



Adviezen in de omgang met personen met dementie

Bron: brochure: basisinformatie dementie (www.dementie.be, ECD Vlaanderen, documentatie)

1. Inleven

Probeer je in het contact met de persoon met dementie in te leven in de wereld van de hem of haar. Het verleden is voor hem vaak de werkelijkheid. Het is meestal niet verstandig om de persoon met dementie de waarheid op te dringen omdat men hem hierdoor hard confronteert met zijn geheugenzwakte. Bij sommigen veroorzaakt dit verdriet, bij anderen roept het agressie op.

Het is beter het contact op te bouwen vanuit hoe de persoon de werkelijkheid beleeft. Focus daarbij vooral op de beleving, minder op de feitelijke werkelijkheid.

Een voorbeeld. Als een vroegere onderwijzeres zegt: 'Ik moet naar mijn werk', zou je kunnen antwoorden: 'U hoeft vandaag niet te gaan, want vandaag hebben de kinderen een vrije dag.'

Een andere en vaak betere manier is aan te sluiten bij het gevoel of de emotie die besloten ligt in hetgeen de persoon zegt. Dit is de kern van de belevingsgerichte benadering.

Wanneer de persoon met dementie erover klaagt dat de kinderen nooit komen, terwijl ze hem elke dag bezoeken, kan je zeggen: "U voelt zich alleen de laatste tijd?". Hij heeft dan het gevoel ernstig genomen te worden. In het voorbeeld van de onderwijzeres kan je dan zeggen: "u bent een zeer plichtsbewuste vrouw".

Wanneer een gebeurtenis uit het verleden de persoon met dementie echter emotioneel heel erg aangrijpt, kan je hem/haar, vooral als je wat minder tijd hebt, wel terugroepen naar het moment van nu. Je kan steunend zijn wanneer je zegt: 'Maakt u zich niet ongerust, u bent op klaarlichte dag een beetje aan het dromen geslagen.'

2. Aansluiten bij vroegere gewoonten

Het inleven in de wereld van de persoon met dementie lukt vaak pas als je iets weet van zijn leven voor de ziekte. Een gesprek verloopt veel gemakkelijker wanneer je kunt aansluiten bij zijn vroegere gewoonten, interesses en voorkeuren. Als je de persoon met dementie pas hebt leren kennen, kan je meestal voldoende over hem aan de weet komen via zijn partner of kind(eren). Deze omweg is echter niet altijd nodig omdat de persoon met dementie, tenzij de dementie al ver is voortgeschreden, vaak nog heel goed in staat is om over zijn verleden te praten.

3. Herinneringen ophalen

Praten over vroeger vindt de persoon met dementie meestal zelf ook prettig. Een gesprek over recente gebeurtenissen is vaak niet meer mogelijk. Vermijd daarom vragen als: 'Wie is er gisteren op bezoek geweest?' of 'Wat hebt u vanmiddag gegeten?' Waar het functioneren in het heden belastend is, voelt de persoon met dementie zich bij het vertellen over vroeger zekerder van zijn stuk. Een gesprek over vroeger lukt bijgevolg meestal nog wel. Goede hulpmiddelen om het geheugen van de persoon met dementie te steunen zijn: oude foto's, voorwerpen of liedjes van vroeger. Vaak kan men dankbaar gebruik maken van voorwerpen of foto's die men in de woning of de kamer van de persoon met dementie opmerkt.

4. Stel niet alleen vragen

Vertel ook iets over jezelf, wat je zelf hebt meegemaakt, waar je om gelachen hebt of verdriet over hebt gehad enzovoort.

Jouw verhaal geeft de persoon met dementie het gevoel dat hij meetelt en erbij hoort. Bovendien is het feit dat je met hem praat nog belangrijker dan wat je zegt.

