Wandelgroep voor mensen met dementie

Nicole Rockx, huisarts in Zevenbergen, zet zich in voor mensen met dementie. Het onderwerp heeft haar altijd geboeid. Toen zij bevriend raakte met iemand met dementie werd dat nog eens versterkt. Het idee van een wandelgroep ontstond nadat zij samen met deze vriendin de Nijmeegse Vierdaagse had gelopen.



"We hebben samen veel geoefend om goed voorbereid aan de start te verschijnen", vertelt Nicole. "En het is ons gelukt hoor! We hebben beiden de eindstreep trots gehaald. Toen dacht ik, waarom zou ik dit plezier niet kunnen uitbreiden? En zo ontstond het idee om een wandelgroep op te richten.

Is wandelen goed bij dementie?

Wandelen is een fijne bezigheid, voor de persoon met dementie maar ook voor de naasten van de cliënt. Er is steeds meer bewijs dat beweging, en wandelen in het bijzonder, een positief effect heeft op lichaam en geest van dementerende ouderen.

Samenwerken met buurtsportcoach

Nicole zocht contact met een buurtsportcoach om samen te werken. "We zijn een startlocatie gaan zoeken waar we verzamelen en eindigen met een kop koffie. We hebben veel aan promotie gedaan via kerken, lokale nieuwsbladen en natuurlijk via de praktijkondersteuner van onze huisartsenpraktijk. Inmiddels loopt er een groepje twee zaterdagen in de maand een uurtje samen."

Mantelzorgers ontmoeten andere mantelzorgers

Dat groepje mag wat mij betreft nog wel wat groter worden, geeft Nicole aan. Blijkbaar is er een drempel om mee te doen. Jammer, want ook voor mantelzorgers die meelopen is het een plezierige manier om in contact te komen met andere mantelzorgers. En dat is echt heel fijn. Want er komt zoveel op je af als je partner dementie krijgt. Als huisarts zie ik veel mantelzorgers daarmee worstelen. Ik wil graag iets extras voor ze doen, hen helpen en coachen. Door het wandelgroepje komen ze in contact met mensen met dezelfde vragen en zorgen.

Signalerende rol van de huisarts

Als huisarts heb je een signalerende rol, gaat Nicole verder. Wat daarbij spannend is, is dat mensen vaak niet willen weten dat ze ziek zijn. Dan is het aan de huisarts om een oogje in het zeil te houden en te inventariseren hoe het met de mantelzorgers gaat. De casemanager begeleidt het hele zorgproces. Ik zie dat het wandelgroepje, hoe klein ook, alleen maar positieve effecten heeft. Ik ga dus door. Inmiddels zijn we samengegaan met een wandelgroepje van de diabetes-challenge. Ook daar ontmoeten en vinden mensen elkaar, en daar gaat het om.

Deel je kennis!

Heb je zelf ook een goed voorbeeld, tips, methodieken of hulpmiddelen die je in de praktijk kunt gebruiken? Laat het ons weten! Vul het formulier in

Gratis ondersteuning aanvragen?

Werk jij in een samenwerkingsverband en loop je tegen knelpunten aan die jullie belemmeren integrale en persoonsgerichte zorg en ondersteuning te bieden? Wij kunnen je helpen. Of je nu ketenregisseur bent of bestuurder, huisarts of praktijkondersteuner, welzijns- of zorgmedewerker, casemanager of wijkverpleegkundige, wethouder of beleidsadviseur.

Vraag gratis ondersteuning aan

Lees meer

- Dagbesteding jonge mensen met dementie
- Begeleiden van de cliënt en de mantelzorger