

Geriatric



DEMENTIE

TIPS VOOR MANTELZORGERS

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op   

Zorgen voor iemand met dementie vraagt veel energie, geduld en inlevingsvermogen. De persoon glijdt langzaam weg omdat dementie zich kenmerkt door geheugenstoornissen, een verlies aan vaardigheden en gedragsveranderingen. Men moet langzaam afscheid nemen en dat doet pijn. De toekomst is moeilijk voorspelbaar, maar een verdere achteruitgang is te verwachten. Dit wekt onzekerheid en angst op.

Leven met, zorgen voor en omgaan met dementerende personen roept vele vragen op: “Hoe moet ik reageren op emotionele uitbarstingen als agressie, verdriet, achterdocht? Hoe kan ik dit vermijden? Hoe kan ik op een normale manier contact houden met de dementerende,...?”

Hierna vind je enkele omgangsadviezen die kunnen helpen:

Aanpassen van het tempo

Neem het tempo van de dementerende aan. Alles – ook het denkproces – verloopt vertraagd. Omdat de dementerende (bijna) alles wat hij meemaakt direct vergeet, komen vele zaken nieuw en onbekend voor.

Beelden en angsten ernstig nemen

Leer de dementerende geen nieuwe dingen. Activiteiten die tot voor kort nog mogelijk waren maar inmiddels te ingewikkeld zijn geworden, kunnen niet meer worden aangeleerd. Het geheugen schiet tekort; het vergeten gaat te snel.

Geen confrontatie

Het is nuttig de demente persoon bij te sturen en te corrigeren, behalve wanneer dit agressie oproept. Dit is realiteitsoriëntatie. Bij een gevorderde ziekte grijpt de persoon vaak terug naar het verleden.



Spreken over vader en moeder, alsof ze nog leven, komt veel voor. De patiënt herhaaldelijk wijzen op het feit dat de ouders overleden zijn, heeft geen zin omdat de boodschap niet onthouden wordt en er telkens verdriet en angst optreden. Er zijn dus grenzen aan de realiteitsoriëntatie.

Confronteer de dementerende niet nadrukkelijk met zijn fouten. Nochtans moeten niet alle fouten door de vingers worden gezien: corrigeren mag, maar op een rustige, kalme toon en liefst zo onopvallend mogelijk.

Orde, regelmaat en rust

Zorg zo veel mogelijk voor orde, regelmaat en rust en stel een dagelijkse routine op. Een vast tijdschema is bevorderlijk voor de oriëntatie van de demente persoon. Dementie gaat gepaard met desoriëntatie van plaats. Voorzichtigheid met veranderingen in de omgeving zijn aangewezen. Onbekende situaties of te veel drukte kunnen de dementerende onzeker maken. Dring niet aan wanneer iets te veel spanning veroorzaakt of de patiënt meer verward maakt.

Niet over- of ondervragen

Blijf de dementerende aanspreken op wat hij nog kan. Dit is essentieel voor het behoud van het zelfrespect. Het is niet goed iets uit handen te nemen omdat het te langzaam gaat of omdat het niet voor honderd procent lukt. Iedereen heeft behoefte aan de bevestiging iets te kunnen. Het gevoel van eigenwaarde is hier voor een groot deel op gebaseerd. Help de dementerende of neem over wat hij zelf niet meer kan. Overvragen is even verkeerd als ondervragen. Het juiste evenwicht is belangrijk.



Bejegening

Neem de dementerende ernstig, behandel hem als een volwassen persoon. Vermijd in zijn aanwezigheid met anderen over hem te praten.

Vergeet humor niet

Moeilijke situaties worden gemakkelijker als je er om kan lachen. Ook de patiënt vindt het prettig iemand te zien lachen, zolang hij tenminste niet het idee heeft dat hij wordt uitgelachen. Bovendien remt humor agressie. Het is niet gemakkelijk om kwaad te worden op iemand die je vriendelijk toelacht. De lach is een taal die de dementerende blijft begrijpen. Een speelse, niet al te serieuze aanpak, is de beste omgangsvorm.

Vat hevige gevoelsuitingen niet persoonlijk op

Een van de moeilijkste aspecten is dat zorg en genegenheid meestal achterdochtig en beschuldigend beantwoord wordt door de patiënt. Het overnemen van taken die de demente persoon vroeger zelf deed, leidt soms tot discussies en wrevel. Deze reacties zijn niet persoonlijk bedoeld, maar zijn uitingen van onmacht. De dementerende ervaart dat hij de grip op het leven verliest. Deze ervaring kan alle gevoelens uitlokken die horen bij een rouwproces: agressie, verdriet, lusteloosheid,...