5. Korte zinnen

Houd er rekening mee dat de persoon met dementie een lang verhaal niet meer begrijpt omdat hij informatie slechts heel kort kan vasthouden. Een mededeling die verwijst naar iets wat je dertig seconden geleden hebt gezegd, wordt daarom niet meer begrepen. Hier komt nog bij dat de persoon met dementie de essentie van hetgeen je zegt niet oppakt.

Spreek evenmin in lange zinnen.

Vermijd ook vragen waarin iemand moet kiezen tussen drie of meer zaken. Een zin als 'Wilt u er even uit om een wandeling te maken of een ritje met de auto, of wilt u liever buiten in de tuin zitten?' bevat te veel keuzemogelijkheden en is daarom voor de persoon met dementie te moeilijk te beantwoorden.

Wees vooral kort en bondig als je de persoon met dementie een aanwijzing geeft of hem om een bepaalde actie vraagt. Deel je boodschap op in verschillende stappen.

6. Controleren

Ga er niet te snel vanuit dat de persoon met dementie je begrijpt als je hem iets vraagt. Controleer of hij jou heeft begrepen. Het is goed mogelijk dat de persoon met dementie bevestigend antwoordt, maar toch anders handelt dan je verwacht.

Waarschijnlijk heeft hij willen verbergen dat hij wel de afzonderlijke zinnen begreep maar niet het geheel. Wacht dan voortaan af en kijk of de persoon met dementie ook doet wat hij zegt.

7. Tempo aanpassen

Pas je aan aan het tempo van de persoon met dementie. Alles verloopt vertraagd bij hem, zo ook zijn denkproces. Omdat hij/zij bijna alles wat hij meemaakt vergeet, is voor hem zeer veel nieuw en onbekend wat voor ons bekend en vertrouwd is.

Wanneer een persoon met dementie zich aankleedt, zijn de kleren voorwerpen die hij eerst goed wil bekijken. Het zijn voor hem niet alleen voorwerpen die hij voor het eerst ziet, maar hij moet ze ook nog eerst als kledingstuk herkennen. Vervolgens moet hij uitmaken wat voor een soort kledingstuk het is: is het een broek of een vest? Daarna moet hij ontdekken dat de ene pijp over het linkerbeen aangetrokken dient te worden en de andere pijp over het rechterbeen. Tijdens het aankleden kan hij door zijn desoriëntatie in tijd plotseling het spoor volledig bijster zijn. Moest hij zich nu aankleden of was hij van plan zich uit te kleden?

Tenslotte is hij ook nog snel afgeleid omdat hij geneigd is zich in details te verliezen. Bijvoorbeeld de persoon met dementie die geboeid raakt door de bloemmotieven op haar blouse.

8. Humor en speelse benadering

Vergeet de humor niet. Moeilijke situaties worden gemakkelijker als je er om kunt lachen. Ook de persoon met dementie vindt het prettig als hij iemand ziet lachen, zolang hij tenminste niet het idee heeft dat hij zelf wordt uitgelachen.

Als een persoon met dementie een paar sinaasappelen onder zijn hoofdkussen legt, is dat droevig, maar ook grappig.

Echte humor heeft ook altijd iets droevigs, de beste clowns hebben verdrietige ogen.

Bovendien remt humor agressie. Het is niet gemakkelijk om kwaad te worden op iemand die je vriendelijk toelacht.

Een lachend gezicht betekent non-verbaal: 'Doe mij geen kwaad, ik doe je ook geen kwaad.' Humor werkt altijd ontspannend, bevrijdend en jaagt de somberheid weg.

De lach is een taal die de persoon met dementie tot zijn dood toe begrijpt. Het is ook een van de eerste vormen van communicatie die een mens leert. Een speelse, niet al te serieuze aanpak, is vaak de beste manier om met de persoon met dementie om te gaan. Ernst bedrukt de persoon met dementie soms nog meer dan onszelf.

9. Beelden en angsten ernstig nemen

Wanneer de persoon met dementie hallucineert, is het beste wat je kunt doen hem/haar gerust stellen door de beelden en angsten ernstig te nemen.

