



# Lesmodule

## 4 fasen van

# dementie



## Inhoudsopgave:

1. Wat is dementie? blz. 3
2. Twee basisprincipes over de werking van de hersenen blz. 4
3. Omschrijving van de vier fasen van ik-beleving bij dementie blz. 5
4. Herkennen van de vier fasen van ik-beleving bij dementie blz. 7
5. Observatielijst van de vier fasen van ik-beleving bij dementie blz. 8
6. Omgaan met de vier fasen van ik-beleving bij dementie blz. 11
7. Afspraken maken blz. 23



## Omschrijving van de vier fasen van ik-beleving bij dementie

Dementie, met name de ziekte van Alzheimer, begint vaak sluipend met vergeetachtigheid en kleine symptomen die niet zo opvallen. Met het verstrijken van de tijd veranderen de symptomen en worden deze steeds erger. Afhankelijk van welke vorm van dementie iemand heeft, kan dit langer of korter duren. Soms gaat de achteruitgang heel langzaam en geleidelijk, bij andere vormen zoals bv. vasculaire dementie gaat het heel snel en met grote stappen. Hoe de dementerende zichzelf en de wereld om zich heen beleeft kunnen we indelen in vier fasen van ik-beleving. De overgang van de ene fase naar de andere is niet altijd even scherp en duidelijk. Er zijn mensen met dementie die door de dag heen dan eens in de ene en later weer in een andere fase zitten. Goed observeren is de boodschap! In de verschillende fasen van ik-beleving hebben mensen met dementie behoefte aan verschillende manieren van benadering en begeleiding. Daarom is het zo belangrijk om goed te weten in welke fase van ik-beleving de dementerende zich bevindt, en hoe we daar het beste mee om kunnen gaan.

De vier fasen zijn:

- de bedreigde ik
- de verdwaalde ik
- de verborgen ik
- de verzonken ik



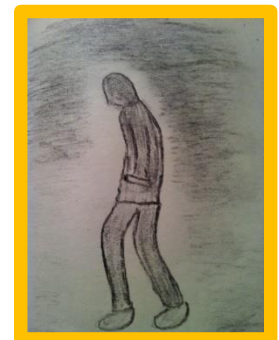
### De bedreigde ik

Ik vergeet veel, vooral nieuwe dingen, afspraken, recente gebeurtenissen en ik ben me er daar ook bewust van. Ik merk dat ik stukjes mis in mijn geheugen. Soms lukt het me ook niet te zeggen wat ik bedoel, ik kan dan een woord niet vinden en opeens komt er iets anders uit mijn mond. Sommige dingen die ik voorheen als vanzelfsprekend deed worden nu veel moeilijker, ik moet er bij nadenken en dan weet ik soms niet meer waar ik mee bezig was. Ik praat er niet over en probeer mijn missers en geheugenverlies te verbergen. Ik wil niet dat iemand het weet, ze zullen denken dat ik gek ben, of dement.

Ik ben bang voor wat komen gaat, ik maak me zorgen, voel me gespannen, nerveus, verdrietig. Ik weet dat ik soms feller reageer dan normaal, maar ik kan er niks aan doen.

Zolang er niks verandert om me heen red ik me wel. Ik heb briefjes voor mezelf neergelegd, gebruik geheugensteuntjes en doe alles in een vaste volgorde, altijd op dezelfde manier.

Ik zal uit mezelf nooit een nieuwe situatie opzoeken, dat maakt me onzeker. Zolang alles om me heen bij het oude blijft, met mijn eigen spullen in mijn eigen vertrouwde omgeving kan ik me wel staande houden. Het is wel krampachtig, ik moet me sterk houden en niet opgeven.



### De verdwaalde ik

De grip op mijn leven glipt tussen mijn vingers door, ik kan me niet meer vastklampen aan het hier en nu. Ik voel me soms verdwaald, ben niet meer op mijn plek. De dagen en de tijd geven me dan geen houvast meer, ik weet niet welk dagdeel of hoe laat het is, tijd betekent dan niets voor me.

Ik beleeft dingen van vroeger en nu door elkaar heen, soms ben ik in mijn verleden, dan weer hier. Ook mensen van vroeger zie ik nu hier, ze brengen dan oude gebeurtenissen en gevoelens met zich mee die ik nu weer beleeft. Mijn onbewuste knoopt op die manier allerlei gebeurtenissen en gevoelens aan elkaar tot een onbegrijpelijk geheel.

Soms heb ik geen idee wie ik ben, in welke tijd ik leef, waar ik ben en dat is heel angstig.

Ik ben vaak op zoek; naar mezelf; naar huis; naar mensen van vroeger en nu; naar houvast in deze onbegrijpelijke brei waarin ik leef.

Gelukkig herbeleeft ik ook fijne dingen en blijven ook goede, gelukkige gevoelens terugkomen.....

