniveau leidt tot minder zorgbehoeften. Daarom staat welzijn voorop, nog **vóór** zorg.
- Welzijn komt voort uit de intrinsieke kracht van individuen: sociale verbindingen, zinvolle bezigheden, vrijwilligerswerk, de mogelijkheid om anderen te ontmoeten, actieve deelname aan de samenleving en het kunnen rekenen op hulp en steun wanneer dat nodig is.
- *Het uiteindelijke doel is dat elk individu de mogelijkheid heeft om zichzelf te ontplooiën en zich ondersteund voelt, ongeacht zijn of haar levensfase of achtergrond.*

Kwetsbare ouderen en dementie.

In 2050 is het aantal ouderen in Nederland naar verwachting 4,2 miljoen (CPB, 2009). Hoewel veel ouderen nog in goede gezondheid leven komt er ook een steeds grotere groep kwetsbare ouderen. Bij kwetsbare ouderen is er sprake van lichamelijke, psychische en/of sociale problematiek. De groep kwetsbare ouderen bevat veel zorgvragers met een vorm van (beginnende) dementie. Het beleid van de Nederlandse overheid is erop gericht om deze ouderen zo lang mogelijk thuis te laten

wonen.

Toename dementie.

Door Alzheimer Nederland en TNO is een rekenmodel ontwikkeld op basis waarvan voorspellingen worden gedaan per gemeente. Het aantal mensen met dementie stijgt naar verwachting van ruim 256.000 in 2013 naar ruim 538.000 in 2040.

Prognose aantal mensen met dementie in:

2013	Nederland: 256.845	Nijmegen: 2.192
2030	426.103 (+66%)	3.171 (+45%)
2040	538.141 (+110%)	3.882 (+77%)

Beeldvorming en taboe.

In de maatschappij bestaat nog veel onbekendheid met dementie. Er rust een taboe op. Dit taboe en de negatieve beeldvorming dragen ertoe bij dat mensen met dementie ontlopen worden en mantelzorgers zich geïsoleerd voelen. Dit beïnvloedt de levenskwaliteit van mensen met dementie en hun naasten. In België draait een grote campagne onder de naam 'Vergeet dementie, onthou mens', om de beeldvorming rond dementie bij te stellen en te nuanceren. Om de beeldvorming te beïnvloeden zijn ook steeds meer gemeenten samen met Alzheimer Nederland (Samen Dementievriendelijk) en welzijnsorganisaties, actief betrokken bij activiteiten om deze beeldvorming te kantelen.

Nu **de Waalboog** binnen afzienbare tijd een open Verpleeghuis gaat bouwen op het terrein van Vossenlaan 44 is het volgens ons tijd om te kijken of en hoe we onze wijk/buurt dementievriendelijk kunnen maken, of nog beter inclusief dementievriendelijk.

A. Wat is een inclusief dementievriendelijke wijk?

Een inclusieve dementievriendelijke wijk (IDW) is een buurt die speciaal is ontworpen en georganiseerd om mensen met dementie te ondersteunen. Het doel is om hen zo zelfstandig, veilig en prettig mogelijk te laten wonen, ondanks de uitdagingen van hun ziekte. In zo'n wijk worden allerlei maatregelen genomen om de levenskwaliteit van mensen met dementie te verbeteren en hen te helpen zich welkom en geaccepteerd te voelen in hun eigen leefomgeving.

Een inclusieve dementievriendelijke wijk draait om een samenleving die begrip en ondersteuning biedt, zodat mensen met dementie onderdeel blijven van hun gemeenschap. Het helpt hen om met waardigheid en zoveel mogelijk zelfstandigheid

te leven, terwijl ook de mensen om hen heen bewust worden gemaakt van de specifieke behoeften die bij dementie horen.

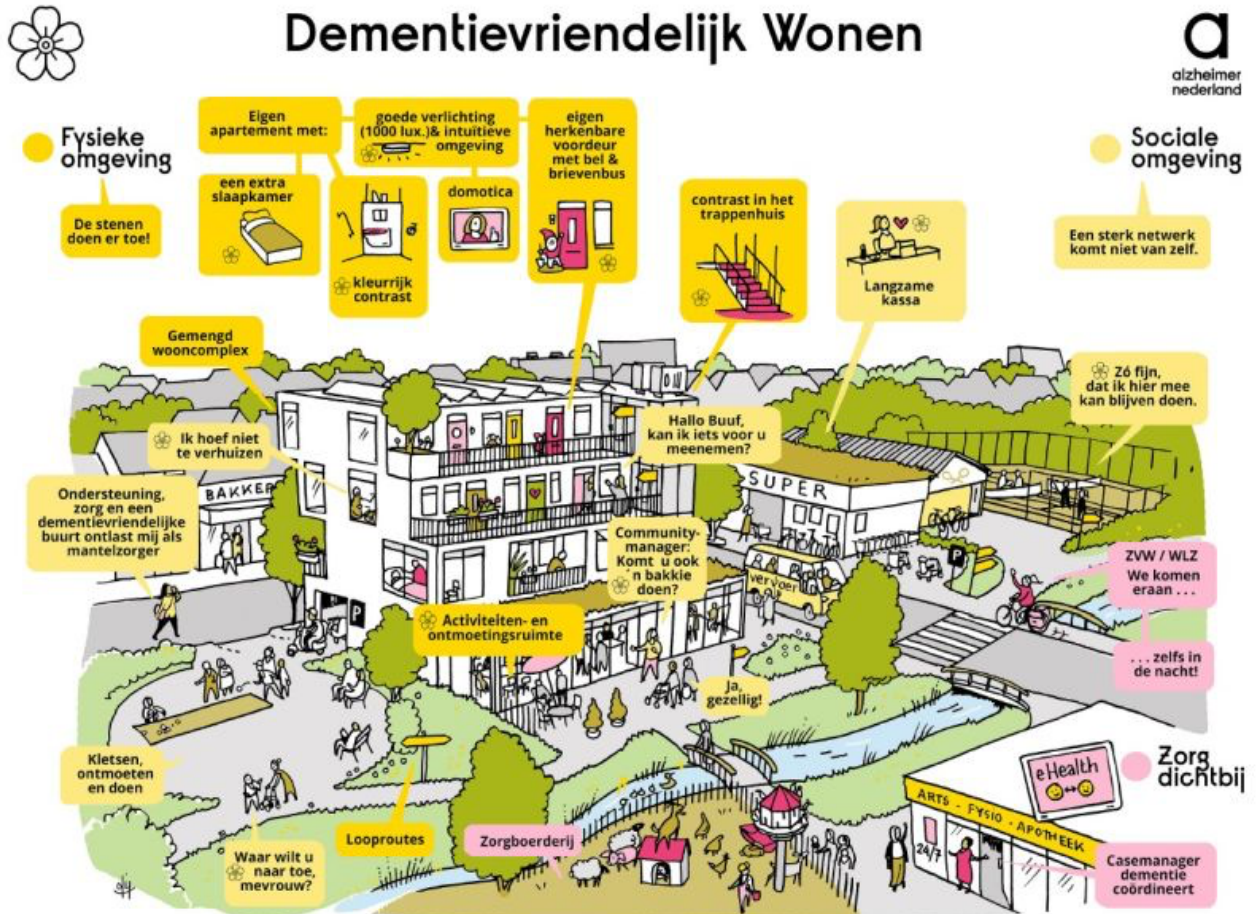
Is een IDW ook een empathische en zorgzame wijk/buurt, dus BuurtSaam?