Veins niet dat je hetzelfde ziet of hoort als hem/haar, maar probeer hem gerust te stellen door te zeggen: 'Ik zie die enge man in de hoek van de kamer niet, maar ik zie dat hij u veel schrik aanjaagt.'

Vaak verdwijnt de angst - op zijn minst tijdelijk - als je tot actie overgaat en een poging doet de beelden te verjagen: 'Zal ik even naar de hoek van de kamer gaan om de man weg te sturen?'

10. Niets nieuws leren

In de aanvangsfase van het dementieproces hebben sommige personen met dementie nog mogelijkheden om beperkt bepaalde nieuwe dingen aan te leren.

Probeer de persoon met dementie geen nieuwe dingen meer te leren als je merkt dat dit niet meer haalbaar is. Activiteiten die hij/zij tot voor kort nog kon uitvoeren, maar nu niet meer omdat ze te ingewikkeld zijn geworden - bijvoorbeeld het bed opmaken of eten met mes en vork – kunnen op een bepaald moment niet meer worden aangeleerd omdat hiervoor het geheugen tekort schiet: de persoon slaat zeer moeilijk nieuwe informatie op.

11. Karakter niet meer veranderen

Probeer hoe dan ook iemands karakter niet meer te veranderen. Dat lukt nooit. Ga liever met iemands karakter mee, speel er op in. Bij trotse karakters bijvoorbeeld kan een goed gekozen formulering wonderen doen. In plaats van te zeggen: 'Mevrouw, het is tijd voor de thee,' kan je zeggen: 'Mevrouw, er is thee voor u.' Een zin die begint met 'vindt u het goed dat. ..' valt ook in goede aarde.

4

12. Niet op fouten wijzen

Het is niet goed de persoon met dementie nadrukkelijk op fouten te wijzen. Dit veroorzaakt vaak alleen verdriet of kwaadheid. Dit betekent niet dat je al zijn fouten door de vingers moet zien: corrigeren mag, maar doe dit dan niet in de trant van: 'Ik heb u al zo vaak verteld dat ...' of 'Hoe kunt u nu...'. Als je iets recht wilt zetten, doe het dan altijd op een rustige, kalme toon. Een stemverheffing of hoge toon verraden jouw irritatie en ontgaan de persoon met dementie zeker niet. Zijn reactie is, nog meer dan bij personen zonder dementie, afhankelijk van de manier waarop je iets zegt.

13. Orde en regelmaat

Personen met dementie hebben veel behoefte aan orde en regelmaat. Alle dagelijkse levensverrichtingen zoals eten, wassen, slapen, dienen iedere dag zo veel mogelijk in dezelfde volgorde en op dezelfde tijd te geschieden. Omdat dementie ook gepaard gaat met desoriëntatie van plaats moet men voorzichtig zijn met het aanbrengen van veranderingen in de omgeving. Laat daarom meubels op dezelfde vertrouwde plaats staan. Vanwege de desoriëntatie in persoon verdient het de voorkeur dat de persoon met dementie zoveel mogelijk geholpen wordt door

dezelfde persoon. Orde en regelmaat is nodig om hem/haar het gevoel van veiligheid te laten behouden.

14. Zoeken naar evenwicht

Om de lichamelijke conditie op peil te houden is het belangrijk dat men de persoon met dementie blijft aanspreken op wat hij nog kan. Het is niet goed hem iets uit handen te nemen omdat het te langzaam gaat of niet meer voor honderd procent. Elk mens, ook een persoon met dementie, heeft behoefte aan de ervaring iets te kunnen; het gevoel van eigenwaarde is hier voor een groot deel op gebaseerd.

