

Aandachtspunten voor mantelzorgers van mensen met dementie

Inleiding

Dementerende patiënten zijn vaak gedeeltelijk of volledig afhankelijk van mantelzorgers. Vaak hebben ze een bijzondere relatie met elkaar; mensen delen veel herinneringen en gelukkige momenten. De zorg voor een naaste kan zin geven aan het leven. Aan de andere kant kan het ook (te) veel zijn. Mantelzorgers kunnen door de zorg kampen met stress of andere klachten. De omgang met een dementerende is niet altijd makkelijk. Op de afdeling Geriatrie begeleiden we niet alleen de geriatrische patiënt, maar geven we ook zijn of haar mantelzorgers veel aandacht. We geven indien gewenst tips en handvatten met betrekking tot de omgang met dementerenden. Deze folder kan u wellicht helpen. De folder is voornamelijk tot stand gekomen met informatie uit het boek 'de magische wereld van Alzheimer', van Huub Buijssen.

Verdiep u in de aandoening en in de dementerende.

Het is goed om u te verdiepen in de aandoening dementie: welke vorm van dementie is het, wat zijn de symptomen, hoe is het verloop van de aandoening. Verder is het belangrijk om u te verdiepen in de persoon.

Wat zijn de interesses, hobby's, wat houdt hem of haar bezig. Waar praat hij of zij graag over en welk onderwerp kan ik beter vermijden? Praten over vroeger heeft meestal een positieve werking op de dementerende. Bovendien kan het voor u ook aangenaam zijn om samen oude herinneringen op te halen. Praat met uw naaste over alles waar hij of zij trots en gelukkig aan terugdenkt.

Zorg goed voor uzelf!

Als u goed voor uzelf zorgt, dan kunt u het ook beter opbrengen om voor een ander te zorgen. Neem op tijd uw rust en neem af en toe afstand.

Vermijd een conflict.

Een discussie aangaan, uw dementerende naaste willen overtuigen, gaat vaak niet goed. De dementie sluit de weg van de logica grotendeels af. Daar komt bij dat een dementerende vaak heel emotioneel reageert. Ook leert hij of zij niet van fouten. Kortom, wat heeft uw gelijk halen voor zin?

Wat u uitstraalt, krijgt u terug.

Uw stemming kan de gemoedstoestand van uw naaste gedeeltelijk sturen. Zet uw vriendelijkste gezicht op en probeer uw problemen even te vergeten. Humor werkt ontspannend, bevrijdend en het verjaagt de somberheid. Meestal krijgt u dezelfde stemming terug. Een dementerende begrijpt niet altijd de inhoud van de boodschap. Daarom speelt non-verbale communicatie een hele grote rol. Vraag hem of haar iets, op dezelfde toon en manier als waarop u zelf graag toegesproken wordt.

Achter boosheid kan ook een ander gevoel zitten.

Als de dementerende boos wordt, kan het zijn dat hij/zij boos is, maar het kan ook verdriet of angst zijn. In plaats van boos te reageren of in de verdediging te schieten, is het beter hem of haar te steunen en te onderzoeken welk gevoel achter de façade van woede zit. Door het aangetaste brein en geheugen vertelt de dementerende soms onsamenhangende feiten. Als u goed luistert, kunt u vaak wel achterhalen wat de dementerende van slag heeft gemaakt. Meegaan in het gevoel is vaak al voldoende. Zeg bijvoorbeeld: "Het is me toch wat!", "Ik heb met u te doen!", "Ik zie dat het u verdrietig maakt". Het geeft vaak al een goed gevoel dat er serieus naar het verhaal geluisterd wordt.

Reageer niet op de inhoud maar op het gevoel

Als een dementerende klaagt of negatief is, focus u dan op de vraag: Welk gevoel probeert hij/zij nu uit te drukken? Als men zegt: "Ik wil naar mijn moeder", dan kunt u in plaats van te zeggen dat moeder al lang overleden is, beter vragen: "U houdt veel van uw moeder? Vertel eens iets over haar".

Onthaast en breng structuur aan!

