



DE DAG
DOOR MET
DEMENTIE

Helder handboek voor iedereen

Anneke van der Plaats ● Dick Kits

De inhoud

Van de auteurs	08
Voorwoord	10

1

Wat is dementie? 12

De werking van ons brein en de verklaring van dementie	14
Het bovenbrein	38
Het geheugen	40
Hogere herseneigenschappen	54
Amandelkern, Empathie en SOS	60

2

Confronterend gedrag 74

Inleiding	76
Onrust	79
Achterdocht	83
Angst	85
Agressie	90
Hallucinaties en wanen	94

3

De dag door met dementie 98

Inleiding	100
Activiteiten	108
De dagelijkse verzorging	121
Toekomst	136
Bijlage: Soorten dementie en de verschijnselen	140
Samenvatting: De dag door met dementie in 66 punten	145
Noten	152

**ík wil
alles wel.**

**maar alles
wil mij niet**

De dag door met dementie

“Dementie is meer dan vergeten. Het is ook verlies van je denkend vermogen en niet meer kunnen kiezen.”

Van de auteurs

We leven steeds langer en het aantal ouderen stijgt. Dat we steeds langer leven is een mooi vooruitzicht. Het stijgende aantal ouderen daarentegen is één van de grootste mondiale uitdagingen.

Tegelijkertijd zal het aantal mensen met dementie enorm groeien, tot bijna een verdubbeling. Dat betekent dat bijna iedereen, nu al en straks nog meer, op enige manier hiermee in aanraking komt. Familie en vrienden, brandweer en politie, burens en vrijwilligers, artsen en verzorgers, winkeliers en ambtenaren. Zowel in het privé als het openbare leven zullen we ons hierop moeten voorbereiden. Voor u allen is dit boek.

De kennis van de werking van het brein, vormt de basis voor het begrijpen van dementie. In dit boek proberen we een helder beeld te scheppen van wat er gebeurt in het hoofd en in het leven van iemand met dementie. Vervolgens leggen we uit hoe je hiermee om kunt, of eigenlijk zou moeten gaan. Dag in, dag uit. En voor mantelzorgers en verzorgers de hele dag door.

Het Italiaanse woord **dimenticare** betekent vergeten. Daar zit het woord dementie in. Dit klopt, dementie begint met dingen vergeten. Maar dementie is meer dan vergeten. Dementie is ook verlies van je denkend vermogen en niet meer kunnen kiezen. Waardoor achterdocht, angst en verwardheid op kunnen treden. Gedrag dat pijnlijk kan zijn en vaak onbegrepen blijft.

In het woord **dimenticare** zit ook het Engelse woord **care**. Mensen met dementie verliezen wel hun geheugen en denkend vermogen, maar nooit hun gevoel en zeker niet hun ziel. Ze blijven altijd mens, een uniek mens. Daarom verdienen ze waardigheid en in hun afhankelijkheid van de ander goede hulp en zorg (**care**). Een verantwoordelijkheid voor allen zonder dementie.

Voorwoord

“Een boek met zoveel liefde voor de mensen om wie het gaat.”

‘Pagerunner’

Wat geweldig dat er nu een boek is verschenen van deze auteurs!



Ik heb altijd met grote bewondering geluisterd naar de presentaties en lezingen van Anneke waaruit iedere keer weer zo glashelder naar voren komt dat zij écht begrijpt hoe kan en moet worden omgegaan met mensen met dementie. Vereenvoudigde modellen over de werking van de hersenen, waardoor iedereen onmiddellijk begrijpt hoe denken en gedrag verloopt in de hersenen en wat dementie daarin kan veranderen. Prachtige

praktijkvoorbeelden, heel dichtbij de mensen gebracht die dagelijks met ouderen met dementie omgaan. Humor afgewisseld met de ernst van het ziektebeeld waardoor de informatie veel beter en langer blijft hangen.

