



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

OMGAAN MET DEMENTIE

Dementie raakt niet enkel de persoon met dementie. De ziekte treft eveneens de personen rond hen. We denken daarbij aan de partner, kinderen, kleinkinderen, broers, zussen, burens, vrienden, ... Naar schatting 70% van de personen met dementie verblijft thuis. Dit betekent dat heel wat mensen zorg dragen voor een persoon met dementie: de mantelzorgers.

Mantelzorgers nemen vaak heel wat taken op zich. Het kan gaan over huishoudelijke taken, administratieve taken, verzorging, ondersteuning bij dagelijkse handelingen, vervoer, ...

De zorg neemt veel tijd en energie in beslag. Emotioneel is dit niet altijd gemakkelijk. De persoon met dementie verandert, is steeds minder de persoon die men in het verleden kende. Rouwreacties zoals verdriet, boosheid, schuldgevoelens en machteloosheid treden op.

Het bewaken van het evenwicht tussen draaglast (het zorgen voor de persoon met dementie) en draagkracht (het zorgen voor zichzelf) is belangrijk. Het is noodzakelijk dat u ook aan uzelf denkt. De zorg voor een persoon met dementie is zwaar om alleen te dragen. U kan deze zorg proberen te delen met andere familieleden, burens en vrienden. Neem tijd voor uzelf. Geef niet alle contacten en hobby's op.

Om u op weg te helpen in de zorg creëerden we deze folder. We vinden het immers belangrijk stil te staan bij de mantelzorger en hopen via deze weg een eerste ondersteuning te bieden in de zorg voor en het omgaan met de dementerende. Deze tips zijn zeker niet volledig en misschien te weinig op maat.

Indien u nood hebt aan extra informatie, vindt u een aantal nuttige adressen aan het einde van deze folder.

Hoe ga ik om met een persoon met dementie?

VEILIGHEID CREËREN

Het geheugen van de persoon met dementie gaat achteruit. Nieuwe informatie wordt moeilijker opgeslagen. Informatie uit het verleden gaat stap voor stap verloren. Toenemende desoriëntatie zorgt voor steeds minder houvast. De wereld rondom de persoon met dementie wordt steeds minder herkenbaar. Er is steeds minder houvast en voorspelbaarheid. Dit kan leiden tot onrust en angst.

HOE KAN U DAARBIJ HELPEN?

- Breng zo min mogelijk veranderingen aan in de dagelijkse leefwereld van de persoon met dementie. Behoud zoveel de gekende structuur en routines. Behoud de vaste plaats van voorwerpen.
- Zorg voor voldoende veiligheid: valrisico verkleinen, mogelijk gevaarlijke apparaten uitschakelen, bepaalde vertrekken afsluiten, autorijden verhinderen...
- Voorspelbaarheid kan vergroot worden door een vaste planning op te maken, te werken met foto's of pictogrammen om de oriëntatie te ondersteunen, een duidelijke kalender te gebruiken... Vertel ook steeds wat er gaat gebeuren en voeg de daad bij het woord.
- Wanneer de eens zo eenvoudige dagdagelijkse handelingen moeilijker worden, kan u een hele hoop dingen vereenvoudigen. Bijvoorbeeld: een groter eetservies, grotere knopen en knoopsgaten, broeken met elastische band, vereenvoudigde telefoon, taken opdelen in kleinere deeltaken...
- Door een warme, vertrouwde omgeving te creëren met spullen waarbij de persoon met dementie zich prettig voelt, komt u tegemoet aan de behoefte van geborgenheid.

RESPECT TONEN

Een persoon met dementie leeft in een eigen wereld die steeds nauwer verbonden is met het verleden. Probeer u in te leven in deze wereld en tracht discussie te vermijden.

- Een persoon met dementie gaat vaak de ‘gaten’ in zijn geheugen opvullen met zelfverzonnen informatie. Hem op deze ‘fouten’ wijzen kan pijnlijk, frustrerend en confronterend zijn. Daarom:
 - Dring de persoon geen werkelijkheid of gevoel op.
 - Laat hem in zijn eigenwaarde.
 - Corrigeer zo weinig mogelijk zijn beeld van de werkelijkheid.
 - Dat geldt ook wanneer iemand iets ziet of hoort dat er niet is. Ga dat dan niet ontkennen, maar zeg bijvoorbeeld “ik zie het niet, maar merk wel dat je er angstig van wordt” (= ingaan op het gevoel). In plaats van de confrontatie aan te gaan, kan u ook over iets anders praten dan op dat moment aan de orde is (= afleiden).
 - Humor kan moeilijke situaties vergemakkelijken.
- Geef op tijd en stond een complimentje, zonder te veel te betuttelen.
- Benadruk de positieve eigenschappen van de persoon.
- Behandel de persoon met dementie met respect. Spreek duidelijk en luid genoeg. Ga op gelijke hoogte en dichtbij staan. Maak oogcontact. Begin steeds met het noemen van zijn naam. Bejegen de persoon met dementie als een volwassene.
- Spreek in aanwezigheid van de persoon met dementie niet over hem in de derde persoon, alsof hij er niet bij is.
- Vermijd woorden of thema’s die de persoon angstig maken.

