

Hoe ga ik om met iemand met (beginnende) dementie?

Bij veel mensen met dementie zie je een vergelijkbaar beeld, namelijk het gevoel van onveiligheid en angst. Geheugenstoornissen dwingen mensen met dementie ertoe houvast te zoeken in de concrete werkelijkheid of in de herinneringen. Omdat hun geheugen hen in de steek laat, voelen ze zich vaak ontredderd en ontheemd. Daardoor gaan ze op zoek naar veiligheid. Tijdens de dementie gaat de feitelijke en volgordelijke werkelijkheid verloren en blijft de gevoelsmatige werkelijkheid nog lang bestaan. Zorgen voor mensen met dementie betekent continu zoeken naar de juiste golflengte en aftasten waar iemand zich bevindt, in het hier en nu of in zijn innerlijke wereld. Communiceren met mensen met dementie betekent het loslaten van de vertrouwde werkelijkheid en je begeven naar hun innerlijke werkelijkheid. Heden en verleden vermengen zich op alle mogelijke manieren met elkaar tot een nieuwe realiteit. Daarbij doet het er niet toe of iets waar is of wat niet. Bij het communiceren is het ook 'de toon die de muziek maakt'. Voor mensen met dementie is hoe je iets zegt vaak belangrijker dan wat je zegt. Het gedrag en de reactie van iemand met dementie is namelijk vaak te verklaren vanuit de wijze waarop men zichzelf in de omgeving beleeft. Door meer inzicht in die belevingswereld te krijgen, kan het gedrag begrijpelijker worden. Belevingen zijn altijd oprecht. Men is van buiten zoals men zich van binnen voelt. Iemand met dementie kan zijn gevoel niet verbergen. Het gaat bij de zorg van mensen met dementie niet om andere dingen doen, maar om de dingen anders te doen.

Enkele tips:

- Het is goed dat men actief en bezig blijft. Neem niet uit handen wat men zelf nog kan. Doe ook activiteiten samen (boodschappen, afwassen).
- Overvraag iemand niet:
- Blijf niet doorvragen als men het niet meer weet.
- Blijf niet stimuleren wat iemand niet meer kan.
- Stel niet meer dan één vraag tegelijk. Twee vragen onthouden lukt vaak niet meer.
- Geef niet meer dan één taak tegelijk. Bijvoorbeeld: "Trek je jas maar aan". Voeg dan de daad bij het woord. Als er tijd zit tussen woord en daad is hij het weer vergeten.
- Iemand met dementie is sneller vermoeid, sneller overbelast en krijgt steeds meer moeite gelijk te reageren op een vraag. Het is allemaal sneller teveel. Vermijd daarom teveel drukte in huis (weekend!), teveel vreemde gezichten. Pas daarom uw tempo aan, zonder te overdrijven.
- Vaste structuren zijn belangrijk. Het helpt bij de oriëntatie als iemands dagelijkse leefwereld zoveel mogelijk onveranderd blijft. Zoals een vaste plaats voor dingen, zelfde route naar de winkel. Dit helpt de oriëntatie. Ook foto's, schilderijen en kleuren geven herkenbaarheid.
- Hanteer zoveel mogelijk een vaste dagindeling. Doe de dingen in dezelfde volgorde.
- Breng iemand niet te vaak in nieuwe, andere situaties.
- Help met tijdsoriëntatie door regelmatig op te merken: "Het is nu half elf, koffietijd" en "Het is vandaag woensdag. We gaan naar de markt."
- Vermijd test-situaties. We maken iemand met dementie nog onzekerder als we telkens vragen stellen als: "Wat hebben we gegeten?" en "Welke dag is het vandaag?"
- Ga niet in een wel waar/niet waar-discussie. Het leidt meestal alleen tot spanningen, onrust en irritatie.
- Ook wanneer onze spreektaal moeilijker wordt en er woordvindproblemen ontstaan, blijft het mogelijk en belangrijk contact met iemand te onderhouden. De taal van het lichaam - een hand, een zoen, een arm om de schouder - zal men nog lang verstaan.
- Stel zo min mogelijk open vragen en laat iemand liever kiezen uit twee mogelijkheden. Bijvoorbeeld liever: "Wil je koffie of thee?" dan "Wat wil je drinken?"
- Geef iemand niet steeds het gevoel dat er dingen niet goed gaan of dat men steeds verbeterd wordt. Knijp liever een oogje dicht, bied onopgemerkt de helpende hand.