En nu is dit alles opgeschreven in een boek, superhelder, met zoveel liefde voor de mensen om wie het gaat en voor de mensen die dagelijks met de mensen met dementie omgaan. Het is een ‘pagerunner’ geworden, het leest in één adem uit. En als het boek uit is, dan is het nog een uiterst waardevol naslagwerk, om nog eens in terug te kijken, wat op te zoeken, of gewoon opnieuw te lezen!

Erik Scherder

Prikkelverwerking in ons brein

Alles om ons heen zijn prikkels. En daar zijn twee soorten van: dynamische en statische prikkels.

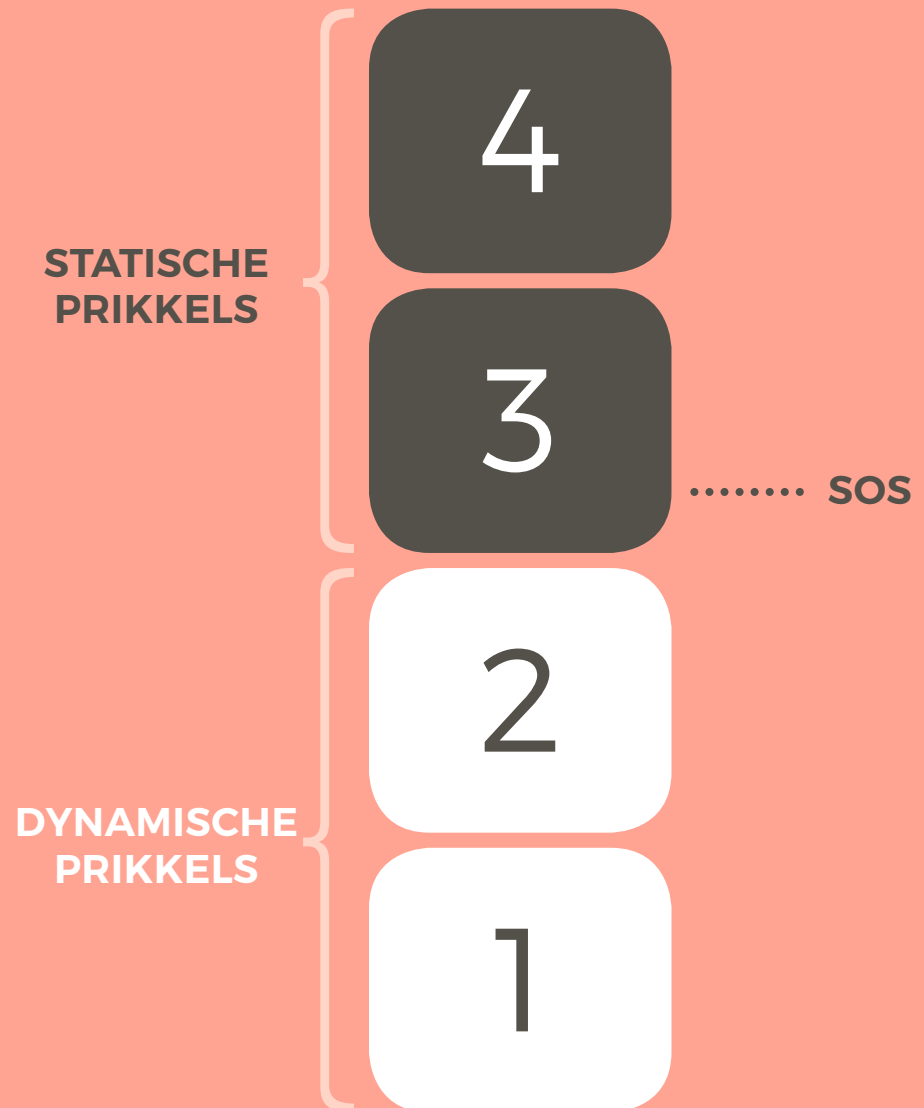
Dynamische prikkels zijn geluiden, geuren en alles wat beweegt. Muziek, een zwaaiende buurvrouw of een bus die langsrijdt. Dynamische prikkels worden verwerkt in laag één en twee. Statisch is alles wat stilstaat en geluidloos is. Een vaas, een kop en schotel of een gebouw als de Eiffeltoren, waarbij de lift en alle lichteffecten 's avonds, weer dynamisch zijn. Statische prikkels zijn moeilijker te verwerken in de hersenen dan dynamische. Ze worden in laag drie en vier verwerkt. Het rationele, denkende brein.

