

> Dementie



Algemene informatie

Mensen
met
aandacht

> Dementie



Dit boekje is tot stand gekomen door:
Paulina Debie, manager
Wijkzorgcentrum Laethof
Lyan Senden, psycholoog

Dementie, wat is dat eigenlijk?

Dementie is geen ouderdomsverschijnsel, maar een hersenziekte met specifieke symptomen.

Deze zijn het gevolg van een onomkeerbare fysieke achteruitgang van de hersenen. De ziekte wordt hoofdzakelijk gekenmerkt door geheugenstoornissen (o.a. zich dingen niet kunnen herinneren, geen nieuwe informatie in het geheugen kunnen opslaan). Daarnaast komt minstens één of meerdere van de volgende stoornissen voor zoals; een taalstoornis, gestoord handelen, het niet meer herkennen van voorwerpen en plannings- en organisatorische problemen.

Behalve vergeetachtigheid kunnen persoonlijkheidsveranderingen en gedragsstoornissen een uiting zijn van dementie. Het is een proces dat geleidelijk verloopt, maar soms ook heel snel.

Aangezien meerdere aandoeningen de hersenen kunnen aantasten kan men verschillende symptomen ontwikkelen, afhankelijk van met welke aandoening men te maken heeft.

De meest voorkomende dementie is de ziekte van Alzheimer (60%). Daarnaast lijden mensen aan vasculaire dementie en andere minder bekende dementievormen als o.a. frontotemporale dementie, ziekte van Pick, Lewy body dementie, Korsakov , Creutzfeldt-Jacob, Parkinson.

Van belang is dat iedere vorm van dementie zijn eigen kenmerkende psychische beperkingen, persoonlijkheidsveranderingen en gedragsproblemen kent, bijvoorbeeld agressie, passiviteit, onaangepaste tafelmanieren.

Ik beleving in de dementie

De indeling in fasen van beleving is ontstaan vanuit het geleidelijk ziekteverloop dat optreedt bij de ziekte van Alzheimer.

Belevingsgerichte zorg stelt zich als doel zo goed mogelijk aan te sluiten bij de beleving van de dementerende.

Er wordt een onderscheid gemaakt naar vier fasen van dementie-(beleving) te weten

- het bedreigde ik
- het verdwaalde ik
- het verborgen ik
- het verzonken ik

In de fase van het bedreigde ik ervaart de persoon de achteruitgang als een bedreiging, de eigen identiteit wordt aangetast. Er ontstaat een angstig gevoel van onzekerheid, van hoe de toekomst eruit zal zien. Twijfel, onzekerheid en angst kenmerken deze fase.

In de fase van het verdwaalde ik gaat het geheugen steeds verder achteruit en gaat de persoon meer in de verleden tijd leven. Men raakt verdwaald in de tijd; mensen en feiten in het hier en nu worden nagenoeg niet meer herkent. Men ziet mensen van vroeger of zoekt deze. Er is in toenemende mate sprake van desoriëntatie. Bijvoorbeeld friemelen aan tafelkleed, ontremd loopgedrag.

In de fase van het verborgen ik is de dementerende nog meer in zichzelf gekeerd (reacties van binnenuit) en is vaak bezig met herhalende patronen, bewegingen en gedragingen. Het taalvermogen gaat grotendeels verloren, er is volledige desoriëntatie.

In de fase van het verzonken ik komt het proces van dementeren in het laatste stadium. De persoon is nagenoeg volledig naar binnen gekeerd en reageert nog slechts op zintuiglijke prikkels (aanraken, strelen, horen, voelen en zien).

De communicatie is vaak onmogelijk, reacties van de dementerende zijn onbegrijpelijk en bestaan uit het herhalen van klanken. De persoon is volledig hulpbehoevend, vaak bedlegerig. In het proces van dementeren gaat de samenhang tussen lichaam, geschiedenis en omgeving langzaam verloren. Er ontstaan breuken, hier en daar valt er een stuk uit. Iemand probeert dit aanvankelijk heel slim te verbergen. Soms realiseert de persoon zich dat hij het niet meer weet, hetgeen hem erg angstig kan maken.

Vaak probeert de dementerende een gebeurtenis uit het verleden, die niet meer compleet is, weer aan te vullen tot een geheel. Het zijn allemaal pogingen om staande te blijven in een wereld waarmee het contact langzaam verbroken raakt.

