



ABC
DEMENTIE
ELKE
LETTER EEN
TIP

MARIËT DE LANDMETER

ABCDementie

Beste lezer,

Er volgt hier een ABC met tips voor de omgang met, voor en rondom mensen die dementie hebben. Vandaar de titel ABCDementie.

Per letter volgt er een tip die mogelijk toegepast kan worden in de dagelijkse praktijk voor zowel mantelzorgers, familie en zorgmedewerkers. Natuurlijk kunnen er per letter verschillende dingen bedacht worden maar ik heb het gehouden bij 1 tip per letter.

Mensen met dementie zijn niet lastig of moeilijk, nee de gevolgen van de dementie *díe* maken het lastig. Dit ABC helpt hopelijk mee in het makkelijker maken van contact en omgang voor en met mensen die dementie hebben. Wanneer er een goed contact en een belevingsgerichte omgang ontstaat, dan heeft dat ook een gunstige uitwerking op het welzijn van mensen met dementie.

Mariët de Landmeter



De A = van Afleiding

Mensen met dementie kunnen soms in een bepaalde emotie blijven “hangen”. Zeker wanneer dit verdriet of boosheid is, kan dit heel vervelend zijn. Om te proberen zo’n situatie te doorbreken kan afleiding uitkomst bieden. Benoem gevoelens en leid ze dan af met iets wat op dat moment te zien is, pak een fotoboek, ga een stukje lopen enz. Het is niet altijd even makkelijk om afleiding te bieden en lukt ook niet altijd, maar als het lukt kunnen momenten van spanning doorbroken worden, wat gunstig is om het brein weer op “groen” te krijgen.



De B = van Bewegen

Bewegen is goed voor ieder mens maar zeker voor mensen met dementie. Beweging stimuleert namelijk de hersenen. Zorgt voor bijvoorbeeld een betere stofwisseling wat effect heeft op o.a. de stemming. Elke stap is er één en mooi meegenomen. Korte stukjes lopen van slaapkamer naar huiskamer bijvoorbeeld is al goed. Zelfs passief bewegen (vanuit een (rol)stoel bijvoorbeeld) zet een actie in gang in de hersenen. In hersengebieden die we bij mensen met dementie graag geactiveerd willen zien. Om mensen in beweging te krijgen kan ook heel goed muziek ingezet worden.



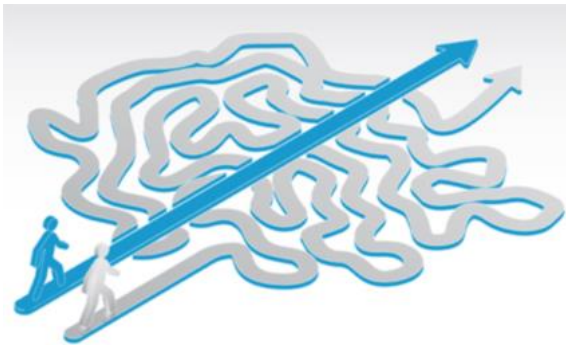
De C = van Complimenten

De meeste mensen vinden het fijn om complimenten te krijgen. Mensen met dementie kunnen het gevoel hebben op allerlei gebieden te falen. Ze vergeten van alles en niets gaat meer vanzelf. Complimenten uitdelen, hoe klein ook, versterkt hun gevoel van eigenwaarde en kan stimuleren tot (meer) zelfzorg.



De D = van Duidelijkheid

Mensen met dementie hebben behoefte aan duidelijkheid. Veranderingen worden meestal niet zo goed ontvangen en vergt voorbereiding. Probeer zoveel mogelijk voorspelbaar te zijn en elke dag en zorgmomenten ongeveer hetzelfde te laten verlopen. Gaat dit een keer niet? Bereid dan voor, leg het duidelijk uit en geef de tijd om de verandering en/of onduidelijkheid te verwerken.