Een inclusieve dementie vriendelijke wijk, een zorgzame buurt en een empathische woonomgeving hebben allemaal tot doel om de zorg, het welzijn en de kwaliteit van leven van mensen te verbeteren, zij het met specifieke aandachtspunten. **Hier zijn enkele overeenkomsten tussen deze concepten:**

1. **Focus op welzijn** : Alle drie de concepten zijn gericht op het bevorderen van het welzijn van mensen. Ze willen een omgeving creëren waarin bewoners zich veilig, gesteund en verzorgd, zich prettig en gelukkig voelen.
2. **Mensgerichte benadering** : Ze erkennen allemaal de behoeften van individuen en richten zich op het begrijpen en respecteren van de persoonlijke ervaringen en uitdagingen van bewoners. Ze streven naar een omgeving die rekening houdt met de fysieke, emotionele en sociale behoeften van mensen.
3. **Gemeenschapsvorming** : Ze bevorderen allemaal de gemeenschapszin en sociale interactie tussen bewoners. Ze willen een gevoel van verbondenheid en samenwerking stimuleren, waarbij mensen voor elkaar zorgen en ondersteuning bieden.
4. **Bewustwording en educatie** : Ze streven allemaal naar bewustwording en educatie over de specifieke behoeften en uitdagingen van bepaalde doelgroepen, zoals mensen met dementie. Ze willen begrip en empathie bevorderen en vooroordelen verminderen.
5. **Fysieke Toegankelijkheid**: Ze hechten allemaal belang aan toegankelijkheid van de omgeving. Dit kan betekenen dat de fysieke omgeving is aangepast aan de behoeften van mensen met beperkingen, zoals het verwijderen van fysieke barrières en het creëren van veilige en goed bereikbare openbare ruimtes.

*Een inclusief dementievriendelijke wijk benadrukt het streven naar een omgeving waarin **iedereen**, inclusief mensen met dementie, zich welkom, ondersteund en begrepen voelt. Een IDW heeft als doel om een gemeenschap te creëren die zorgzaam en empathisch is, waarin bewoners elkaar ondersteunen en waar de nodige aanpassingen en voorzieningen aanwezig zijn om bijvoorbeeld mensen met dementie te ondersteunen.*

!! Het idee achter een IDW is dus dat het welzijn en de behoeften van alle bewoners, inclusief degenen met dementie, worden erkend en geïntegreerd in het ontwerp en de gemeenschapsactiviteiten van de wijk. !!



B. In een inclusieve dementievriendelijke wijk zijn zorg en welzijn beide essentiële pijlers, maar ze richten zich op verschillende aspecten.

De welzijnskant draait om activiteiten, aanpassingen, en initiatieven die gericht zijn op het sociale leven en de dagelijkse beleving van mensen met dementie, zodat zij zich prettig en gesteund voelen in hun leefomgeving. Dit omvat initiatieven waarbij bewoners, vrijwilligers en de lokale gemeenschap betrokken zijn.

!! Met andere woorden: de zorgkant laten we met een gerust hart...over aan de zorgprofessionals.! Samenwerking met de welzijnskant is echter wel aanbevelenswaardig!

Enkele concrete ideeën voor de welzijnskant:

1. Sociale activiteiten en ontmoetingen; zie ook D (Buurthuis)

- **Inloopochtenden en koffiemomenten:** Regelmatige bijeenkomsten waar mensen met dementie en hun mantelzorgers samen kunnen komen voor een kop koffie en een praatje.
- **Wandelgroepen:** Vrijwilligers organiseren wandelingen, waarbij er aandacht is voor rustige routes en de mogelijkheid om op adem te komen of ergens even te zitten.
- **Muziek- en kunstactiviteiten:** Activiteiten zoals muzieksessies, schilderen, of knutselen stimuleren creativiteit en kunnen positieve herinneringen oproepen.
- **Preventie (stichting Kwiek Nijmegen-midden: Ontmoeten, Bewegen en Muziek)**

Zie bijlage 2. Pagina 18.

2. Ondersteunend netwerk van buren en wijkbewoners.

- **Buurtbewonerstraining:** Basistrainingen waarin buurtbewoners leren wat dementie inhoudt, hoe ze signalen kunnen herkennen, en hoe ze hulp kunnen bieden.
- **Buurtmaatjes:** Vrijwilligers of buren die regelmatig een praatje maken, een wandeling maken met de persoon of helpen bij kleine boodschappen. Dit kan helpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen.

3. Dementievriendelijke openbare ruimten en winkels

- **Aanpassingen in winkels en horeca:** Winkeliers en horecagelegenheden passen hun omgeving aan met duidelijke borden en rustige zitplekken en trainen hun medewerkers in dementievriendelijkheid.
- **Rustige zones en parkjes:** Plaatsen waar mensen met dementie veilig en rustig kunnen zitten, zoals een parkbank of een pleintje, en genieten van de omgeving.

4. Toegankelijke en begrijpelijke informatie

- **Duidelijke communicatiemiddelen:** Flyers, posters of informatieborden in eenvoudige taal en met duidelijke pictogrammen, zodat mensen met dementie zich goed kunnen oriënteren in de wijk.
- **Lokale 'dementievriendelijke' gids:** Een gids met plekken en activiteiten die geschikt zijn voor mensen met dementie, bijvoorbeeld een lijst met winkels, cafés of markten die extra aandacht besteden aan toegankelijkheid.

5. Vrijwillige begeleiding en ondersteuning

- Ondersteunende vrijwilligers: Vrijwilligers die bewoners en hun families kunnen ondersteunen bij dagelijkse taken, zoals een bezoek aan de dokter, boodschappen doen, of wandelen.
- Mantelzorg- en buurtbuddy's: Inwoners die specifiek getraind zijn en zich inzetten om mantelzorgers af en toe te ontlasten en een luisterend oor te bieden.

6. Lokale activiteiten die meebewegen met de behoeften van dementiepatiënten

- Geheugentraining en reminiscentie: Activiteiten die mensen met dementie stimuleren om herinneringen op te halen, zoals oude foto's bekijken of praten over vroeger.
- Beweging en ontspanning: Yoga, rustige bewegingsoefeningen, of danslessen die specifiek gericht zijn op een ontspannen ervaring voor mensen met dementie.

De welzijnspijler in een dementievriendelijke wijk focust dus op het creëren van een veilige, sociale en gastvrije omgeving waar mensen met dementie zich thuis kunnen voelen. Zo wordt de wijk echt een plek waar iedereen met elkaar betrokken is.

7. Ook is het **behouden van sociale activiteiten** en clubjes is cruciaal voor mensen met beginnende dementie. Het kan hen een gevoel van eigenwaarde en normaliteit geven en helpt om hun sociale netwerk intact te houden, wat isolement tegengaat.



C. Wonen.

Het vorige kabinet sprak de ambitie uit om tot 2030 minimaal 290.000 woningen te bouwen voor de doelgroep ouderen.

Hans Adriani bestuurlijk aanjager Wonen Welzijn Zorg voor ouderen: “Wij pleiten ervoor om toegankelijke en veilige woonvormen te ontwikkelen waarin ouderen elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen. Dat ontlast de zorg. Op den duur moet er ook professionele hulp geboden worden, maar dan binnen de eigen omgeving. De woonvorm moet zo bijdragen aan het inperken van de zorgvraag en de zorgkosten. In 2040 hebben we ongeveer 600.000 mensen die lijden aan dementie, en slechts 130.000 verpleeghuisplekken. Dat worden er niet meer, want we kunnen niet meer bemensen.”

