



Communicatie tussen echtparen, waarvan één partner lijdt aan dementie

(Bron: Alzheimer Nederland, 2015, vertaling van 10 tips uit
Amerikaans onderzoek)

1. Vertel over het 'nieuws van de dag'

U kunt nieuwtjes vertellen van familie en bekenden of de plannen van de dag doornemen. Als degene met dementie moeite heeft met spreken, wordt u vaak de gangmaker van het gesprek. Als u dat niet gewend bent, kunt u ook proberen om uw gedachten hardop te delen. Zo kunt u toch een gesprek op gang houden.

Voorbeeldgesprek 'de dag doornemen'.

(M is de mantelzorger en D de partner met dementie):

M: '*...en dan gaan we naar de bieb.*'

D: '*Waarom?*'

M: '*Om een boek terug te brengen.*'

D: '*Oh, ja.*'

M: '*Dan neem ik weer nieuwe boeken mee.*'

D: '*Ja*'

M: '*En dan gaan we naar de bank.*'

Bovenstaand gesprek gaat zonder dementie vaak heel vluchtig, vaak terwijl u ook iets anders doet. Voor iemand met dementie zijn gesprekken echter steeds lastiger te volgen. Als u dat merkt, kijk dan degene aan, zo helpt ook uw lichaamstaal om te begrijpen wat u zegt.

2. Geef ruimte voor eigen inbreng

U bent waarschijnlijk steeds vaker aan het woord dan degene met dementie. Het is dan wel belangrijk om ruimte te geven aan hem of haar. Dat kan bijvoorbeeld door een stilte te laten vallen. Dit kan degene met dementie de tijd en ruimte geven om op zijn of haar manier te reageren, met woorden, blikken, geluiden of gebaren. Een andere manier is om verhalen korter te maken. En makkelijke vragen te stellen die met ja of nee zijn te beantwoorden.

M: '*Jeanette, die vrouw die het huis hiernaast huurt, wil haar vriend in Italië bezoeken.*'

D: '*Ja?*'

M: '*... Maar die vriend is juist aan het regelen dat hij hier kan komen wonen.*'

D: '*Ja*'

M: *'Dus ik weet niet wat ze gaat doen. Jeanette wil er naar toe om hem te bezoeken. Maar ik denk dat ze beter thuis kan blijven en de huur kan betalen. Die is nog steeds niet betaald.'*

M: (Snapt dat hij veel heeft verteld, is even stil, en maakt oogcontact)

D: (vertraagde reactie) *'Het zit je dwars, hé?'*

M: *'Wat wil je eten?'*

D: (Kijkt op maar antwoord niet)

M: (Ziet dat haar partner het niet begrijpt en maakt de vraag makkelijker).

M: *'Wat wil je op je brood? Jam of kaas?'*

D: *'Kaas'*

3. Vraag om eigen inbreng

U kunt ook op andere manieren laten merken dat u de inbreng van degene met dementie waardeert. Dat kan bijvoorbeeld door te vragen naar een onderwerp waar iemand graag iets over wil vertellen.

4. Zoek naar andere vormen van communicatie

Contact hoeft niet altijd de vorm van een gesprek te hebben. Mensen met dementie vinden het ook vaak prettig om op andere manieren te communiceren. U kunt bijvoorbeeld samen een lied zingen of gewoon bij elkaar zitten.

5. Accepteer dat niet alles in een gesprek hoeft te kloppen

Het kan helpen om in gedachten te houden dat de feiten in een gesprek niet helemaal hoeven te kloppen. U kunt er op dat moment ook voor kiezen om het gesprek door te laten gaan zonder de fouten te herstellen.

M: *'Vanavond eten we hutspot.'*

D: *'Hutspot?'*

M: *'Ja, stampot met wortelen.'*

D: *'Dat ken ik wel, vergeet je de appels niet?'*

M: *'Ik volg jouw recept.'* (De mantelzorger, weet dat het met wortel en ui is, maar benoemt dit niet)

D: *'Gaan we zo eten?'*

M: *'Ja, we gaan zo eerst een boterham eten, het is nog maar 11 uur.'*

6. Haal samen herinneringen op

U kunt gespreksonderwerpen vinden in gezamenlijke herinneringen. Als u toch op een herinnering ingaat die iemand is vergeten is dat niet erg. U gaat gewoon verder tot u uitkomt bij iets wat de ander zich wel herinnert. Zo zoekt u naar herinneringen waar u het samen over kunt hebben. Gebruik indien mogelijk ook foto's of muziek om de herinneringen levendiger te maken.

