

# Een helpende hand bij zelfredzaamheid

## *Boodschappendienst 'De Winkelwagen'*

**Mensen met dementie voelen zich vaak onzeker door hun aandoening, komen minder de deur uit en krijgen in toenemende mate problemen met activiteiten als boodschappen doen. Te snel iemand dergelijke belangrijke dagelijkse bezigheden uit handen nemen, is echter even onwenselijk als hem of haar maar aan laten tobben. De gouden standaard hier is maatwerk en dat levert boodschappendienst 'De Winkelwagen' in Son en Breugel als het om boodschappen doen gaat.**

Nederland telt momenteel meer dan 270.000 mensen met dementie en de verwachting is dat dit er in 2040 meer dan een half miljoen zullen zijn. In de Brabantse gemeente Son en Breugel bedraagt het aantal mensen met dementie op dit moment 350 (van wie 70% zelfstandig thuis woont); dit zal in 2040 zijn opgelopen tot ongeveer 740. Met die grote toename van het aantal ouderen met dementie zal 'participatie', iedereen mee laten doen in de maatschappij, steeds meer centraal komen te staan. Want dementie heeft

vaak nadelige gevolgen voor de mate waarin mensen kunnen deelnemen aan de maatschappij. Zo blijkt uit Engels en Nederlands onderzoek dat zeventig procent van de mensen met dementie stopt met activiteiten vanwege een gebrek aan zelfvertrouwen en dat slechts 39 procent één keer per week buiten de deur komt; de helft vermijdt de buurt bewust vanwege de gevolgen van dementie.

Een van de dagelijkse activiteiten waarop dementie een nadelige invloed heeft, is boodschappen doen. Zo kan het voorkomen dat iemand meerdere keren naar hetzelfde product vraagt, iets anders bedoelt dan waar men om vraagt, de pincode niet meer weet, de portemonnee vergeet, of gedesoriënteerd en verward raakt in de winkel. Zelf boodschappen kunnen blijven doen is echter van groot belang voor iemands eigenwaarde, zelfvertrouwen en zelfredzaamheid.

### **BEHOEFTE CENTRAAL**

Met het oog hierop hebben SMITH Senioren Service en Albert Heijn in Son en Breugel boodschappendienst 'De Winkelwagen' in het leven geroe-

pen. Hierbij worden producten niet bij ouderen thuis gebracht zoals bij 'normale' boodschappenservices, maar worden de ouderen naar de supermarkt vervoerd om daar onder begeleiding zelf boodschappen te doen. De gedachte erachter is dat mensen met dementie op die manier hun eigen regie op dit punt kunnen behouden en dat participatie in de samenleving wordt gestimuleerd.

De dienst sluit in verschillende opzichten aan bij de behoeften van mensen met dementie. Zo is de groepsgrootte maximaal zes personen waardoor men in alle rust boodschappen kan doen en is er een vaste structuur. De Winkelwagen rijdt op een vast tijdstip, met een vaste frequentie, en indien gewenst kan de persoon met dementie er met een telefoontje aan herinnerd worden dat het tijd is om boodschappen te gaan doen. Dankzij de hulp van vrijwilligers worden de deelnemers begeleid waar nodig, met behoud van zelfstandigheid waar mogelijk. Zo is er assistentie mogelijk bij het vinden van producten of om in de winkel het overzicht te behouden. Ook bij het plaatsen van boodschappen op de

lopende band of het inpakken kan de vrijwilliger desgewenst helpen. Op die manier blijven ook deze meervoudige handelingen overzichtelijk.

Daarnaast is er gelegenheid om samen koffie en thee te drinken en daarmee heeft De Winkelwagen ook een sociale functie. 'Ik vind het gewoon ook heel gezellig,' zegt een deelnemer. En een ander: 'Het is een leuke groep. Er is een klik met de mensen.'

Uiteraard verschilt het van persoon tot persoon waar de behoeften liggen. Om die in kaart te brengen wordt er eerst

een intakegesprek gehouden, liefst met familie, mantelzorg en/of thuiszorg erbij. Daarbij wordt samen met de persoon met dementie gekeken naar iemands individuele wensen en behoeften. Die kunnen uiteenlopen van graag een vaste structuur willen tot één-op-éénbegeleiding vanaf het moment van ophalen tot en met het thuis brengen van de persoon met dementie en de gekochte boodschappen. Andere wensen zijn bijvoorbeeld een vast aanspreekpunt, iemand die het boodschappen doen kan afstemmen op het tempo en de informatieverwerking van

de persoon met dementie of iemand die ervoor kan zorgen dat overbodige prikkels zoveel mogelijk worden weggenomen.

*Mevrouw Van der Does woont zelfstandig in haar eengezinswoning in Son en Breugel. Ze heeft last van verwardheid en vergeetachtigheid en komt daardoor niet vaak het huis meer uit. Ook is ze onzeker en heeft ze nog maar weinig vertrouwen in haar fysieke en cognitieve gesteldheid. Haar kinderen wonen niet in de buurt en zijn niet altijd in de gelegenheid om er voor haar te zijn. Andere mensen in haar omgeving kampen eveneens met lichamelijke en cognitieve klachten en daardoor doet mevrouw Van der Does niet graag een beroep op hen. Het gevolg is dat zij nog maar weinig onder de mensen komt en minder beweegt, met alle gevolgen van dien.*

*De Winkelwagen Son en Breugel maakt het mogelijk deze vicieuze cirkel te doorbreken. Mevrouw Van der Does komt weer onder de mensen, kan op een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven weer zoveel mogelijk zelfstandig functioneren, doet sociale contacten op en is in beweging. In de winkel geeft zij zelf aan wat ze wel en niet wil; ze behoudt dus zoveel mogelijk haar eigen regie.*

Behalve de al genoemde dienstverlenende en sociale functie kan De Winkelwagen ook een signalerende functie vervullen. Mocht er iets lijken te veranderen in het functioneren van een deelnemer met dementie, dan kan dit vroegtijdig worden opgepikt en kan het netwerk of de mantelzorger op de hoogte worden gebracht. Zo kan er vaak snel worden gehandeld.

