



**INSPIRATIEGIDS  
KANSEN CREËREN  
VOOR PERSONEN  
MET DEMENTIE OM  
ALS VRIJWILLIGER  
AAN DE SLAG  
TE GAAN**

# INHOUD

VOORWOORD	1
1. INLEIDING	4
2. POSITIEVE EFFECTEN VOOR PERSONEN MET DEMENTIE	6
3. POSITIEVE EFFECTEN VOOR DE SAMENLEVING EN ORGANISATIES	7
4. UITGANGSPUNTEN OM VRIJWILLIGERSWERK DOOR PERSONEN MET DEMENTIE MOGELIJK TE MAKEN	8
5. EEN GOEDE VOORBEREIDING OP HET VRIJWILLIGERSWERK IS GOUD WAARD	9
6. MOGELIJK MAKEN VAN VRIJWILLIGERSWERK IN DUO	12
7. ACTIVITEITEN BIJ HET VRIJWILLIGERSWERK AANPASSEN	14
8. TIPS VOOR COMMUNICATIE MET VRIJWILLIGERS MET DEMENTIE	16
9. CREËR EEN VEILIGE, DEMENTIEVRIENDELIJKE OMGEVING	18
10. EEN TAAK AANLEREN AAN EEN VRIJWILLIGER MET DEMENTIE	21
11. WAARDEREN	23
12. EVALUEREN	24
13. TOT SLOT	25
14. NUTTIGE LINKS EN INFORMATIE	26
15. REFERENTIES	27

# VOORWOORD



Innovatieve projecten uit Nederland (DemenTalent), Australië (Finding meaning through volunteering) en Canada (Meaningful Engagement of People with Dementia) toonden reeds aan dat het absoluut mogelijk is om in te zetten op de competenties en talenten van personen met dementie en hen te laten participeren in betekenisvolle activiteiten en sociale engagements in de samenleving door middel van vrijwilligerswerk.

Deze projecten inspireren ons om ook in Vlaanderen mogelijkheden te creëren zodat personen met dementie als vrijwilliger aan de slag kunnen. Want participeren in de maatschappij is voor iedereen belangrijk, ook voor mensen met dementie en hun familieleden.

Ontdek in deze inspiratiegids hoe je vanuit een positief waarderende, participatorische en competentiegerichte benadering kansen kan creëren voor personen met dementie om als vrijwilliger aan de slag te gaan!

## Auteurs

Elise Cornelis, Julie Callens, Ann-Sophie Cathoir, Ellen Janssens, Kas Longmans, Myriam De Schynkel, Sabrina Van Ooteghem, Lore Poulussen, Elena De Ru & Nadine Praet

## Een samenwerking tussen



## 1. INLEIDING



In Vlaanderen zijn er op heden zo'n 137 000 personen met dementie, waarvan ongeveer 70% thuis woont (Expertisecentrum dementie, 2020). Tegen 2060 zal dat aantal vermoedelijk verdubbelen. Het is een belangrijke uitdaging om personen met dementie te ondersteunen zodat ze zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. In de laatste decennia werden een aantal goed onderbouwde interventies ontwikkeld die personen met dementie in hun thuissituatie ten goede komen (bijvoorbeeld EDOMAH (Graff, et al. 2008), PRIDE (Yates, et al. 2019)).

Ook in Vlaanderen werden waardevolle ondersteuning- en begeleidingsprogramma's gerealiseerd zoals – om er enkele te noemen – de geheugenklinieken gefinancierd door het RIZIV, psycho-educatie trajecten zoals "dementie en nu" van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en de Alzheimer Liga Vlaanderen, "inloophuizen dementie" van steden en gemeenten, en het aanbod van dementiekundige zorgverleners bij de mutualiteiten. Evenwel vertrekken deze interventies of programma's veelal vanuit een "zorgende houding". De persoon met dementie wordt respectvol en persoonsgericht benaderd maar wordt – jammer genoeg – toch nog altijd gezien als een persoon met een beperking terwijl personen met dementie vooral aangeven dat ze nood hebben aan een positief verhaal rond "hun leven met dementie" (Steeman, et al. 2006; Macrae, 2011).

In die zin is het concept "dementievriendelijke samenleving" waardevol en geraakte dit de laatste jaren ook meer en meer ingeburgerd. Een dementievriendelijke samenleving draagt zorg voor personen met dementie in de meest brede zin van het woord. Ze zorgt ervoor dat personen met dementie meetellen en maakt het vanzelfsprekend om hun sociale identiteit te behouden. Dit sluit naadloos aan bij de Conventie van de Verenigde Naties met betrekking tot de rechten van personen met beperkingen en dementie (2017) die stelt dat personen met dementie het recht hebben om gelijkwaardig te participeren in een inclusieve maatschappij.

Niettegenstaande deze gunstige ontwikkelingen, blijft het stigma rond dementie toch nog steeds aanwezig en worden personen met dementie nog maar weinig echt geïntegreerd in de samenleving. Desalniettemin toont onderzoek aan dat personen met dementie nog lang de mogelijkheden blijven hebben om te participeren in betekenisvolle activiteiten en sociale engagementen (Hackett, et al. 2019).

Personen met dementie kunnen betekenisvolle activiteiten in vrijwilligerswerk vinden dat past bij hun talenten, interesses en mogelijkheden. Het kan gaan om vrijwilligerswerk in de buitenlucht, bij organisaties, met kinderen of in het onderwijs. Denk aan het repareren van fietsen, snoeien in een stadstuin, planten verzorgen, Nederlands praten met anderstaligen of met iemand gaan wandelen (deze opsomming van mogelijkheden is niet exhaustief).

*“Ik ga twee keer in de week een handje helpen in het dierenasiel hier in de buurt. Ik geef er eten aan de honden en katten, of help bij het kuisen van hun hokken. Ik was eerst wat onzeker, maar nu ben ik al goed geroutineerd. Ik vind het fijn om te gaan, ik draag een steentje bij en voel me nuttig en gewaardeerd!”*

(Vera, vrijwilliger met dementie)

*“In ons WZC hebben we in mei 2019 een proefproject opgestart met het MAACT van Gent. Op die manier konden er drie bewoners met dementie betrokken worden om als vrijwilliger te werken in een was- en strijkatelier. Alle drie vonden ze dat een waardevolle ervaring!”*

(Sabrina, teamcoach afdeling Zilverster, WZC Zuiderlicht)

*“Wij gaan wekelijks werken op een bioboerderij. Het is daar rustig en niet te druk, we mogen er ons ding doen. We vinden het fijn om buiten in de frisse lucht te zijn, en worden heel goed begeleid! En elke week komen we thuis met wat groenten of vers fruit. Het is leuk om iets mee te kunnen nemen voor onze familie.”*

(Rita en Freddy, vrijwilligers met dementie)

*“Jenny ging een jaar aan de slag in een sociaal restaurant. Ook voor haar was dat een unieke, leerrijke ervaring. En als teamcoach was het voor mij ook heel leerrijk! Ik leerde dat het echt belangrijk is om een goede communicatie met de betrokken organisatie en Jenny zelf in acht te nemen. Door de feedback van Jenny kon ik haar helpen om het vrijwilligerswerk bij te sturen en na te gaan of bepaalde zaken aangepast konden worden bij de werking. Op die manier kon ik er voor zorgen dat haar engagement steeds aangenaam en zinvol was.”*

(Kas, teamcoach afdeling Luna, WZC Zuiderlicht)

## 2. POSITIEVE EFFECTEN VOOR PERSONEN MET DEMENTIE

Geëngageerd blijven komt personen met dementie ten goede, het stimuleert het behoud van **autonomie**, verbetert hun **welzijn en levenskwaliteit**, en bevordert hun **fysieke capaciteiten** (Forbes, et al. 2011; Hackert et al., 2019). Bovendien zorgt het opdoen van nieuwe prikkels dat **dementie minder snel negatief evolueert** (Olde Rikkert, 2021).

