

# **Materiaal over omgaan met personen met dementie**

(Deze tekst vereist toelichting d.m.v. een lezing/presentatie)



## **De beleving van jezelf als persoon, je Ik, je Zelf**

Identiteit, individualiteit.

Regie, Eigenwaarde, Zingeving, Betekenis hebben.

Autonomie: het over jezelf voor het zeggen hebben

Zelfhantering: waarnemen, interpreteren, denken, voelen, handelen.

## **Basisbehoeften van mensen**

Heelheid, Gekend Zijn, Nabijheid

Behoeft om gevoelens te uiten.

Onze gevoelens zijn: angst, verdriet, boosheid en vreugde.

Basisbehoeften vervullen is noodzakelijk om te (over-)leven.

Dan volgt meteen de behoefte aan veiligheid, voordat een mens zich goed kan bewegen temidden van andere mensen. De behoefte aan liefde, eigenwaarde en respect, iets te betekenen te hebben, zingeving en zelfrealisatie.

## **De levensloop en levensfasen**

Ontwikkelingspsychologie: de levenstaken

Crisis en het omgaan met crisis, adaptatie- en copingstrategieën

Crisis in geval van ziekte

Ontkenning – Boosheid – Onderhandelen - Depressie en verdriet – Hoop - Aanvaarding

## **Rapport maken**

Rapport is de basis van alle communicatie.

- Goed rapport is een voorwaarde voor een doeltreffende communicatie. Met rapport kan alles en zonder rapport kan niets
- Er is rapport wanneer de relatie tussen twee mensen gekenmerkt wordt door harmonie, begrip, wederzijds vertrouwen en de bereidheid de ander te volgen
- Rapport bestaat uit een intense positieve wederzijdse betrokkenheid. Naarmate vooral de onbewuste communicatie intensiever wordt, zal de kwaliteit van het rapport toenemen
- Rapport is ontvankelijk voor elkaar zijn en dat betekent niet noodzakelijk dat men elkaar mag
- Rapport is een proces van afstemmen, volgen en leiden
- Rapport kenmerkt een onvoorwaardelijke acceptatie van suggesties.

### **Afstemmen:**

• **55% Fysiologie - Lichaamstaal**

o Houding

o Gebaren

o Gezichtsuitdrukking /ogen

o Ademhaling

• **38% Tonaliteit - Hoe je het zegt**

o Stem

o Toon (toonhoogte)

o Tempo (snelheid)

o Timbre (kwaliteit)

o Volume (luidheid)

• **7 % Woorden – Wat je zegt**

o Predikaten (zintuiglijke woorden)

o Voornaamste woorden, kernwoorden, jargon

o Gemeenschappelijke ervaringen en associaties

## **Benaderingswijzen, begrijpen en begrepen worden**

### **1. Realiteits-Orientatie benadering (R.O.B.)**

Mensen hebben de behoefte om steeds te weten waar ze zijn en of dat veilig voor ze is of niet. Wat wordt er van hen verwacht, wat heeft zij daar te doen, wat is hun betekenis?

Als je geheugen je in de steek laat kun je je minder goed of zelfs helemaal niet, oriënteren. Gezonde mensen oriënteren zich meestal onbewust, vanzelfsprekend. We onderschatten dan ook vaak het proces, alles wat nodig is, om ons te kunnen oriënteren.

Het je kunnen oriënteren op de realiteit heeft alles te maken met je behoefte om de regie te houden over jezelf in situaties.

Door het toepassen van R.O. doen we een appèl op de nog aanwezige vermogens van de persoon om iets vast te houden en –door herhaling en benadrukken van zaken- nog iets te laten inslijten in het geheugen.

Belangrijke aspecten in de situatie waarin de persoon verblijft:

- a. Omgeving: de omgeving vormt een belangrijk element in het geheel. Biedt het voldoende houvast? Mensen hebben behoefte aan veiligheid en deze ligt ook besloten in het hebben van 'overzicht' en het hebben van de 'regie'.
- b. De persoon voelt zich het beste bij een herkenbare structuur in de dagbesteding. Rust, Reinheid en Regelmaat zijn antieke begrippen uit de zorg.
- c. Bestaat er een herkenbaar patroon in de omringende omgeving die de persoon ontmoet? Heerst er een klimaat waarin men zich veilig voelt? Is er ordening? Helderheid over de sfeer? Voelt men zich begrepen en gekend? Mag de persoon zijn wie zij is?

Een dag- en weekprogramma helpen het overzicht te behouden  
Het betrekken van de persoon bij aspecten van het dagelijks leven  
Bekrachten / complimenteren wat de persoon goed doet

## **2. Reminiscentie**

Reminiscentie betekent letterlijk 'een verschijnsel dat herinneringen oproept aan iets overeenkomstigs uit het verleden'.

Aan de hand van oude voorwerpen, muziek of foto's en gerichte vragen, die betrekking hebben op het leven van vroeger, worden herinneringen opgeroepen. Hierdoor komen belevingen uit die situatie weer naar boven met de daarbij behorende gevoelens. Dit kunnen alle gevoelens zijn, ook die van trots en voldoening over bereikte prestaties bijvoorbeeld. Mensen kunnen daaraan tevredenheid over het geleefde leven ontlenen.

Het is ook leuk om in een groep naar elkaars verhalen te luisteren.