In goede banen

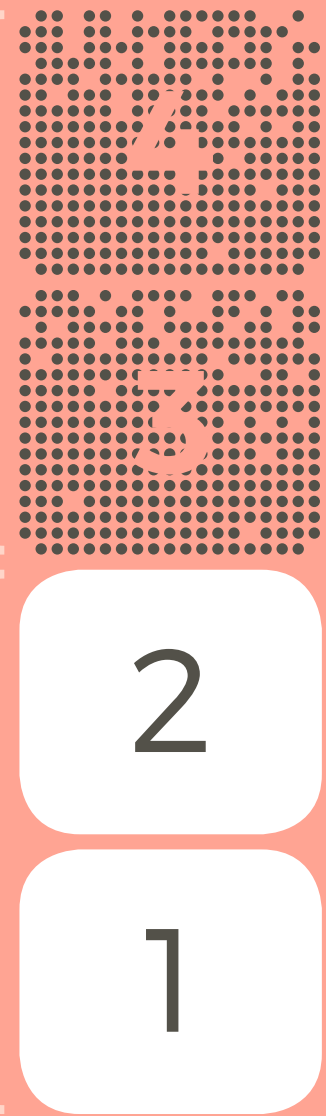
Een taak van de hersenen is dus het verwerken van alle prikkels die op ons afkomen. Om het verwerkingsproces in goede banen te leiden zit onderin laag drie een belangrijke functie: het Sensore Ordening Systeem. Dit is een automatisch werkend systeem met een remmende functie. Het zorgt ervoor dat we niet alle dynamische prikkels zomaar tegelijk toelaten. Dat we kunnen focussen op iets waarin we geïnteresseerd zijn. Dat we ons op iets concentreren en alle andere aanwezige prikkels kunnen tegenhouden door ze weg te werken of te verzwakken. Dat de een zich beter kan concentreren dan de ander heeft met het functioneren van dit systeem te maken. Als deze functie niet of nauwelijks werkt kan er sprake zijn van ADHD.



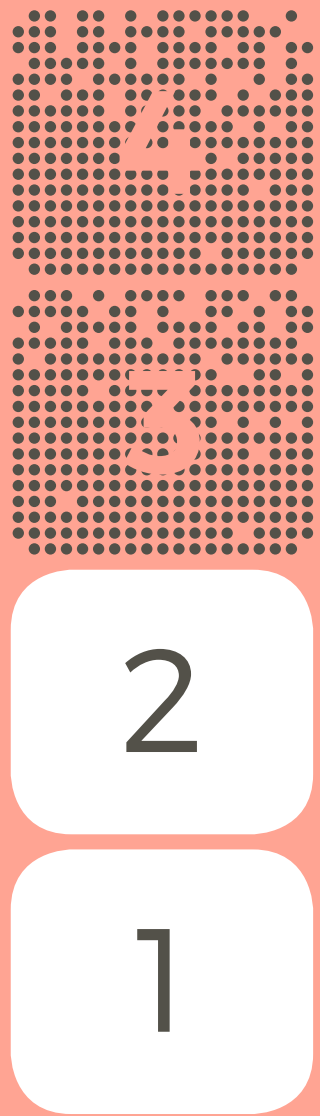
Kortom: Bij het verwerken van dynamische prikkels, helpt het Sensore Ordening Systeem om niet al deze prikkels binnen te laten.