Dementerenden hebben vaak een lager tempo. Pas u hierop aan. Als u iemand helpt met de verzorging, werk dan langzamer dan u gewend bent te doen. Zo ook in de communicatie. Routine en vaste structuur geven de dementerende houvast, grip en overzicht. Een onverwachte verrassing valt niet altijd in goede aarde.

Geen kritiek graag

Dementerenden vinden het vaak moeilijk om kritiek te aanvaarden en met kritiek om te gaan. Vaak ontardt dit in woede en agressie. Doe uw best om uw dementerende naaste niet te laten falen door hem/haar steeds te testen. Vermijd vragen als: "Weet je nog hoe dit meisje heet?", maar zeg: "Kijk eens,(naam) is ook meegekomen". Ga niet in discussie wanneer u beschuldigd wordt. U voorkomt boosheid door de schuld gewoon op u te nemen, iets wat best wel moeilijk kan zijn.

Geniet van de creativiteit

Als u uw ogen en oren opent, ziet u dat dementie niet altijd het verlies van vaardigheden betekent: er komen ook nieuwe vaardigheden voor in de plaats. U kunt zich misschien soms ergeren aan de beweringen en verhalen. U kunt echter ook met verwondering en bewondering naar verhalen luisteren. Leer genieten van de manier en de vaardigheid waarop uw naaste de dingen weet te verdraaien en te verbloemen. Informatie wordt langzamer verwerkt. Veel prikkels tegelijk zorgen al snel voor overbelasting.

Wat heeft geluk met onthouden te maken

Vaak vergeet een dementerende wie er vandaag op bezoek is geweest en wat deze voor hem heeft gedaan. Maar maakt dit een bezoekje minder belangrijk? Nee, als u uw naaste een moment van vreugde of geluk kunt bezorgen, dan doet u iets wat zijn leven de moeite waard maakt. En daarmee ook dat van u.

Toon liefde en genegenheid

Behoeftte aan liefde en genegenheid blijft, neemt zelfs toe, nu hun wereld instort en men steeds hulpelozer wordt. Een aantal tips:

- geven van "quality time": samen praten, wandelen, een autoritje etc.
- bemoedigende lieve woorden; zingen.
- cadeaus geven.
- dienst bewijzen, zoals koffie zetten, boodschap doen en dergelijke.
- lichamelijke aanraking.

Blijf praten

Dementerende mensen zullen vaak hun diepste verlangens en angsten indirect communiceren. In een latere fase van dementie herkent men misschien uw gezicht niet, maar wel uw stem. Uw stem heeft voor uw naaste iets geruststellends.

Leef kortzichtig

Tob niet voortdurend over wat de toekomst brengen zal, maar probeer te leven in het nu. Af en toe vooruit kijken en jezelf de vraag stellen: hoe lang je nog wilt en kunt zorgen is goed, maar op tijd de knop omdraaien en concentreren op het heden is raadzaam.

Laat schuldgevoelens varen

Weet dat je als kind onmogelijk de schuld kunt afbetalen door dezelfde zorg te geven die je in je kindertijd hebt gekregen van je ouder(s). Het is vaak zo dat lastige gevoelens in kracht toenemen, wanneer je er tegen vecht. Durf tegen jezelf te zeggen: "Ja, ik voel me schuldig". Wanneer je alles (hobby's, gezin, vrije tijd) zou opgeven, zou je dan nog op een ontspannen manier kunnen zorgen? Dit zijn wel dingen om te overwegen

Achterdocht

We zijn allemaal wel eens onze sleutels kwijt. Terwijl we zoeken roepen we nog al snel: "Waar heb ik mijn sleutels gelaten?" of "Wie heeft mijn auto nu weer gebruikt?" Op dat moment hebben we al last van boosheid, ongeduld, achterdocht en/of beschuldiging. Maar daarnaast hebben we ook vertrouwen, oplossend vermogen, herkenning en een goede oriëntatie.

Uiteindelijk lukt het wel om de sleutels terug te vinden en is er vertrouwen in de omgeving.

Maar wat als we nu iets kwijt zijn in een vreemde omgeving?