## **3. Validation**

Validation als benaderingswijze betekent: meegaan in / volgen van de innerlijke wereld van de dementerende oudere en deze innerlijke wereld accepteren, benoemen en bevestigen.

De fase van het Bedreigde Ik: kenmerken en bejegening.

Cognitief: er sprake van vergeetachtigheid m.b.t. de recente gebeurtenissen. Er zijn woordvindingsproblemen. Het lukt mensen niet meer om nieuwe en/of zeer complexe vaardigheden te verrichten.

Er is behoefte aan het ondersteunen van het Ik-gevoel. Mensen willen serieus worden genomen. Willen hun falen voorkomen.

Zij zoeken houvast en zekerheid. Er is behoefte aan overzichtelijkheid en structuur.

Contacttechnieken: aanraken en direct oogcontact zijn vaak minder gewenst. Vragen stellen met wie, wat, waar en wanneer zijn vaak welkom: een blijk van belangstelling en een ondersteuning om het eigen verhaal te kunnen vertellen. Remiscentie, ook aan de hand van Levensboeken, zodat mooie en belangrijke momenten herbeleefd worden en mensen worden bevestigd in wie ze zijn.

De fase van het Verdwaalde Ik: kenmerken en bejegening.

In deze fase is het geheugen al zover onbeschikbaar dat de persoon steeds meer in de verleden tijd leeft. Men raakt verdwaald in de tijd. Mensen uit het feitelijke hier en nu worden nagenoeg niet meer herkend, men ziet daar de mensen van vroeger in of zoekt deze. Er komen oude thema's boven. Dat kunnen thema's zijn die eerder verborgen/verdrongen waren en alsnog om begrip en verwerking vragen. Mensen hebben de behoefte om hun leven rond te willen maken.

Voor familie kan dat soms pijnlijke confrontaties opleveren, ook omdat mensen in deze fase vaker veranderen van gedrag en er karakterverandering kan optreden. Je herkent de mens soms niet meer terug. Juist dan vraagt het overgave en moed om mee te gaan en niet tegen te houden. Tegenhouden betekent isolement voor de dementerende.

Cognitief: de geheugenproblemen nemen toe, heden en verleden lopen door elkaar heen, ouder rollen worden actueel, woordvinding en benoeming gaat moeizaam. Er is toenemende desoriëntatie naar de omgeving en naar zichzelf. De handelingen zijn minder doelgericht en soms gestoord in hun patroon. Er is een toenemend probleem om zaken te ordenen, te interpreteren, oorzaak en gevolg aan elkaar te kunnen verbinden.

Er is vaak veel behoefte aan nabijheid, veiligheid, saamhorigheid en rust. Prikkel kunnen niet meer goed worden verwerkt. Er is extra gevoeligheid voor sfeerelementen. Er is behoefte om met elkaar te praten over algemenere en grotere levensthema's zoals gezin, werk, kerk, oorlog etc. Dat maakt groepsvalidation ook zo geschikt voor deze mensen. Zij kunnen daaraan zeer veel eigenwaarde en zelfrespect ontleen.

Contacttechnieken: aanraken en oogcontact zijn in deze fase vaak gewenst. Ook benoemen van wat je ervaart aan de ander. Men kan intens verdriet hebben en daarbij het woord 'verdriet' niet meer paraat hebben om als begrippenkader, als kapstok voor wat er gaande is, te dienen. En dan niet: heeft u verdriet, want dat is *vragen*. Benoemen is: u heeft verdriet! Vaak wordt de emotie daardoor heftiger. Het enige dat u dan hoeft te kunnen is oprecht luisteren en meeleven. *Oplossen kan niet* en wordt ook niet altijd verwacht. Begrip, nabijheid, intimiteit.

### Verbale technieken

- **Stel vragen die de beleving a.h.w. openvouwen** op een niet bedreigende wijze - wie, wat, waar, wanneer, hoe, etc. en vermijd 'waarom'-vragen. 'Waarom' roept ter verantwoording, vraagt een verklaring, is een vorm van controle;
- **Herhalen**, met dezelfde intonatie of op bevestigende of vragende toon. Door te herhalen volg je de persoon in zijn verhaal en laat je merken dat je erbij betrokken bent;
- **Samenvatten**, de belangrijkste punten van wat er gezegd is samenvatten met dezelfde sleutelwoorden. Sleutelwoorden zijn de kernwoorden. Door het verhaal samen te vatten biedt je iemand overzicht en verstevig je iemands grip op wat er speelt;
- **Meerduidigheid**: meerduidige woorden zijn woorden die alles kunnen betekenen. Stel een persoon slaakt een zucht. Dan kan jij reageren met: Ja, het valt niet mee, hè? Het woordje 'het' dekt dan de hele lading. Zelfs al weet je niet waar de persoon precies over zucht, maakt niet uit, je sluit prima bij de persoon aan. Natuurlijk kun je ook vragen: waarom zucht u zo? maar waarom vraagt om een verklaring en uitleg en dat valt misschien niet goed? Ook kun je zeggen: Wat een zucht! Dan bevestig je de persoon wel, is prima, gewoon een andere techniek. Meerduidige woorden, ofwel woorden die van alles kunnen betekenen (de lading dekken) zijn: het, dat, dit, enz. ;
- **Benoemen**: als je een bepaalde gezichtsuitdrukking van de persoon interpreteert als bijvoorbeeld verdrietig, dan kun je tegen iemand zeggen: U heeft verdriet... Als wat je zegt klopt, dan voelt de persoon zich meteen begrepen en aangevoeld. Je hoeft niet zo voorzichtig te zijn. Juist een beetje directheid doet het goed. Als je 'raak' zit zal de persoon meestal eerst heftiger reageren, juist omdat hij zich begrepen voelt. Niet schrikken dus, je zit precies goed. Dus niet van die lange zinnen als: ik zie iets aan uw gezicht en ik krijg daarbij de indruk dat u verdrietig bent..... Dat is een onmogelijk lange zin. Durf!
- **Wees erop bedacht** dat het gedrag kan voortkomen uit onvervulde behoeften zoals de behoefte aan liefde, veiligheid, lichamelijke aanraking, de behoefte om nuttig te zijn en **breng dit onder woorden**: u bent bang en wil graag wat bij me schuilen,hè? U bent graag wat in de weer in de keuken, is het niet?
- **Reminiscentie**, herinneringen ophalen - hoe was het vroeger, hoe ging het voordat... eventueel aan de hand van een opgesteld Levensboek. Dat ophalen van herinneringen kan betekenis krijgen, omdat men daarmee ook meer zicht krijgt op hoe men vroeger problemen oploste en die manier ook zou kunnen gebruiken in het hier en nu.

