



Dementie: wat nu?

Informatie voor familie en naasten

Het is belangrijk dat cliënten zoveel mogelijk de touwtjes in eigen handen houden en dat ze gedurende de dag dingen kunnen doen die het leven de moeite waard maken.

Dit vraagt om samenwerken. U kent uw dierbare immers als geen ander. Maar we begrijpen goed dat u hierbij af en toe hulp kan gebruiken. Samen improviseren we, denken we aan creatieve oplossingen en buigen we – waar nodig – de regels om zodat we tot maatwerk kunnen komen.



*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*

Dementie.....wat nu?

Iemand in uw naaste omgeving heeft de diagnose dementie. In deze gids vindt u een korte uitleg over hoe de belevingswereld van mensen met dementie eruit kan zien. Met tips uit de praktijk over hoe u daar het best mee om kunt gaan. Dit alles om u wat handvatten te geven en zodat wij er samen met u voor kunnen zorgen dat uw naaste met dementie zich, ondersteund en vrij voelt en zoveel mogelijk het leven kan voortzetten wat hij of zij gewend is. U bent hierin ontzettend belangrijk.

Als er nog vragen zijn kunt u contact opnemen met een van onze medewerkers.

Wat is dementie?

Dementie is een proces van achteruitgang van de hersenfuncties. De hersencellen sterven af en de hersenfuncties raken onherstelbaar beschadigd. Uiteindelijk tast dementie helaas alle hersengebieden aan. Het deel van de hersenen waarmee doordacht handelen wordt aangestuurd, is beschadigd of functioneert zelfs helemaal niet meer bij mensen met dementie. Met dat deel houden we juist ons (onbewuste) gevoel in bedwang. Mensen met dementie reageren daarom bijna altijd impulsief.



PRINSEN

KERKENIET OF NIET LOO?
Stevendrop loop
van heden

VERLOOFT!
Prins Laurent
van België vindt
de ware

**MAAR
HET WED**
De Vlaamse
prinses van de
Capeprinses

Het verloop

Niet alle soorten dementie verlopen hetzelfde. De ene vorm verloopt geleidelijk en de andere juist schoksgewijs. Vaak begint dementie met een stoornis in het opnemen van nieuwe informatie en met vergeetachtigheid. Soms zijn gedragsveranderingen de eerste verschijnselen.

Niet meer opnemen van nieuwe informatie

Het eerste verschijnsel is vaak het niet meer kunnen opnemen van nieuwe informatie. Vandaar dat iemand met dementie bijvoorbeeld in een nieuwe omgeving de weg steeds kwijt raakt of vergeet wat hij ging doen. Gezonde mensen hebben daar ook soms last van. U loopt bijvoorbeeld naar de keuken om iets te halen. Eenmaal daar weet u niet meer wat u kwam doen. U loopt terug naar de kamer en ineens weet u het weer. Mensen met beginnende dementie hebben dat de hele dag.

Gaten in het geheugen

In een later stadium verdwijnen alle herinneringen. Eerst verdwijnen gebeurtenissen die nog kort geleden hebben plaatsgevonden, daarna die van een verder verleden. Tegelijkertijd verdwijnt de aangeleerde manier van hoe je met elkaar omgaat. De geheugenstoornissen veroorzaken gaten in het geheugen, en alles wat is aangeleerd zal op den duur verdwijnen.

Verbloemen

Mensen met dementie vullen de stoornis in het geheugen op met verhalen die vaak niet overeenkomen met de werkelijkheid, om te verbloemen dat ze het niet meer weten. Nog later hoeft verbloemen niet meer, omdat iemand met dementie vergeet dat hij vergeetachtig is.

Herinneringen als plaatjes

Mensen slaan herinneringen op in plaatjes. Uiteindelijk lijkt het geheugen op een groot fotoalbum waar ons leven in opgeslagen is.