Door personen met dementie in staat te stellen hun vaardigheden en ervaringen te gebruiken, kunnen personen met dementie ondersteund worden in het behoud van hun **identiteit, eigenwaarde en levenstevredenheid** (Alzheimer Society Canada, 2011). Vrijwilligerswerk laat personen met dementie immers toe zich **gewaardeerd te voelen**, en biedt hun kansen **om fysiek, mentaal en sociaal actief** te blijven participeren in de samenleving.

In Nederland hebben onderzoekers van het Universitair Medisch Centrum Amsterdam het effect van vrijwilligerswerk door personen met dementie onderzocht (2019). Personen met dementie voelden zich zeer gewaardeerd door het vrijwilligerswerk dat ze konden uitvoeren. Ze vonden het fijn om een bijdrage te leveren aan de samenleving en om nuttig werk te doen. Vrijwilligerswerk creëert op die manier **voldoening**. Daarnaast ervaren personen met dementie door hun vrijwilligerswerk ook **minder gevoelens van angst en depressie**. Bovendien voelen ook **mantelzorgers** zich **gelukkiger**.

Daarnaast creëert vrijwilligerswerk ook een **doel en routine** in het dagelijkse leven voor personen met dementie. Sommige personen ervaren het als **een uitlaatklep** voor hun vaardigheden en als een manier om **nieuwe ervaringen** te kunnen blijven op doen.



### 3. POSITIEVE EFFECTEN VOOR DE SAMENLEVING EN ORGANISATIES

Dementie is een uitdaging voor de samenleving en staat hoog genoteerd op de maatschappelijke agenda (Koning Boudewijnstichting, 2018). Door kansen te creëren om personen met dementie als vrijwilliger aan de slag te laten gaan, stelt dit personen met dementie expliciet in een positief licht en sluit dit aan bij de vraag naar sociale inclusie in **een dementievriendelijke samenleving**. Dit stimuleert een positieve beeldvorming en bewustwording.

Door personen met dementie als vrijwilliger aan de slag te laten gaan, kunnen organisaties hun **“maatschappelijke waarde”** vergroten. Ze werken mee aan het wegnemen van stereotypen, wat kan leiden tot een grotere maatschappelijke waardering en erkenning van een organisatie.

Bovendien behoren personen met dementie vaak zelf tot klanten of leden van een beoogde organisatie of bedrijf. Het kan dus van groot belang zijn voor organisaties om uit te stralen dat zij hen blijven verwelkomen. En door personen met dementie een stem te geven in een organisatie, wordt **een open en inclusieve organisatiecultuur** gestimuleerd.

Daarnaast verhoogd een organisatie ook zijn capaciteit doordat personen met dementie een steentje bijdragen als vrijwilliger.

De **actieve betrokkenheid** van vrijwilligers met dementie kan tot slot ook opgenomen worden in de missie en de visie van een organisatie. Op die manier wordt het betrekken van personen met dementie als vrijwilligers ook niet als een “project” of een eenmalige activiteit beschouwd in de organisatie, maar als een **duurzaam engagement**. Het is immers opportuun om de betrokkenheid van vrijwilligers met dementie te zien als een evoluerend en continu proces dat structureel wordt ingebed in de cultuur en de dagelijkse praktijk van een organisatie.

## 4. UITGANGSPUNTEN OM VRIJWILLIGERSWERK DOOR PERSONEN MET DEMENTIE MOGELIJK TE MAKEN



- Creëer een gastvrije, open en bemoedigende sfeer die alle medewerkers in de organisatie uitstralen. De participatie van vrijwilligers met dementie moet immers door alle betrokkenen worden omarmd.
- Baseer de samenwerking met vrijwilligers met dementie op basis van
  - **Gelijkheid**
  - **Begrip**
  - **Waardigheid**
  - **Vertrouwen**
  - **Respect**
- Autonomie voor de vrijwilliger met dementie staat centraal. Tracht die autonomie te creëren door de vrijwilliger zoveel mogelijk keuze en controle te geven in de taken die volbracht worden.
- Stimuleer een open communicatie waarin actief wordt geluisterd, en empathie en betrokkenheid wordt getoond in open dialoog.
  - Voor meer tips rond communicatie, zie: *"tips voor communicatie met vrijwilligers met dementie"*
- Een voortdurende evaluatie van hoe de vrijwilliger met dementie en alle andere betrokkenen het vrijwilligerswerk ervaren is essentieel. Creëer daarom op regelmatige basis een moment van reflectie. Ga na hoe de vrijwilliger zijn engagement ervaart en wees bereid om zaken te verbeteren en waar nodig aan te passen. Wees aanwezig en kom regelmatig langs om te zien hoe het met de vrijwilliger gaat.
  - Voor meer tips rond evalueren, zie: *"evalueren"*
- Waardering is cruciaal. Geef erkenning voor het engagement van vrijwilligers met dementie. Zoek naar creatieve manieren om het werk van vrijwilligers met dementie te waarderen. Deel certificaten uit, geef publieke erkenning in een artikeltje in een nieuwsbrief of geef een handgeschreven bedankingsbriefje, ... Waardeer ook niet enkel de vrijwilliger met dementie, maar ook de medewerkers die de zinvolle betrokkenheid van vrijwilligers met dementie mogelijk maken.
  - Voor meer tips rond waarderen, zie *"waarderen"*.



## 5. EEN GOEDE VOORBEREIDING OP HET VRIJWILLIGERSWERK IS GOUD WAARD

Vaak is de drempel om als vrijwilliger actief te worden hoog. Het kan zijn dat de persoon met dementie zich onzeker voelt over het engagement dat hij of zij zal opnemen. Dat is helemaal normaal. De ervaring leert, dat na het overwinnen van die drempel, vrijwilligers met dementie erg veel waarde hechten aan het bezig zijn, zich nuttig voelen en gewaardeerd worden voor hun engagement als vrijwilliger.

Een goede voorbereiding kan heel wat onzekerheden en angstgevoelens bij de vrijwilliger met dementie wegnemen. Daarbovenop komt dat, hoe beter de voorbereiding getroffen is, hoe zelfstandiger de vrijwilliger met dementie zal kunnen functioneren. Sta stil bij hoe je die voorbereiding kan aanpakken.