- **Vraag naar uitersten:** wat vindt u het mooiste, ergste, fijnste, beste, enzovoort. Door het *uiterste* beet te pakken beleeft de persoon ook het intense gevoel dat daarbij hoort. Het helpt de ander om op de 'top' van de ervaring te komen en om preciezer of concreter te worden. Dat geeft vaak ruimte en inzicht;
- **Vraag naar het tegengestelde** - wanneer ging het wél goed, wat deed u de vorige keer toen dit gebeurde, wat doet u om zich beter te voelen? Het maakt de ander bewust van zijn eerdere ervaringen/oplossingen en 'hulpbronnen', zoals dat heet.
- Probeer samen een **oplossing** te vinden: gebruik jouw creativiteit en vindingrijkheid, onderzoek wat de ander zelf eventueel aan oplossingen heeft en ga samen na wat haalbaar is. Beleef samen de onmacht, deel de onmacht en help bij de aanvaarding.
- **Spreekwoorden en gezegden** gebruiken. Deze bevatten volkswijsheid. Ze voelen als: het IS nu eenmaal zo! Dat helpt dan ook om je daarbij neer te leggen. Het zijn metaforen, beelden die passen op onze ervaringen en gevoelens. Het is goed als je er een aantal 'in je pakket' hebt en ze gebruikt in je contacten. Bijvoorbeeld: ieder huisje heeft zijn kruisje. Of: zoals het klokje thuis tikt...."
- **Sluit aan op het voorkeurszintuig:** wij gebruiken in ons taalgebruik woorden als horen, zien etc. We hebben, ook al zijn we ons dat niet bewust, allemaal een voorkeur voor een zintuig. We gebruiken die woorden dan ook het meeste in onze eigen communicatie. "Ik zie het anders....". "Het voelt niet goed".  
Sluit aan bij het favoriete zintuig van de ander. Het bevordert het contact. Vaak kun je het favoriete zintuig ontdekken door goed op de woorden te letten, die een persoon gebruikt.

### Non-verbale technieken

- **Wees Present !** Laat bij het maken van een contact alle andere dingen even varen: je zorgen om een werkoverleg, een bel, een andere persoon, thuis, wat ook. De techniek heet Centeren: je ontspant, laat alles los, zet je *eigen* gevoelens opzij - maakt jezelf leeg. Als je dat niet doet dan ben je er niet in het Hier en Nu bij en dat merkt de ander. Je bent niet-betrokken op dat moment en het kost in feite dubbele energie: je wil hier én daar tegelijk zijn!
- **Observeer** de lichamelijke uitingsvormen: - ogen - huidskleur - spieren handen - ademhaling – motoriek. Zoek naar en geef ze de juiste betekenis en maak Rapport;
- Maak oprecht, eventueel intiem **oogcontact**; de ander ervaart daar gerichte belangstelling door. Laat je mimiek ook spreken, alleen oogcontact is niet voldoende;
- **Spreek** met een duidelijke, liefdevolle, lage **stem**. Dat klinkt als: ruimte, rust, respect;
- **Streel** de wang, over het hoofd, de kaaklijn, de bovenarm, de rug - probeer intuïtief te voelen welke aanraking geschikt is voor een bepaalde persoon; observeer reacties en een mogelijke reactie van open-stellen voor je aanraking. De wang staat algemeen symbool voor het vrouwelijke, de *troost*. Aanraken op het hoofd staat algemeen symbool voor het vaderlijke, voor *autoriteit, sturing en leiding*.
- **Spiegelen**, spiegel hun handelingen - adem met hen mee - ga mee in hun ritme van lopen, bewegen, dansen. Bij voorkeur gebruiken in een 1 op 1 situatie. Richt je niet op het nadoen, maar op het contact leggen. Bouw het spiegelen uit met andere technieken. Stop spiegelen bij negatieve reacties van de persoon. Laat je niet ontmoedigen door mensen, collegae of familie, die niet begrijpen hoe hard je werkt om contact te krijgen! Leg uit aan omstanders wat je doet als het spiegelen vragen oproept.
- **Zing of laat klinken:** vertrouwde liedjes die overeenstemmen met hun gevoelens.

