

Dementie. Wat nu?

Informatie over dementie
en tips hoe daarmee om te gaan



ZorgAccent

Denkt in mogelijkheden



Dementie... wat nu?

Iemand in uw naaste omgeving heeft dementie. In deze folder vindt u een korte uitleg en tips om te kunnen begrijpen hoe de belevingswereld van een persoon met dementie eruit kan zien en hoe u daar het best mee om kunt gaan.

Wat is dementie?

Dementie is een hersenaandoening waarbij hersencellen afsterven en niet meer goed met elkaar kunnen samenwerken. Het brein kan hierdoor steeds minder goed zijn werk doen. Vooral vaardigheden waarbij we ons denkvermogen nodig hebben, raken snel aangedaan door dementie, omdat dementie de buitenste laag van ons brein als eerste aantast. En juist door die buitenste laag kunnen we de wereld begrijpen, erover nadenken en doelgericht handelen.

Oorzaak

De term dementie houdt een verzameling verschijnselen in waardoor het brein minder goed informatie kan verwerken. Er zijn meer dan 50 typen van dementie bekend, waarvan de meest voorkomende de ziekte van Alzheimer en vasculaire dementie zijn. Door de verschillende oorzaken wordt er over verschillende vormen van dementie gesproken, bijvoorbeeld Alzheimer, vasculaire dementie, fronto temporale en lewy body dementie. Elke vorm van dementie heeft zijn eigen kenmerken en verloop.



Gevolgen

Bij dementie wordt vooral de buitenste laag van het brein, de hersenschors, aangetast. Deze schors krimpt als het ware door de dementie. Hierdoor hebben mensen met dementie moeite met onder andere de volgende vaardigheden:

- zaken onthouden
- taal produceren en / of begrijpen
- de aandacht ergens bij houden
- complexe situaties overzien
- plannen
- voorwerpen herkennen
- doelgerichte handelingen verrichten.

De signalen, symptomen, veranderingen en gevolgen voor mensen met fronto temporale dementie (ftd) en lewy body, kunnen er anders uitzien dan bij Alzheimer. Zie folder en/of de website van Alzheimer Nederland.

Het binnenste deel van het brein regelt onze emotionele reacties en allerlei gedrag dat we uitvoeren zonder dat we er bij na hoeven te denken (zoals krabben, gapen en lachen). Dit is dan ook gedrag dat iemand met dementie nog lang kan uitvoeren, omdat het binnenste deel van het brein het langst bespaard blijft.



Ik zie de mist van je geest in je ogen.

Je blijft gelukkig naar vermogen.

Je bent nog steeds de vrouw van mijn leven.

Elke dag op bezoek is nog steeds mijn streven.

Maar het is moeilijk voor mij om je te zien dwalen.

Om steeds weer te horen diezelfde verhalen.

- Rolf Lucas -

Impulsief

Dankzij de werking van de buitenste hersenschors zijn we in staat om het gedrag dat door het binnenste deel wordt gestuurd te onderdrukken of aan te passen. Soms is het namelijk handig om niet te krabben of snel te stoppen met lachen. Deze 'rem' werkt bij mensen met dementie niet goed meer, waardoor hun reacties vaak impulsief en niet doordacht zijn. Dit kan soms voor situaties zorgen waarin de naaste van de persoon met dementie plaatsvervangende schaamte voelt.

Helaas is het zo dat iemand met dementie zijn gedrag niet meer goed uit zichzelf kan aanpassen aan sociale normen, net zo min als iemand met een gebroken been een sprint van 100 meter kan rennen. Probeer zulke situaties dan ook zoveel mogelijk te vermijden, een helpende hand te bieden of afleiding te bieden. Of accepteer dat het gedrag van een mens met dementie minder wordt geleid door 'fatsoensnormen'.

Geheugen: herinneringen als plaatjes

Mensen slaan herinneringen op als plaatjes (denk maar eens aan uw eerste zoen). Uiteindelijk lijkt het geheugen op een groot fotoalbum waar ons hele leven in opgeslagen is. Gebeurtenissen die veel indruk maken worden met sterkere lijm ingeplakt en nemen meer ruimte in dan gebeurtenissen die weinig indruk maken. Sommige gebeurtenissen of gedachtes worden niet of tijdelijk ingeplakt.