De voorbereiding kan opgesplitst worden in 2 luiken;

- Enerzijds heb je het zoeken naar welk werk de vrijwilliger met dementie wil/kan doen;
- Anderzijds heb je heel wat praktische zaken die je op voorhand al eens kan bekijken.

### ZOEKEN NAAR VRIJWILLIGERSWERK

Ga samen met de vrijwilliger met dementie na welk soort taak of activiteit hem of haar aanspreekt in het vrijwilligerswerk. Leg de focus op wat het vrijwilligerswerk inhoudt qua taken en activiteiten. Overlaad de persoon niet met administratieve vragen zoals het zoeken naar een vrijwilligerscontract of verzekering, maar stel vragen zoals:

*“Wat zou je graag doen?”*

*“Wat zou je graag zien gebeuren?”*

*“Wat wil je bereiken?”*

*“Waar droom je van?”*

*“Wat zou je graag willen aanpakken?”*

Bij 'Give a Day', de matchingwebsite voor vrijwilligers en organisaties, kan je samen met de persoon met dementie op zoek gaan naar vrijwilligerswerk of de persoon met dementie linken met organisaties op basis van zijn of haar interesses.

#### TIP

Kijk hierbij vooral naar de huidige (mogelijks nieuwe) mogelijkheden, interesses en hobby's van de persoon met dementie en niet naar wat de persoon niet meer kan. Ga op verkenning en hou rekening met hoe iemand nu is en hou niet enkel rekening met hoe iemand vroeger was of welke job iemand vroeger deed.



## PRAKTISCHE ZAKEN BIJ DE START VAN HET VRIJWILLIGERSWERK

### **Kennismaking**

Zorg voor een rustige kennismaking, waarbij je één-op-één contact maakt met de persoon met dementie en met de organisatie waar het vrijwilligerswerk plaatsvindt. Bereid het gesprek en de kennismaking grondig voor door vragen en aandachtspunten te noteren.

Geef op voorhand aan wat je met de kennismaking en het kennismakingsgesprek wil bekomen. Wanneer de persoon met dementie de organisatie voor het eerst bezoekt, leg je ook best op voorhand uit hoe het bezoek zal verlopen.

Stel in overleg met de vrijwilliger met dementie haalbare verwachtingen naar hoe vaak, wanneer, hoe lang, ... het vrijwilligerswerk kan duren.

### **Informeel alle betrokkenen**

Communiceer met alle betrokkenen over het engagement dat de vrijwilliger met dementie zal opnemen. Bespreek zoveel mogelijk op voorhand en leg aan alle betrokkenen uit wanneer de vrijwilliger met dementie actief zal zijn in de organisatie, welke taken de vrijwilliger zal opnemen, waarbij de persoon – al dan niet – geholpen kan worden, ...

Door met alle betrokkenen open te spreken over het engagement van de vrijwilliger met dementie kan je vragen of onzekerheden wegnemen en een veilige plek creëren waar de vrijwilliger met dementie aan de slag kan gaan.

### **De route naar het vrijwilligerswerk**

In een nieuwe omgeving kunnen sommige vrijwilligers met dementie het moeilijk vinden om zich te oriënteren. Probeer daarom buurtgericht te zoeken naar mogelijkheden voor vrijwilligerswerk. Mensen met dementie kunnen dan, al dan niet zelfstandig, naar hun vrijwilligerswerk wandelen of fietsen. Lukt dit niet, ga dan op voorhand na welk vervoer kan genomen worden; openbaar vervoer (zo ja, welke bus of tramhalte, abonnement voor het openbaar vervoer, ...), vrijwilligersvervoer, ...

Je kan eventueel de route, voor aanvang van het vrijwilligerswerk, al een aantal keren inoefenen. Leg hierbij de route telkens op dezelfde manier af.

Er kan eventueel ook gebruik worden gemaakt van een GSM of GPS-tracker met alarmknop indien de persoon met dementie de route alleen aflegt of dit het veiligheidsgevoel bij de persoon zelf verhoogd (zie: [Hulpmiddelen bij dementie](#)).

## Tijdens het vrijwilligerswerk

Heb aandacht voor (eventueel aangepaste) kledij en toiletbezoek. Ga na of het toilet gemakkelijk is terug te vinden. Ga na of er nood is aan reservekledij. Indien dit zo is, kan er al op voorhand reservekledij voorzien worden.

Heeft de persoon met dementie, tijdens het uitvoeren van het vrijwilligerswerk, nood aan medicatie? Bespreek dit dan goed op voorhand met de betreffende organisatie en geef de nodige informatie mee voor noodgevallen.

En hou tenslotte rekening met eten en drinken tijdens de uitvoering van het vrijwilligerswerk. Bespreek op voorhand wat de vrijwilliger wenst te drinken of eten en wat de mogelijkheden zijn.



## 6. MOGELIJK MAKEN VAN VRIJWILLIGERSWERK IN DUO

Soms is het aan te raden dat een vrijwilliger met dementie het werk samen met iemand anders kan uitvoeren, bijvoorbeeld een buddy. In dat geval spreken we van duo-vrijwilligerswerk.

Duo-vrijwilligerswerk kan de drempel verkleinen om een vrijwilliger met dementie te verwelkomen in een organisatie en kan er voor zorgen dat het engagement vlot van start gaat. Bovendien kan de vrijwilliger met dementie zich door de aanwezigheid van een buddy veilig en comfortabel voelen bij het uitvoeren van het vrijwilligerswerk.

Zeker bij de opstart van vrijwilligerswerk kan de aanwezigheid van een buddy een belangrijke hulpbron zijn voor een vrijwilliger met dementie. De buddy van een veilige sfeer scheppen voor de vrijwilliger met dementie. De rol van de buddy kan – eenmaal het vrijwilligerswerk goed gaat – mogelijks afgebouwd worden. Maar het is ook mogelijk dat de buddy continu aanwezig blijft om de persoon met dementie te begeleiden.

Een buddy kan een familielid, goede kennis/vriend of professionele zorgverlener van de vrijwilliger met dementie zijn. Maar het kan ook een andere vrijwilliger zijn die zich engageert om als buddy voor een persoon met dementie aan de slag te gaan.

### **Zoek je een buddy? Dan kan je er mogelijks een vinden bij ...**

- **KòMee vzw (Gent, Aalter, Oostende, Antwerpen)**  
KòMee vzw is een organisatie die als doel heeft een positieve, individuele interactie tot stand te brengen tussen studenten en personen met jongdementie.
- **Het Ventiel vzw (Kortrijk, Ingelmunster, Izegem)**  
Ventiel vzw is een organisatie die individuele begeleiding en gezamenlijke activiteiten organiseert voor personen met jongdementie.
- **De Fonkel vzw (Ieper, Poperinge, Heuvelland)**  
Is een organisatie die zoekt naar echte maatjes/betrokken personen die zich regelmatig willen engageren voor personen met jongdementie.

Raadpleeg [www.buddywerking.be](http://www.buddywerking.be) of neem contact op met [www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be)

Suzanne heeft dementie maar zou graag in een sociaal restaurant aan de slag gaan als vrijwilliger. In voorbereiding daarop dient ze een kleine opleiding te volgen in de hotelschool. Om dat in goede banen te laten lopen, zoeken we naar een buddy die haar kan begeleiden. Er zijn veel mensen die graag koken en een opleiding willen volgen, dus mogelijks is er wel iemand die dit samen met Suzanne wil doen.