ONDERBREIN



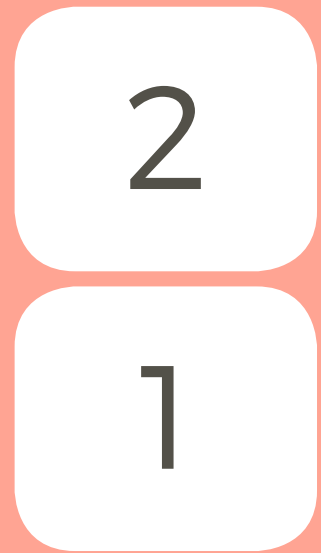
Onderbrein en bovenbrein



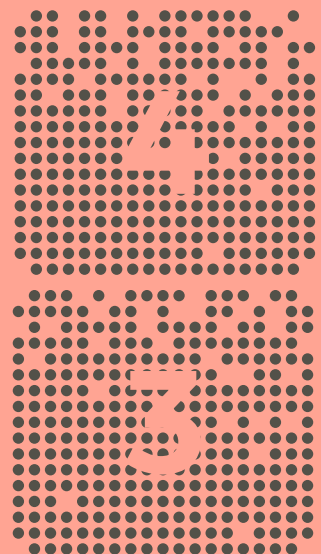
De groei van ons brein

1^E / 2^E - 5^E LEVENSSJAAR >>> 24^E LEVENSSJAAR

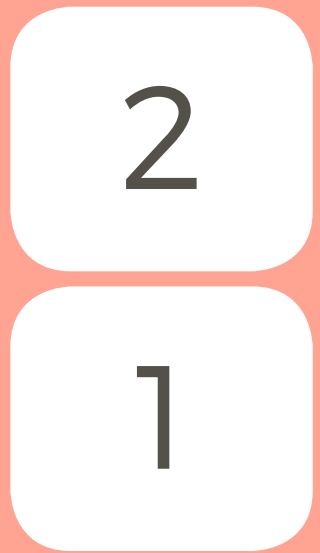
EMOTIONEEL



RATIONEEL

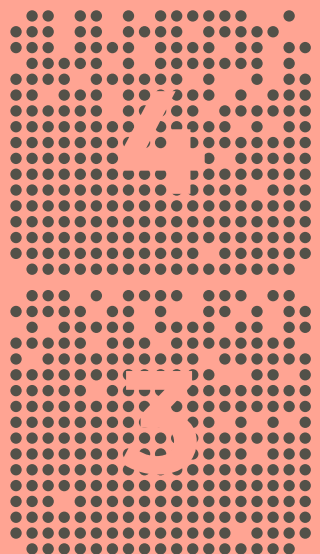


Emotie en ratio in ons brein



SORTEREN

ORDENEN

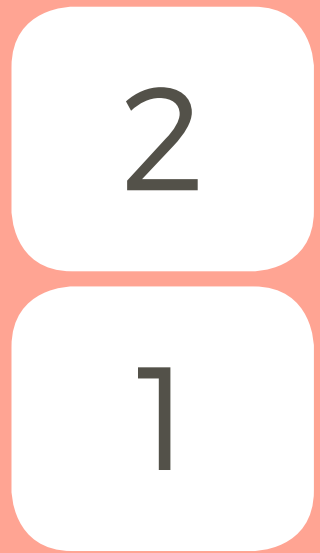


DENKEN

KIEZEN

Vier functies in ons brein

PRIKKELS

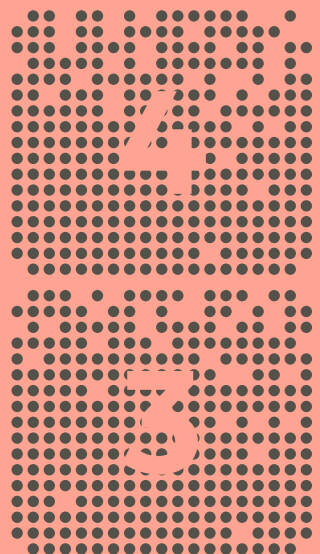


GEDRAG



BEELD

SITUATIE
met geheugen
krijgt het betekenis

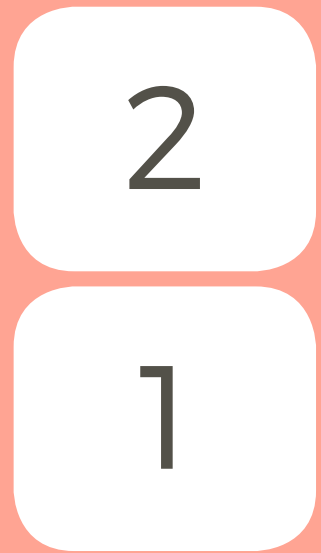


Plan om te:

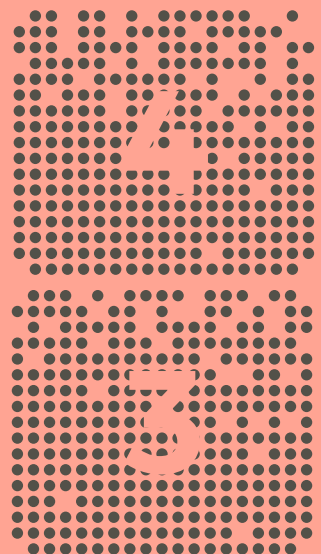
HANDELEN

kiezen en beslissen

DYNAMISCHE PRIKKELS

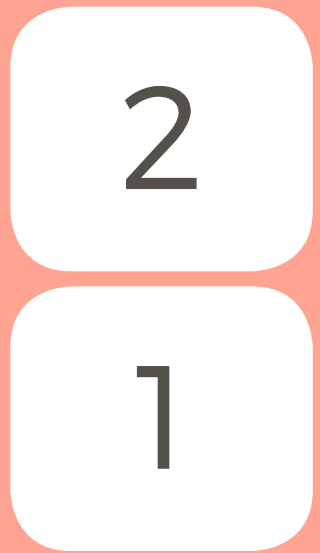


STATISCHE PRIKKELS

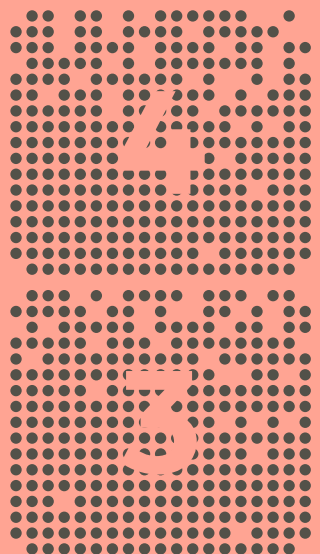


∴ SOS

Prikkelverwerking in ons brein



BLIJVEND FUNCTIONEREND



VERMINDERD FUNCTIONEREND

Dementie in ons brein

als stoel, zoals die er vroeger uitzag, herkend.

Voor kinderen en jongere naasten is het onmogelijk alles over vroeger te weten. Toch kan het je verdiepen in vroeger en in iemands levensloop erg van pas komen bij het begrijpen en helpen van iemand met dementie.

Automatische taalpatronen

Wat je ook goed ziet bij mensen met dementie, dat ze het gesprek niet meer kunnen volgen als het te snel gaat. Want al die woorden, de betekenis van al die woorden, moeten we uit ons geheugen halen. Dat geheugen zit in laag drie, in het bovenbrein, dat steeds minder functioneert. Mensen met dementie raken daarmee ook hun woordenschat kwijt, waardoor hun taal steeds armer wordt. Daarom is het raadzaam in een wat gevorderd stadium van dementie vooral met gebaren te werken. Dat blijft eendeloos bestaan. Logisch, want dat zijn dynamische prikkels in laag één en twee. En dan nog het liefst met steekwoorden praten. En bovenal je tempo van praten aanpassen. Met andere woorden, neem de tijd.