Veel ouderen blijven zitten in het huis waar hun kinderen geboren zijn. “Mensen denken vaak dat ze het wel redden, en als het echt niet meer gaat, kan ik altijd nog wel naar een verpleeghuis. Dat is alleen geen vanzelfsprekendheid meer,” aldus Hans. Hij heeft nog wel een nuancering bij het beeld dat ouderen alleen maar honkvast zijn. “Voor de Knarrenhof staan op dit moment 50.000 mensen ingeschreven, er is dus wel degelijk vraag naar dit soort woningen. *Het is zaak om ouderen in een vroegtijdig stadium te betrekken bij het proces. Je begint dan al aan die community te bouwen, mensen gaan samen nadenken hoe zij samen willen wonen.* Naarmate het ontwerpproces vordert, wordt de behoefte aan privémeters kleiner en de behoefte aan gemeenschappelijke meters groter. Niet iedereen heeft behoefte aan een derde slaapkamer voor de kleinkinderen, men kan zich goed vinden in een aantal gemeenschappelijke logeerkamers. Dat helpt dan weer bij het sluitend maken van de businesscase.”

Geclusterde woonvormen voor ouderen.

(Lang Leven Thuisflats, Knarrenhofjes. Zie bijlage 3. Pagina 18)

!! Er is de laatste tijd **ook in Nijmegen** veel aandacht voor bijzondere vormen van wonen voor senioren. **In Nijmegen zijn er momenteel initiatieven om plannen voor Lang Leven Thuisflats te onderzoeken, naar voorbeeld van de succesvolle projecten in Amsterdam.** De Nijmeegse gemeenteraad heeft in 2024 een motie aangenomen, voorgesteld door de SP, om te bekijken hoe bestaande flats geschikt kunnen worden gemaakt voor ouderen om langer zelfstandig te wonen met voldoende ondersteuning. Dit concept wordt ontwikkeld in samenwerking met woningcorporaties en zorgpartijen, vergelijkbaar met de aanpak in Amsterdam. (<https://www.platform31.nl/artikelen/amsterdam-pakt-regie-extra-inzet-op-geclusterde-woonvormen/>)

Daarnaast onderzoekt de gemeente ook de mogelijkheden voor **zorgbuurthuizen**, *kleinschalige woonlocaties waarin ouderen in hun eigen buurt kunnen blijven wonen, met een combinatie van wonen, zorg, en sociale ondersteuning.* Deze initiatieven

bevinden zich nog in de planningsfase, maar er is brede politieke steun om hier voortgang in te maken. (<https://www.sp.nl/zorgbuurthuis>)

Geclusterde woonvormen voor senioren bieden specifieke voordelen die gericht zijn op de unieke behoeften en levensomstandigheden van ouderen. Deze voordelen omvatten een betere sociale cohesie (1), veiligheid (2), aangepaste leefomstandigheden (3), gezondheidsvoordelen(4), economische efficiëntie (5) en bevordering van autonomie (6).

In dergelijke geclusterde woonvormen zal ook plek zijn voor mensen met lichte dementie.

1. Sociale Cohesie en Gemeenschapsgevoel

- Gemeenschappelijke interesses en ervaringen: Senioren delen vaak vergelijkbare levensfasen, ervaringen en interesses, wat de sociale cohesie bevordert. Dit kan leiden tot een sterker gemeenschapsgevoel en meer wederzijdse ondersteuning.
- Activiteiten en voorzieningen: In geclusterde woonvormen kunnen activiteiten en voorzieningen beter worden afgestemd op de behoeften en interesses van senioren, zoals spelletjesavonden, gezamenlijke maaltijden en gezondheids-programma's.

2. Veiligheid en Ondersteuning

- Verhoogde veiligheid: Geclusterde woonvormen kunnen beter worden beveiligd en aangepast aan de specifieke behoeften van senioren, zoals noodoproepsystemen, aangepaste badkamers en drempelvrije woningen.
- Ondersteuning op maat: Er is vaak makkelijker toegang tot zorg- en ondersteuningsdiensten, omdat deze direct op de locatie aanwezig kunnen zijn of regelmatig langskomen.

3. Leefomstandigheden en Omgeving

- Rustige omgeving: Senioren hebben vaak baat bij een rustigere woonomgeving, zonder de drukte en het lawaai dat kan komen met jongere gezinnen en kinderen. Dit bevordert een kalmere leefomgeving die bijdraagt aan hun welzijn.
- Aangepaste infrastructuur: De infrastructuur kan specifiek worden ontworpen met het oog op mobiliteitsbeperkingen en andere leeftijdsgebonden behoeften, zoals brede gangen, liften en goed verlichte paden.

4. Gezondheidsvoordelen

- Gezondheidsmonitoring: In geclusterde woonvormen is er vaak een betere monitoring van de gezondheid van bewoners, en kan er sneller worden ingegrepen bij gezondheidsproblemen.
- Sociale interactie: Regelmatige sociale interactie kan het gevoel van eenzaamheid verminderen, wat positieve effecten heeft op de mentale en fysieke gezondheid.

5. Economische en Logistieke Voordelen

- Kostenbesparing: Geclusterde woonvormen kunnen efficiënter zijn in het gebruik van middelen en personeel, wat kostenbesparingen kan opleveren voor zowel bewoners als zorgverleners.
- Gemakkelijke toegang tot diensten: Door de clustering van senioren kan er een efficiëntere organisatie zijn van diensten zoals medische zorg, maaltijdbereiding en schoonmaakdiensten.

6. Autonomie en Onafhankelijkheid

- Bevordering van zelfstandigheid: Geclusterde woonvormen kunnen voorzieningen en ondersteuning bieden die senioren helpen langer zelfstandig te blijven, zonder volledig afhankelijk te zijn van intensieve zorg.
- Minder afhankelijkheid van familie: Door de nabijheid van zorg- en ondersteuningsdiensten, hoeven senioren minder vaak een beroep te doen op familieleden voor dagelijkse zorgbehoeften.

(<https://www.platform31.nl/artikelen/amsterdam-pakt-regie-extra-inzet-op-geclusterde-woonvormen/>)

b) De woning zelf.

Een dementievriendelijke woning of appartement is zo ingericht dat het *ouderen en mensen met dementie* helpt om zich veilig, comfortabel en zelfstandig te voelen. Hier zijn enkele belangrijke kenmerken:

1. Eenvoudige en overzichtelijke indeling

- Duidelijke looproutes: Rechte, eenvoudige gangen zonder veel bochten en obstakels.
- Open zichtlijnen: Ruimtes zijn duidelijk zichtbaar vanaf belangrijke plekken (zoals de woonkamer) zodat alles makkelijk te vinden is.
- Minimale afleidingen: Houd de ruimtes rustig en vermijd overbodige decoraties en spullen.

2. Heldere en Contrasterende Kleurkeuzes

- Contrasterende kleuren: Gebruik kleuren die goed van elkaar verschillen, bijvoorbeeld voor deuren, muren en vloeren. Dit helpt bewoners om dingen duidelijk te onderscheiden.
- Duidelijke markeringen: Gebruik bijvoorbeeld een felgekleurde strip of tapijt bij drempels om te voorkomen dat bewoners struikelen.
- Herkenbare kleuren: Gebruik kleuren die de bewoner misschien al gewend is, zoals vertrouwde patronen of tinten in meubels of gordijnen.

3. Veilige en Toegankelijke Badkamer

- Antislipvloeren: Om uitglijden te voorkomen, vooral in natte ruimtes.
- Duidelijk gemarkeerde kranen: Warme en koude waterkranen moeten goed herkenbaar zijn om verbrandingen te voorkomen.
- Stevige steunrails en stoelen: Dit maakt bewegen in de badkamer makkelijker en vermindert de kans op vallen.