De E = van Empathie

Empathie is dat je je invoelt/inleeft in de ander. Probeer vanuit hun beleving mee te voelen in hun werkelijkheid. Besef dat dit een andere “wereld” is dan de werkelijkheid, het hier en nu. Er tegenin gaan heeft meestal geen zin, probeer zoveel mogelijk mee te bewegen, dat kan iedere keer weer anders zijn. Dat vraagt geduld en ook een beetje fantasie.

Empathie is

**Kijken met de ogen van een ander,
Luisteren met de oren van een ander,
en voelen met het hart van een ander.**

De F = van Foto's

Woorden en taal zeggen mensen met dementie steeds minder. Foto's, afbeeldingen en bewegende beelden komen veel langer binnen. Vooral herkenbare beelden van vroeger (foto's van zichzelf als kind, de bakkerij uit het geboortedorp, schaatspret van toen, (strand) vakantie enz.) kunnen mooie reacties geven en gesprekjes opleveren. Maar ook beelden van dieren, eten en natuur doen het vaak goed. Foto's en afbeeldingen zijn eenvoudig op te zoeken op internet wanneer er geen "eigen" foto's beschikbaar zijn.



De G = van Geduld

Omgaan met mensen die dementie hebben vraagt heel veel geduld. Ze hebben tijd nodig om dingen te verwerken, veel meer tijd dan voordat de dementie kwam. Ook begrijpen ze dingen vaak niet in één keer en zal er veel herhaling nodig zijn tot het “kwartje” valt. Geef de tijd om de boodschap te laten landen en herhaal rustig. Ook al betekent dit dat je vaak dezelfde vraag of opmerking te horen krijgt. Is je geduld echt op? Neem dan even een time-out om te voorkomen dat je ongeduldig en/of geïrriteerd gaat reageren.



De H = van Humor

Lachen is gezond, ook, of misschien juist, voor mensen met dementie. Probeer eens met humor het “ijs” te breken. Simpele grapjes en eenvoudige humor kunnen voor afleiding zorgen. Wanneer er met een open lachend/vrolijk gezicht, met een positieve uitstraling contact gelegd wordt, kan dit aanstekelijk werken en zo ook plezier geven bij mensen met dementie. Het kan ze opvrolijken en geven dat ze milder reageren of minder geagiteerd raken.



De I = van Interesse

Toon oprechte interesse in het leven, doen en laten van mensen met dementie. Neem ze serieus wanneer ze boos of verdrietig zijn. Laat merken dat je echte interesse hebt wanneer ze iets duidelijk proberen te maken. Neem de tijd en laat uit je houding blijken dat ze ertoe doen en dat je je best doet om ze te begrijpen. Mensen met dementie voelen haarfijn aan of je echt geïnteresseerd bent of niet.

Wanneer luisteren om te
reageren,
overgaat in luisteren om te
begrijpen,
ontstaat er echt contact

De J = van Jeugd

Hoe verder de dementie vordert, hoe verder terug in de tijd het geheugen gaat. Dingen die op korte termijn gebeuren worden bijna direct weer vergeten. Maar hun eigen kindertijd, hun jeugd blijven ze nog heel lang herinneren. Daarom komt het vaak voor dat ze praten over dingen uit het verleden. En ze ook gebeurtenissen uit hun jeugd kunnen verwarren met het heden. Het is heel fijn om samen te praten over hun jeugd en kindertijd. Ze voelen zich hierin begrepen omdat ze dit niet vergeten zijn. Het is goed om interesse te hebben voor dit stuk van hun leven, op onderzoek uit te gaan wat er allemaal nog van “leeft” in hun beleving. Echt een reis door de tijd maken. Kan hele mooie contact momenten opleveren. Bedenk daarbij wel dat er ook minder mooie momenten terug kunnen keren in hun gedachten.



De K = van Kansen

In de omgang met mensen die dementie hebben is het heel belangrijk om de kansen die er voor hen liggen te benutten. Vaak worden ze geconfronteerd met zaken die niet meer lukken of die ze vergeten. Door te gaan onderzoeken wat ze nog wel kunnen benut je de kansen en dat kan hun gevoel van eigenwaarde versterken. Dat kan al iets heel kleins zijn bijvoorbeeld iemand elke dag koffie laten zetten, de plantjes water geven of zelf kleding uitzoeken. Door de kansen een soort van rol te geven, versterk je hun gevoel van eigenwaarde en het nuttig bezig zijn.