D: *'Wat gaan we dit weekend doen?'*
M: *'Zaterdagavond gaan we naar Jan en Annie.'*
D: *'Oh, dat is goed. Dat is jouw vriend, toch?'*
M: (Snapt dat zijn partner dit echtpaar niet meer zo goed kent)
M: *'Ja we gaan weer Rummikub spelen.'*
D: *'Gaan we Rummikub met haar spelen?'*
M: *'Ja. Ken je Rummikub nog? Dat spel met de steentjes.'*
D: *'Ja...'*
M: *'Dat speelden we ook altijd op vakantie.'*
D: *'Oh ja, 's avonds in de caravan. Dat was gezellig.'*

7. Vertel ook verhalen zonder reactie

Misschien krijgt u soms weinig reactie als u als u een verhaal vertelt. Het kan zijn dat de details moeilijk te begrijpen zijn, maar dat hij of zij toch luistert naar uw verhaal. Voor onderwerpen kunt u denken aan 'nieuws van de dag', zoals bij tip 1. Ook kunt u verhalen over iemands interesse, bijvoorbeeld uit een krant of magazine, voorlezen. Wat ook vaak goed werkt is het bekijken van foto's met een onderwerp dat iemand interesseert. Bijvoorbeeld over een hobby, beroep, oude familiefoto's, of oude foto's van het dorp of de omgeving waar iemand vandaan kwam.

8. Spreek waardering uit naar uw partner

Het kan goed werken om bevestiging te geven dat u hem of haar waardeert. U kunt ook uw waardering laten blijken dat u het op dat moment leuk heeft samen.

D: *'Het belangrijkste voor me is, dat ik weet dat jij blij met me bent.'*
M: *'Dat ben ik. Ik ben altijd blij met je. Of je een vraag nou wel of niet beantwoordt.'*
D&M: (lachen)
M: *'Voor mij maakt dat niet uit. Het maakt me ook niet uit of je weet welke dag het is. Ik weet welke dag het is en als je het wil weten, dan mag je het vragen en dan zeg ik het.'*

9. Wees geduldig tijdens het zorgen

Het kost vaak wat meer moeite en tijd om naar afspraken in bijvoorbeeld het ziekenhuis te gaan of om thuis medicijnen in te nemen. U heeft soms veel geduld nodig om deze situaties soepel te laten verlopen.

D: *'Wat is dit?'*
M: *'Dat is de antibiotica. Neem het maar.'*
D: *'De wat?'*
M: *'Antibiotica'*

D: *'Wat is een antibiotica?'*

M: *'Je hebt een blaasontsteking. Neemt het nou maar.'*

D: *'Wie zegt dat?'*

M: *'Neem hem nou alsjeblieft.'* (pakt de pil op)

D: *'Leg hem neer.'*

(Er ontstond wat spanning, die de mantelzorger uit de lucht haalt door rustig te blijven, even tijd te nemen en zijn lichaamshouding en gezichtsuitdrukking aan te passen)

M: (pauzeert en legt de pil op de tafel en kijkt kalm)

M: *'Neem deze maar, het is goed voor je.'* (vriendelijke blik)

D: (pakt de pil en slikt hem door)

M: *'Heel fijn. Dank je wel.'*

10. Geniet van het onverwachte

Een gesprek kan soms een verrassende wending krijgen door een onverwacht grappige opmerking of een spontaan gebaar. U kunt proberen deze situaties te herkennen en er samen van te genieten of om te lachen.

M *'Zullen we op dit terras gaan zitten voor een kop koffie?'*

D: *'Heb jij daar zin in?'*

M: *'Jawel.'*

D: *'Dan is het een goed idee!'* (Normaal houdt zijn partner niet van terrasjes)

M: (lacht) *'Ik dacht dat je het tegenovergestelde zou zeggen.'*

Zie bovenstaande tips als voorbeelden om mee te oefenen. Kijk wat past in uw situatie. Hoe u iets zegt is vaak belangrijker dan wat u zegt. Het doel van de communicatie verandert.