4. Goede Verlichting

- Daglicht: Veel natuurlijk licht helpt de biologische klok te behouden en vermindert desoriëntatie.
- Heldere en gelijkmatige verlichting: Zorg voor geen schaduwen of donkere plekken, vooral 's nachts, door bijvoorbeeld nachtlampjes te plaatsen.
- Dimmers: Het kunnen aanpassen van de lichtsterkte kan rust brengen en helpt bij het voorbereiden op de nacht.

5. Duidelijke en Vertrouwde Objecten

- Herkenbare meubels: Gebruik vertrouwde, herkenbare meubels en voorwerpen. Dit geeft een gevoel van herkenning en rust.
- Open kasten of glazen deurtjes: Dit maakt het gemakkelijker om dingen terug te vinden, omdat alles zichtbaar is.
- Herkenningspunten: Gebruik foto's of persoonlijke items als oriëntatiepunten, zodat de bewoner zijn of haar ruimte makkelijker herkent.

6. Dementievriendelijke Keuken

- Veilige apparaten: Denk aan fornuizen met automatische uitschakeling of koelkasten met glasdeuren.
- Duidelijk opbergruimte: Zorg ervoor dat dagelijks gebruikte items makkelijk bereikbaar en zichtbaar zijn.
- Minimale afleidingen: Houd de keuken eenvoudig en overzichtelijk, om verwarring en stress te verminderen.

7. Veilige Buitenruimte

- Afgesloten tuin of balkon: Biedt de bewoner een veilige plek om buiten te zijn zonder kans op verdwalen.
- Zitplaatsen: Voor rustmomenten en overzicht, zodat de bewoner van de buitenruimte kan genieten.
- Makkelijk te onderhouden planten: Helpen een vertrouwde en prettige omgeving te creëren.

Een dementievriendelijke woning helpt de bewoner om zo zelfstandig mogelijk te blijven, biedt herkenning en geeft structuur aan hun dag.

Duidelijk is meteen dat het bouwen van **dementievriendelijke woningen** geen weggegooid geld is, maar **geschikt is voor alle ouderen!**

Hier is een vereenvoudigde illustratie van een dementievriendelijke woning. Deze versie heeft een rustige en overzichtelijke indeling met minimale meubels en duidelijke, open paden.



D. Buurthuis.

Waarom is een buurthuis essentieel voor het slagen van een inclusief dementievriendelijke buurt?

Is een koffieruimte of wijkkamer niet voldoende?

Op dit moment is de Hazenkamp de enige wijk in Nijmegen zonder buurthuis.

Waarom is een buurthuis zo essentieel voor een inclusieve en dementievriendelijke wijk, en waarom volstaat een simpele ontmoetingsplek niet?

Een buurthuis overstijgt de functie van een louter ontmoetingspunt door een breed scala aan activiteiten, diensten en programma's aan te bieden die gericht zijn op het bevorderen van inclusie en het versterken van de gemeenschapsbanden. Hier zijn een paar redenen waarom een buurthuis vaak wordt beschouwd als onmisbaar voor een inclusieve wijk, terwijl een eenvoudige ontmoetingsplek tekortschiet:

1. Toegankelijkheid: Buurthuizen streven naar *toegankelijkheid voor alle leden van de gemeenschap, ongeacht hun achtergrond, leeftijd, inkomen of capaciteiten*. Ze bieden faciliteiten en programma's die rekening houden met diverse behoeften en creëren zo een inclusieve omgeving waarin iedereen zich welkom en betrokken voelt.

2. Diversiteit van activiteiten: In tegenstelling tot een *ontmoetingsplek*, die mogelijk *alleen ruimte biedt voor formele ontmoetingen*, biedt een buurthuis een *breed scala aan activiteiten en programma's die de diverse interesses en behoeften van de gemeenschap weerspiegelen*. Door diversiteit te omarmen, stimuleert een buurthuis de deelname van mensen met verschillende achtergronden en levenservaringen, wat inclusiviteit bevordert.

(Zie bijlage 4. 'Het belang van toevallige ontmoetingen')

3. **Toegang tot diensten en middelen:** Buurthuizen fungeren vaak als *centrale punten* voor toegang tot sociale diensten, middelen en ondersteuningssystemen, variërend van gezondheidszorg en onderwijs tot werkgelegenheid en juridisch advies. Door deze diensten te centraliseren, helpen buurthuizen de kloof in toegang tot hulpbronnen te overbruggen en zorgen ze ervoor dat alle leden van de gemeenschap kunnen profiteren.

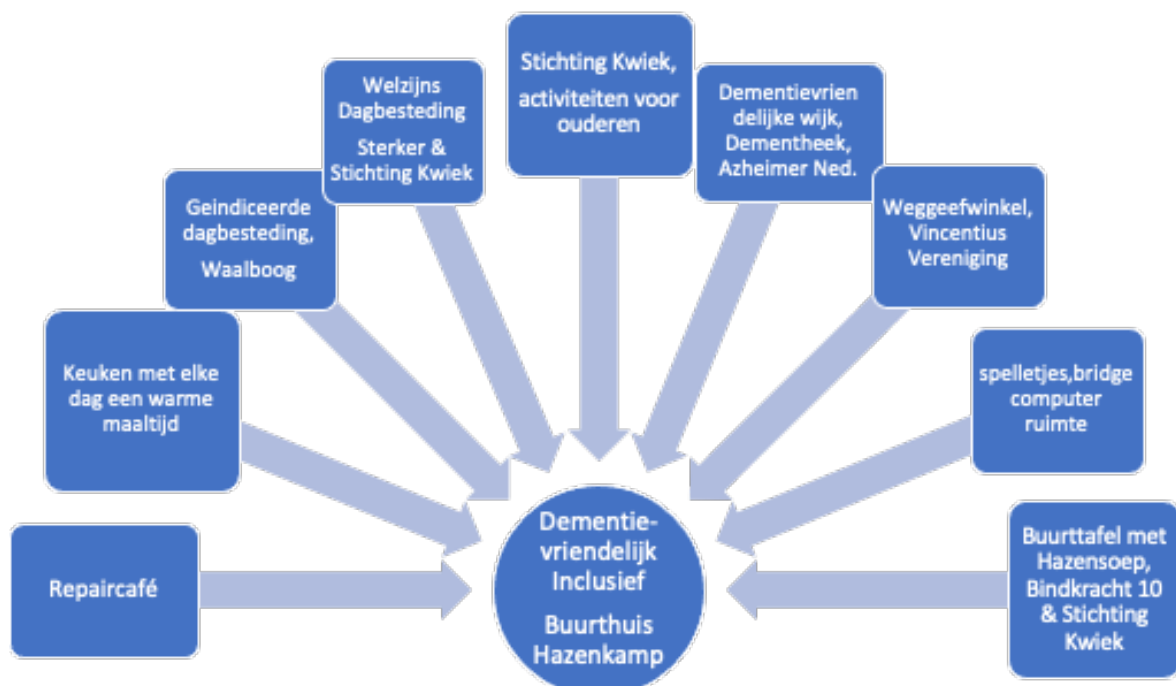
4. **Gemeenschapsopbouw:** Een buurthuis speelt een cruciale rol bij het opbouwen van sociale banden en het versterken van de cohesie binnen een wijk. Door gemeenschapsactiviteiten en evenementen te organiseren, biedt het kansen voor interactie, samenwerking en het delen van gemeenschappelijke belangen, wat bijdraagt aan het creëren van een inclusieve en ondersteunende gemeenschap.