Tips voor contact

Je kunnen verplaatsen in de belevingswereld van de oudere met dementie en daarnaar handelen, maakt dat betreffende oudere zich veilig en vertrouwd voelt. Je hebt dan wel inzicht in die belevingswereld nodig, waar je alleen door communicatie achter kan komen. Hieronder volgen enkele praktische tips om de communicatie/ contact op gang te brengen en te houden.

Maak oogcontact

Zeker bij mensen met een gevorderde dementie moet je zorgen dat ze aandacht voor je hebben.

Door oogcontact en aanspreken bij de naam zorg je ervoor dat iemand zich concentreert op jou. De kans op begrip voor wat je zegt, neemt daardoor toe.

Praat langzaam en duidelijk

Dementerende mensen hebben vaak een langzamere gedachtegang. Snel praten houden ze dan niet bij. Het is voor hen ook al moeilijk genoeg om duidelijk verstaanbare woorden te begrijpen, laat staan als ze onduidelijk gezegd worden. Pas de snelheid en duidelijkheid aan het tempo van de ander aan, maar overdrijf niet!

Wanneer iemand met dementie niemand meer herkent en spreektaal niet meer verstaat of begrijpt, blijft het mogelijk en belangrijk contact met hem te onderhouden. De taal van het lichaam, een hand, een zoen, een arm om de schouder, zal hij nog lang begrijpen.

Gebruik korte zinnen

Vaak blijkt dat de dementerende mens na 4 of 5 woorden het eerste woord alweer vergeten is. Zinnen langer dan 5 woorden hebben meestal dan ook geen zin. Ook bij lichte dementie is het belangrijk om zinnen zo kort mogelijk te houden. Ook hierbij geldt dat het zoeken is naar de juiste aanpassing.

Gebruik gebaren

Vaak werkt licht vooroverbuigen en je hand uitnodigend uitsteken beter om een dementerende mens te laten opstaan uit een stoel dan te vragen: 'Gaat u mee?'. Een combinatie van beide werkt het best. Gebaren mogen rustig wat overdreven worden om de bedoeling zo duidelijk mogelijk te maken.

Gebruik de juiste toon

Zeker bij mensen met een gevorderde dementie is de toon van wat je zegt vaak belangrijker dan de inhoud.

Als een dementerende vrouw van 80 jaar oud zich druk maakt omdat het eten voor haar kleine kinderen nog klaar gemaakt worden, werkt het niet om op opgewekte toon te zeggen dat hier al voor gezorgd is.

De boodschap komt dan niet over. Een geruststellende toon heeft meer kans van slagen.

Neem de tijd

Even snel iets doen bij iemand die dementerend is, wekt weerstand op. Doe het dan liever niet. Geef de dementerende mens de tijd om zich er op in te stellen dát er iets gaat gebeuren.

Dwing niet

Dwang wekt angst en eventueel agressie op. Als een dementerend mens iets niet wil, houdt het op dat moment op. Beter is het om na enige tijd opnieuw te proberen. Vraag je ook altijd af of iets daadwerkelijk moet.

Reageer op het gevoel

Mensen met een gevorderde dementie kunnen vaak moeilijk duidelijk maken wat ze dwarszit. Duidelijk is wel dát ze iets dwarszit. Door hierop te reageren bereik je meer dan door te willen achterhalen wat er aan de hand is.

De dementerende mens voelt zich dan eerder begrepen en komt sneller tot rust.

Neem de gevoelens van iemand met dementie serieus. Als hij verdrietig is over zijn overleden moeder, die alsmaar niet thuis komt, is hij echt verdrietig. Poets dat verdriet niet weg. Ga erop in. Probeer er samen (bijvoorbeeld met behulp van een fotoboek) achter te komen, dat moeder overleden is.

Is een gezamenlijke conclusie lastig, leid na enige tijd de aandacht af en wijs op iets anders.

Probeer keuzes te vermijden. Kiezen betekent het kunnen afwegen van meerdere zaken om daar uiteindelijk één van over te houden. Hier is abstract denken voor nodig wat bij dementerende mensen al snel wegvalt. Vervang bijvoorbeeld de vraag: 'Wilt u nu eten of wilt u eerst naar het toilet?' door de vraag: 'Wilt u nu eten?'