Vanaf het begin van een dementie zijn er vaak problemen met het inplakken van nieuwe plaatjes oftewel het aanmaken van nieuwe herinneringen. Ook eigen gedachtes worden soms vergeten, vandaar dat iemand met dementie kan vergeten wat hij ging doen. U herkent dat misschien wel, u loopt ergens naar toe, maar daar aangekomen kunt u zich niet meer herinneren wat u daar moest doen. Als u terugloopt weet u het opeens weer. Bij iemand met dementie komt zo'n gedachte vaak niet meer terug, omdat deze niet is 'ingeplakt'.

In een later stadium van de dementie verdwijnen er plaatjes uit het fotoalbum oftewel verdwijnen er herinneringen van iemands levensgeschiedenis. Eerst verdwijnen de plaatjes die kort geleden zijn ingeplakt, maar hoe langer de dementie duurt des te meer plaatjes er vervagen. De plaatjes uit de jeugd blijven het langst bestaan. Zo kan het zijn dat een vrouw met dementie haar man niet meer herkent, omdat alleen nog maar het plaatje van haar man van vroeger bestaat.



Maak een fotoalbum of een levensboek. Zet een beschrijving bij de foto en vermeld in een levensboek dingen die van belang zijn voor de persoon met dementie.

Emoties

Dementie is een ingrijpende ziekte, waar iedereen op zijn eigen manier op reageert. Het kan zijn dat iemand erg onzeker wordt. Hij zal dan bijvoorbeeld nieuwe situaties uit de weg gaan, zich terugtrekken uit gezelschap of steeds maar in de buurt willen blijven van een belangrijke naaste. Anderen reageren met frustratie, boosheid of verdriet. Vaak merken mensen met dementie wel dat de dingen niet meer lukken zoals ze dat van zichzelf gewend zijn, ook al zal niet iedereen met dementie dit toegeven.

Achterdocht komt regelmatig voor. De persoon met dementie kan bijvoorbeeld heel stellig zeggen dat er spullen zijn meegenomen, terwijl hij deze zelf is kwijtgeraakt. Dit kan komen doordat iemand met dementie soms zelf geen besef heeft van zijn ziekte en daarom vaak denkt dat 'het aan de ander ligt'. Ook kan het gebeuren dat iemand 'de gaten' in zijn geheugen op gaat vullen met verhalen die niet overeen komen met de werkelijkheid. Iemand zoekt dan in zijn geheugen, maar vindt een 'verkeerde' of gebrekkige herinnering en praat het dan zo, dat het soms toch nog aannemelijk klinkt, ook voor de persoon zelf.

Prikkels

Het beschadigd brein van iemand met dementie is niet meer goed in staat om alles wat in onze omgeving gebeurt te filteren. Terwijl u dit leest, probeert u niet al te veel aandacht te besteden aan de dingen die u hoort of wat u in uw ooghoeken ziet. Dit lukt u dankzij uw hersenschors, die bij mensen met een dementie juist is aangedaan. Bij hen komt alles wat ze waarnemen even sterk binnen. Vandaar dat ze bijvoorbeeld een drukke visite niet meer zo kunnen waarderen als voorheen. Het 'normale leven' is voor mensen met een dementie dan ook veel vermoeiender en verwarrender dan voor mensen met een gezond brein. Het is dan ook belangrijk dat prikkels gedoseerd worden en er rustmomenten worden ingebouwd.

Tips om contact te maken en te houden

Omgaan met mensen met dementie betekent contact maken en contact houden. Als we geen contact hebben zal hij ons zeker niet begrijpen.

- Benader de persoon niet van achteren. Dit veroorzaakt vaak een schrikreactie.
- Houd oogcontact. Door oogcontact en aanspreken bij de naam zorgt u ervoor dat iemand zich op u concentreert. De kans op begrip voor wat u zegt neemt daardoor toe.
- Aandacht vasthouden. Om aandacht te blijven houden kunt u de persoon met dementie licht aanraken en zeggen: 'Kijk maar even naar mij'.
- Maak contact op ooghoogte. Of beter nog, maak u kleiner zodat hij op u neer kan kijken.
- Praat langzaam, gebruik korte zinnen en controleer of de persoon het begrepen heeft. Neem de tijd.
- Praat niet harder dan nodig is. Luid spreken voelt aan alsof u kwaad bent. Gebruik liever een zachte lage stem. Dit voelt vertrouwd en behaaglijk.
- Gebruik woorden die de persoon zelf vaak gebruikt. Als blijkt dat de persoon met dementie een bepaald woord niet begrepen, gebruik dan een alternatief. Bijvoorbeeld door 'Wilt u koffie?' te vervangen door 'Wilt u een bakkie?'
- Gebruik gebaren of voorwerpen. Bijvoorbeeld 'Komt u eten?' Maak met de hand een gebaar alsof u een lepel naar de mond brengt of wijs naar een gedekte tafel.