Zoals bijvoorbeeld in een duistere of drukke omgeving of wanneer u omringt bent door onbekenden. Dan zijn we al beter op onze hoede en letten beter op onze spullen.

Hoe is dit in de beleving van een dementerende?

Een dementerende:

- heeft steeds het gevoel dat hij/zij in een onbekende omgeving is;
- raakt spullen kwijt;
- vergeet wat hij/zij wil gaan doen.

Een dementerende die familie/verzorgenden niet meer herkent, heeft steeds het gevoel in gezelschap te zijn met onbekenden. Daarbij speelt ook het gevoel afhankelijk te zijn van deze onbekenden.

Voor een dementerende komt het bedreigend over wanneer familie/verzorgenden:

- over hem/haar praten en/of fluisteren;
- spullen van hem/haar opruimen, zonder dat hij/zij erbij is;
- bepalen wat wel of niet gedaan moet worden;
- eten, drinken en medicijnen geven, zonder voldoende uitleg;
- boos reageren wanneer er niet voldoende wordt meegewerkt;
- Hij/zij van achter benaderd wordt, als hij/zij in een stoel zit en niet op kan staan;
- plotseling in het donker binnen komen;
- bepalen wat goed en niet goed voor hem/haar is.

Dit komt doordat de dementerende zijn/haar naaste familie/verzorgenden niet altijd herkent.

Tips om achterdocht bij dementerenden te verminderen:

- Zorg, indien mogelijk, voor een goed gehoor en een goed gezichtsvermogen van de dementerende. Denk hierbij aan gehoorapparaat, bril, leesbril, loep en goede verlichting.
- Zorg ervoor dat je in het gezichtsveld van de dementerende bent, wanneer je met hem/haar spreekt.
- Vertel in het kort, wie je bent, wat je doet en wat je gaat doen.
- Sluit aan bij gewoontes, interesses en voorkeuren. Doe dingen voor, zodat hij/zij begrijpt wat de bedoeling is.
- Corrigeer zaken zo onopvallend en geruisloos mogelijk.
- Vermijd bestraffende/beschuldigende woorden tijdens een gesprek.
- Wees bereid zelf het boetekleed aan te trekken, ook als je zelf niets fout hebt gedaan.
- Probeer fluisteren te vermijden.
- Vermijd woorden of thema's die de dementerende angstig kunnen maken.
- Betrek de dementerende zoveel mogelijk bij beslissingen en keuzes.
- Ga er niet te snel vanuit dat de dementerende geen besef heeft van zijn situatie. Dat is niet altijd het geval.
- Laat in alles wat je doet (non-verbaal), blijken dat je het beste voor hebt met de dementerende.
- Spreek niet over, maar met de dementerende.
- Probeer iemand nooit te dwingen en vermijd het woord 'moeten'
- Probeer vertrouwen uit te stralen door kalm te blijven.
- Blijf vriendelijk en verhef uw stem niet.
- Zorg voor rust en een veilig en vertrouwd gevoel.

Informatie

Meer informatie kunt u vinden op de volgende websites:

www.alzheimer-nederland.nl

www.dementieonline.nl

www.levgroep.nl

Bronvermelding

- De heldere eenvoud van dementie (2011) van Huub Buijssen
ISBN 9789000306480
- De beleving van dementie (2007) van Huub Buijssen
ISBN 9789027455543
- De magische wereld van Alzheimer (2011) van Huub Buijssen
ISBN 9789000305049 (over 25 tips voor meer begrip en tevredenheid)
- BTSG-bulletin van bureau voor toegepaste sociale gerontologie, Nijmegen.

Het volgende boek is ook een aanrader:

- (Op)nieuw geleerd, oud gedaan. (2012) over het lerend vermogen van mensen met dementie.
ISBN 978-90-215

Dit is geschreven door auteurs: R Dirkse, R Kessels, F Hoogeveen, I v Dixhoorn

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan gerust contact met ons op.

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Telefoonnummers en adressen

GAAZ (Verpleegafdeling 3D)
T: 0492 – 59 56 64

Secretariaat Geriatrie
T: 0492 – 59 52 60

Geriatrie verpleegkundige
E: hjanssen@elkerliek.nl

Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