Belevingsgerichte Zorg wordt tegenwoordig in zorginstellingen toegepast en kan kortweg worden omschreven als een manier van professioneel omgaan en ontmoeten, handelen indien gewenst en noodzakelijk, waarbij met emotionele en praktische deskundigheid maximaal wordt aangesloten op de behoeften en verlangens van de hulpvrager. Deze wordt zoveel mogelijk een context geboden waarin hij/zij zich op zijn/haar gemak voelt en waar het leven de moeite waard blijkt om geleefd te worden.

Schematische weergave van de fasen van beleving en daaraan gerelateerde aspecten.

	<b>BEDREIGD</b>	<b>VERDWAALD</b>	<b>VERBORGEN</b>	<b>VERZONKEN</b>
	Cognitieve fase	Emotionele fase	Psychomotore fase	Zintuiglijke fase
Kenmerken	Cognitieve functies nemen af: <ul style="list-style-type: none"> <li>- plannen en organiseren</li> <li>- abstract denken</li> <li>- verbanden leggen</li> </ul> Beginnende desoriëntatie in: <ul style="list-style-type: none"> <li>- tijd</li> <li>- plaats</li> <li>- persoon</li> </ul>	Cognitieve functies nemen verder af: <ul style="list-style-type: none"> <li>- onderscheiden</li> <li>- benoemen</li> </ul> Toenemende desoriëntatie in: <ul style="list-style-type: none"> <li>- tijd</li> <li>- plaats</li> <li>- persoon</li> </ul> Gedrag wordt bepaald door emoties en behoeften	Verbale vermogens nemen af.  Emoties en behoeften worden omgezet in bewegingen en geluiden, vaak ritmisch en repeterend.	Vermogen tot bewegen neemt af en alleen nog zintuiglijk waarnemen.  Men maakt soms geluiden.
Waar bevindt de dementerende zich?	In het hier en nu; Leven met het verleden	Afwisselend: In het hier en nu en in het verleden	Leven in het verleden met oude rollen en ervaringen	Leven in kindertijd met basale behoeften en noden
Beleving van identiteit	Beleeft zichzelf als iemand met een eigen identiteit	Is stukken van zichzelf kwijt	Ervaart zichzelf niet meer als de mens die hij was; Wel gevoelig voor appèl op persoonlijkheid	Beleeft zichzelf vanuit basale behoeften en noden
Probleem	Onzekerheid, verlies van zelfvertrouwen	Niet in staat (wel behoefte) om de beleving geordend met anderen te delen	Onvermogen zich (verbaal) te uiten	Gespannenheid als reactie op de omgeving
Benadering	Steun bieden Niet confronteren Luisteren naar gevoelens Meegaan in herinneringen	Houvast bieden: personen, situaties, rituelen en voorwerpen. Niet corrigeren. Meegaan in de herbeleving	Bevestiging bieden Benomen van en meebewegen met gevoelens en ervaringen die herbeleefd worden	Contact bieden Aanraken Zintuigen prikkelen Meegaan in de herbeleving van vroegkinderlijke behoeften
Methoden als totaal: belevingsgerichte zorg	Realiteits- en oriëntatie benadering Reminiscentie (o.a. levensboeken)	Reminiscentie en validation	Validation	Zintuigactivering Snoezelen

## OMGAAN MET IEMAND MET DEMENTIE



Uitgangspunt: de dementerende mens is :

- een volwassene
- met een heel eigen wordingsgeschiedenis
- die op een eigen manier betekenis geeft en ontleent aan zijn/haar bestaan
- met behoeften, verlangens en eventueel een besef van verantwoordelijkheid voor zichzelf en/of anderen en een gerichtheid op als zinvol geachte daden
- die helaas, in toenemende mate lijdende is aan een ziekte van de hersenen
- waardoor o.a. vermogens als oriëntatie en herinnering/geheugen voortschrijdend verslechteren
- waardoor zelfstandig functioneren verandert in toenemende afhankelijkheid
- en die daardoor aanvullende hulp en zorg nodig heeft.

### 1. Algemeen omgangsadvies

Acceptatie is het sleutelwoord. Het is goed dat een dementerende *actief bezig* blijft met al die zaken die hij/zij nog kan hanteren, waarbij het een *precies zoeken* is naar de grens van wat iemand werkelijk nog aankan en waar iemand overvraagd wordt of zichzelf overvraagt. Bezig zijn met iemands *mogelijkheden* en zo min mogelijk met iemands onmogelijkheden. Samen met de dementerende dingen doen kan *bemoedigend en plezierig* zijn. Wees erop alert dat de *faalangst en de behoefte om zich beter voor te doen* dan waar men in werkelijkheid toe in staat is, voortdurend op de loer ligt. Vermijd *strijd*, ga niet voor het *gelijk* maar voor het *geluk!*

Een dementerende is toenemend minder goed in staat om personen, situaties, omstandigheden, wat dan ook, te plaatsen, te overzien, om er vervolgens adequaat ( naar behoren) op te kunnen reageren. Iets waar de persoon voorheen waarschijnlijk prima toe in staat was.