5. **Participatie en betrokkenheid:** Buurthuizen moedigen actieve participatie en betrokkenheid van de gemeenschap aan bij het ontwikkelen en uitvoeren van programma's en initiatieven. Dit zorgt ervoor dat de stemmen en behoeften van verschillende groepen binnen de gemeenschap worden gehoord en gerespecteerd, waardoor een gevoel van eigenaarschap en empowerment ontstaat.

Uiteraard is het vinden van een geschikte grond en vorm van een buurthuis of zorgbuurthuis niet eenvoudig.

De bewoners zullen het beheer grotendeels zelf moeten invullen.

VOORBEELD van een Hazenkamp buurthuis:



Gezocht: **'bouwers'** om onze wijk/buurt de komende jaren dementievriendelijk te maken.

Bewoners:



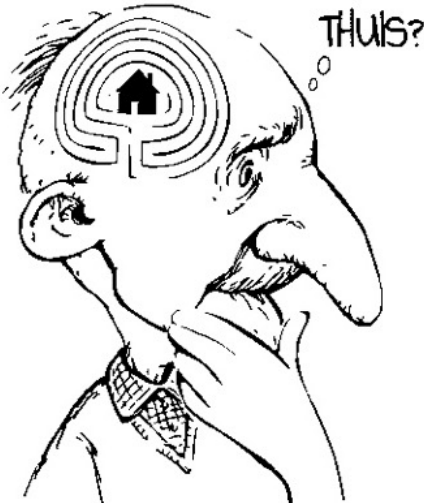
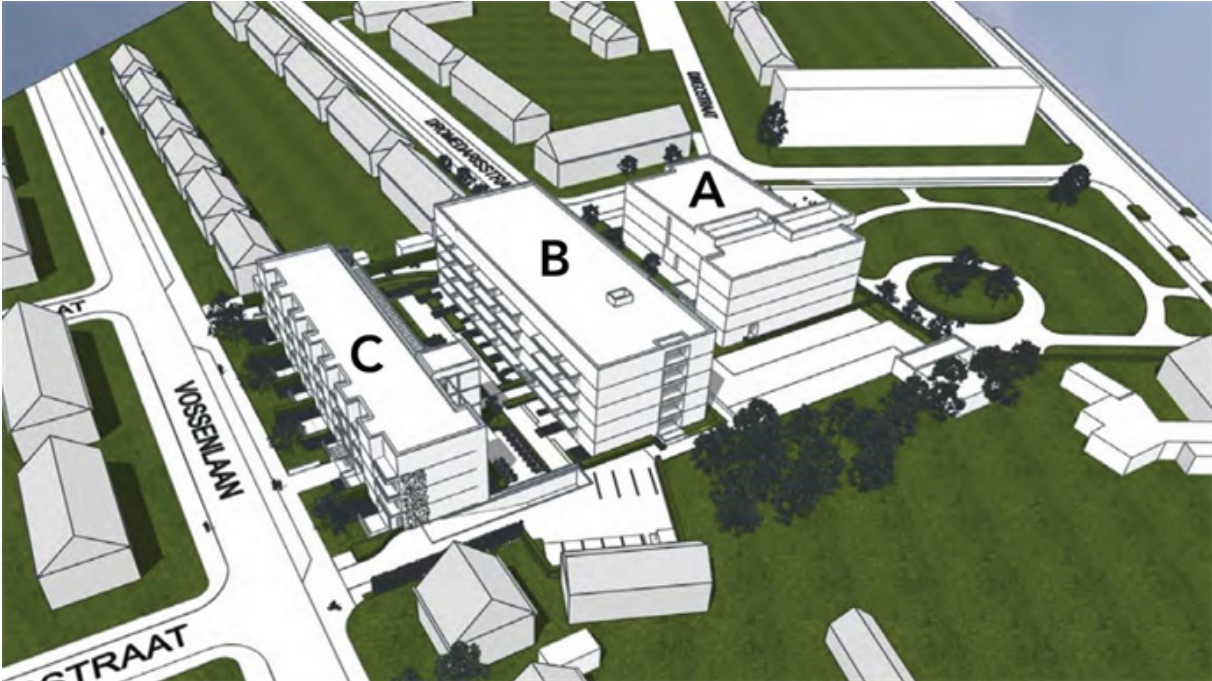
- Mensen met dementie en mantelzorgers
- Stichting Kwiek Nijmegen-midden. (Alle Kwiekouderen, +/- 50)
- Stichting Hart voor Hazenkamp (?)
- Vereniging het Veldje.
- App-groepjes,
- Straatfeest clubjes
- N.E.C.-sociaal
- Winkels,
- Maranathakerk,
- Scholen
- Fysio-en psychotherapeuten
- Kookclubjes, leesclubjes, wandelclubjes, kaartclubjes, biljartclubjes, dansclubjes, sportclubjes **enz.**
- Vrijdenkers

Professionals:

- Wijkregisseurs sociaal en fysiek
- Bindkracht10
- Waalboog.
- Alzheimer Nederland regio Nijmegen.
- Sterker
- Talis

Geplande bouw Vossenlaan 44.

Gebouw A wordt verpleeghuis van de Waalboog.



Bijlage 1).

Gelukshormonen.

Zelfs een kleine hoeveelheid van een hormoon kan diepgaande effecten hebben op lichaamsfuncties. De zogenaamde ‘gelukshormonen’ – **dopamine, serotonine, oxytocine en endorfines** – zijn essentieel voor het welzijn. Je kunt de niveaus van deze hormonen verhogen met eenvoudige veranderingen en een gezonde levensstijl en gewenst gedrag.

- **Dopamine:** helpt ons plezier te voelen en is betrokken bij het beloningssysteem van de hersenen.
- **Serotonine:** helpt ons humeur te verbeteren en onze slaap te reguleren.
- **Oxytocine:** wordt aangemaakt wanneer we een band met anderen opbouwen en vaak ‘het liefdeshormoon’ wordt genoemd.
- **Endorfines:** ook wel de natuurlijke pijnstiller van de hersenen genoemd.

Dopamine

- **Eet goed.**
Dopamine wordt gemaakt uit tyrosine, een aminozuur. Tyrosinerijk voedsel kan het dopaminegehalte in je hersenen verhogen en zelfs het geheugen verbeteren. Sommige voedingsmiddelen met een hoog tyrosinegehalte zijn onder meer vlees, zuivel, peulvruchten, soja en eieren.
- **Slaap**
Slaapgebrek heeft veel ernstige bijwerkingen en kan zelfs de dopaminereceptoren aantasten. Door voldoende slaap van hoge kwaliteit te krijgen, blijft je dopaminegehalte in balans wat het potentieel heeft om positieve gevoelens te vergroten.
- **Mediteren**
Studies tonen aan dat meditatie positieve effecten heeft op dopamine. Concreet bleek uit een onderzoek onder meditatieleraren dat het dopaminegehalte met 64 procent toenam na slechts één uur mediteren.
- **Muziek**
Muziek is een geweldige aanvulling op quality time voor jezelf of sociale activiteiten. Luisteren naar muziek verhoogt de hersenactiviteit in gebieden die rijk zijn aan dopaminereceptoren. Dus ga luisteren naar je favoriete nummer(s).

Serotonine

- **Trainen & bewegen**
Het serotonineniveau neemt aanzienlijk toe na het doen van trainingsoefeningen, zoals fitness, fietsen, dansen en wandelen/hardlopen.