Respectvol benaderen

U kunt iemand met dementie zelfvertrouwen bieden door hem zo respectvol en rustig mogelijk te benaderen.

- Dwing niet. Dwang wekt angst en eventueel agressie op. Als de persoon iets niet wil, houdt het op dat moment op. Beter is om het na enige tijd opnieuw te proberen. Vraag u ook altijd af of iets daadwerkelijk moet.
- Overvraag niet. Mensen met dementie voelen dat ze falen wanneer ze overvraagd worden. Er wordt iets gevraagd wat hij niet begrijpt of kan uitvoeren. De kans is groot dat hij u afsnauwt of beledigt. Of hij zegt bijvoorbeeld 'Dat doe ik niet' of 'Bekijk het maar, doe het zelf'.
- Deel een handeling op in stapjes en begeleid iemand mondeling of laat de persoon alleen deelhandelingen doen waarvan de kans groot is dat de persoon het kan uitvoeren.
- Bied een (subtiele) helpende hand als u ziet dat iemand er niet uitkomt.
- Test niet. Mensen met dementie willen net zo min als andere mensen worden geconfronteerd met hun falen. Test daarom niet met vragen als 'Weet u wel wie ik ben?' of 'Wat heeft u vandaag gegeten?' Maar help door te zeggen: 'Hier ben ik dan weer, je nichtje Ans' of 'Was de spinazie lekker vanmiddag?'
- Wees terughoudend met verbeteren. Vraag u af wat belangrijker is, de waarheid of de gemoedstoestand of eigenwaarde van de persoon met dementie? Sluit aan wat bij iemand zelf belangrijk vindt en neem dit serieus.
- Confronteer niet. 'Dat hadden we gisteren toch afgesproken?'
- Gebruik humor.



Tips om vragen te stellen aan mensen met dementie

- Stel gesloten vragen. Bij mensen met een beginnende dementie kunt u nog open vragen stellen, omdat dat uitnodigt om te vertellen. Bijvoorbeeld: 'Wat wilt u drinken?' In een later stadium zijn open vragen steeds moeilijker te begrijpen en te beantwoorden. Gesloten vragen stellen is dan beter. Bijvoorbeeld 'Wilt u een kopje koffie?' Het antwoord hoeft alleen maar 'Ja' of 'Nee' te zijn.
- Vermijd keuzevragen. Keuzes maken is moeilijk, probeer dus keuzevragen zoveel mogelijk te vermijden. Bijvoorbeeld bij de vraag 'Wilt u een kopje koffie of thee' is de kans groot dat thee wordt gekozen omdat dat het laatste woord in de vraag is. Beter is dan eerst te vragen of hij koffie wil en bij 'nee' te vragen om thee.

Gevoelens benoemen

Gevoelens benoemen en gevoelens delen is een algemeen menselijke behoefte, maar lang niet altijd even gemakkelijk. We willen de persoon met dementie tenslotte niet angstiger, verdrietiger of bozer laten voelen dan ze al zijn. Zeg bijvoorbeeld als iemand huilt: 'Ik zie dat je verdrietig bent' en geef hem de kans erover te praten. U kunt niet altijd het probleem oplossen of de oorzaak van het verdriet wegnemen, hoe graag u dat ook zou willen.

Wat u wel kunt doen is het benoemen van deze gevoelens, meeleven, een arm om iemand heen slaan of een knuffel geven. Gewoon er zijn is dikwijls voldoende.