(Kas, teamcoach afdeling Luna, WZC Zuiderlicht)

### **Een buddy...**

#### **Streeft bij het duo-vrijwilligerswerk naar zo veel mogelijk gelijkwaardigheid**

Als buddy van een vrijwilliger met dementie doe je het vrijwilligerswerk samen. Een buddy stelt zich niet controlerend of bijsturend op, maar doet de taak of activiteit écht samen met de vrijwilliger met dementie. Een buddy neemt een vrijwilliger met dementie niet "bij het handje" maar doet de taak of activiteit naast elkaar.

Een buddy en een vrijwilliger met dementie zijn gelijkwaardige partners die samenwerken aan een taak of activiteit.

#### **Neemt waar nodig een beschermde rol op**

Bij duo-vrijwilligerswerk anticipeert de buddy steeds op wat er allemaal goed gaat. Wanneer er iets niet goed dreigt te gaan of er een foutje gemaakt worden, tracht de buddy dit te vermijden zonder de vrijwilliger met dementie te corrigeren maar door in te grijpen op een beschermende manier.



## 7. ACTIVITEITEN BIJ HET VRIJWILLIGERSWERK AANPASSEN

Om kansen te creëren voor vrijwilligers met dementie, is er geen eenduidig advies wat voor elke persoon met dementie of iedere organisatie van toepassing is. Voor elke persoon met dementie geldt immers: uitproberen wat wel of niet werkt.

Vrijwilligerswerk voor vrijwilligers met dementie kan een taak, een opdracht of een activiteit omvatten die op frequente basis (vb. wekelijks helpen bij de bloemisterij) maar ook op een eenmalige basis kan plaatsvinden (vb. handje toesteken op een lokaal festival).

Ga vooral op zoek naar taken of activiteiten die passen bij de noden, mogelijkheden en interesses van de vrijwilliger met dementie, en hou rekening met deze tips:

### ZOEK NAAR LAAGDREMPELIGE, AFGEBAKENDE TAKEN TIJDENS HET VRIJWILLIGERSWERK

Geef voorkeur aan routinematige of geautomatiseerde taken of activiteiten voor vrijwilligers met dementie. Zoek taken die qua inhoud duidelijk af te bakenen zijn, en niet complex zijn. Vaak zijn taken of activiteiten die geen grote instructies vergen, passend voor een vrijwilliger met dementie.

Zorg er voor dat taken bij de start van het vrijwilligerswerk intensief begeleid kunnen worden, volgens de noden en mogelijkheden van de persoon met dementie.

Let op! Wat een eenvoudige taak lijkt, is voor een vrijwilliger met dementie mogelijks niet altijd zo. Bovendien kan een taak die een vrijwilliger met dementie op dit moment goed kan uitvoeren, doorheen de tijd complexer worden en moeilijkheden vergen. Wees daar attent op en evalueer op regelmatige basis of een taak nog steeds afgestemd is op de mogelijkheden van de vrijwilliger met dementie.

Mogelijke taken of activiteiten voor vrijwilligers met dementie zijn:

- Afstoffen in een winkel
- Planten water geven
- Dieren verzorgen
- Handdoeken plooien bij de kapper
- Post ophalen
- Koffie maken
- ...

Maar engagementen voor vrijwilligers met dementie kunnen ook meervoudige taken omvatten zoals vrijwilligerswerk bij:

- Meedraaien in een restaurant
- Opdiene in een cafeteria
- Meehelpen in een kinderdagverblijf
- Handje toesteken bij de groendienst
- ...

## ZOEK STEEDS NAAR IETS DAT BETEKENISVOL IS

Een engagement voor een vrijwilliger met dementie gaat om het uitvoeren van betekenisvolle activiteiten. Dit wil zeggen dat de persoon die dingen doet die voor hem of haar op dat ogenblik betekenisvol zijn.

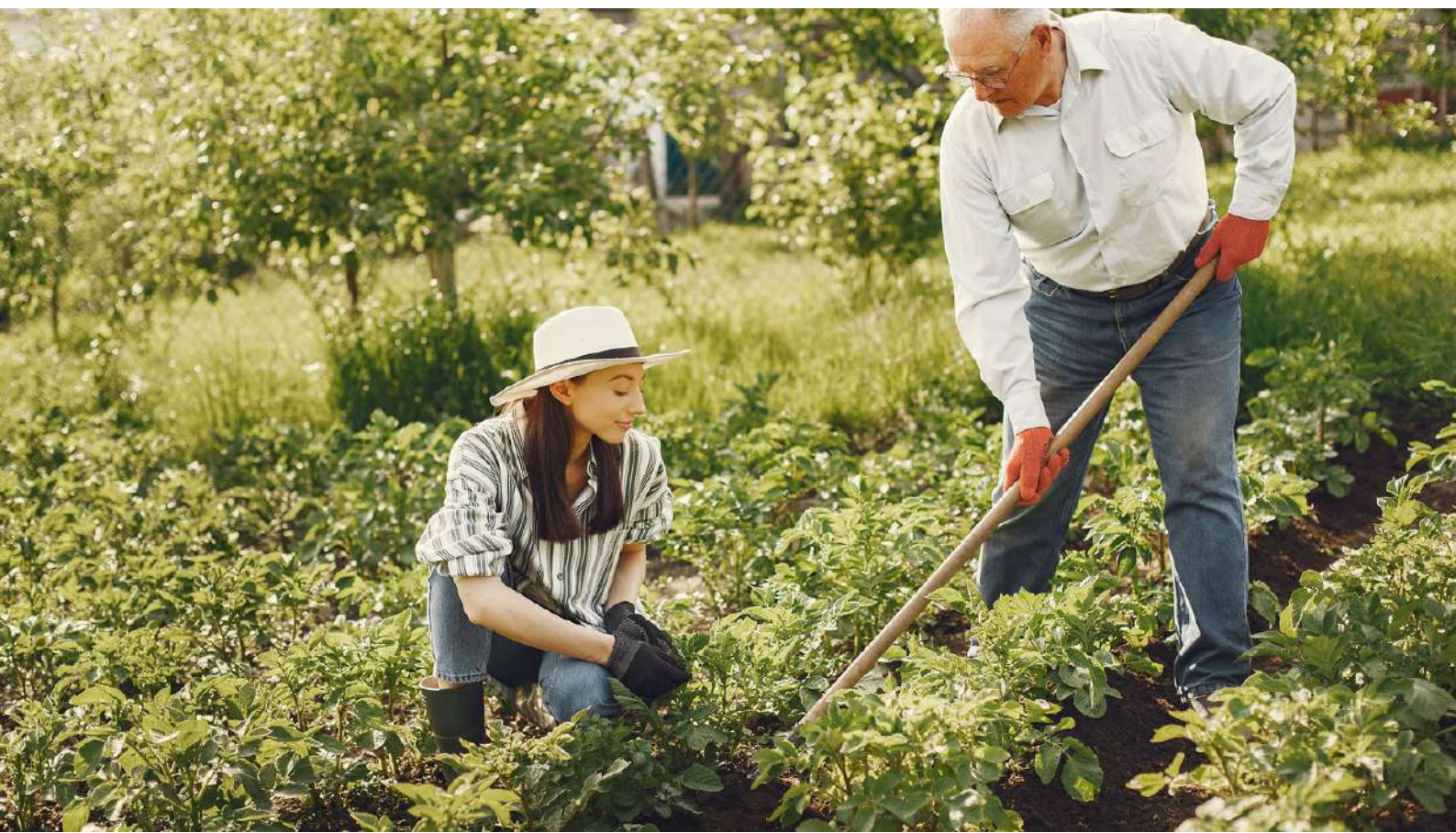
Wat betekenisvol is, hoeft niet noodzakelijk aan te sluiten bij de vroegere carrière van de vrijwilliger met dementie of bij wat hij of zij vroeger graag deed. De activiteit of taak moet voor de vrijwilliger met dementie vooral nu leuk en betekenisvol zijn.