Uit onderzoek blijkt duidelijk de antidepressieve en anxiolytische effecten tussen stemming en lichaamsbeweging. Dus ga voor vitaliteit.

- **Daglicht**

Als je elke dag minimaal 15 minuten buiten bent, stijgt je serotonineniveau aanzienlijk

- **Voeding**

Tryptofaan – een aminozuur – verhoogt de serotonine in de hersenen en kan een effectief antidepressivum zijn bij milde depressies. Eén voedingsmiddel dat meer tryptofaan bevat dan andere eiwitten is melk, dus het consumeren van melkderivaten, zoals bijv. yoghurt, kan jouw serotonineniveau verhogen.

Oxytocine

- **Genegenheid**

Je kunt knuffelen, kussen of handen vasthouden om de productie van oxytocine te verhogen.

- **Verbondenheid**

Jouw oxytocineniveau stijgt als jij met jouw dierbaren praat of zelfs maar aan hen denkt. Je kunt ze ook complimenten geven of kleine, goede daden verrichten en vriendelijk zijn. Het zal niet alleen hun dagen beter en blijer maken, maar ook die van jou.

- **Delen**

Bij wilde chimpansees verhoogt het delen van voedsel het oxytocineniveau. Dus waarom kook je niet samen met je vriend(in)? Koken is een geweldige manier om iets lekkers te proeven en een leuke manier om het oxytocinegehalte te verhogen.

Endorfines

- **Pure chocola**

Als je een fan bent van pure chocolade, moet je weten dat het eten van een stuk de aanmaak van endorfine kan stimuleren.

- **Lachen**

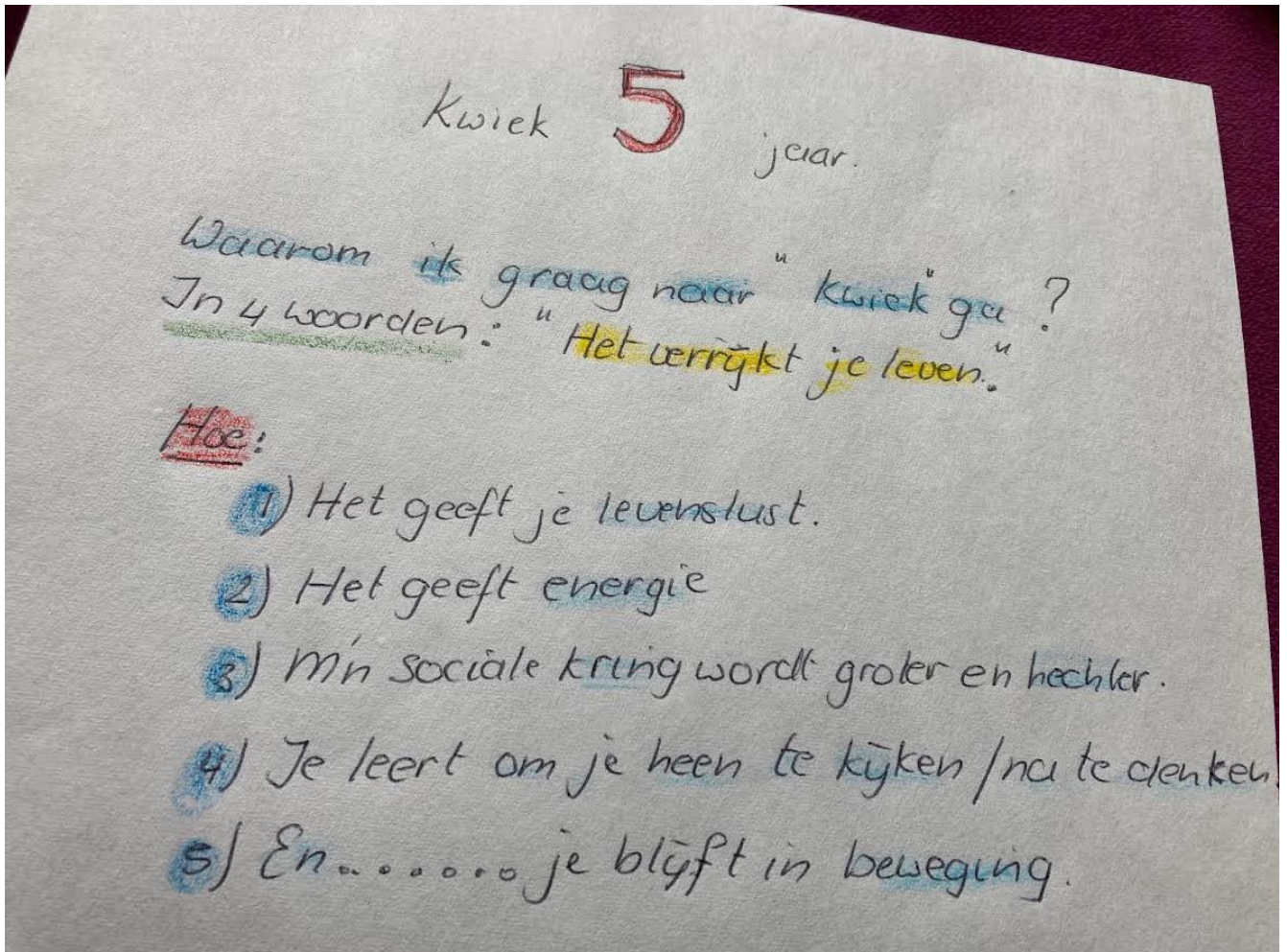
Wie houdt er niet van een goede lach? Lachen is een goede manier om contact te maken met anderen en te ontstressen. Je kunt je favoriete comedyshow bekijken, naar een stand-upcomedian gaan of een vriend bellen om bij te praten en te lachen. Al deze activiteiten stimuleren de endorfine in het lichaam en spelen ook een rol bij sociale binding.

- **Wees actief.**

Hoewel matige intensiteitsoefeningen het beste zijn voor het stimuleren van endorfines, is dit niet het enige type activiteit dat dit potentieel heeft. Je kunt thuis dansen of een wandeling maken, alles wat je actief houdt.

Bijlage 2).

Stichting Kwiek Nijmegen-midden



Naam is bij de redactie bekend.

Zie verder: www.kwieknijmegen.nl

Bijlage 3).

Twee voorbeelden van geclusterde senioren woonvormen.

Knarrenhofjes.

- Concept: Een moderne versie van de historische hofjes, speciaal gericht op actieve en zelfstandige ouderen.
- Kenmerken:
 - Bestaat uit kleine, gelijkvloerse woningen rond een gemeenschappelijke tuin of binnenterrein.
 - Veel aandacht voor burenhulp en sociale verbinding; bewoners kunnen elkaar ondersteunen als dat nodig is.
 - Het beheer en onderhoud worden vaak gezamenlijk georganiseerd.
 - Gericht op actieve ouderen zonder intensieve zorgbehoefte.
- Voordelen:
 - Bevordert sociale cohesie en zelfredzaamheid.
 - Een veilige woonomgeving zonder isolatie.
 - Ideaal voor mensen die zelfstandig willen wonen maar ook onderdeel willen zijn van een gemeenschap.