*Ik had het daar toch opgeborgen
Maar ik kan het niet vinden,
beginnende zorgen*

*Een gevoel van onrust sluipt in mij
En wat het is ik kan er niet bij*

*Steeds meer tijd aan zoeken besteden
Mijn geheugen weer verder afgegleden*

*De simpelste dingen maken mij zo moe
Waar gaat dit toch naar toe*

Een veilige omgeving

Om te zorgen dat iemand met dementie zich veilig voelt in zijn omgeving moet er een geborgen en prettige sfeer heersen. Als hij zich niet veilig voelt kan er gedrag van onrust, somberheid of agressie ontstaan.

- Het is belangrijk om de omgeving waarin de persoon met dementie verblijft zo vertrouwd en herkenbaar mogelijk te houden of te maken. Denk daarbij aan een bedsprei of foto's uit de kindertijd.
- Zorg dat iemand de ruimte heeft (letterlijk en figuurlijk) om zich terug te trekken.
- Laat iemand zoveel mogelijk vertrouwde gewoontes uitvoeren.
- Houd een ruimte overzichtelijk.

*Als ik zo oud geworden ben,
dat ik geen mens herken.
En niet eens jouw naam meer weet,
pak dan mijn hand even beet.
En zeg me gedag,
laat me voelen dat je me mag.
Wellicht dat ik het gevoel herken,
dat ik voor iemand
iemand ben.*

- Rolf Lucas -

Samen iets ondernemen?

Kies de activiteiten die passen bij de persoon en bij de fase van dementie. Probeer uw verwachting bij te stellen. Belangrijker dan dat een activiteit lukt is dat een activiteit plezier geeft of rustgevend is.

- Blader een tijdschrift of krant door
- Tekenen of (vinger)verven
- Maak (leg)puzzels
- Luister muziek
(bij voorkeur rustige muziek en / of muziek van vroeger)
- Ga naar buiten. De natuur en buitenlucht werken vaak rustgevend.
- Doe huishoudelijke activiteiten
(als stoffen, zilverpoetsen, was vouwen ed)
- Doe tuinklusjes
(als bladeren harken, onkruid wieden, planten water geven ed)
- Kijk naar dieren (bijvoorbeeld vogels of vissen)
- Maak een fotoalbum of een levensboek. Zet een beschrijving bij de foto's en vermeld in een levensboek dingen die van belang zijn voor de persoon met dementie: wat de gezinssamenstelling was, hoe de verjaardagen werden gevierd, een plukje haar, een geboortekaartje en dergelijke. (kijk bijvoorbeeld op www.geriant.nl voor een handleiding)



ZorgAccent

Denkt in mogelijkheden

- Maak een stamboom van de familie
- Help mee met koken, aardappels schillen, boontjes doppen, groente wassen, deeg kneden
- Kijk een film (bij voorkeur trage films, zoals dierenfilms, oude films als Sissy of Swiebertje of 'stomme' films, zoals Laurel en Hardy)
- Maak een ritje met de auto
- Blader door fotoboeken

Voor meer ideeën verwijzen we u graag naar de site van Alzheimer Nederland

Meer informatie

Heeft u nog vragen, dan kunt u altijd terecht bij uw zorgteam. Bent u nog niet in zorg bij ZorgAccent? Neem dan contact op met de casemanager dementie, casemanagersdementie@zorgaccent.nl

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig bijeenkomsten georganiseerd in de Alzheimer cafés waar met lotgenoten gesproken kan worden. De informatie daarvoor is te vinden op: www.alzheimer-nederland.nl

Met dank aan Gerda Veldhuis, Evelien Dijkstra-Veldhuis en Jody Wiggers

Bronvermelding:

Voor deze folder is gebruik gemaakt van
De wondere wereld van de dementie - Anneke van der Plaats
www.imozeu.nl (imoze = instituut voor zingevende zorg)
De gids van het symposium 'Kleinschalig wonen voor ouderen'

*De gedichten komen uit de dichtbundel **Eenzaam maar niet alleen** van Rolf Lucas. De dichtbundel is te bestellen via de website: www.zorgaccent.nl/media/dichtbundel-eezaam-maar-niet-alleen/*

ZorgAccent denkt in mogelijkheden

ZorgAccent is een grote, krachtige en veelzijdige zorgorganisatie actief in zorg, welzijn, wonen en behandeling in Overijssel (Twente en Salland). Wij leveren zorg met respect voor uw wensen en behoeften.

T. 0900 0678 (24 uur, bereikbaar)

Kijk voor ons complete zorgaanbod op:

www.zorgaccent.nl