Misschien kan hij zich niet meer helemaal aankleden, maar is hij wel in staat enkele kledingstukken zelfstandig aan te trekken. Wanneer het geheugen geholpen wordt door de kledingstukken in de juiste volgorde aan te reiken of door steeds aanwijzingen te geven, dus te zeggen wat er dient te gebeuren, kan de persoon met dementie vaak nog veel. Help hem of neem over wat hij niet meer kan. Dit laatste is ook belangrijk omdat overvragen even verkeerd is als ondervragen. Het gaat erom het juiste evenwicht te vinden.

Het is niet altijd gemakkelijk om erachter te komen wat personen met dementie nog wel kunnen. Soms wisselt het met de dag. In de regel gaat het vooral om activiteiten die voor hen vanuit hun levensloop herkenbaar zijn, aansluiten bij hun vroegere levensstijl. De meeste mensen met dementie kunnen bijvoorbeeld nog heel lang de was doen, afdrogen, de was sorteren, ophangen en afhalen, voedsel mee helpen bereiden (groente en fruit schoonmaken, aardappels schillen), stofzuigen, stof afnemen en dweilen, handdoeken vouwen, lappen breien, bladeren harken, gras maaien, planten water geven, onkruid wieden, zilver poetsen, meubels boenen. Veel mensen met dementie zorgen met veel plezier voor een huisdier. Ze vertoeven ook graag in de aanwezigheid van kinderen.

5

15. Reageren op hevige gevoelens

Probeer bij hevige gevoelsuitingen zoals kwaadheid, achterdocht of verdriet na te gaan wat de oorzaak is van de ontstemming. In de toekomst kan men dan soms soortgelijke situaties voorkomen of maatregelen nemen die rekening houden met de ontstaansoorzaak. Een veel voorkomende oorzaak van agressie is bijvoorbeeld dat de persoon met dementie gevraagd wordt iets te doen wat te moeilijk voor hem is. Het tegenovergestelde is ook mogelijk, namelijk dat men hem iets heeft afgepakt wat hij nog wel zelf kan of denkt te kunnen. Soms is schaamte de oorzaak, bijvoorbeeld wanneer men zich moet uitkleden voor de wasbeurt. Achterdocht hangt nogal eens samen met het kwijtraken van spullen, waarvan men dan de andere de schuld geeft. Dat men deze zelf heeft verstoep, is men vergeten.

16. Aandacht verplaatsen

Probeer bij kwaadheid, somberheid of achterdocht (beschuldigingen) de aandacht te verplaatsen naar een ander thema. Omdat de persoon met dementie informatie niet kan vasthouden, is hij snel de oorzaak en het gevoel van zijn ontstemming vergeten. Men moet hier erg voorzichtig mee zijn als de persoon met dementie beseft heeft van zijn geestelijke achteruitgang. Afleiden betekent dan namelijk dat men hem niet ernstig neemt met zijn gevoel. Een invoelende reactie is dan meer op zijn plaats. Een combinatie van reageren op het gevoel en afleiden is in alle gevallen goed. Als iemand verdrietig is omdat hij iets kwijt is, kan je voorstellen om samen te gaan zoeken en vervolgens de aandacht naar een ander, prettiger thema te verplaatsen.

17. Neem gevoelsuitingen niet persoonlijk

Bedenk bij hevige gevoelsuitingen ook dat deze vaak niet persoonlijk zijn bedoeld, maar dat het uitingen zijn van onmacht. De persoon met dementie ervaart dat hij de grip op het leven verliest. Deze verlieservaring kan alle gevoelens uitlokken die horen bij een normaal rouwproces: agressie, verdriet, apathie, enzovoort.

18. Vertrouwen winnen

Het kan gebeuren dat je niet (meer) welkom bent omdat je voor de persoon met dementie een vreemde bent (geworden). Probeer dan eerst een sfeer van vertrouwen te creëren zodat de hij/zij zich bij jou op zijn gemak voelt. Om het vertrouwen te winnen, kan je bijvoorbeeld eerst een gezellig praatje maken over een favoriet onderwerp van hem of haar. Daarna is het ijs vaak gebroken.