Het is goed om ons bewust te zijn hoe dat eigenlijk werkt, *adequaat* kunnen reageren. Gewoonlijk ontvangen wij mensen een signaal dat wij registreren met onze zintuigen: voelen, horen, proeven, ruiken, zien. Die prikkel wordt grotendeels in onze hersenen opgevangen en vertaald. Er worden gevoelens mee vermengd. Daarmee krijgt een indruk betekenis en ontstaat er iets wat wij een *ervaring* noemen. Elk mens heeft een aantal filters waarmee hij zijn waarnemingen doorlaat of niet, en een bepaalde inkleuring en betekenis geeft. Daarmee wordt het een *persoonlijke ervaring*. Elk mens heeft vele eerdere ervaringen opgedaan en deze gecategoriseerd, ingedeeld en geordend, betekenis gegeven in de zin van : vertrouwd, (on-)veilig, beangstigend, liefdevol, vriendelijk, ...alle mogelijke kleuren. Elke nieuwe ervaring wordt tegen dat licht gehouden, ermee vergeleken, en geplaatst. Mensen hebben een eigen *innerlijke toets* die duidelijk maakt wat een bepaalde ervaring met je doet en aangeeft of je daar in de rest van je leven naar moet streven( bv. liefdevolle contacten) of dat je dit beter in de rest van je leven kunt ontwijken (angst, verdriet en pijn). En zo krijgt en houdt een mens zijn eigen *regie* over zijn indrukken, ervaringen en interacties. Als in de loop van je leven blijkt dat die eigen regie betrouwbaar is dan groeit daarmee je *zelfvertrouwen*.

En dan verschijnt dementie. En dementie sloopt je vermogen om je nieuwe indrukken op te slaan, om nieuwe situaties af te meten aan oude, om je zaken en mensen te herinneren, om je te kunnen oriënteren, om adequaat te reageren op nieuwe omstandigheden en prikkels. Je *innerlijke toets* faalt, je eigen regie komt in het geding, je radar maakt fouten, je blijkt feilbaar te zijn, je begaat missers en je ervaart dat je *wezenlijk* onderuit gaat. Je kunt niet meer van je eigen vermogens op aan. En... je *beseft* dat. Een logische en veelvoorkomende reactie is: ontkenning en je beter voordoen dan waar je werkelijk toe in staat bent. Je gaat vechten. Voor zelfbehoud, tegen teloorgang, voor de eer.

Agressie en geweld kunnen helaas voorkomen bij dementerenden. Vaak om de hiervoor genoemde redenen, vanuit angst voor het verlies, vanuit onmacht, vanuit de behoefte om overeind te blijven en zichzelf te willen handhaven, niet tenonder te gaan. Het maakt het niet gemakkelijker om met de dementerende om te gaan, maar misschien wel om het gedrag te kunnen plaatsen en gevoelsmatig beter te verdragen. Zie de agressie voornamelijk als iets dat voortkomt uit de ziekte en de gevolgen daarvan. De agressie is vaak overdreven, verkeerd gericht of een reactie op een zich overvraagd voelen. De agressie is meestal niet persoonlijk bedoeld.

( *Doen: de prikkels die agressie mogelijk veroorzaken en oproepen trachten te vermijden. Zelf kalm blijven, ook al omdat boos terug-reageren de angst of onrust nog groter kunnen maken. Proberen af te leiden door b.v. over een onderwerp te beginnen, waarvan u weet dat hij of zij het een prettiger onderwerp vindt.*)

Het is vanuit dit besef dat er nu enkele aanwijzingen volgen voor de wijze waarop men met een dementerende rekening kan houden en met hen om kan gaan. Geen wetmatigheden, want geen mens en geen situatie is hetzelfde. Aanreikingen, voor het geval dat het u past. Het is één grote zoektocht waarbij onderstaande opmerkingen misschien iets van een baken kunnen zijn. Omgaan met dementerenden is een kwestie van *zoekend reageren*.

## 2. De optimale omgeving:

*Kenmerken: standaardisatie, overzichtelijkheid, veiligheid, herkenbaarheid.*

Voor zover mogelijk weet een mens *houvast* te ontnemen aan duidelijkheid en structuur. En dan geen structuur waar men door anderen in geperst wordt, maar die iemand zelf past.

Het helpt bij de oriëntatie als de dagelijkse leefwereld, zoveel mogelijk, onveranderd blijft. Alles op zijn vaste plaats (meubels) en herkenbaar (kleuren). Probeer ook de omgeving zo samen te stellen dat falen zoveel mogelijk voorkomen wordt. Probeer de omgeving zo rustig mogelijk houden, zodat het als vertrouwd ervaren wordt. Nieuwe indrukken worden moeilijk of niet meer ingeprent, niet meer opgeslagen in het geheugen.

Verlichting: draag zorg voor een veilige, goed verlichte omgeving. In de nacht een klein lampje laten branden, (lamp aan op het toilet) zodat de dementerende de weg naar het toilet kan vinden. Verder houdt de dementerende meestal van gedimd licht.

Vereenvoudig zoveel mogelijk. Alleen die dingen in het zicht leggen die noodzakelijk zijn. Vuile kleding meteen uit het zicht leggen, schone kleren op volgorde leggen. Opdrachten gedoseerd geven, stap voor stap handelingen laten uitvoeren.

## 3. Omgaan met tijd

*Kenmerken: helderheid, inzichtelijkheid en structuur*

- Hanteer zoveel mogelijk een vaste dagindeling. Doe dingen zoveel mogelijk in dezelfde volgorde en op hetzelfde tijdstip. Structuur in de dag houden, op vaste tijden opstaan, eten, rusten en slapen en de tijden aanhouden zoals u gewend bent, dat geeft *houvast*. Vaste rituelen zijn belangrijk. Leg steeds duidelijk uit wat er in de omgeving gebeurt. Herhaal regelmatig welke dag het is, de datum, wat je gaat doen.