Kansen
Zien + Grijpen

De L = van Levensverhaal

Het is belangrijk dat je de iemand met dementie goed leert kennen. Hoe beter je iemand kent, hoe beter je bijvoorbeeld bepaald gedrag kan begrijpen en hoe meer je aan kunt sluiten bij hun belevingswereld. Dan kan een levensverhaal hier goed mee helpen. Om dingen te weten te komen van iemands levensverhaal ga je in gesprek en op onderzoek uit. Zaken uit het verleden weten ze zich meestal nog goed te herinneren en je kunt uit dit soort gesprekjes soms heel veel informatie halen. Bovendien vinden ze het vaak ook erg fijn om over dingen te praten die ze nog wel weten. Om meer informatie te verkrijgen uit het levensverhaal kun je heel veel hebben aan familieleden en/of mantelzorgers. Vraag hen om hulp bij het verzamelen van informatie en vraag eventueel of ze een stukje levensverhaal op willen schrijven.



De M = van Muziek

Muziek maken, zingen, en luisteren naar muziek stimuleert bepaalde gebieden in de hersenen die kwetsbaar zijn bij mensen die dementie hebben. Door deze gebieden die beschadigd zijn meer prikkels te geven, kan dit zorgen voor minder harde achteruitgang, het verbeteren van de stemming, het stimuleren van in beweging komen enz. Zintuigelijke waarnemingen blijven actief en zeker wanneer deze dan geprikkeld worden kan dit hele mooie (contact) momenten opleveren. Juist ook bij mensen die al in een gevorderde fase van de dementie zijn. Ook kan het muziek maken, zingen of luisteren naar muziek ontspannend werken bij erge onrust of bij verdriet. Muziek is dus heel belangrijk in de omgang met mensen die dementie hebben.



De N = van Nostalgie

Mensen met dementie vergeten eerst de recente dingen en hun geheugen gaat als het ware in omgekeerde volgorde terug. Niet alleen gebeurtenissen uit het verleden vergeten ze het laatst, maar ook voorwerpen en ruimtes, meubels, artikelen enz. Ze herkennen eerder een koffiemolen dan een koffiezetapparaat, of een houten stoeltje met rotan zitting i.p.v. een lounge bank! Het kan rust en herkenning geven wanneer ook de leefomgeving nostalgische items heeft. Een schilderij wat vroeger bij hun ouders boven de bank hing, of een schemerlamp met een lampenkap met franjes eraan, of een lectuurbak een naaidoos enz. Op een nostalgisch/ouderwets toilet kunnen ze bijvoorbeeld wel zelfstandig handelen terwijl ze in een moderne badkamer met toilet niet begrijpen wat ze doen moeten.



De O = van Oogcontact

Maak oprecht en met aandacht contact. Door oogcontact te maken en/of ze zachtjes aan te raken laat je merken echt contact te willen maken. Door oogcontact te maken kun je ook checken of het contact wederzijds is. Misschien kun je zelfs wel aflezen in de ogen welke emotie er op dat moment is. Ogen zijn zoals ze zeggen de spiegel van de ziel. Ook jouw ogen zeggen veel, straal rust en vriendelijkheid uit dat geeft vertrouwen en rust in het contact.

Oogcontact



De P = van Prikkel

Omdat de hersenen beschadigd raken verwerken mensen met dementie prikkels heel anders dan voorheen. Je hebt verschillende prikkels, dynamische en statische prikkels. Dynamische prikkels zijn geluiden, geuren en alles wat beweegt. Statische prikkels zijn geluidloos en alles wat stilstaat. Statische prikkels zijn prikkels die mensen met dementie het eerst niet meer verwerken en op kunnen nemen. Wanneer iemand met dementie ergens gaat zitten staat daarom alles stil omdat ze geen statische prikkels meer op kunnen nemen. Dit kan onrust veroorzaken, zeker wanneer er dan ook geen dynamische prikkels zijn. Daarom is het goed om bijvoorbeeld een muziekje op te zetten, een lamp te laten branden in een donkere slaapkamer of bewegende beelden te laten zien op tv of een activiteit te doen. Wel moet er op gelet worden dat er ook niet te veel prikkels tegelijk "aan" staan. Het wordt vaak wel duidelijk in gedrag wanneer er een teveel aan prikkels ontstaat. Dosering van prikkels is dus heel belangrijk.