Gebruik alternatieven

Soms blijkt dat een bepaald woord niet begrepen wordt. Door hetzelfde woord steeds te herhalen lukt het vaak niet. Als bijvoorbeeld het zinnetje: 'Wilt u koffie?', niet begrepen wordt kun je het vervangen door: 'Wilt u drinken?'. Praat langzaam en duidelijk. Ga met iemand die lijdt aan dementie, niet een 'wel waar / niet waar' discussie aan. Het leidt meestal alleen tot spanningen, onrust en irritatie.

Respect

Iemand met dementie heeft in toenemende mate aanvullende hulp nodig. Benader hem met respect. Wanneer een persoon met dementie als kind benaderd wordt, door b.v. schatje of vrouwtje te zeggen, kan dat leiden tot boosheid. Maak oogcontact en neem de tijd. Wanneer het besef van wat hoort en wat niet hoort een beetje verloren gaat, bereikt u meer bij iemand met dementie, door iets door de vingers te zien, of een onopgemerkte helpende hand te bieden, dan door een 'standje' te geven.

Activiteitsaanbod

Het is goed dat iemand met dementie actief is en bezig blijft. Neem hem niet uit handen wat hij zelf nog kan doen. Onderneem ook gezamenlijke activiteiten zoals bijvoorbeeld boodschappen doen en afwassen. Iemand met dementie kan soms eindeloos met iets bezig zijn, dat hij niet los kan laten. Probeer hem dan te helpen, door hem af te leiden met iets anders.

Te veel, te weinig prikkels

Iemand met dementie is sneller vermoeid en eerder overbelast. Het is allemaal sneller 'teveel'. Vermijd daarom teveel drukte in huis (weekend!), teveel vreemde gezichten en teveel TV.

Structuur

Vaste structuren zijn belangrijk. Het helpt een persoon met dementie bij de oriëntatie als de dagelijkse leefwereld zoveel mogelijk onveranderd blijft:

- alles op een vaste plaats (meubels en schilderijen) en herkenbaar (bijvoorbeeld vloerbedekking, kleuren en behang)
- hanteer zoveel mogelijk een vaste dagindeling
- doe de dingen in dezelfde volgorde
- breng iemand met dementie niet te vaak in nieuwe situaties (om het weekend bij één van de acht kinderen op bezoek is een te grote opgave)
- probeer hulp in huis zoveel mogelijk door dezelfde persoon te laten gebeuren

Oriëntatie

Help de persoon met dementie met zijn tijdsoriëntatie door regelmatig op te merken, realiteitsoriëntatie benadering: 'Het is nu half elf, koffietijd'. 'Het is vandaag woensdag. Mevrouw Janssen komt u helpen?' Iemand met dementie wordt nog onzekelder als vragen worden gesteld zoals: 'Wie bent u?', 'Hoeveel kinderen heeft u?', 'Weet u nog hoe ik heet?'

Isolement

Voorkom dat iemand met dementie in een isolement terecht komt. Soms heeft de persoon in kwestie de neiging zich terug te trekken, omdat hij zich onzeker voelt. Soms dreigt de omgeving hem te isoleren, vanwege schaamte voor de burens, of om risico's (bijvoorbeeld weglopen) zoveel mogelijk te beperken. Het zijn vaak gevoelens van schaamte, schuld, angst, of het niet kunnen 'accepteren', die gedrag ten opzichte van iemand met dementie bepalen. Dit zijn heel begrijpelijk en menselijke gevoelens, maar tegelijkertijd ook 'gevaarlijke raadgevers'. Ze kunnen de wereld en bewegingsvrijheid van iemand met dementie onnodig verder beperken.

Vraag geen begrip voor uw standpunt

U mag een dementerend mens die, naar uw gevoel, onterecht boos op u reageert, hierop wijzen. Stel echter niet de vraag: 'Kunt u zich voorstellen dat ik dit niet leuk vind?'. Dit kunnen ze inderdaad niet omdat het standpunt van de ander niet meer ingenomen kan worden. Beter is het om gewoon vast te stellen: 'Ik vind dit niet leuk'.