19. Ernstig nemen

Neem de persoon met dementie ernstig en behandel hem/haar als een volwassene. Ook een persoon met dementie die last heeft van decorumverlies kan schaamtegevoelens hebben, bijvoorbeeld bij het uitkleden voor de wasbeurt. Een persoon met dementie merkt ook heel goed als je met anderen in zijn aanwezigheid over hem spreekt. Laat hem zijn portemonnee houden: het bezit van geld biedt immers een gevoel van veiligheid. Natuurlijk hoeft het niet om grote bedragen te gaan. Voor een persoon met dementie betekenen enkele briefjes of munten vaak al een flink kapitaal omdat het geld voor hem een vooroorlogse waarde heeft.

20. Genieten blijft mogelijk

Laat je niet verleiden tot de gedachte 'het heeft geen zin wat ik doe of wat ik zeg, want dadelijk is hij het toch weer vergeten'. Als je dat doet, laat je de kans liggen om de persoon met dementie nu gelukkig te maken of om hem af en toe plezierige momenten te schenken. De persoon met dementie kan immers nog steeds gelukkig zijn! Alleen het vasthouden van de geluuksmomenten gaat niet meer zo goed als vroeger. Maar geldt niet voor ons allemaal dat we niet alle gelukkige momenten vast kunnen houden? Trouwens, velen, van oosterse wijzen tot humanistische psychologen, beschouwen

het vermogen om volledig geconcentreerd op het moment zelf te leven, zonder aan morgen of gisteren te denken, als het belangrijkste teken van geestelijke gezondheid.

21. Geheugensteuntjes

Probeer bij niet te ver gevorderde dementie hulpmiddelen ter ondersteuning van het geheugen aan te reiken.

Een lijst van dagelijkse activiteiten kan je in een schrift schrijven.

Vraag de persoon met dementie de activiteiten die hij heeft afgehandeld steeds door te strepen.

Noteer belangrijke afspraken op een kalender.

Wanneer de persoon met dementie nog alleen thuis woont en hulp krijgt van meerdere hulpverleners kan men in een schrift noteren wanneer eenieder komt en geweest is. Hij/zij weet dan altijd wie er nog komt en wanneer. Belangrijke telefoonnummers kunnen op een papier geschreven worden dat bij de telefoon gelegd wordt.

Een tekening of foto van de wc/badkamer kan op de deur van deze kleine kamertjes worden aangebracht. Het helpt de persoon met dementie de weg naar het toilet te vinden. Hang een SOS-hangertje met naam, adres en telefoonnummer om zijn hals of laat hem deze gegevens in een portemonnee bewaren. Geef ter ondersteuning van de oriëntatie tijdens het gesprek met de persoon met dementie zo veel mogelijk belangrijke informatie: 'Het is nu kwart voor twaalf. Ik ruik het eten al.' 'Ik ben ...'.

Meer info via www.hulpmiddelenbijdementie.be

22. Moeite doen om te begrijpen

Wanneer je de persoon met dementie niet begrijpt omdat hij onsamenhangend praat of zelfgemaakte woorden gebruikt, kan je, als een verzoek het te herhalen niet meer duidelijkheid oplevert, dat gedeelte of die woorden herhalen die je wel hebt begrepen. Vaak kom je ook een heel eind als je er 'raadspelletjes' van maakt waarbij je een sleutelwoord dat je begrepen hebt als vertrekpunt neemt: 'Hoe ziet wat u kwijt bent eruit?'

Als je denkt te weten wat de persoon met dementie wil zeggen, is het goed hem te vragen of je goed hebt geraden: 'Bent u uw kam aan het zoeken?'

Doe je dit niet, dan loop je het risico hem nog meer te frustreren door iets te gaan doen wat hij niet gevraagd heeft.