De Q = van Quality time

Stress en spanning verergeren de klachten van mensen die dementie hebben. Het heeft o.a. invloed op het cognitief functioneren, de stemming en de emoties. Het is daarom belangrijk om stress en spanning te doorbreken en/of te verminderen. Dit kun je doen door quality– time in te lassen. Probeer erachter te komen waar iemand van ontspant. Dit kan een rondje wandelen zijn, een muzikje luisteren, een handwerkje doen, een massage of een schoonheidsbehandeling enz.

Het hoeft helemaal niet lang te duren maar kan net genoeg zijn om de spanning te doorbreken.



De R = van Rust

Mensen met dementie hebben regelmatig behoefte aan rust. Nadenken, doen en laten, het vraagt allemaal veel meer energie dan voordat er sprake was van dementie. Na een activiteit of een inspanning is even rust op zijn plaats. De spanningsboog van mensen met dementie is vaak maar zo'n 15 tot 30 min. Het best is dat mensen in de ochtend niet te laat opstaan en na de lunch een lang middagdutje doen. Gewoon onderuit in een lekkere stoel met een dekentje over de benen, eventueel een rustig muziekje op. Dit kan makkelijk 1, 5 uur duren. Er is uit onderzoek gebleken dat zo'n middagdutje onrust die vaak aan het eind van de middag ontstaat, kan voorkomen en/of verminderen.



De S = van Structuur

Hoe verder de dementie vordert hoe minder ze in staat zijn om structuur aan te brengen in hun leven. Terwijl herkenbaarheid en voorspelbaarheid juist houvast kan geven. Daarom is het van belang dat de omgeving helpt met het aanbrengen van structuur. Dat geeft rust, vertrouwen en veiligheid. Wanneer eetgewoontes- en tijden, opstaan en naar bed gaan, activiteiten enz. zoveel mogelijk verlopen volgens een oud vast patroon geeft dat het beste resultaat.



De T = van Tempo

Mensen met dementie worden steeds trager en langzamer in hun bewegingen maar vooral ook in hun geheugen. Het is van groot belang om hun tempo aan te houden. Het duurt gewoon veel langer dan bij gezonde hersenen, om iets te begrijpen of tot hen door te laten dringen. Ze hebben echt tijd nodig om te reageren en te snel weer een andere vraag of opmerking geven, kan heel frustrerend voor hen zijn. Het verlangt van de omgeving van mensen met dementie echt op de "rem" trappen en bewust te vertragen om hun tempo aan te kunnen houden. Alles vertraagd en gaat als het ware in slow-motion. Geef ze de tijd om te reageren of een handeling uit te voeren. Dat vraagt veel geduld en herhaling maar het loont wel, want ze kunnen het soms echt nog wel, maar dan wel in hun tempo.



De U = van Uniek

Ieder mens is uniek en dat geldt dan ook zeker voor mensen met dementie. Ieder mens heeft verschillende behoeften, gewoontes, leefstijl en voorkeuren. Iedereen is anders, en wat bij de buurman helpt, kan bij moeder volledig verkeerd uitpakken. Omgang met mensen die dementie hebben vraagt dan ook altijd om maatwerk. Kijk altijd naar de persoon achter de dementie dat is het belangrijkste wat telt. Niet gedrag, ziekte en/of aandoening. Een mooie uitspraak hierbij is; "vergeet dementie, onthoud mens".



