



#EenNootVoorDementie: steek mantelzorgers van personen met dementie een hart onder de riem!

Twee Vlaamse verpleegkundigen starten op 20 oktober hun eigen Ice Bucket Challenge ter ondersteuning van dementie. Het ijskoude water is er echter niet bij en werd vervangen door het symbolisch kraken van een okkernoot. Robin Biets en Peggy Lavaerts, twee gespecialiseerde verpleegkundigen in de ouderenzorg willen met “#EenNootVoorDementie” hulde brengen aan mantelzorgers van personen met dementie. De actie wordt gesteund door minister Jo Vandeuren en de drie Vlaamse koepelorganisaties rond dementie (Het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en de regionale centra, Alzheimer Liga Vlaanderen en Stichting Alzheimer onderzoek).

Waarom deze actie?

“De actie is een warme oproep aan de Vlaamse bevolking om **hulde te brengen** aan alle mantelzorgers van personen met dementie. “We wensen dat de sociale media overspoeld geraken met okkernoten. Noten zijn immers uitstekend voedsel voor het brein, lijken op hersenen en hebben in deze actie een diepe betekenis” zeggen Robin en Peggy. De initiatiefnemers roepen de Vlaamse bevolking dan ook op om massaal noten te kraken en hiervan foto’s en filmpjes te posten op sociale media met de hashtag **#EenNootVoorDementie**. Idealiter steekt de actie ook de landsgrenzen over: mantelzorg is immers een internationaal en onbegrensd gegeven!

De initiatiefnemers willen benadrukken dat mantelzorgers van personen met dementie van onschatbare waarde zijn in de zorg en in onze samenleving. Hun **veerkracht** en de **ondersteuning** die zij bieden zijn cruciaal in de (zelf)zorg en begeleiding van mensen met dementie. Hoewel mantelzorgers van personen met dementie over het algemeen veel voldoening of vreugde uit hun zorgtaken halen, zijn er toch heel wat uitdagingen aan verbonden. Zorgen voor een persoon met dementie loopt immers niet volgens vaste werkuren. Het vraagt een onbegrensde en doorgedreven inzet. Daarnaast is de omgang met een persoon met dementie op zijn minst uitdagend te noemen. Geduld is wat dat betreft vaak een schone deugd. De zorg kan mogelijks ook emotioneel en fysiek zwaar zijn. En dan spreken we nog niet van de tijdsinvestering én het organisatietalent dat er nodig is om de mantelzorg geregeld te krijgen.

Deze actie erkent mantelzorgers en wil bijkomend wijzen op het belang van **zelfzorg**. Het is belangrijk dat mantelzorgers hun draagkracht blijven bewaken en in de zorg voor de persoon met dementie zichzelf niet uit het oog verliezen. In die zin kan het bespreekbaar maken van het tijdig inschakelen van hulp het verschil maken.



#EenNootVoorDementie

Volhoudtijd

We weten uit wetenschappelijk onderzoek dat er drie grote redenen zijn die het beëindigen van zorg thuis in de hand werken: gebrek aan nachtrust, incontinentie van de persoon met dementie en het wegvallen of ontbreken van mantelzorgers. In die zin sluit de hele actie ook aan bij het beleid van minister Vandeuren die met een dementieplan én een mantelzorgplan een betere ondersteuning van personen met dementie en hun mantelzorgers aanmoedigt. Met deze actie zetten we de onmisbaarheid en het grote maatschappelijk belang van mantelzorgers nog extra in de verf.

Oproep

Met #EenNootVoorDementie vragen twee verpleegkundigen op een ludieke manier aandacht voor personen met dementie en hun mantelzorgers. Kraak een noot, film of fotografeer jezelf terwijl je dit doet en post het resultaat op sociale media met de hashtag: #eennootvoordementie. Nomineer vervolgens Facebookvrienden, collega's en anderen om hetzelfde te doen. We hopen op die manier de sociale media te overspoelen met noten! Bovendien staat elke gekraakte noot symbool voor het feit dat mantelzorgers een **NOOT**zakelijke partner zijn in de zorg voor dementie en bondge**NOOT** zijn in het leven van de persoon met dementie. Hoe meer noten er gekraakt worden, hoe meer we aantonen dat de dagelijkse inzet van mantelzorgers ons in het hart raakt.

Ondersteuning via fondsenwerving

Aan de gehele actie is ook een fondsenwerving gekoppeld. De opbrengst hiervan gaat naar de drie koepelorganisaties rond dementie. Naast het ondersteunen van mantelzorgers kan dan ook verder geïnvesteerd worden in het wetenschappelijk onderzoek rond dementie. Giften zijn meer dan welkom op het rekeningnummer **BE39 7350 3203 2519** (fiscaal aftrekbaar vanaf €40).

Zij kraakten al een noot voor dementie!

Bekijk hier het filmpje van:



Minister Jo Vandeuren: <https://www.youtube.com/watch?v=dHwNzNShmPQ>



Robin Biets & Peggy Lavaerts: <https://www.youtube.com/watch?v=28jE-XfFrow>



De expertisecentra dementie: <https://youtu.be/3oEvhyVFEXk>



OmgaanMetDementie: <https://www.youtube.com/watch?v=vzMZZPdUcX0>



Meer informatie over de actie is te vinden op www.eennootvoordementie.be.



Contactpersonen voor de media:

- Robin Biets en Peggy Lavaerts, initiatiefnemers Een Noot Voor Dementie, 0472 38 67 91 – t 0494 15 47 69
- Jurn Verschraegen, directeur Expertisecentrum Dementie Vlaanderen, t 0478 38 76 84
- Hilde Lamers, directeur Alzheimer Liga Vlaanderen, t 0479 21 59 97
- Wilfried Nys, , directeur Stichting Alzheimer Onderzoek, t 0474 95 60 22

#EenNootVoorDementie



Foto Alzheimer Liga Vlaanderen vzw met peter Carry Goossens:



Foto Stichting Alzheimer Onderzoek:





Het officiële "#EenNootVoorDementie" logo:
<https://www.dropbox.com/s/durgoiq3ffm1mhf/Logo%20%23eenootvoordementie.zip?dl=0>



Doe mee met #EenNootVoorDementie en laat zien dat de dagelijkse inzet van mantelzorgers jou in het hart raakt!