Lang Leven Thuis-flats (<https://www.platform31.nl/artikelen/amsterdam-pakt-regie-extra-inzet-op-geclusterde-woonvormen/>)

- Concept: Hoogbouw of flatgebouwen speciaal aangepast aan de behoeften van senioren, gericht op levensloopbestendig wonen.
- Kenmerken:
 - Appartementen zijn vaak gelijkvloers en voorzien van aanpassingen zoals brede deuren, inloopdouches en geen drempels.
 - Gemeenschappelijke ruimtes voor ontmoeting en activiteiten, zoals een lounge, tuin of hobbyruimte.
 - Toegang tot zorg op maat (bijvoorbeeld via een thuiszorgorganisatie die in het complex werkt).
 - Vaak gericht op het langer zelfstandig blijven wonen, met de mogelijkheid om zorg in te schakelen als dat nodig wordt.
- Voordelen:

- Comfortabele, veilige woonruimte met oog op toekomstige zorgbehoeften.
- Flexibiliteit in ondersteuning en dienstverlening.
- Ideaal voor ouderen die zelfstandig willen blijven wonen, ook bij een lichte zorgvraag.

Beide concepten bieden een woonomgeving die sociale interactie, veiligheid en zelfstandigheid combineert, maar met verschillende accenten. Waar Knarrenhofjes vooral op community en samenredzaamheid gericht zijn, focussen Lang Leven Thuisflats meer op praktische levensloopbestendigheid en zorgmogelijkheden.

Tot slot in een schematisch overzicht de kenmerken en verschillen tussen de Lang Leven Thuisflats, de Knarrenhofjes en de Zorgbuurthuizen.

Kenmerk	Zorgbuurthuis	Lang Leven Thuisflats	Knarrenhofje
Doelgroep	Ouderen met zorgbehoefte	Ouderen die zelfstandig wonen, met zorg op afroep	Zelfstandige, vitale ouderen
Zorg aanwezig	Ja, professioneel	Beschikbaar op afroep	Nee, zelf organiseren
Woonvorm	Gezamenlijk gebouw met kamers/appartementen	Appartementencomplex met eigen woningen en gezamenlijke ruimtes	Cluster van woningen rond een hofje
Eigen regie	Beperkt	Redelijk: zorg en ondersteuning is optioneel	Volledig
Gemeenschap	Verzorgd door zorgteam	Gestimuleerd via gezamenlijke voorzieningen en activiteiten	Zelf georganiseerd

Relatie met de wijk of buurt.

1. Zorgbuurthuis:

- Vaak expliciet verbonden met de buurt door vrijwilligers, buurtactiviteiten of een open karakter (zoals een buurtcafé).
- Het huis biedt vaak ook een plek voor ontmoetingen tussen buurtbewoners en bewoners van het huis.

2. Lang Leven Thuisflats:

- De nadruk ligt meestal op de interne gemeenschap, maar bewoners kunnen, afhankelijk van hun mobiliteit en interesses, deelnemen aan activiteiten in de wijk en de wijkbewoners kunnen deelnemen aan activiteiten in de flat.
- Sommige flats organiseren wel buurtgerichte evenementen, maar dit is minder vanzelfsprekend.

3. Knarrenhofje:

- Deze woonvorm is sterk gericht op verbinding met de buurt. De bewoners zijn vaak actief in de wijk en dragen bij door bijvoorbeeld vrijwilligerswerk of het organiseren van activiteiten.
- Het hofje zelf heeft vaak een open karakter, waardoor het toegankelijk is voor de omgeving.



Twee Krasse Knarren!

Bijlage 4.

Het belang van Toevallige, natuurlijke, informele ontmoetingen.

- Paul Ubachs over Zenzo (maatschappelijk vastgoed):
Toevallige ontmoetingen, een sociologisch bewezen concept.
(<https://zenzo-mv.nl/blogs-en-artikelen/paul-ubachs-over-zenzo-toevallige-ontmoetingen-een-sociologisch-bewezen-concept/>)

Organisaties houden zich vaak bezig met wat hun bestaansrecht is en waarin ze anders zijn. Ik kijk vooral naar voor wie je het doet en wat je relevant maakt, in de ogen van anderen. Via interviews en gerichte sessies halen we samen boven tafel wat de ambities zijn, hoe je daar komt, maar ook welke barrières er zijn. Vandaaruit definieer je wat je letterlijk biedt, wat je belooft en waarom dit zo is. Dit smeed je samen tot een verhaal dat de rode draad vormt van alles wat je doet. Bij Zenzo moet dat verhaal gaan over toevallige ontmoetingen – daar ligt de relevantie. Als maatschappelijke vastgoedorganisatie maakt Zenzo zich druk over de omgeving waar mensen elkaar spontaan tegenkomen en zich écht thuis voelen. Waar je anderen herkent en ook zelf herkend wordt. Een plek waar je jouw eigen leven kunt leiden, met prettige mensen om je heen. Die toevallige ontmoetingen, die zijn cruciaal voor de sociale samenhang en het welbevinden.

- Toevallige ontmoetingen kun je creëren door te faciliteren dat mensen elkaar tegen het lijf lopen. Ongedwongen, niet geforceerd. Het gaat niet louter over de stenen, maar ook niet alleen om de mensen. De plek en de personen, die moeten passen bij elkaar.
- Mensen bijna geforceerd bij elkaar brengen, proberen aan te zetten tot ontmoetingen die gearrangeerd zijn, niet spontaan. Dat voert tegenwoordig helaas vaak de boventoon. Bij publieke familiariteit draait het juist om: ik herken je, ik herken deze plek, ik denk te weten wat ik kan verwachten. En dan gaat het er niet eens om of ik je echt ken of zelfs leuk vindt. De herkenning, dat is waar het om draait. Die geeft je vertrouwen in je omgeving en is cruciaal voor thuisgevoel. Die ontmoetingen moet je stimuleren, niet afdwingen.

Als je het teveel regisseert, werkt het niet.

(<https://zenzo-mv.nl/blogs-en-artikelen/paul-ubachs-over-zenzo-toevallige-ontmoetingen-een-sociologisch-bewezen-concept/>)

- Toevallige ontmoetingen zijn dus vaak belangrijker dan formele afspraken omdat ze spontane, informele sociale interacties bevorderen. Deze ontmoetingen hebben enkele voordelen:
 1. **Versterking van de gemeenschap:** Toevallige ontmoetingen helpen mensen om anderen uit de buurt op een natuurlijke manier te leren kennen. Dit versterkt het gevoel van saamhorigheid en verbondenheid, wat belangrijk is voor een gezonde sociale structuur.
 2. **Toegankelijkheid en laagdrempeligheid:** Bij informele ontmoetingen voelen mensen zich vaak minder geremd dan bij formele afspraken. Er is geen druk om zich voor te bereiden of een specifieke rol te vervullen, waardoor mensen meer zichzelf kunnen zijn.
 3. **Onverwachte connecties:** Je ontmoet vaak mensen die je normaal niet zou tegenkomen. Deze onverwachte ontmoetingen kunnen leiden tot nieuwe vriendschappen, netwerken of zelfs samenwerkingsverbanden.
 4. **Sociale steun:** Mensen voelen zich vaker ondersteund wanneer ze regelmatig op een informele manier contact hebben met anderen. Dit biedt kansen voor kleine gebaren van hulp, advies of troost, zonder dat het hoeft te worden gepland.
 5. **Creativiteit en ideeënuitswisseling:** Spontane ontmoetingen kunnen leiden tot verrassende gesprekken en nieuwe ideeën. Mensen delen op een informele manier hun ervaringen en perspectieven, wat creativiteit kan stimuleren.

Kortom, toevallige ontmoetingen creëren een omgeving waarin mensen op een organische manier contact leggen, waardoor een meer open en ondersteunende gemeenschap ontstaat.