De V= van Vrijheid

Vrijheid en eigen regie hebben is vaak een heel belangrijk iets voor mensen met dementie. Het is niet te voorkomen dat mensen opgenomen moeten worden achter gesloten/veilige deuren. Wel is het mogelijk om zoveel mogelijk, ook in een instellingen, vrijheden en eigen regie te bevorderen. Denk hierbij aan vrij rondlopen in een omheinde tuin, of met een GPS-systeem op pad. Dit is per instelling verschillend welke mogelijkheden hierin zijn. Soms is het heel klein, vrijheid kan bijvoorbeeld ook zijn dat ze zelf mogen kiezen wat ze willen eten, of de vrijheid krijgen om in een stoel te slapen i.p.v. in bed.



De W = van Wandelen

Buitenlucht, daglicht en vitamine D zijn goed voor de longen, hart en vaten. Binnenkomende prikkels activeren de hersenen en dit alles kan een gunstig effect hebben op de stemming, (nachtelijke) onrust en depressie bij mensen die dementie hebben. Ook al kunnen ze zelf niet meer lopen, dan is wandelen buiten in een rolstoel net zo belangrijk.



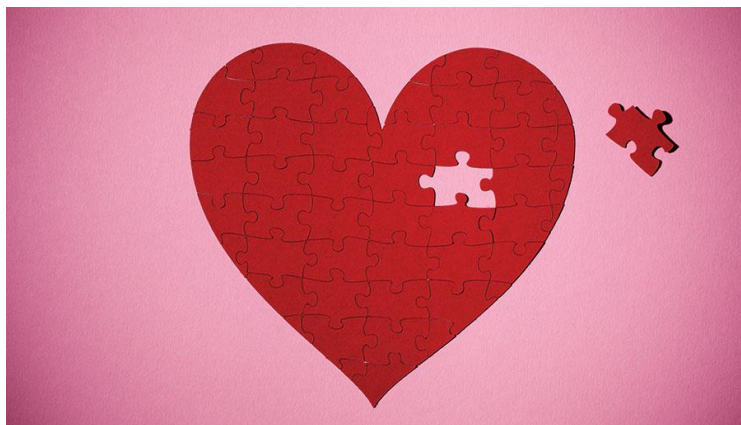
De X = van XXX- jes

XXX- jes staat vaak symbool voor kusjes, liefs of liefde.

En wie heeft er nu geen liefde nodig? Het is een soort basisbehoefte van ieder mens. Ook mensen met dementie hebben deze behoeften ook al kunnen ze dit niet altijd meer goed uiten.

Onder deze symbolische XXX- jes van liefde, hoort in mijn ogen ook nabijheid, aandacht en troost.

In de onzekere, mistige en verwarde wereld van mensen met dementie kunnen het vervullen van deze behoeften, een baken in de “storm” van hun leven zijn.



De Y = van Yoga

Wanneer mensen met dementie onrustig of verdrietig enz. zijn kunnen eenvoudige yogaoefeningen uitkomst bieden. Door samen oefeningen te doen kunnen ze deze nadoen en ook al gaat het niet helemaal zoals de bedoeling is, ze kunnen wel tot rust komen. Er zijn ook yoga- stoeloefeningen die dus zittend in de stoel gedaan kunnen worden. In plaats van yogaoefeningen kun je natuurlijk ook allerlei andere ontspanningstechnieken inzetten.



De Z = van Zintuigstimulatie

Verbaal kunnen mensen met dementie zich steeds minder goed uiten. En ook het begrijpen van taal wordt moeilijker, het lukt dan ook steeds minder goed om verbaal contact te maken. Maar zintuigen zoals geur, smaak, gehoor, zicht en tast blijven intact en vormen zo een ingang om contact te maken. Denk bij geur stimuleren aan een appeltaart bakken of aan een bos bloemen laten ruiken. Hierbij kunnen fijne herinneringen ontstaan. Of een muziekstuk laten horen waar ze vroeger op gedanst hebben, een voel/friemel kleedje, of een robotkat aan laten raken enz. Er is heel veel te bedenken op het gebied van zintuig stimuleren. Door dat te doen activeren er in de hersenen gebieden die kwetsbaar en beschadigd zijn bij mensen die dementie hebben.