## ZOEK NAAR VERBORGEN TAKEN

Zie de taken of de activiteiten die een vrijwilliger met dementie kan uitvoeren ook niet te groot. Zo is "tuinieren" bijvoorbeeld een heel breed begrip waaronder veel activiteiten en taken vallen. Zoek in dat geval binnen het "tuinieren" naar een haalbare, afgebakende taak, bijvoorbeeld bladeren harken of plantjes stekken.

Zoek ook naar verborgen taken die door de vrijwilliger met dementie gedaan kunnen worden, maar anders zouden blijven liggen. Zoek naar die zaken waarvan je als organisatie heel blij bent dat ze gedaan worden. Werk waarvan je denkt "oh heerlijk dat dat gebeurd is".

Zoek naar activiteiten of taken die een meerwaarde zijn voor de organisatie.



## 8. TIPS VOOR COMMUNICATIE MET VRIJWILLIGERS MET DEMENTIE

Soms kunnen vragen als “Wat heb je vandaag gedaan?” of “Weet je nog hoe je het de vorige keer hebt gedaan?” een vrijwilliger met dementie onzeker maken omdat hij of zij zich niet meer goed herinnert wat er recent gebeurde. Daarom kan communiceren met vrijwilligers met dementie soms uitdagend zijn. Deze tips kunnen helpen om een goed contact te maken.

### **STEL JEZELF VOOR**

Ook al hebben jullie elkaar eerder ontmoet, de vrijwilliger met dementie kent jou mogelijk niet. Spreek daarom de vrijwilliger steeds aan. Stel jezelf voor en vertel wat je doet.

### **NAAMKAARTJES**

Maak gebruik van een duidelijk naamkaartje voor iedereen die werkt op de plek waar de persoon met dementie vrijwilligerswerk doet.

### **COMMUNICEER MET WARMTE EN VAN NABIJ**

Wanneer je met een vrijwilliger met dementie praat, kom je dichtbij staan en maak je oog- of lichaamscontact. Uit een warme betrokkenheid in de manier waarop je praat.

Bij een eerste kennismaking is het soms aangewezen om niet te snel dichtbij te komen en gebruik te maken van lichaamscontact. Geef de vrijwilliger met dementie de nodige tijd en ruimte om jou te leren kennen en jouw aanwezigheid te zien en te voelen.

### **GEEF GEEN GROTE INSTRUCTIES**

Gebruik korte, eenvoudige zinnen en woorden om iets uit te leggen. Gebruik ook niet enkel woorden om iets uit te leggen, maar wees ook non-verbaal expressief. Toon wat je wil uitleggen voor en wijs dingen aan.

Begin ook steeds samen een taak en voer ze samen uit. Wanneer je de vrijwilliger met dementie nog niet goed kent en kunt inschatten, kan je perfect de spits afbijten. Begin als eerste aan de taak of activiteit, zonder per se over te komen als “kijk eens hoe het moet”. Doe de taak of activiteit met andere woorden laagdrempelig voor. Op deze manier zien vrijwilligers met dementie hoe ze het kunnen doen, zonder dat er woorden aan te pas komen.

### **GA NIET CORRIGEREN, NOCH DISCUSSIËREN**

Wat een persoon met dementie zegt is mogelijk niet altijd een feit of klopt misschien niet helemaal. Probeer echter iemand met dementie niet te corrigeren. Dat maakt de persoon met dementie alleen maar nog onzekerder. Het is immers heel vervelend om steeds te moeten merken dat je iets niet meer kunt of weet.

Ga ook niet discussiëren. Om een falend geheugen te compenseren kan het gebeuren dat een persoon met dementie een verhaal verzint om een kloppend verhaal te maken. Ga niet in discussie, maar accepteer dat wat de persoon met dementie vertelt voor hem of haar werkelijkheid is.





## **VOLDOENDE TRAAG SPREKEN**

Neem je tijd om te communiceren. Spreek traag en zorg voor één boodschap per zin. Hou het tempo laag.

## **VOLDOENDE LAAG SPREKEN**

Verlaag je stem, daardoor ga je automatisch trager spreken en creëer je een rustgevend gevoel voor een persoon met dementie.

## **LET OP DE VRAGEN DIE JE STELT**

Betrek de vrijwilliger met dementie bij het nemen van beslissingen, maar let er op dat je vragen juist formuleert. Vraag één ding tegelijk. Stel geen “waarom”-vragen, maar vraag naar wie, wat of waar. Stel bij voorkeur een gesloten vraag waarom de persoon ja of neen kan antwoorden.

## **HUMOR**

Maak het contact leuk. Wanneer de vrijwilliger met dementie dit waardeert, kan je voor humor in je communicatie zorgen.

## **BETUTTEL NIET**

Behandel een persoon met dementie zoals je zelf benadert zou willen worden als een volwassen persoon. Betuttel niet, gebruik geen verkleinwoordjes. Spreek ook niet over of in de plaats van de vrijwilliger met dementie in zijn of haar aanwezigheid.

## **GA NA OF JOUW BOODSCHAP BEGREPEN WERD**

Let op hoe de vrijwilliger met dementie reageert en ga daarop in. Vraag na of datgene je hebt uitgelegd duidelijk is voor de vrijwilliger met dementie. Herhaal jouw boodschap wanneer dat nodig is.

## **DEEL COMPLIMENTJES UIT**

Toon warmte en waardering door een vrijwilliger met dementie complimenten te geven. Benoem wat er goed gaat. Geef erkenning voor de vaardigheden en capaciteiten. Corrigeer zo min mogelijk, berisp niet.

- Voor meer tips rond waarderen, zie “waarderen”.

## **MOEDIG EEN PERSOON AAN OM VOOR ZICHZELF TE SPREKEN**

Stimuleer een open meningsuiting zonder angst om beoordeeld of afgewezen te worden. Zorg dat een vrijwilliger met dementie gehoord kan worden en respecteer zijn of haar standpunten.

## **NIKS OVER MIJ ZONDER MIJ**

Betrek de vrijwilliger met dementie bij het nemen van beslissingen over het vrijwilligerswerk. Creëer de mogelijkheid dat de vrijwilliger invloed kan uitoefenen op wat er gebeurt, met wie het gebeurt en daarrond beslissingen kan nemen. Centraal staat steeds wat de vrijwilliger met dementie zelf wil.