- Draag zorg voor een duidelijk zicht op de tijd door een goede klok, een kalender met dagaanduiding. Leg eventueel een duidelijke weekagenda aan waarin u noteert wat er op een dag staat te gebeuren, wie er op bezoek komt, waar u heen moet, wanneer de boodschappen worden gedaan, etc.

- Help met de tijdsoriëntatie en structuur door regelmatig op te merken:

'het is nu half 11 en koffietijd';

'het is vandaag woensdag en ik .....' of 'straks komt mw..... om te helpen';

'het is mooi weer vandaag, dat mag ook wel want het is al weer mei'.

## 4. Communicatie

*Kenmerken: respect, duidelijkheid, eenduidigheid, betrouwbaarheid, veiligheid*

Communiceren is sowieso niet eenvoudig, laat staan als je wordt gehandicapt door een voortdurend tekortschietend geheugen, zodat je niet meer precies weet waar het over gaat, wie die ander is, wat hij/zij bedoelt of van je wil. Niet goed functionerende zintuigen vormen nog eens een extra handicap. Door slecht horen en zien is men minder goed geconcentreerd en treedt een grotere onzekerheid op. Communiceren wordt voor veel dementerenden een opgave, een vermoeiende bezigheid. Hoe beter de ander weet aan te sluiten bij wat er leeft en speelt, des te meer e.e.a. op ontspannen wijze kan verlopen. Het tempo aanpassen, oogcontact houden, duidelijk articuleren, gebaren gebruiken, kortom elke manier om het communiceren helder te houden is welkom.

De mate waarin u, die het proces van de dementerende meemaakt, *zelf* accepteert dat de ander dementerende is en gaandeweg zal inleveren op het vermogen de persoon te zijn die hij/zij altijd is geweest, zal in grote mate bijdragen aan uw eigen vermogen om goed met de dementerende om te kunnen gaan. Acceptatie is het sleutelwoord. Probeer niet iets van de dementerende te willen wat niet meer haalbaar blijkt.

*Hieronder volgt een opsomming van aanwijzingen die door meerdere auteurs zijn opgesteld.*

- De oudere met dementie heeft behoefte aan, maar ook *recht* op informatie. Betrek hem zoveel mogelijk bij zaken die hem aangaan. Vertel wanneer hij niet meer kan kiezen wat je doet en waarom;

- Houd de omgangsvormen in ere (spreek iemand -indien van toepassing- met u of

meneer/mevrouw die en die aan);

- Voorkom omgevingsruis als je in gesprek bent ( t.v./radio uit, of een aangenaam deuntje);
- Benader iemand altijd van voren en als je met hem/haar spreekt probeer dan ook oogcontact te houden;
- vermijd welles/nietes discussies. Het resultaat is meestal spanning, onrust en irritatie. U kunt soms zelf beter meepraten dan iemand te confronteren met het niet-weten;
- Maak geen drukke of gehaaste bewegingen en wees attent op de uitdrukking van uw gezicht. Een houding, uitdrukking of de klank van een stem komt vaak dieper binnen dan de woorden;
- Fluister niet, bespreek zaken niet heimelijk met derden in het bijzijn van de dementerende;
- Stel liever geen vragen over recente gebeurtenissen, maar bij voorkeur over favoriete thema's of zaken uit het verleden (werk, ouders, kinderen, hobby's van vroeger);
- Vragen naar feiten is soms bedreigender dan vragen naar beleving. Bijvoorbeeld als iemand van de dagopvang terugkeert, dan is de vraag: wat heb je vandaag gedaan? ( of: gegeten, wie was er nog meer, etc.) erg ongemakkelijk vanwege het beroep op het geheugen. Prettiger is dan: had je een plezierige dag?;
- Wacht niet steeds totdat de demente persoon een gesprek begint, neem zelf initiatieven;
- Het praat altijd makkelijker en natuurlijker als je intussen samen met iets bezig bent (b.v. wandelen, knutselen, huishoudelijke karweitjes doen);
- Schroom niet om vaker naar eenzelfde onderwerp te vragen als iemand het prettig vindt om erover te praten;
- blijf niet doorvragen als hij of zij het niet meer weet;
- Vermijd test-situaties: maak de dementerende niet nog onzekerder door vragen te stellen als: 'wie is die meneer/mevrouw?' 'waar wonen de kinderen?' 'wanneer zijn ze jarig?' 'hoe oud bent u ook al weer?';
- stel niet meer dan één vraag tegelijk. Twee vragen tegelijk behandelen lukt niet meer;
- Maak korte en eenvoudige zinnen. Herhaal de boodschap eventueel nog een keer;
- Wees opmerzaam voor het gevoel achter een vraag;
- Stel de ander gerust. Gebruik uitdrukkingen als: het komt goed, maak je maar geen zorgen, het gaat goed, ik ben er om te helpen. Dit helpt de spanning te verminderen en de dementerende op zijn/haar gemak te stellen;
- Benoem de dingen die goed gaan, geef af en toe een compliment, laat kritiek zoveel mogelijk achterwege;
- Maak gebruik van zoveel mogelijk zintuigen/ingangen. Laat dingen zien, horen, voelen, ruiken, proeven. Dit ondersteunt het vermogen tot oriëntatie en begrijpen;
- Gebruik hulpmiddelen om een gesprek gaande te houden, zoals fotoboeken, foto's die op de kast staan, voorwerpen, tijdschriften, t.v.;
- Geef iemand de tijd om te reageren. Bij demente mensen duurt een reactie vaak langer;
- Controleer regelmatig of je elkaar goed begrepen hebt;
- Formuleer je vragen zo dat je falen voorkomt. Vermijd waarom - vragen;
- Gebruik op gepaste wijze humor en lachen om de situatie wat luchtig te houden;
- Aanraken is voor iemand die nog in het begin van het dementeringsproces zit vaak bedreigend. Bij iemand die al wat verder is kan het juist vertrouwen geven en de aandacht beter doen vasthouden;