“Mensen met dementie kunnen dingen zeggen die kant nog wal raken. Ik ga dan altijd mee in hun ‘verhaal’. Belangrijker dan de inhoud is het contact dat we samen hebben.”

Irene Nieboer
particulier verpleegkundige



Hogere herseneigenschappen



In laag drie en vier, het rationele bovenbrein, worden de ingewikkelde taken verricht. Het proces van nadenken en keuzes maken lijkt zo normaal en vanzelfsprekend, omdat we die handelingen voor negentig procent onbewust doen.

Maar zelfs handelen vanuit dat onbewuste vereist wel een aantal eigenschappen. In het bovenbrein zijn het de hogere herseneigenschappen die ons helpen te functioneren. Zoals iets kunnen beginnen, dit volhouden en tot een goed einde brengen (het schrijven en publiceren van een boek, om maar een voorbeeld te noemen). Maar ook medegevoel, inlevingsvermogen (overigens niet bij iedereen aanwezig), tolerantie, zelfinzicht, over jezelf kunnen nadenken en een stukje zelfkritiek hebben. En natuurlijk het denken en kiezen.

Over situaties op ons werk of in onze relaties kunnen we eindeloos denken: 'als ik nu dit en als ik dan dat'. In dat bovenbrein kan zich van alles afspelen. Daarom wordt het wel het theater genoemd. We kunnen een actie van

onzelf bedenken en we kunnen zelfs bedenken hoe anderen daarop reageren. Wellicht gaan we die actie dan niet eens uitvoeren. We kunnen ons dus van alles voorstellen en dat is een heel ingewikkeld proces. De clou is dat je van al die mogelijkheden er één moet kiezen. En dat is vaak moeilijk.

Huishoudelijk werk en persoonlijke verzorging

Een voorbeeld. We hebben zin in een appel en omdat het plaatje appel-ruitschaal in ons geheugen zit, gaan we naar de fruitschaal op tafel. Als we trek hebben moeten we dus eerst bedenken dat we naar die fruitschaal moeten. Simpel. Maar er zijn heel veel situaties waarbij we veel meer moeten nadenken: als we een maaltijd gaan maken bijvoorbeeld. Wat gaan we dan maken, waar kopen we de verschillende ingrediënten, wanneer moeten we inkopen doen in verband met de versheid van de eetwaar. Vervolgens komt het keuzeproces: welke gerechten gaan we maken, bij welke winkel doen we inkopen, van welke kwaliteit, hoeveel geld willen we besteden, noem maar op.

Over huishoudelijk werk wordt wel eens neerbuigend gedaan. Ten onrechte, want het huishouden doen zit wel bovenin laag vier. Het is heel moeilijk. Wat komt er allemaal niet kijken bij een maaltijd bereiden: planning, keuzes, kunnen koken, op schema werken, timing, smaak.

Hetzelfde geldt voor de dagelijkse persoonlijke verzorging. Aankleden is ontzettend moeilijk. Het zijn allemaal handelingen die we in de juiste volgorde moeten doen en waar we ook steeds andere motoriek voor nodig hebben. Als we er eentje overslaan loopt alles mis. Iemand met dementie wordt geen



Aankleden is moeilijk: als we één handeling overslaan, loopt alles mis.



kind, maar de werking van het brein komt wel op dat niveau. Een kind weet al snel waar het een appel kan pakken, maar een maaltijd bereiden en de persoonlijke verzorging met wassen en aankleden is nog te moeilijk. En dat geldt ook voor mensen met dementie.