## **VERMIJD TE VEEL LAWAAI EN GEBABEL**

Voor een vrijwilliger met dementie kan het snel druk, te druk, worden wanneer iedereen luidop spreekt en er veel lawaai is in de omgeving. Als dat zo zou zijn, geef dan aan “laten we een pauze nemen” en zoek een rustige plaats op om even op adem te komen. Hervat je werk samen op een plaats waar het rustiger is.

## 9. CREËER EEN VEILIGE, DEMENTIEVRIENDELIJKE OMGEVING

Personen met dementie zijn, vaker dan mensen zonder dementie, gevoelig voor de omgeving. Uit onderzoek blijkt dat een omgeving met bijvoorbeeld te veel prikkels of te veel lawaai kan zorgen voor gevoelens van agitatie, agressie en onrust bij personen met dementie (Wong et al., 2013; Garre-Olmo et al., 2012).

De werkomgeving van het vrijwilligerswerk zal het functioneren van de vrijwilliger met dementie beïnvloeden. Creëer daarom een veilige en comfortabele omgeving die personen met dementie zo weinig mogelijk verwart en het vrijwilligerswerk eenvoudiger maakt.

Door rekening te houden tips rond voorspelbaarheid en veiligheid kan je een dementievriendelijke omgeving creëren waarin vrijwilligers met dementie goed kunnen functioneren.

### ZORG VOOR VOORSPELBAARHEID

- **Een ruimte terugvinden**

Een vrijwilliger met dementie kan moeilijkheden ervaren in het oriënteren in ruimte en plaats. Het terugvinden van ruimtes in een nieuwe omgeving kan voor verwarring zorgen.

Visuele ondersteuning op deuren of kasten aan de hand van symbolen, foto's, tekst of pictogrammen kunnen hierbij helpen. Op die manier kan iemand de ruimte gemakkelijker herkennen en hoeft de vrijwilliger niet telkens te vragen waar een bepaalde ruimte zich bevindt.

Zorg er voor dat de visuele ondersteuning op ooghoogte wordt bevestigd en vraag aan de vrijwilliger met dementie en/of de mantelzorger welke visuele ondersteuning de voorkeur heeft.



## • Aanpassingen in de werkruimte

Muziek op de radio, beelden op televisie, een voortdurend rinkelende telefoon, ... kunnen het vrijwilligers met dementie moeilijk maken om zich te focussen op hun werk. Je kan er daarom over nadenken om zoveel mogelijk stoorzenders of aandachttrekkers in de ruimte waar een vrijwilliger met dementie werkt, te verwijderen. Op die manier kan de vrijwilliger zich beter concentreren op de taak of activiteit.

Richt een ruimte niet te druk in. Vermijd onnodige spullen, obstakels en drukke patronen op de muur, werktafel of grond.

Maak gebruik van vaste plaatsen voor voorwerpen in de werkomgeving en wijs de vrijwilliger op de vaste plaatsen van deze spullen. Maak bijvoorbeeld gebruik van opbergvakjes en zorg ervoor dat op de opbergbakje een afbeelding, pictogram of woord wordt gekleefd, zodat je meteen ziet waarvoor het dient.



Zorg ook voor voldoende daglicht in de werkruimte. Voldoende daglicht is niet alleen gezond maar zorgt er ook voor dat de omgeving beter zichtbaar is.

Door dementie kunnen er ook visuele problemen voorkomen. De gevoeligheid voor contrast wordt hierdoor aangetast. Een wit blad op een witte bureau valt onvoldoende op voor een persoon met dementie. Zorg dus voor voldoende kleurcontrasten in de omgeving waar de vrijwilliger met dementie aan de slag is.



- **Oriëntatie in tijd**

Niet weten hoe laat het is, welke dag het is of wat er nog op de planning staat, kan erg vervelend zijn voor een vrijwilliger met dementie. Het is daarom belangrijk om een persoon met dementie bewust te maken van dag, datum en uur, en hem of haar te helpen bij het zich herinneren van de planning. Op die manier creëer je voorspelbaarheid en geef je structuur aan de dag. Dat kan aan de hand van een kalender of kalenderklok (zie: [Hulpmiddelen bij dementie](#)).

Maak gebruik van een planbord of whiteboard om de planning van de dag op te schrijven. Gebruik een rustige lay-out op het whiteboard en schrijf met een blauwe of zwarte stift.

Probeer een routine in te bouwen, waarbij het gebruik van een kalender, kalenderklok of planbord een gewoonte wordt.

Probeer het vrijwilligerswerk op een vast moment en op een vaste dag in de week in te plannen.

### **PROBEER STRESS TE VERMIJDEN**

Het kan voorvallen dat een persoon met dementie angstig of verward wordt door bijvoorbeeld een drukke ruimte of stress, creëer daarom voldoende ruimte waar de vrijwilliger zich kan terugtrekken wanneer hij daartoe te nood voelt.

Wees alert voor tekenen van stress en bouw tijdig rust- en pauzemomenten in.

Laat de vrijwilliger met dementie een geluiddempende koptelefoon gebruiken om geluidsprikkels in de omgeving te verminderen en zo de kans te creëren zich meer te focussen op de taak of activiteit.

### **ZORG VOOR EEN VEILIGE OMGEVING**

Naast heel wat geheugenklachten, ervaren vrijwilligers met dementie naarmate ze ouder worden vaak ook meer lichamelijke klachten waardoor er ook meer risico komt op valincidenten. Het is daarom goed dat objecten die in de ruimte aanwezig zijn, goed zichtbaar zijn en dat de ruimte vrij is van obstakels, bijvoorbeeld door losliggende snoeren te vermijden.

Vermijd drempels of probeer ze met contrasterende tape goed zichtbaar en beter begaanbaar te maken. Bij trappen is het vooral belangrijk om de eerste en laatste treden goed zichtbaar te maken met contrasterende tape.

## 10. EEN TAAK AANLEREN AAN EEN VRIJWILLIGER MET DEMENTIE

Iets nieuws leren aan personen met dementie? Dat kan toch niet meer, zo hoor je vaak... Maar die veronderstelling is een mythe. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt immers dat er bij personen met dementie wel degelijk sprake is van leerbaarheid.

De geheugenstoornissen van personen met dementie betreffen vooral het alledaagse geheugen (zoals feitelijke kennis en herinneringen). Maar het lerend vermogen van personen met dementie, zoals automatische vormen van leren (vb. op basis van emoties of associaties) blijft relatief lang intact. Ongemerkt kan iemand met dementie nog van alles aanleren. Door het lerend vermogen te stimuleren kun je het werk van een vrijwilliger met dementie een stuk leuker en nuttiger maken.

### FOUTLOOS LEREN

Je kan een vrijwilliger met dementie een taak aanleren door gebruik te maken van de principes van 'foutloos leren'. Het uitgangspunt van foutloos leren is dat fouten tijdens het leerproces voorkomen worden. Het gaat om het steeds herhalen van vaardigheden zonder fouten te maken, en die vaardigheden stap voor stap inslijpen totdat er routines ontstaan.