## 5. Bezigheden

Kenmerken: aansluiten bij wat nog kan. Niet overvragen, niet onderbieden.

- U kunt de dementerende wellicht een groot plezier doen door hem/haar mee uit te nemen naar vertrouwde plekken, mooie omgevingen ( zee, parken, bossen);
- Activiteiten doen waarbij sprake is van direct zintuiglijk contact kan plezierig zijn. Huishoudelijke karweitjes: naast dat het een gevoel geeft van nuttig bezig zijn kan het ook lekker voelen, ouderwets ruiken, etc. Planten verpotten, koper poetsen;
- Overwin uw eigen gevoel als de dementerende iets fijn vindt wat u zelf minder vindt passen of kinderachtig vindt. Er kan een moment komen dat een dementerende graag een knuffel of een pop in de armen neemt, of televisieprogramma's prettig vindt die oorspronkelijk niet passen bij de leeftijd of status. (teletubbies...);
- Versoberen: breng de dementerende niet te vaak in nieuwe, andere situaties;
- Doen wat je zegt en zeggen wat je doet: voeg meteen de daad bij het woord (b.v. ik zou het fijn vinden als je me met afwassen helpt - dit ook meteen gaan doen). Als er teveel tijd zit tussen woord en daad is het snel vergeten;



## 6. Gevoelens

Kenmerken: alle gevoelens serieus nemen, niet bagatelliseren. Ook niet uitpuittender in meegaan dan wenselijk is. Nabij zijn, niet oplossen, respectvol luisteren en beamen.

Alle gevoelens zijn aanwezig. Het kan zijn dat een bepaald gevoel de overhand neemt. Dat kan in relatie staan met de wijze waarop de dementerende reageert op de ontstane crisissituatie. De één reageert meer met vechten, in de vooruit (bijvoorbeeld met agressie) de ander meer in het vluchten, in de achteruit (angst of verdriet). Dingen niet goed meer kunnen volgen leidt vaak tot een verminderd vertrouwen, achterdocht en beschuldigingen naar de omgeving. Als u ten onrechte beschuldigd wordt, zie dit dan als achterdocht die vaak optreedt bij dementie. Probeer het te zien als iets dat *niet persoonlijk tegen u* gericht is en ga niet in discussie om het te weerleggen. Soms is een boze manier van zeggen een onhandige manier om contact te maken/om iets te uiten.

Neem de gevoelens van de dementerende altijd serieus. Als hij verdrietig is over zijn (overleden) moeder, die alsmear niet thuis komt is hij echt verdrietig. Bagatelliseer dat verdriet niet door te zeggen "Ach, het valt wel mee, hier hoeft u toch niet om te huilen". Je kunt beter de emotie benoemen: "Ik zie dat u verdrietig bent, het valt ook niet mee." Dan voelt de ander zich begrepen. Probeer er samen achter te komen dat moeder overleden is (fotoboek) of leidt na enige tijd de aandacht af naar iets anders. Als iemand iets kwijt is, ga dan eventueel samen zoeken en leidt vervolgens de aandacht af. Wees aanwezig door b.v. een hand vast te houden of samen te gaan lopen.

Depressieve gevoelens en angst: de dementerende zegt b.v.: 'Ik wil dood' of 'Wat heeft het allemaal nog voor zin?' Dit zijn veel voorkomende gevoelens bij dementerende mensen. De gevoelens zijn wel degelijk echt. U kunt er op ingaan door te zeggen dat u het echt gehoord heeft of dat u het kunt begrijpen. Probeer de persoon niet te overtuigen dat het niet nodig is, dwing hem of haar niet de gevoelens uit te leggen (dat gaat nl. niet). Het veroorzaakt alleen opwinding. Geef troost door beschikbaar te zijn.

Wees, zeker als iemand nog enigszins beseft dat hij/zij achteruitgaat en daarmee worstelt, niet bang om daarover te praten (benoem gerust dat het moeilijk, zwaar of verdrietig is). Soms kan het echter zinvol zijn om iemand af te leiden (zeker bij moeilijke onderwerpen waar een persoon maar niet los van kan komen).

## 7. Adviezen bij specifieke problemen:

Ken uw eigen grenzen, forceert u zichzelf niet. Vraag op tijd professionele hulp en zorg goed voor uzelf. Zoek b.v. iemand met wie u uw eigen emoties, boosheid kunt delen.