Aardappels schillen

Een sprekend voorbeeld over een groep mensen met dementie in het verpleeghuis. Daar wordt aan hen gevraagd: 'Doen jullie mee aardappels schillen?'. Op het moment dat dat gevraagd wordt, moeten zij dus in hun hoofd, in laag drie en vier, een beeld kunnen vormen wat aardappels schillen is, hoe dat eruit ziet en hoe zij dat moeten doen. En dat kunnen zij niet meer. Dat beeld krijgen zij niet meer. Dus zeggen ze: 'Doe ik niet, heb ik mijn hele leven al gedaan'. Als iemand met dementie zegt 'ik wil het niet', dan bedoelt hij 'ik kan het niet'. En als in een groep één persoon zoiets zegt, zeggen ze het allemaal na. Mensen met dementie in het verpleeghuis functioneren immers bijna allemaal op laag twee. De laag met na-apen.

Het volgende is een mooie oplossing. We maken een ouderwets tafereeltje van het aardappels schillen met kranten op tafel, waarop we de aardappels leggen. We geven iedereen een schilmesje. Plus een pan met water in het midden. Als dat tafereeltje is gemaakt en we beginnen zelf te schillen, dan kunnen ze ons opeens na-apen en doen ze het allemaal.

Liefdevolle bejegening

Wanneer het bovenbrein niet meer goed functioneert, wordt een handeling in opdracht bijna onmogelijk. Als iemand verzorgd wordt en er wordt gezegd: pak het washandje beet, was uw gezicht en doe uw armen eens omhoog, is het een wonder als mensen met dementie dat doen. Wij vinden het misschien doodgewoon, maar die handelingen zitten in laag vier. Het ligt ook aan de persoon die het vraagt, aan de manier waarop je het vraagt en de eventuele gebaren die je erbij maakt. Een kalme en liefdevolle bejegening heeft meer resultaat dan een resolute aanpak.



De hogere herseneigenschappen zijn:

- nadenken en bedenken
- empathie
- inlevingsvermogen
- geweten
- tolerantie
- zelfinzicht
- zelfkritiek
- inzicht in situaties
- besef van tijd
- ruimtelijk inzicht
- weloverwogen kiezen
- plannen en organiseren
- initiatief nemen
- een taak beginnen, volhouden en beëindigen
- flexibiliteit
- stoppen, impulsen tegenhouden
- uitstellen van behoeftes



Wat minder goed gaat bij dementie:

- matigen van gedrag
- zelfbeheersing
- sociaal medegevoel
- zelfregie en zelfzorg
- problemen oplossen
- denken en kiezen
- vertellen waarom men iets doet of deed
- creatief omgaan met ruimte en tijd
- aanpassingsvermogen
- de ruimte overzien

Gedrag wat hierdoor ontstaat:

- onfatsoenlijk gedrag
- traagheid en onhandigheid
- emotionele labiliteit
- geen initiatieven ontwikkelen
- te laat komen
- direct behoeftes willen bevredigen

De dag door met dementie
is een absolute eye-opener
voor iedereen.

Wat is dementie precies en
waarom gebeurt er wat er
gebeurt?

Helder en overzichtelijk wordt
uiteengezet waar je rekening
mee moet houden, waar je op
moet letten en hoe je simpele
misverstanden voorkomt.

Praktische tips illustreren
hoe je een prettiger en meer
ontspannen omgang met
mensen met dementie kunt
hebben.

Kortom: hoe kom je
ongedwongen de dag door
met iemand met dementie.

**Omgaan met mensen met
dementie begint met kennis
over dementie.**

dedagdoormetdementie.nl

**“Superhelder.
Het leest in één
adem uit. Een
uiterst waardevol
naslagwerk.”**

Professor Erik Scherder

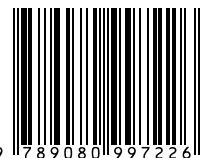
**“Bejegening en
omgeving zijn
van grote invloed
op het gedrag
van mensen met
dementie.”**

Anneke van der Plaats

**“Dementie is van
ons allemaal.”**

Ad van Wijk

ISBN 978-90-809972-2-6



9 789080 997226 >

KROESE KITS
UITGEVERIJ

NUR: 740