Bij foutloos leren gaat het erom dat de taak of activiteit in behapbare stapjes opgedeeld wordt en dat elk stapje net zolang voor getoond en geoefend wordt totdat de persoon met dementie het zelf kan. De deelstappen volgen elkaar logisch op en door veel te oefenen wordt deze aaneenschakeling van stappen een automatisme voor de persoon met dementie.

Van belang is dat de vrijwilliger met dementie niet de kans krijgt om een fout te maken. Dat betekent dat zodra het verkeerd dreigt te gaan, de begeleider het overneemt. De begeleider doet de stap opnieuw voor of laat de vrijwilliger de stap opnieuw correct uitvoeren. Op deze manier wordt de handeling 'ingeslepen'.

Het uiteindelijke doel is dat de begeleiding geleidelijk aan wordt afgebouwd en dat de persoon de taak zelfstandig kan uitvoeren.

### ROL VAN DE BEGELEIDER

Als je een vrijwilliger met dementie wil begeleiden in het aanleren van een nieuwe taak zijn er een aantal voorwaarden waaraan je als begeleider dient te voldoen. Het aanleren van een nieuwe taak staat of valt immers met een consequente aanpak.

Van de begeleider wordt een eerder directieve maar empathische aanpak gevraagd. Neem bijvoorbeeld geen taken uit handen maar geef concrete instructies aan de vrijwilliger met dementie. Benoem concreet wat de vrijwilliger moet doen of doe de handeling voor. Gebruik indien nodig een visueel stappenplan of uitgeschreven instructies.

Geef positieve feedback en neem een waarderende houding aan. Benoem wat goed gaat en berisp niet wanneer de vrijwilliger met dementie een foutieve handeling stelt.

## ROL VAN DE OMGEVING

Weet dat een taak aan een vrijwilliger met dementie aanleren tijd vraagt. Leer de activiteit of taak bij voorkeur aan in de ruimte waar het vrijwilligerswerk zal uitgevoerd worden. Gebruik daarbij zoveel mogelijk het materiaal dat de vrijwilliger met dementie tijdens de activiteit ook effectief zal gebruiken.

## GESCHREVEN TIPS OF EEN HANDLEIDING KUNNEN HELPEN

Voor sommige vrijwilligers met dementie kan een duidelijke, eenvoudige omschrijving op papier (een handleiding, stappenplan, ...) soms helpen. Voor andere vrijwilligers met dementie biedt dit mogelijk geen hulp en zijn geschreven instructies confronterend. Maar wanneer een vrijwilliger met dementie er baat bij heeft, kan een stappenplan voor een houvast zorgen en kan dit een veilig gevoel bieden.



## 11. WAARDEREN



Vrijwilliger zijn, is tof: je bouwt sociale contacten op, je bent actief bezig, je voelt dat je ertoe doet en dat je belangrijk bent voor een ander door zelfs met kleine taken een ander uit de nood te helpen. Dit is precies ook wat vrijwilligers met dementie willen. Ze horen erbij, voelen zich nuttig en zijn actief bezig.

Vrijwilligerswerk is misschien niet voor elke persoon met dementie weggelegd, maar voor veel personen met dementie kan het kansen bieden. Het allerbelangrijkste om vrijwilligerswerk te doen is “goesting hebben”. En dat hebben vrijwilligers met dementie zeker! Ze hebben goesting om te helpen en hebben goesting om hun talenten te delen zodat ook anderen erbij winnen.

Vrijwilligers met dementie zullen hun taak of activiteit op hun eigen manier doet. Ondersteun de vrijwilliger met dementie waar dat nodig zou blijken en waardeer het engagement van een persoon met dementie.

Door ondersteuning en waardering te bieden, kunnen vrijwilligers met dementie hun taak of activiteit tot een goed einde brengen, en dat is wat zij willen bereiken. Door hun goede resultaat en door waardering te ontvangen zal de vrijwilliger met dementie trots en fier zijn. Vrijwilligers met dementie zullen oprecht blij zijn!

Op welke manier kan je jouw waardering laten blijken?

- Het traditionele “schouderklopje” is de meest gekende vorm van waardering. Als collega-vrijwilliger of professionele medewerker laat je aan de vrijwilliger met dementie weten hoe je zijn/haar inzet en werk waardeert;
- Geef persoonlijke aandacht en spreek de vrijwilliger met dementie bemoedigend aan. Hou hierbij rekening met het geheugen. Een vrijwilliger met dementie vergeet wat hij/zij vorige week gedaan heeft. Zeg dus niet “super dat je vorige week het wandelpad zo mooi geveegd hebt” maar speel in op wat de vrijwilliger met dementie op het huidige moment doet;
- Ook feestjes en etentjes voor medewerkers waarbij ook vrijwilligers met dementie worden uitgenodigd, kunnen door vrijwilligers op prijs gesteld worden. Het zorgt niet enkel voor onderlinge contacten maar je toont als organisatie ook aan dat vrijwilligers met dementie er toe doet en bij de groep van medewerkers horen;
- Een vrijwilligersvergoeding of een financiële waardering voor hun engagement, kan voor sommige vrijwilligers met dementie als erg belangrijk beschouwd worden;
- Ook iets mee kunnen nemen naar huis zoals zelf geplukt fruit, geoogste groenten, klaargemaakte recepten of creatieve resultaten, kunnen waardevol zijn en een blijk van waardering tonen. Sommige vrijwilligers met dementie zullen het immers fijn vinden om aan hun familie, vrienden of kennissen te kunnen tonen dat zij gemaakt, gerealiseerd of gedaan hebben.

**Op de giveshop van Give A Day kan je een whitepaper terugvinden boordevol tips over het waarderen van vrijwilligers: [Kennisbank - GiveShop](#)**

**En op de webshop vind je heel wat fijne zaken waarmee je vrijwilligers in de bloemetjes kan zetten: [Home - GiveShop](#)**

## 12. EVALUEREN

Samenwerken met vrijwilligers houdt in dat je samen met hen ook regelmatig evalueert hoe het werk verloopt. Op frequente basis ga je na hoe vrijwilligers hun engagement in de organisatie ervaren. Dit is een moment waarop feedback gegeven wordt en nagegaan wordt of er extra ondersteuning of begeleiding nodig zijn. Op die manier kan de vrijwilliger en de organisatie groeien in de samenwerking.

### VRIJWILLIGER MET DEMENTIE

Ook bij vrijwilligers met dementie kan het evalueren van hun engagement op een soortgelijke manier gebeuren. Ga regelmatig in gesprek met de vrijwilliger met dementie, en stel vragen zoals:

- Hoe voel je jou bij jouw taak als vrijwilliger?
- Is het voor jou duidelijk wat jouw taak als vrijwilliger inhoudt?
- Ben je tevreden over je taak?
- Wat vind je leuk aan je taak?
- Wat vind je minder leuk aan je taak?
- Hoe ervaar je de samenwerking met de andere medewerkers (personeel en vrijwilligers)?