U bent er zelf ook nog

Het dementeren van een partner, een familielid of een bekende is een ingrijpende gebeurtenis. Als partner van iemand met dementie neemt u taken over, die u tot dan toe wellicht nooit vervult heeft (bijvoorbeeld koken, tuinieren of geldbeheer).

Zonen en dochters nemen 'ouderlijke' verantwoordelijkheden over van hun eigen vader of moeder. Vooral wanneer vader of moeder de noodzaak daarvan niet meer begrijpt, kan dat tot spanningen leiden. Vaak zie je dan ook dat, als gevolg van die spanningen, de contacten met familie, vrienden of kennissen afnemen.

De zorg voor iemand met dementie, kan emotioneel aangrijpend zijn. Daarbij kunnen gevoelens van verdriet, machteloosheid en eenzaamheid voorkomen. Ondanks alle goede zorgen ontstaan soms ook nog schuldgevoelens of het idee dat men in de zorg tekortschiet. Het is daarom noodzakelijk, dat men aan zich zelf denkt. De zorg voor iemand met dementie kan (bijna) niemand voor langere tijd alléén op zich nemen. Het is raadzaam zorg te delen met andere familieleden, burens en vrienden. Het is bovendien een behoorlijk risico voor iemand met dementie, wanneer hij totaal afhankelijk is van één persoon.

Als die persoon uitvalt, blijft hij nergens. Een belangrijk advies aan mensen die zorg dragen voor iemand met dementie is regelmatig vrije tijd voor zichzelf te reserveren. Geef niet alle contacten en hobby's op. Ook om te voorkomen in later stadium alleen én met lege handen te staan.

Toch kan er een dag komen, waarop uzelf of anderen zeggen: "Eigenlijk kan het zo niet langer thuis". Misschien hebt u als helpende partner inmiddels zelf ook hulp nodig. Of uw gezin, met misschien nog opgroeiende kinderen, kan het niet meer aan. Of u bent zelf gewoon op.. Dan komt het verpleeghuis voor mensen met dementie in beeld. Mensen met dementie kunnen daar, afhankelijk van hun situatie, voor enkele uren per dag, voor enkele weken of voor altijd verblijven.

En dan komt misschien dat moeilijke moment, dat u de zorg voor uw partner, uw vader of moeder moet overgeven aan anderen. Op dat moment en de eerste tijd daarna hebben veel mensen nog heel wat te verwerken. Gevoelens van onzekerheid over het besluit, gevoelens van schuld en gefaald hebben, van verdriet over het verlies, gevoelens van eenzaamheid na vaak zo'n lange tijd van intensieve zorg.

Gevoelens van teleurstelling en soms gevoelens van boosheid naar het personeel van het verpleeghuis, dat het misschien allemaal zo anders doet dan u. Het is soms niet gemakkelijk de situatie te accepteren en de draad van 'het gewone leven' weer op te pakken.

Als u hulp nodig hebt

Begeleiding van een partner, een familielid, een vriend of vriendin, een kennis, een buurman of buurvrouw die lijdt aan dementie is een hele opgave. Het is bijna vanzelfsprekend dat er momenten zullen zijn waarop u hierbij zelf hulp nodig heeft, zowel op praktisch als emotioneel gebied.

Huisarts

Wanneer u vermoedt dat er sprake is van dementie, kunt u ook contact zoeken met de huisarts. Zonodig doet de huisarts zelf onderzoek. Vervolgens heeft de huisarts ook de mogelijkheid door te verwijzen met de vraag om nadere diagnostiek te verrichten. Daarbij is de informatie van u als 'mantelzorger' van wezenlijk belang voor het kunnen stellen van een diagnose.

Steunpunt Mantelzorgers

Voor meer informatie over de georganiseerde mantelzorg in uw regio kunt u terecht bij: Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad, tel.nr. 045-2114000.

Alzheimer Stichting Nederland

www.alzheimer-nederland.nl

De Alzheimer Stichting Nederland organiseert regelmatig regionale voorlichtingsavonden (zogenaamde Alzheimercafés) over onderwerpen als: · Wat is dementie? · Dementie en rechtsbescherming · Dementie en behandeling (medicatie) · Dementie en de naaste omgeving. Ook is er de landelijke Alzheimer telefoon, die dag en nacht bereikbaar is via tel.nr. 0800 5088. U wordt daar te woord gestaan door ervaren vrijwilligers met veel begrip en kennis van zaken.

