



# Omgaan met dementie

**Als uw naaste de diagnose dementie krijgt, verandert er veel. Voor uw naaste, maar ook voor u als partner of kind. Langzaam verdwijnt de grip op de realiteit en ebt het geheugen weg. Dit roept veel emotie op en vraagt om een andere benadering. Hoe kunt u het beste omgaan met iemand met dementie?**

Bij dementie is de verwerking van informatie in de hersenen verstoord. Dit veroorzaakt verschillende symptomen. Als eerste vallen vaak geheugenproblemen op, later kan ook sprake zijn van gedragsverandering en problemen met taal. Dit alles heeft veel invloed op het dagelijkse leven en maakt dat iemand met dementie steeds meer afhankelijk wordt van anderen. Hoe snel de klachten verergeren verschilt per persoon en soort dementie. Er zijn wel 50 vormen van dementie. De meest voorkomende vorm is de ziekte van Alzheimer. Anderen bekende vormen zijn vasculaire dementie, fronto-temporale dementie (FTD) en Lewy body dementie.

## **Dementie ontstaat geleidelijk**

Dementie ontstaat niet van de ene op de andere dag. Vaak begint het met signalen. Uw naaste stelt u bijvoorbeeld steeds dezelfde vraag, weet niet welke dag of tijd het is of gaat telkens op zoek naar bepaalde spullen. Dit roept vaak frustraties op bij iemand met dementie. En dat kan weer somberheid, (faal)angst of boosheid veroorzaken. Zodra iemand met dementie veel gaat vergeten kan dit ook leiden tot ander gedrag. Uw naaste kan achterdochtig naar u worden, kattig reageren of gaan dwalen op straat.

## Aansluiten bij de ander

Het is belangrijk dat u de aansluiting vindt en behoudt bij uw naaste. Stelt u een vraag dan kan het zijn dat u geen passend antwoord krijgt. Iemand met dementie begrijpt namelijk niet altijd meer wat wordt gezegd. U kunt dan het beste meebewegen met het verhaal en een discussie vermijden.

Verbeteren leidt alleen maar tot irritaties.

Formuleer korte en gerichte vragen en gebruik geheugensteuntjes om uw naaste te helpen. En praat met elkaar over vroeger. Doordat bij dementie het geheugen oprolt, verdwijnen de laatste gebeurtenissen als eerste. Wanneer u met elkaar over vroeger praat, kunnen mooie gesprekken ontstaan.



Bent u met meer personen samen, voorkom dan dat u met elkaar fluistert. Iemand met dementie kan achterdocht ervaren. Als wordt gefluisterd kan het gevoel ontstaan dat iets wordt achtergehouden.

Belangrijk in het contact is lichaamstaal: uw gezichtsuitdrukking en de gebaren die u gebruikt. Let ook op de lichaamstaal van uw naaste. Deze kan u veel vertellen. Het laat zien hoe de ander zich voelt als woorden moeilijk zijn. Probeer altijd uit te vinden wat uw naaste u duidelijk wil maken en reageer op de gevoelens en behoeftes die erachter zitten. Sluit hierop aan en neem gevoelens altijd serieus.

## De belangrijkste aandachtspunten:

- Accepteer de diagnose.
- Neem iemand met dementie serieus: het gevoel van de ander blijft altijd in takt.
- Beweeg mee met het verhaal: ga geen confrontatie of discussie aan en corrigeer niet.
- Gebruik eenvoudige korte zinnen: geef geen dubbele informatie in één zin en stel korte vragen die te beantwoorden zijn met ja of nee.
- Praat rustig en duidelijk: hoe u iets zegt is belangrijker dan wat u zegt.

- Praat over vroeger: het geheugen rolt zich als het ware op, dus gebeurtenissen uit een ver verleden blijven het langst onthouden.
- Gebruik geheugensteuntjes en ondersteun woorden met beelden.
- Neem gevoelens serieus: benoem ze en sluit erop aan.
- Probeer oogcontact te houden, liefst op gelijke hoogte of zak iets door uw knieën.
- Praat met uw handen, gezicht en ogen: als iemand niet meer kan praten en u niet meer begrijpt, is lichaamstaal dé manier om contact te houden.
- Gebruik humor: de lach is de taal die iedereen tot aan zijn levenseind begrijpt.



### Waar kunt u terecht met vragen?

Voor een gesprek en vragen kunt u terecht bij de aandachtsvelder GVP (gespecialiseerd verzorgende psychogeriatric) of VGG (verpleegkundige gerontologie/ geriatrie) van Markenheem. Zij zijn te bereiken via **0314 - 37 60 10** of **[gvp@markenheem.nl](mailto:gvp@markenheem.nl)**.

Overige Informatie kunt u inwinnen bij:

**[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)**

**[www.netwerkouderenachterhoek.nl](http://www.netwerkouderenachterhoek.nl)**

**Alzheimercafé Doetinchem: tel: 06 - 13 51 44 11**

**[www.alzheimer-nederland.nl/regio/oost-gelderland](http://www.alzheimer-nederland.nl/regio/oost-gelderland)**