### 7.1. Nachtelijke problemen (onrust)

- Versoberen: breng de dementerende niet te vaak in nieuwe, andere situaties;
- Desoriëntatie komt altijd voor meteen na het ontwaken bij mensen met oriëntatieproblemen; probeer de dementerende overdag actief te houden en ga b.v. voor het slapen gaan nog een stukje wandelen, zodat hij/zij moe is als hij/zij gaat slapen; laat een lichtje aan op de gang/badkamer/toilet zodat de dementerende de weg kan vinden;
- niet te laat laten drinken en voor het slapen naar het toilet laten gaan, zodat de kans kleiner is dat hij/zij 's nachts wakker wordt en naar het toilet moet;
- als hij/zij wakker wordt, op zachte wijze eraan herinneren dat het nacht is, eventueel tonen dat het buiten nog donker is en zeggen dat het tijd is om te gaan slapen;
- medicatie kan helpen (in overleg met huisarts).

### 7.2. Dwalen buitenshuis

- goede sloten op de deuren;
- stop briefjes in tassen en zakken met adres en telefoonnummer, zodat anderen hem/haar op het goede spoor kunnen zetten of naar huis brengen als hij/zij de weg niet meer weet.

### 7.3. Incontinentie

- raadpleeg altijd een arts want het kan een lichamelijke oorzaak hebben (b.v. infectie). Beschouw het niet zonder meer als iets dat bij dementie 'hoort';
- stimuleer hem/haar regelmatig het toilet te bezoeken (bv. iedere 2 uur);
- stoelen e.d. kunnen beschermd worden met plastic overtrekken en het bed met een plastic zeil. U kunt over deze praktische zaken, incontinentie betreffend, de wijkverpleging raadplegen. Zij zijn op de hoogte van hulpmiddelen en verschaffen deze ook.

#### 7.4. Hallucinaties

- als iemand iets ziet dat er niet is, ga dat dan niet ontkennen, maar zeg iets van 'ik zie het niet, maar ik zie wel dat u er angstig door wordt';
- belangrijk is om aanwezig te zijn en kalmte uit te stralen, de ander aanraken kan een bescherming bieden tegen de angsten;
- medicatie kan helpen.

#### 7.5. Veiligheid

- verwijder dingen die gevaarlijk kunnen zijn (lucifers, scheermesjes) vooral wanneer de dementerende alleen thuis blijft;
- soms is het nodig om de woning aan te passen;
- het evenwichtsgevoel en de reactiesnelheid verminderen bij het ouder worden en dus ook bij de oudere met dementie. Neem voorzorgsmaatregelen:
  - vallen; geen losse kledjes, gladde vloeren, snoeren op grond etc.;
  - houvast; leuning aan weerszijde van de trap;
  - gevaarlijke stoffen buiten handbereik;
  - keuken; elektrische waterkoker;
  - verwarming; gas en elektrische kachels kunnen gevaarlijk zijn;
  - controleer of temperatuur van bad niet te heet is;
  - sloten van badkamer en toilet verwijderen;
  - leg een lijstje met belangrijke (nood-)telefoonnummers bij de telefoon;
  - geef een sleutel aan de bureu.

#### **8. De praktijk van alledag, o.a. lichamelijke verzorging.**

- Leg alleen die dingen in het zicht die noodzakelijk zijn. Vuile kleding meteen uit het zicht leggen, schone kleren op volgorde leggen.
- Douchen: het water eerst laten voelen. Gesprek over het weer, kijk of wijs naar buiten.
- Probeer je ook niet druk te maken om dingen die er niet toe doen.
- Geef de dementerende de tijd om dingen in zijn eigen tempo en op zijn eigen wijze te doen, b.v. met het wassen en aankleden, laat hen zo veel mogelijk zelf de handelingen uitvoeren. Het gevoel van eigenwaarde en jezelf kunnen verzorgen is heel belangrijk, dus dit niet te snel overnemen.

#### **9. Sociale contacten**

- Als gevolg van de zorg voor uw naasten zullen uw sociale contacten veranderen, zeker wanneer de dementerende een partner is.
- Misschien komen vrienden en bekenden minder vaak bij u thuis.
- Vermoedelijk zult u geneigd zijn minder op visite te gaan. Als het onmogelijk is bij anderen op bezoek te gaan, nodig dan anderen uit naar u toe te komen
- Informeer familie, vrienden, bureu en kennissen. Vertel wat er aan de hand is. Zo kun je ook ongemakkelijke situaties voorkomen waardoor zij weg blijven.
- Bezoek ontvangen: bij binnenkomst van bezoek helpt het om duidelijk de naam van de bezoeker te noemen en die tijdens het gesprek regelmatig te gebruiken. Dit geeft hem houvast en helpt hem zich te concentreren op het gesprek. Zo voorkomt u ook dat bezoekers gaan vragen "je weet toch zeker nog wel wie ik ben" wat heel confronterend is. Laat de mensen dit weten en moedig hen aan te blijven komen. Vraag hen te praten over vroeger. Herinneringen ophalen uit het verleden gaat nog heel lang goed.
- Laat de bezoekers ook weten dat ook u behoefte heeft aan contact. Voorkom dat u zelf in een isolement raakt.

Deze algemene tips dragen hopelijk bij tot meer mogelijkheden om de omgang met de dementerende te bevorderen. U weet ook: niet alle problemen zijn op te lossen.

Heb de moed om vindingrijk en creatief te zijn, bedenk dingen die u uit kunt proberen.

Samengesteld door Ron Overtoom, QuaFocus, mede op basis van gegevens van collegae.

**Als u toevoegingen heeft wordt u verzocht deze te mailen naar [quafocus@gmail.com](mailto:quafocus@gmail.com). Dank.**