Door kort op de bal te spelen en niet enkel op verbale maar ook op non-verbale signalen van de vrijwilliger met dementie te letten, kan je vaak al heel vlug problemen oplossen. Praat, begeleid, volg op en stuur het engagement van de vrijwilliger met dementie continu bij.

### ALLE BETROKKENEN

Evalueer het engagement van de vrijwilliger met dementie ook met alle betrokkenen in de organisatie en de collega-medewerkers. Hebben zij vragen? Hoe voelen zij zich bij het engagement? Waar zitten groeikansen en opportuniteiten voor de samenwerking?

### MET ZORG FEEDBACK FORMULEREN

Dementie is een ziekteproces dat van persoon tot persoon verschilt. Gedurende het ziekteproces kan zowel het aantal klachten als de ernst van de klachten toenemen. Mogelijk kan je dit ook ervaren tijdens de periode waarin de vrijwilliger met dementie bij een organisatie aan de slag is. Bij een evaluatiemoment kan en mag je de vrijwilliger met dementie feedback geven en evalueren.

Dit betekent ook dat jullie er samen, steeds in overleg met de vrijwilliger met dementie, kunnen toe komen dat een samenwerking stopgezet of aangepast wordt.

Formuleer feedback steeds in een zorgvuldig geformuleerde én-én boodschap.

*“Ik vind het lastig om dit jou te zeggen want ik wil je niet kwetsen, maar het zou goed zijn als...”*

*“Ik wil graag goed met jou blijven samenwerken, daarom zou ik je graag zeggen dat ...”*



## 13.TOT SLOT

Om kansen te creëren voor vrijwilligers met dementie, is er geen eenduidig advies wat steeds voor elke persoon met dementie of elke organisatie van toepassing is.

Voor elke persoon met dementie geldt immers: continu blijven uitproberen wat wel of niet werkt.

Wanneer er zich problemen voordoen, probeer dan op verschillende manieren de situatie aan te pakken. Er bestaan geen oplossingen die altijd werken bij elke persoon met dementie. En bovendien kan een oplossing die vandaag succesvol is, soms na een tijdje niet meer werken doordat de dementie en de persoon verder evolueren.

Een continue warme, persoonsgerichte benadering waarin je steeds met de vrijwilliger met dementie afstemt en in dialoog gaat is cruciaal.



## 14. NUTTIGE LINKS EN INFORMATIE

### **Algemene informatie over dementie**

<https://dementie.vlaanderen/>

<https://www.alzheimerliga.be/nl/over-dementie/oorzaken-preventie/het-syndroom-dementie>

### **Referentiekader dementie**

[Ik, jij, samen mens - Een referentiekader voor kwaliteit van leven, wonen en zorg voor personen met dementie - Expertisecentrum Dementie Vlaanderen](#)

### **Publicaties expertisecentrum dementie met handige kaartjes boordevol tips**

[Boeken & Publicaties - Expertisecentrum Dementie Vlaanderen](#)

### **Hulpmiddelen voor personen met dementie**

[Hulpmiddelen bij dementie](#)

### **Lerend vermogen bij dementie**

[Over het lerend vermogen - \(Op\)nieuw geleerd, oud gedaan \(opnieuwgeleerdoudgedaan.nl\)](#)

### **Vrijwilligers met dementie in Nederland**

<http://www.dementalent.nl/>

### **Genueanceerde beeldvorming dementie**

[Onthou Mens | Vergeet dementie](#)

### **Dementievriendelijke samenleving**

[Handleiding dementievriendelijke gemeenten \(vvsg.be\)](#)

### **Alzheimer Liga Vlaanderen**

[Alzheimer Liga Vlaanderen vzw](#)

## 15. REFERENTIES

Alzheimer Society Canada (2011), <https://Archive.Alzheimer.ca/Sites/Default/Files/Files/National/Meaningful-Engagement/Meaningful-Engagement-Of-People-With-Dementia.Pdf>. Geraadpleegd Op 12 Februari 2021.

Burgener, S. C., Buettner, L. L., Beattie, E., & Rose, K. M. (2009). Effectiveness Of Community-Based, Nonpharmacological Interventions For Early-Stage Dementia. *Journal Of Gerontological Nursing*, 35(3), 50–57. <https://doi.org/10.3928/00989134-20090301-03>

Expertisecentrum Dementie, 2020: <https://www.dementie.be/home/sample-page/prevalentie/geraadpleegd-op-8-januari-2021>.

Fleming, R., Zeisel, J. & Bennett, K. 2020. World Alzheimer Report 2020: Design Dignity Dementia: Dementia-Related Design And The Built Environment Volume 1, London, England: Alzheimer's Disease International

Forbes D, Ward-Griffin C, Kloseck M, Mendelsohn M, St-Amant O, Deforge R, Et Al. "Her World Gets Smaller And Smaller With Nothing To Look Forward To" Dimensions Of Social Inclusion And Exclusion Among Rural Dementia Care Networks. *Online J Rural Nurs Health Care*. 2011; 11: 27–42.

Graig, P., et al. (2019). Developing and evaluating complex interventions: new guidance. Medical Research Council, <https://mrc.ukri.org/documents/pdf/complex-interventions-guidance/>

Graff, M.J.L., Adang, E.M.M., Vernooij-Dassen, M.J.F.J., Dekker, J., Jonsson, L., Thijssen, M., Hoefnagels, W.H.L. & Olde Rikkert, M.G.M. (2008). Community Occupational Therapy For Older Patients With Dementia And Their Care Givers: Cost Effectiveness Study. *Bmj. British Medical Journal (Compact Ed.)*, 336 (7636), 134–8.

Hackett Ra, Steptoe A, Cadar D, Fancourt D (2019) Social Engagement Before And After Dementia Diagnosis In The English Longitudinal Study Of Ageing. *Plos One* 14(8): E0220195. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220195>

Macrae H. Self And Other: The Importance Of Social Interaction And Social Relationships In Shaping The Experience Of Early-Stage Alzheimer's Disease. *J Aging Stud*. 2011;25:445–456. Doi:10.1016/J.Jaging.2011.06.001

Pawson R, Tilley N. Realistic Evaluation. Thousand Oaks: Sage Publications Ltd; 1997.

PÉRÈS K, Helmer C, Amieva H, Orgogozo J-M, Rouch I, Dartigues J-F, Et Al. Natural History Of Decline In Instrumental Activities Of Daily Living Performance Over The 10 Years Preceding The Clinical Diagnosis Of Dementia: A Prospective Population-Based Study. *J Am Geriatr Soc*. 2008; 56: 37–44. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2007.01499.x> Pmid: 18028344

Steehan E, De Casterlé Bd, Godderis J, Grypdonck M. Living With Early-Stage Dementia: A Review Of Qualitative Studies. *J Adv Nurs*. 2006;54: 722–738. Pmid:16796664

Yates L, Csipke E, Moniz-Cook E, Leung P, Walton H, Charlesworth G, Spector A, Hogervorst E, Mountain G, Orrell M. The Development Of The Promoting Independence In Dementia (Pride) Intervention To Enhance Independence In Dementia. *Clin Interv Aging*. 2019 Sep 10;14:1615–1630. Doi: 10.2147/Cia.S214367. Pmid: 31571842; Pmcid: Pmc6748161.