## Omgaan met de vier fasen van ik-beleving bij dementie

Wanneer we inzien dat mensen met dementie binnen de verschillende fasen van ik-beleving zo anders functioneren is het vanzelfsprekend dat we hen ook anders gaan benaderen en begeleiden. Het doel hiervan is om onszelf en de omgeving zo gunstig mogelijk te maken en aan te sluiten bij de specifieke behoeften in de verschillende fasen.

In onderstaand schema is aan de hand van 11 thema's uitgewerkt wat wel of niet te doen bij de verschillende fasen. In de rij 'algemeen' staan belangrijke aandachtspunten die voor alle mensen met dementie van toepassing zijn.

Thema 1: <b>contact maken</b>	
Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Benader iedere dementerende als uniek persoon met wie je een relatie onderhoudt. Een relatie is altijd wederkerig; probeer te blijven zien en waarderen wat de dementerende als mens voor jou kan betekenen. Dit gaat verder dan alleen het contact als hulpverlener en hulpvrager.</li> <li>- Verdiep je in het levensverhaal en pas je benadering aan op de levensgeschiedenis en afkomst van de dementerende.</li> <li>- Observeer steeds de fase van ik-beleving en stem jezelf en de omgeving hier zo gunstig mogelijk op af.</li> <li>- Neem rustig de tijd om contact te maken, zeker bij dementie is haastige spoed echt nooit goed.</li> </ul>
 DE BEDREIGDE IK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wanneer je de dementerende nog niet goed kent bewaar je lichamelijk en gevoelsmatig afstand. De dementerende geeft zelf aan hoe dichtbij je mag komen en hoe vertrouwelijk jullie met elkaar om kunnen gaan.</li> <li>- maak normaal oogcontact.</li> <li>- hou je aan de gewone omgangsvormen (niet kinderlijk of betuttelend).</li> <li>- spreek aan met u en gebruik in eerste instantie de achternaam.</li> </ul>
 DE VERDWAALDE IK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kom rustig dichterbij in het gezichtsveld van de dementerende, maak dan oogcontact.</li> <li>- Let op een vriendelijk gezicht, ontspannen houding en warme stemklank.</li> <li>- Spreek rustig met korte zinnen, ondersteun wat je zegt evt. met gebaren.</li> <li>- Lichamelijke nabijheid en fysiek contact door aanraken worden nu belangrijker. Tast af wat de dementerende prettig vindt. Als je de dementerende aanraakt doe dit langzaam en rustig, van onverwachte en snelle aanrakingen kan men schrikken.</li> <li>- Er komt een moment waarop de dementerende zichzelf niet meer zal herkennen in de achternaam (of getrouwde naam), het is belangrijk dan de voornaam te gebruiken. Bespreek dit met familie en collega's.</li> </ul>
 DE VERBORGEN IK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedenk dat de dementerende alleen bewust is van de zeer nabije omgeving. Kom rustig die omgeving in en praat, zing of neurie rustig terwijl je dit doet. Maak vervolgens contact door voorzichtig aanraken op de hand, arm of schouder.</li> <li>- Kom op ooghoogte en probeer oogcontact te maken.</li> <li>- Kijk hoe de dementerende op je reageert en ga hier in mee door te praten, zingen, neuriën, aan te raken.</li> <li>- De dementerende uit zich vaak door het herhalen van bewegingen en geluiden, je kunt mee doen met het maken van dezelfde bewegingen en geluiden om contact te krijgen. Dit heet spiegelen.</li> <li>- Contactmomenten duren niet lang; liever regelmatig korte contacten dan één lang contactmoment.</li> <li>- Omdat de dementerende zelf geen initiatief meer kan nemen, maar nog wel de menselijke behoefte heeft aan contact is deze hierin volledig afhankelijk van ons. Voorkom eenzaamheid en isolatie door regelmatig even contact te maken.</li> </ul>
 DE VERZONKEN IK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De dementerende ervaart alleen directe lichamelijke en zintuigelijke prikkels en zal hier niet of nauwelijks op reageren.</li> <li>- Laat weten dat je er bent door aanraken, praten, zingen of neuriën en het stimuleren van de zintuigen op andere manieren.</li> <li>- Ook al reageert de dementerende niet of nauwelijks, toch moeten we er vanuit gaan dat de basale menselijke behoefte aan contact en geborgenheid altijd blijft bestaan.</li> </ul>

## VOORBEELD LESMODULE: 4 fasen van dementie

## Afspraken maken

Na het spelen van het 4 fasen dementie spel zijn er misschien thema's waar jij als persoon of jullie als team anders mee om wil gaan. De volgende werkbladen kunnen gebruikt worden om dit op te schrijven en hierover concrete afspraken te maken. Gebruik per thema en fase van dementie een ander werkblad.

Thema:	
Fase van dementie:	
Met wie maak je deze afspraken:	
Wat wil je veranderen:	
Welke acties zijn daar voor nodig:	
-	
-	
-	
-	
Wat ga jij doen:	
Wat heb je hiervoor nodig:	Hoe kom je hieraan:
Wanneer moet het gedaan zijn:	
Hoe, wat en wanneer ga je evalueren:	