Gebeurtenissen die we intens beleven, blijven beter in ons geheugen opgeslagen. Vanaf het begin van de dementie worden geen nieuwe plaatjes meer opgeslagen in het geheugen. Bestaande plaatjes vervagen en gaan zelfs uiteindelijk verloren. De plaatjes uit de jeugd blijven het langst bestaan.

Vaak kan iemand met dementie het heden niet meer herkennen. Voorbeeld: een vrouw met dementie herkent haar man niet meer, omdat alleen nog maar het plaatje van haar man van vroeger bestaat.

Het komt voor dat iemand met dementie iets wil en door niemand daar van af te brengen is. Er is dan een plaatje dat heel duidelijk bij de degene in het hoofd zit. Wat dat plaatje aangeeft moet nu gebeuren.



U kunt wanneer dit het geval is twee dingen doen: Ga in op wat de persoon met dementie zegt of vraagt en nodig uit hier meer over te vertellen. U gaat dan mee in de beleving. Vervolgens kunt u geleidelijk met deze persoon over wat anders beginnen (zodat er een ander plaatje opkomt). Ga in het verhaal van de mens met dementie op zoek naar een moment om er een goed einde van te maken.

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 deze persoon ons niet begrijpen.

- Benader mensen met dementie altijd van voren. Van de achterkant benaderen veroorzaakt vaak een schrikreactie.
- Houd oogcontact. Door oogcontact en de persoon met de eigen naam aan te spreken zorgt u ervoor dat hij zich op u concentreert. De kans op begrip voor wat u zegt neemt daardoor toe.
- Aandacht houden. Om aandacht te blijven houden kunt u de persoon met dementie zacht 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.
- Neem de tijd. Maak tijd voordat u iets van uw naaste met dementie vraagt. Maak eerst een kort praatje, kijk even met elkaar naar iets, lach naar uw naaste, raak hem even aan. Geef hem de tijd om zich erop in te stellen dat er iets gaat gebeuren.
- Praat niet harder dan nodig is. Luid spreken voelt aan alsof u kwaad op hem bent.
- Gebruik een zachte, lage stem. Dat voelt vertrouwd en behaaglijk.
- Praat langzaam. Mensen met dementie hebben vaak een langzamere gedachtegang, ze hebben veel moeite om een ander te volgen.
- Gebruik korte en duidelijke zinnen. Lange zinnen zijn vaak te moeilijk, want vaak blijkt dat na vier of vijf woorden het eerste woord alweer is vergeten.
- Herhalen. Probeer net zolang te herhalen wat u wilt zeggen of duidelijk wilt maken totdat hij begrijpt wat u bedoelt. Gebruik woorden die uw naaste zelf vaak gebruikt. Als blijkt dat een bepaald woord niet begrepen wordt, gebruik dan een alternatief. Bijvoorbeeld door 'wilt u koffie?' te vervangen door 'wilt u iets drinken?'.
- Gebruik gebaren, voorbeelden:
 - 'Komt u eten?' maak met de hand een gebaar alsof u een lepel naar de mond brengt.
 - 'Wilt u even opstaan?' wenk met uw hand.
 - 'Wilt u gaan slapen?' leg uw hoofd op uw handen alsof deze een kussen zijn.



Tips om veiligheid te bieden

U kunt een persoon met dementie veiligheid bieden door hem zo weinig mogelijk te laten falen.

- Dwing niet. Dwang wekt angst en eventueel agressie op. Als de persoon met dementie iets niet wilt, houdt het op dat moment op. Beter is om het na enige tijd opnieuw te proberen. Vraag u dan ook altijd af of iets écht 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 zegt: 'bekijk het maar, doe het zelf'.
- Stel geen moeilijke vragen. Help uw naaste met dementie op weg in plaats van moeilijke vragen te stellen zoals: 'U kunt zelf uw schoenen toch wel aantrekken?'.
- Test niet. Mensen met dementie willen net zo min als andere mensen voortdurend worden geconfronteerd met hun falen. Test ze daarom niet met vragen als 'Weet u wel wie ik ben?' of 'Wat heeft u vandaag gegeten?'. Help door te zeggen 'Hier ben ik dan weer, je dochter Ans' of 'Was de spinazie lekker vanmiddag?'.
- Verbeter niet, zeg bijvoorbeeld niet 'Dat weet u toch wel, dat heb ik net nog verteld'.
- Geef geen standjes zoals: 'Dat mag u niet doen'.