Wanneer de persoon met dementie alleen nog maar ja of nee kan zeggen, kan je korte simpele vragen stellen waarop met ja of nee geantwoord kan worden. Bedenk dat voor de persoon met dementie de poging die je doet om hem te begrijpen vaak net zo belangrijk is als het resultaat. Door

de poging ben je hem immers even nabij. Als je er echt niet uitkomt, kan je altijd nog zeggen: 'Het spijt me, ik begrijp het niet, zullen we het straks nog een keer proberen?'

Soms is een gesprek voeren of begrijpen van wat de persoon met dementie vertelt onmogelijk geworden. Toch kan hij zijn emotie duidelijk maken door de intonatie van wat hij vertelt. Als we de emotie begrijpen, kunnen we dat ook laten blijken, precies door mee te gaan in die emotie, door bijvoorbeeld op dezelfde toon te antwoorden.

23. Non-verbale communicatie is belangrijk

Reageer ook op gebaren waarmee de persoon met dementie iets probeert uit te drukken. Vraag om verduidelijking of probeer te raden wat hij wil zeggen. Wanneer je er niet in slaagt om zijn wereld binnen te komen, kan je met een lach of een aanraking toch laten aanvoelen dat alles in orde is.

Non-verbale communicatie is voor de meeste personen met dementie heel erg belangrijk. Maak zo veel mogelijk oogcontact. Lichamelijk contact in de vorm van aanraken, aaien, strelen of een arm om de schouder wordt door hen vaak erg op prijs gesteld omdat dit hun een gevoel van veiligheid en geborgenheid geeft. Naarmate de dementie voortschrijdt, is de persoon met dementie zelfs in toenemende mate aangewezen op non-verbale communicatie om liefde en warmte te geven en te nemen. Wees echter wel altijd alert op afwijzende reacties. Niet iedereen stelt het op prijs om zomaar aangeraakt te worden.

24. Aanwijzingen om op gang te komen

Personen met dementie hebben vaak moeite om ergens mee te beginnen: ze weten niet altijd wat er van hen wordt verwacht of waar ze mee moeten beginnen. Ze hebben daarom vaak concrete visuele aanwijzingen nodig om op gang te komen. Geef zoveel begeleiding en instructies als de persoon met dementie nodig heeft. Stop ermee zodra je merkt dat hij op het goede spoor zit.

25. Bied veiligheid en vertrouwen

Tot de belangrijkste behoeften van personen met dementie behoren veiligheid en vertrouwen. Ze hebben daarom graag vertrouwde personen, dieren en/of spullen in hun nabijheid. Sommigen hebben de neiging zich terug te trekken, toch dient isolement voorkomen te worden. Afzondering versterkt immers vaak de onzekerheid van waaruit men zich terug trekt. Zo dreigen mensen in een vicieuze cirkel terecht te komen.

26. Denk aan behoud van gevoel van eigenwaarde

Probeer het zelfvertrouwen van de persoon met dementie zo veel mogelijk in stand te houden of te vergroten. Middelen daartoe zijn onder andere: hem prijzen zodra daartoe aanleiding bestaat, hem zo veel mogelijk betrekken bij het maken van keuzes, laten blijken dat je van hem houdt of hem waardeert (knuffelen, aanhalen).

Tot het behoud van het gevoel van eigenwaarde wordt ook bijgedragen door een goede lichamelijke verzorging en aandacht voor het uiterlijk: nette, goed passende kleding, regelmatig wassen van het haar, knippen van nagels ...

27. Wees je bewust van jouw eigen gevoelens

Eigen gevoelens van schaamte, schuld, onzekerheid en angst bepalen vaak onze houding en ons gedrag ten opzichte van mensen met dementie. Het zijn echter slechte raadgevers, ze dreigen de wereld van de mens met dementie te verkleinen. Probeer je daarom bewust te worden van eigen gevoelens en praat er met anderen over. Ken ook jouw eigen zwakke en sterke kanten en houd daar rekening mee in de omgang met mensen met dementie.