Casemanagers dementie

Wanneer bij iemand dementie is geconstateerd, gaat hij of zij een onzekere periode tegemoet. Ook de naaste familie zit vaak met veel vragen over het ziektebeeld. Om deze mensen beter te begeleiden, werkt Meander intensief samen met de keten 'Hulp bij dementie Parkstad', waarin 28 casemanagers dementie werkzaam zijn. Meer informatie? Kijk op www.hulpbijdementie.nl of neem contact op met Nicole Thomas van 'Hulp bij Dementie Parkstad' via tel.nr. 06 143 531 82 of via e-mail nicole.thomas@hulpbijdementie.nl.

Wonen met zorg

Dagbehandeling en ondersteuning in de thuissituatie zorgen ervoor dat dementerende mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven.

Als dit niet meer gaat, is er een wijkzorgcentrum in de buurt.

Bij Wonen met Zorg kiest MeanderGroep - met name voor dementerenden - steeds meer voor het kleinschalig organiseren van de woonomgeving. In kleine eenheden wonen cliënten samen en zetten zij samen het gewone leven van boodschappen doen, koken en andere huishoudelijke zaken zoveel mogelijk voort.

Locaties Wonen met zorg voor mensen met dementie

Zorgbungalows

- BarbaraHoes (Brunssum)
- Rode Beuk (Simpelveld)
- Heiveld zorgbungalows (Landgraaf)

Verpleeghuizen

- Verpleeghuis Luckerheide (Kerkrade): vooral gericht op doelgroepen die speciale zorg vragen
- Verpleeghuis De Dormig (Landgraaf)

Wijkzorgcentra

- Wijkzorgcentrum Firenschat (Kerkrade)
- Wijkzorgcentrum Laethof (Kerkrade)
- Wijkzorgcentrum Kling Nullet (Kerkrade)
- Wijkzorgcentrum Kapelhof (Kerkrade)
- Wijkzorgcentrum Dokter Calshof (Landgraaf)
- Wijkzorgcentrum Heereveld (Landgraaf)
- Groepswoningen Bocholtz

Meer informatie:

www.meandergroep.com

Boeken over dementie

Informatieve boeken

De dag door met dementie – Anneke van der Plaats en Dick Kits
De magische wereld van Alzheimer - Huub Buijssen
Dementie op jonge leeftijd – Annemie Janssens en Marjolein de Vugt
Had ik het maar geweten – Ruud Dirkse en Caro Petit
Handig bij dementie – Ruud Dirkse en Lenie Vermeer
Ik weet nog goed... – Joke de Jonge
Kookboek bij dementie – Margaret Rayman e.a.
Leven en liefhebben met dementie – Jeroen Wapenaar, Marc Petit e.a.
Leven met dementie – Frans Hoogeveen.
Ook dementie doet pijn – Paul Dautzenberg.
Op bezoek bij een dierbare met dementie – Marcel Mulder en Anniek Kramer

Ervaringsverhalen

Dag ma – Ankie van Hezewijk
Dansen op de Stilte – Ingrid Schouten-Minten
De oude koning in zijn rijk – Arno Geiger
Gestameld liedboek – Erwin Mortier
Gezichten van dementie – Gijs Wanders en Herman van Hoogdalem
Het mooiste woord is herinnering - Frénk van der Linden en Pieter Webeling
Hou me maar vast – José Franssen
Ik ben niet kwijt – Sjef van Bommel
Ik heb dementie – Ruud Dirkse en Marcel Olde Rikkert
Lichtbundel – Ernst Buning.
Ma – Hugo Borst



MeanderGroep Zuid-Limburg bestaat uit:

- Meander Wonen met Zorg
- Meander Thuiszorg
- Meander Kraamzorg
- Meander Jeugdgezondheidszorg
- Meander Paramedische Dienst
- Meander Maatschappelijke Dienstverlening
- Meander eXtra
- Meander Homeservice
- Meander Wonen
- Meander Werk
- Ondersteuning informele zorg

Klantenservice

T 0900 699 0 699

Werkdagen van 8.00 - 18.00 uur



Correspondentieadres

Postbus 2690, 6401 DD Heerlen

info@meandergroep.com

www.meandergroep.com