- Confronteer niet: 'Dat hebben we gisteren toch afgesproken?'.
- Spreek mensen met dementie niet tegen. 'Nee hoor, het is helemaal geen lekker weer buiten, dat lijkt maar zo'.
- Stel gesloten vragen. Bij mensen met beginnende dementie kunt u nog open vragen stellen omdat dit 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. Bijvoorbeeld bij de vraag 'Wilt u een kopje koffie of thee?' is de kans groot dat thee wordt gekozen omdat dit het laatste woord in de vraag is. Beter is dan te vragen of hij koffie wil en bij geen reactie te vragen om thee.

Gevoelens benoemen

Gevoelens benoemen en gevoelens delen is een algemeen menselijke behoefte, maar lang niet altijd even gemakkelijk. De persoon met dementie willen we tenslotte niet angstiger, verdrietiger of bozer laten voelen dan ze eventueel al zijn. Bovendien komen die gevoelens bij personen met dementie vaak uit het verleden en niet uit het heden. Toch is het benoemen van gevoelens belangrijk om iemand met dementie te helpen om ermee om te gaan. Zeg bijvoorbeeld als iemand huilt: 'Ik zie dat je verdrietig bent' en geef hem de kans erover te praten. U kunt het probleem niet oplossen en ook niet de oorzaak van het verdriet wegnemen. Wat u wel kunt doen is het benoemen van de gevoelens, meeleven, een arm omslaan of een knuffel geven. Gewoon er zijn is dikwijls voldoende.

Een prettige omgeving

Om te zorgen dat de persoon met dementie zich veilig voelt in zijn omgeving moet er een geborgen en prettige sfeer heersen. Als iemand zich niet veilig

voelt kan probleemgedrag ontstaan in de vorm van roepen, onrustig zijn, agressief reageren en neerslachtigheid.

- **Muziek.** Voelt de stemming negatief aan? Op muziek wordt vaak heel goed gereageerd.
- **Ga naar buiten.** Wat ook vaak als prettig wordt ervaren is de buitenlucht, wandelen in de natuur waar vogels te horen zijn en het zonnetje lekker schijnt. Probeer daarom zoveel mogelijk met uw dierbare met dementie naar buiten te gaan.
- **Herkenbare eigen voorwerpen.** Het is belangrijk om de omgeving waarin de persoon met dementie verblijft zo vertrouwd mogelijk te maken. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld de slaapkamer in te richten met herkenbare eigen voorwerpen, een bedsprei, nachtlampje of schilderij.
- **Een fotoalbum** met beschrijving wat daarin te zien is kan rustgevend werken en geeft gespreksstof.
- **Gebruik humor.** Wat goed kan werken is met optimistische humor iets duidelijk maken.

Levensbord maken

Het is belangrijk dat wanneer uw naaste verhuist naar het verpleeghuis, alle betrokkenen weten wat de levensgeschiedenis is van de persoon met dementie. Hierdoor kunnen anderen beter meegaan in de belevingswereld en hem zo meer veiligheid bieden. Wat in de praktijk heel fijn kan



werken is iets tastbaars op te hangen in de kamer, zoals een 'Levensbord', een collage met foto's en geplakte items die iets zeggen over wie uw dierbare is (of wil zijn). Alle betrokkenen zien het bord bij binnenkomst, en er ontstaat gemakkelijk een gesprek. Hier kan bijvoorbeeld op hangen:

