

Algemene tips in de omgang met dementie

Dementie is een ingrijpend en langdurig ziektebeeld, dat bovendien steeds ernstiger wordt. Dementie komt door aantasting van de hersenen. Dementie ontwikkelt zich bij iedereen anders. Toch zijn er wel een aantal rode lijnen, die voor iedereen met dementie van belang zijn, maar die ook handvatten geven aan mantelzorgende familieleden en aan zorgverleners.



1. Mensen met dementie worden geleidelijk aan steeds **afhankelijker** van anderen. Dat is helaas onvermijdelijk. Deze afhankelijkheid accepteren is een proces dat tijd en tact vraagt.
2. Daarentegen is **te veel uit handen nemen**, zo ongeveer het slechtste wat er is voor mensen met dementie. Dit geldt zowel voor de snelheid waarmee de ziekte zich ontwikkelt, als de kwaliteit van leven. Bewaak het evenwicht ondersteunen-overnemen.
3. Voor het acceptatieproces van toenemende afhankelijkheid is het belangrijk, dat mensen met dementie ook **betekenisvol en dienstbaar** blijven voor anderen.
4. Dementie is ingrijpend, maar pas op dat de ziekte niet **teveel** centraal komt te staan in jullie leven.
5. **Verdeel** de ondersteuning en begeleiding van de persoon met dementie over meerdere mensen. Het is soms verbazingwekkend wat andere generaties (bijvoorbeeld kleinkinderen) voor elkaar krijgen.
6. Dementie is op veel aspecten achteruitgang, maar op één aspect is er vooruitgang: het **gevoel** wordt steeds belangrijker en gaat vaak zelfs beter functioneren. Leg om die reden niet teveel uit of 'test' mensen niet met controlevragen, maar laat ervaringen en beleving centraal staan.

7. De meeste mensen met dementie hebben baat bij **gewoontes en rituelen**. Bijvoorbeeld vaste tijdstippen op een dag waarop iets gebeurt, vaste wandelroutes en vaste taken in het runnen van het huishouden.
8. Mensen met dementie hebben **prikkels** nodig om te kunnen functioneren. Te veel en te weinig prikkels zijn allebei slecht. Zoek naar het juiste maatwerk rond prikkeling.
9. Vermijd het stellen van gecombineerde vragen in de **communicatie**. Pas op dat het taalgebruik niet te kinderachtig wordt. Praat met mensen met dementie, in plaats van over hen. Realiseer je dat non-verbale communicatie steeds belangrijker wordt (gebaren, gezichtsuitdrukkingen, een arm om iemand heen e.d.)
10. Mensen met dementie en mantelzorgers lopen beiden regelmatig tegen **frustraties** aan ("nu lukt dit ook al niet meer", of "ik word als patiënt behandeld in plaats van als mens"). Zorg dat mensen 'uitlaatkleppen' hebben voor dergelijke frustraties (afreageren).
11. **Actief zijn en bewegen** is cruciaal voor het functioneren van de aangetaste hersenen van mensen met dementie. Juist daarom is ook voor mensen met dementie de officiële beweegnorm: 30 minuten per dag hijgen en/of zweten van inspanning. Bewegen is niet alleen sporten, wandelen en fietsen, maar ook in de tuin werken, huishoudelijk werk, koken, boodschappen doen enz.
12. Mensen met dementie kunnen **nieuwe dingen leren**. Deels gaat dit vanzelf (net zoals bij iemand die blind is vanzelf het gehoor en de tast beter worden). Ook kunnen begeleiders van mensen met dementie hier bewust op inspelen (zie ook de website www.opnieuwgeleerdoudgedaan.nl met voorbeelden, aanpak en filmpjes). Het inspelen op dit lerend vermogen wordt ook uitgebreid behandeld in de training 'Haperende hersenen en dan...'

Meer informatie, tips, overzichten van hulpverleners en voorzieningen:

www.dementie-assen.nl

Op deze website staat ook veel informatie over meedoen met dementie en mantelzorgondersteuning.