#### **INBRENG VAN DE GEBRUIKER**

Tijdens de proefperiode van De Winkelwagen is er gedurende zes maanden kwalitatief onderzoek verricht naar de >





## Zelf boodschappen kunnen blijven doen is van groot belang voor iemands eigenwaarde, zelfvertrouwen en zelfredzaamheid

duurzame inzetbaarheid van de dienst in Son en Breugel. Daarnaast is onderzocht hoe de dienst een bijdrage kan leveren aan het behoud van eigen regie. In totaal hebben hieraan zes mensen meegedaan. Vervolgens is De Winkelwagen in cocreatie met hen doorontwikkeld. Cocreatie richt zich op de dialoog met de eindgebruiker, waarbij deze niet langer louter een afnemer van een aangeboden product of dienst is maar een medeontwikkelaar wordt.

De data voor het onderzoek zijn verzameld tijdens het ophalen van de deelnemers, het doen van de boodschappen, het gezamenlijk koffie en thee drinken en het thuisbrengen. Daarbij stond steeds de beleving van de deelnemers centraal. Wat waren hun ervaringen met de dienstverlening? Vonden zij dat De Winkelwagen een bijdrage leverde aan hun vermogen om zelfstandigheid en eigen regie in stand te houden? En hadden zij door de dienst meer sociaal contact?

Uit het onderzoek bleek dat de deelnemers De Winkelwagen waardevol vonden omdat zij opgehaald en thuisgebracht werden en er zelf voor konden kiezen geen beroep op hun netwerk te doen wanneer zij dat niet wilden. Verder waardeerde men de ondersteuning

en het gevoel van geborgenheid dat De Winkelwagen bood, alsmede de gezelligheid en het feit dat men onder de mensen was.

Over het algemeen waren de deelnemers tevreden met de dienstverlening en gaven zij te kennen dat de dienst niet anders hoefde te worden ingevuld of te worden uitgebreid – althans niet op het moment van onderzoek. Een opvallend pluspunt was dat de deelnemers het prettig vonden dat zij met mensen van verschillende leeftijd te maken hadden (zoals het personeel van Albert Heijn).

*Mevrouw Van der Does zegt dat ze het gezellig vindt om met De Winkelwagen mee te gaan. Deze manier van boodschappen doen geeft haar geborgenheid doordat ze nu de zekerheid heeft dat zij alle boodschappen thuis zal krijgen. Een pluspunt vindt ze ook dat ze dankzij de dienst weer onder de mensen komt. Zij vertelt: 'Ik ben vaak alleen thuis. Dan is dit een heerlijke afwisseling. En dit leeft ook, want je zit met jong en oud door elkaar.'*

*Voor haar kinderen is het een prettig idee dat hun moeder zo onder begeleiding het huis uit komt en dat er contact met hen wordt opgenomen mocht er iets aan de hand zijn.*

### ZELFREDZAAMHEID

Voor ongeveer de helft van de deelnemers geldt dat zij het prettig vinden om begeleiding in de winkel te krijgen. De andere helft doet liever zelfstandig boodschappen, maar zegt het prettig te vinden dat er iemand rondloopt die men om hulp kan vragen. Hieruit blijkt dat men zelf beslist om al dan niet hulp te vragen of te aanvaarden. En dat alleen al is een teken van zelfstandigheid en eigen regie. Als concrete voorbeelden van gewenste ondersteuning in de winkel noemt men onder meer hulp bij het vinden van producten en het pakken van producten waar men niet bij kan. Ook vinden meerdere deelnemers het een voordeel dat zij meer kunnen meenemen dan wanneer zij alleen of met familie boodschappen doen.

Als redenen om mee te doen aan De Winkelwagen werden met name genoemd: niet meer kunnen autorijden of fietsen, niet alleen boodschappen durven doen bij slecht weer en het ontbreken van familie in de buurt op wie een beroep kan worden gedaan. Allemaal zaken die van invloed zijn op zelfredzaamheid.

De deelnemers zeggen dat de dienst bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven doordat zij zich zekerder voelen en minder afhankelijk zijn van anderen voor hun boodschappen. Afhankelijk zijn van hun netwerk ervaren zij als 'een ander tot last zijn' en zij zeggen het prettig te vinden dat dit dankzij De Winkelwagen minder voorkomt. Ook gaf een deelnemer aan dat haar netwerk soms beslissingen voor haar neemt en dat dit bij het gebruik van de dienst niet het geval is. Dus ook in dit opzicht draagt De Winkelwagen bij aan behoud van eigen regie. ♦

TEKST ROBIN SMITH EN FLOOR SMITH-VAN SCHIJNDEL

BEELD DE WINKELWAGEN

MEER INFORMATIE: WWW.SMITHADVIES.COM.