- De gezinssamenstelling
- Woonplaats en/of geboorteplaats
- Wat waren de werkzaamheden, maak ook een foto van de werkplek of iets wat ermee te maken heeft
- Wat zijn of waren de hobby's
- Wat zijn de favoriete plekken

Wilt u een voorbeeld zien? Gebruik dan de qr code met een verwijzing naar een Levensbord via de Doodle-Me Tool.



thegenerationkeeper.nl/doodle-me-tool

Onrust tegengaan

Iemand met dementie kan meestal niet goed tegen absolute stilte. Op die momenten wordt hij onrustig, gaat hij roepen, wriemelen, kloppen. Je ziet de persoon met dementie ook regelmatig op de gang lopen of zitten omdat daar van alles gebeurt.

Het kijken naar een langzame ouderwetse film of dierenfilm is vaak een aangename bezigheid. Let er dan vooral op dat het geluid niet te storend is maar wel goed te horen. Ook muziek van vroeger kan voor een goede afleiding zorgen.

Samen een activiteit ondernemen

Tip: doe samen een alledaagse activiteit. Zo kunt u bijvoorbeeld samen een afwasje doen, samen koken of samen buiten een boodschapje halen. Aansluiten bij het gewone leven en bij wat iemand gewend is, geeft het gevoel ertoe te doen. En dat werkt vaak ontspannend. Wanneer iemand verder in het dementieproces is en zich niet goed meer via woorden kan uitdrukken, is het bovendien fijn om iets om handen te hebben. Benoem wat je zelf ruikt, voelt en ziet. Je kan dan op een andere manier duidelijk maken dat je er voor diegene bent. Even stil zijn is ook goed. Een aanraking, kus of knuffel is een mooie manier om genegenheid te tonen en even contact te maken. U kunt ook de nagels vijlen of zachtjes de handen met crème masseren. Onthoud



dat de intonatie en klank van uw stem vaak wel door iemand met dementie wordt begrepen. Het is daarom belangrijk om rustig en vriendelijk te spreken.

Afscheid nemen

Familieleden vinden het vaak moeilijk om afscheid te nemen, zeker als dit problemen geeft. De persoon met dementie huilt of zegt: 'Ik wil mee, laat me niet alleen'. Het is goed om erover na te denken wiens behoefte het eigenlijk is om dat te zeggen. Soms is het minder confronterend voor de cliënt wanneer de familie ongemerkt weggaat.

Goed voor uzelf zorgen

U als naaste krijgt soms veel op uw bordje. Het is belangrijk om eventuele overbelasting tegen te gaan. Neem tijd voor ontspanning, deel eventuele zorgen met anderen en/of ga het gesprek aan met een professional.

Meer informatie

Heeft u nog vragen, dan kunt u altijd terecht bij het team.

Op verschillende plaatsen in Nederland worden met regelmaat bijeenkomsten georganiseerd in de Alzheimercafés waar lotgenoten met elkaar kunnen spreken. De informatie is te vinden op: www.alzheimer-nederland.nl.

Op de site van www.dementie-winkel.nl vindt u alles voor een stimulerende leefomgeving.

Bronvermelding:

Voor deze folder is gebruik gemaakt van:

- 'De wondere wereld van dementie', Anneke v.d. Plaats
- www.imozeu.eu (imoz = instituut voor zingevende zorg)
- De gids van het symposium 'kleinschalig wonen voor ouderen'
- 'Dementie-wat nu?', van Zorgaccent.
- 'Is dementie erg?', Jos Cuyten
- 'Met dementie de dag door', Anneke van der Plaats en Dick Kits
- 'Doodle-Me Tool', de Generation Keeper

Illustratie pagina 9: Kim van den Berg

Foto's: Bewoners, familie en medewerkers Amstelring



Amstelring

Dementie: wat nu?

Stichting Amstelring Groep

🌐 www.amstelring.nl | 📺 Amstelring

📘 StichtingAmstelring | 📞 Amstelringzorg