Is een buurthuis dé plek voor toevallige ontmoetingen?

Een buurthuis is zeker een ideale plek voor toevallige ontmoetingen, maar het is niet de enige plek. Het buurthuis biedt echter wel enkele specifieke voordelen die het bijzonder geschikt maken:

1. **Toegankelijkheid voor verschillende groepen:** Een buurthuis is vaak laagdrempelig en toegankelijk voor mensen van diverse achtergronden en leeftijden. Dit maakt het een natuurlijke plek waar mensen die elkaar anders niet zouden tegenkomen, toch in contact kunnen komen.
2. **Diverse activiteiten:** Omdat er verschillende activiteiten plaatsvinden, zoals cursussen, workshops, koffiemiddagen en evenementen, trekken buurthuizen

uiteenlopende groepen mensen aan. Dit bevordert een mix van bewoners en vergroot de kans op toevallige ontmoetingen.

3. **Informele sfeer:** De ontspannen, informele sfeer van een buurthuis moedigt spontane gesprekken aan. Mensen voelen zich vaak comfortabeler om een praatje te maken of even samen te zitten zonder dat er een formele afspraak aan te pas komt.
4. **Lokaal verankerd:** Omdat het buurthuis in de buurt zelf is gevestigd, is het een ontmoetingsplek voor bewoners uit de omgeving. Dit maakt het gemakkelijk om mensen uit je eigen buurt op een informele manier te leren kennen.

! Hoewel het buurthuis dus een uitstekende plek is voor toevallige ontmoetingen, zijn er ook andere locaties waar dit kan gebeuren, zoals op straat, in winkels, kerken, parken, buurtmarkten, bij een concert, straatfeesten, sportclubs, sportvelden, eetgelegenheden of (eet)cafés. !

Het buurthuis biedt echter een unieke, inclusieve ruimte waar mensen bewust naar toe kunnen gaan met de verwachting dat ze anderen kunnen ontmoeten zonder een formele afspraak.



Nawoord en conclusie. BuurtSaam = Dementievriendelijk-inclusief.

Een **inclusieve dementievriendelijke buurt** is niet alleen goed voor mensen met dementie, maar voor alle buurtbewoners, omdat het de sociale cohesie, toegankelijkheid en veiligheid voor iedereen bevordert. Het idee achter een dementievriendelijke buurt is om een omgeving te creëren waar mensen, ongeacht hun fysieke of mentale gezondheidstoestand, zich welkom en ondersteund voelen.

Hier zijn een aantal redenen waarom zo'n buurt ook voor **iedereen** van waarde is en waarom het veel van de uitdagingen in een buurt kan aanpakken:

1. Verhoogde sociale cohesie

In een dementievriendelijke buurt werken mensen samen om begrip en empathie te bevorderen. Buurtbewoners leren meer over dementie, wat leidt tot minder stigma en meer openheid. Als mensen zich meer verbonden voelen, nemen de sociale netwerken in de buurt toe, wat bijdraagt aan een sterkere gemeenschap waar iedereen zich meer thuis voelt.

2. Toegankelijkheid voor iedereen

Dementievriendelijke buurten verbeteren vaak de fysieke toegankelijkheid door aanpassingen zoals goed gemarkeerde straten, betere verlichting, rustgevende openbare ruimten en veilige wandelroutes. Deze aanpassingen zijn niet alleen nuttig voor mensen met dementie, maar ook voor ouderen, mensen met een handicap, of zelfs jonge gezinnen met kinderwagens. Als de buurt toegankelijk is voor mensen met een cognitieve beperking, is het vaak ook toegankelijker voor anderen.

3. Veiligheid en bescherming

In een dementievriendelijke buurt wordt er vaak extra aandacht besteed aan veiligheid. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat er duidelijke borden zijn, goed onderhouden wandelpaden, en voorzieningen zoals bankjes en veilige oversteekplaatsen. Dit komt niet alleen ten goede aan mensen met dementie die mogelijk in de war raken of zich verloren voelen, maar ook aan kinderen, mensen met beperkte mobiliteit of mensen die eenvoudigweg minder goed kunnen navigeren.

4. Hulpnetwerken en sociale ondersteuning

In een dementievriendelijke buurt wordt vaak gewerkt aan het opbouwen van een netwerk van buurtbewoners die elkaar helpen. Dit kan variëren van het bieden van praktische hulp (bijvoorbeeld boodschappen doen) tot emotionele steun. Dergelijke netwerken zorgen ervoor dat niet alleen mensen met dementie, maar ook andere buurtbewoners in tijden van nood, eenzaamheid of moeilijkheden steun kunnen vinden. Het versterkt de veerkracht van de gemeenschap als geheel.

5. Minder eenzaamheid

Een van de belangrijkste doelen van een dementievriendelijke buurt is het verminderen van eenzaamheid, zowel voor mensen met dementie als voor andere kwetsbare mensen in de buurt, zoals ouderen of nieuwkomers. Door buurtbewoners bewust te maken van de behoeften van anderen en hen aan te moedigen om samen activiteiten te organiseren, worden gevoelens van isolatie aangepakt. Dit draagt bij aan een cultuur van wederzijds respect en zorg.

6. Opleiding en bewustwording voor iedereen

In een dementievriendelijke buurt worden vaak trainingen en workshops georganiseerd voor buurtbewoners, zorgprofessionals en lokale ondernemers over hoe zij beter kunnen omgaan met mensen met dementie. Deze kennis komt niet alleen mensen met dementie ten goede, maar helpt iedereen in de buurt om zich meer bewust te zijn van de diversiteit aan behoeften en om beter met verschillende situaties om te gaan.

7. Gezondere en gelukkiger gemeenschap

Het bevorderen van een dementievriendelijke omgeving draagt bij aan de algehele gezondheid en het welzijn van de gemeenschap. Het biedt ruimte voor welzijnsactiviteiten, gezamenlijke evenementen, en het delen van ervaringen, wat bijdraagt aan een gelukkiger en meer betrokken buurt. Gezonde sociale relaties en gezamenlijke activiteiten zorgen ervoor dat mensen minder geneigd zijn om zich terug te trekken of zich ongezien te voelen, wat het algehele welzijn van de buurt verbetert.

8. Preventie en vroegsignalering

In een dementievriendelijke buurt is er vaak meer aandacht voor het vroegtijdig herkennen van symptomen van dementie. Dit kan door middel van voorlichting en het versterken van netwerken tussen zorgprofessionals en buurtbewoners. Als dementie vroeg wordt opgemerkt, kan er sneller hulp geboden worden, wat niet alleen ten goede komt aan de mensen met dementie, maar ook hun familieleden en vrienden die mogelijk extra steun nodig hebben.

Conclusie

Een inclusieve dementievriendelijke buurt is dus een buurt die zorg en ondersteuning biedt voor kwetsbare mensen, maar tegelijkertijd voordelen oplevert voor de bredere gemeenschap. Het bevordert verbinding, zorgt voor een veiligere en toegankelijke omgeving, en vermindert eenzaamheid en isolatie. Deze elementen helpen om veel van de problemen in buurten, zoals sociale uitsluiting, onveiligheid, en gebrek aan steunnetwerken, aan te pakken. Het resultaat is een gemeenschap die zorgzamer, sterker en inclusiever is, wat bijdraagt aan een hogere kwaliteit van leven voor iedereen.

Hans Hermes,
voorzitter stichting Kwiek Nijmegen-midden,
voorzitter bewonerscommissie Buffelstraat,
www.kwieknijmegen.nl
hanshermes3@gmail.com tel. 06 47367602 .