DE TAAL VAN HET GEVOEL GEBRUIKEN

Een persoon met dementie krijgt het steeds moeilijker om woorden te begrijpen. Hij reageert steeds meer op de gevoelsboodschap die u overbrengt, de dingen die u zegt zonder woorden (het non-verbale).

- Let erop 'hoe' u iets zegt. Uw houding, toon en gelaatsuitdrukking zijn erg belangrijk.
- Lichamelijk contact en aanwezig zijn, worden belangrijker dan praten.
- De gevoelswereld is voor een persoon met dementie erg belangrijk. Probeer de gevoelens te ontdekken die achter zijn woorden liggen en ga daar op in.
- Speel zoveel mogelijk in op de zintuigen: met geliefkoosde muziek, met aangename geuren, met aangename smaken...
- Ondersteun uw woorden met gebaren en aanrakingen.
- Natuurlijk kan u nog woorden gebruiken. Ga er echter niet zomaar vanuit dat ze begrepen worden. Check of de boodschap begrepen wordt. Gebruik eenvoudige zinnen en durf te herhalen.

GEDULD OPBRENGEN

Vaak vertoont een persoon met dementie ander gedrag dan je gewend bent. Voorbeelden zijn voortdurend hetzelfde vragen, sneller boos worden, u overall volgen, voortdurend dezelfde (niet steeds zinvolle) handelingen stellen, ongepaste dingen zeggen, zich niet meer kunnen inleven in de andere... Dit soort gedrag kan erg veel vergen van de mantelzorger.

Dingen die u kunnen helpen:


- Denk eraan dat dit gedrag het gevolg is van de ziekte waarop de persoon met dementie geen vat heeft.
- Wanneer er sprake is van agressie ziet u dat best als iets dat rechtstreeks of onrechtstreeks voortkomt uit de ziekte. De persoon met dementie kan zijn impulsen niet altijd meer controleren door veranderingen in de hersenen. Agressie wordt daarnaast vaak veroorzaakt door frustraties of angst. Probeer kalm te blijven want boos reageren leidt meestal tot nog fellere reacties. Bewaak daarnaast wel de eigen grenzen. Afleiding helpt soms maar niet altijd. Las indien nodig een time-out in zodat je zelf en je naaste tot rust kan komen. Zorg ervoor dat je je eigen gevoelens met iemand kan bespreken.

COMMUNICATIE

- Antwoord eerlijk op de vragen die worden gesteld.
- Probeer de persoon met dementie niet te overvragen. Beperk bijvoorbeeld moeilijke, open vragen maar kies vaker voor 'ja - nee' vragen. Ook het reeds geven van een (beperkte) keuzemogelijkheid is zinvol: Wat wil je eten: choco of confituur?
- Te veel en/of te moeilijke vragen stellen, is vaak bedreigend voor de persoon met dementie omdat hij hier geconfronteerd wordt met zijn eigen achteruitgang.
- Ga dicht bij de persoon staan tijdens een gesprek. Maak oogcontact, zeg zijn naam. Eventuele aanrakingen kunnen een vorm van geruststelling zijn. Spreek traag en duidelijk, gebruik eenvoudige woorden en korte zinnen. Deel niet meer dan één boodschap per keer mee.
- Hou er rekening mee dat alles wat meer tijd kost, ook antwoorden.
- Vergeet niet te controleren of de persoon met dementie u heeft begrepen.

Algemene tips

- Stimuleer de persoon met dementie in de dingen die nog mogelijk zijn maar vraag ook niet té veel. Wees niet te kritisch op het resultaat en geef geen afkeurende commentaar. Als u toch iets uit handen neemt, doe dat dan op een tactvolle manier.
- Bied een luisterend oor. Gevoelens die met iemand gedeeld kunnen worden, krijgen gemakkelijker een plaats. Gevoelens die ingehouden worden, kunnen zich versterken of vervormen.
- Help met oriëntatie, door regelmatig op te merken hoe laat het is, waar je je bevindt, wat er staat te gebeuren ... Een grote klok en eenvoudige kalender zijn daarbij hulpmiddelen.
- Kijk naar de levensgeschiedenis van de persoon: wat heeft hij altijd graag gedaan, hoe wordt hij liefst aangesproken, wat zijn gewoontes, waar geniet hij van, wie vertrouwt hij het meest ...
- Probeer de zorg niet alleen te dragen. Vergeet niet dat anderen vaak willen helpen! Schakel indien nodig professionele hulpverleners in.
- Zorg voor voldoende ontspanning!

- 
- Probeer niet altijd alleen maar te zorgen maar doe ook fijne dingen met de persoon met dementie.
 - Praat er over! Help anderen te begrijpen wat de ziekte inhoudt zodat het taboe doorbroken kan worden!

In deze brochure vermelden we enkele belangrijke richtlijnen over de omgang met een persoon met dementie. Het is niet ondenkbaar dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft.

Wilt u meer weten, aarzel dan niet om contact op te nemen met de geheugenkliniek van ons ziekenhuis:
geheugenkliniek@noorderhart.be.

Nuttige info:

www.dementie.be

www.omgaanmetdementie.be




www.alzheimerliga.be

www.jongdementie.info



versie: 13 december 2022

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be

-  www.facebook.com/noorderhart
-  www.linkedin.com/company/noorderhart
-  [@noorderhart.pelt](https://www.instagram.com/noorderhart.pelt)
-  Gezond gesproken, dé podcast van Noorderhart