Als de persoon 's nachts doolt of verward en agressief is, kan er extra psychische druk ontstaan die heel confronterend kan zijn. Probeer de oorzaak van de agressie te achterhalen. Is de demente persoon gefrustreerd geraakt omdat hij een bepaalde taak niet meer kan? Is hij beschaamd over zijn falen? Is er achtervolgingswaan (ook paranoïdewanen genoemd)? Blijf rustig en vermijd kwaad te worden. Soms is medicatie nodig om de wanen te onderdrukken.



Bedenk dat genieten mogelijk blijft

Laat je niet verleiden tot de gedachte: “Het heeft geen zin wat ik doe of wat ik zeg, want dadelijk is de dementerende het toch weer vergeten.” Neem elke kans om de patiënt gelukkig te maken. De dementerende ervaart nog steeds geluuksmomenten, maar kan deze niet meer vasthouden.

Activiteiten

Verveling en de hele dag niets doen, doet geen enkel mens goed. Actief blijven draagt bij tot zelfwaardering en geeft het gevoel het leven onder controle te hebben. Het is belangrijk bezigheden te bedenken die de dementerende plezier bieden en stimuleren. De volgende uitgangspunten kunnen daarbij een hulp zijn:

- Neem zelf het initiatief.
- Plan activiteiten op momenten van de dag dat de dementerende het meest energie heeft en ervoor open staat.
- Concentreer je op wat de dementerende nog kan. Wees realistisch en ga ervan uit dat bezig blijven belangrijker is dan het resultaat.
- Probeer geluid en andere zaken die afleiden te reduceren.
- Kies activiteiten die geschikt zijn voor volwassenen. Dementerenden kunnen beledigd zijn wanneer van hen activiteiten worden gevraagd die geassocieerd zijn met kinderen.
- Stop meteen met bezigheden die onrust veroorzaken.
- Kies bij voorkeur activiteiten die de dementerende vroeger ook deed.
- Hulp bieden bij een activiteit creëert een betere sfeer dan de overname van een activiteit.
- Deel activiteiten op in eenvoudige stappen.
- Wees voorzichtig met scharen, naalden of andere mogelijk gevaarlijke objecten. Houd hierbij altijd toezicht.



- Ga naar een winkel, restaurant of bibliotheek wanneer het niet druk is. Breng indien nodig het personeel op de hoogte van de aard van de ziekte.
- Onderneem diverse activiteiten aangezien de dementerende de aandacht vaak niet lang kan vasthouden.
- Vermijd activiteiten waarbij beslissingen moeten worden genomen omdat deze stress kunnen veroorzaken.

Met deze aandachtspunten in het achterhoofd zijn – afhankelijk van de fase van de ziekte - de volgende activiteiten vaak mogelijk:

- Huishoudelijke activiteiten.
- Werk in en rond het huis.
- Eten klaarmaken.
- Handenarbeid.
- Muziek beluisteren.
- Oude herinneringen ophalen.
- Buitenshuis: etalages kijken, een wandeling of autoritje maken, dansen op de favoriete muziek, plaatselijke sportwedstrijden bijwonen, bibliotheken en restaurants bezoeken, films kijken (geen gewelddadige films), puzzels met grote stukken maken, oefeningen doen op de stoel, naar audioboeken luisteren,...
- Overige activiteiten: huishoudelijke artikelen tellen en sorteren, kijken naar het leven in de straat, een terrasje bezoeken, contact met eigen huisdier,...

Enkele adviezen voor de mantelzorger.

Gevoelens toelaten

Laat gevoelens, ook negatieve gevoelens zoals kwaadheid, schuldgevoelens en angst toe. Spreek erover met een vertrouweling, de arts of lotgenoten.



Tijd voor jezelf nemen

Neem af en toe tijd voor jezelf waarbij de zorg voor de patiënt aan iemand anders wordt toevertrouwd en je op adem kan komen.

Informatie

Ga op zoek naar informatie over de ziekte. Hoe meer je weet over de ziekte, hoe beter je de problemen kan aanpakken en anticiperen op evoluties.

Zorg voor ondersteuning

Leer de grenzen kennen. Soms worden grenzen ongemerkt overschreden en wordt alles te veel. Organiseer professionele hulp in huis. Het inschakelen van een dagverzorgingscentrum is een mogelijkheid als de zorg thuis moeilijk om dragen wordt.

Nuttige adressen:

Paradox

Expertisecentrum dementie Oost-Vlaanderen,

Wilgestraat 123,

9000 Gent

paradox@dementie.be

www.omgaanmetdementie.be

Tel 09/233 14 38

Vlaamse Alzheimer liga

Rubensstraat 104/4

2300 Turnhout

<http://www.alzheimerliga.be>

Tel. 014/43 50 60 of 0800/15 22



Voor meer info raadpleeg:

Dr. Janssens Wim

Geriatr

☎ 055 33 6773

✉ wim.janssens@azoudenaarde.be

Dr. De Poorter Marie-Claire

Neurologe

☎ 055 33 66 38

✉ marieclaire.depoorter@azoudenaarde.be

Dr. De Koninck Jo

Neuroloog

☎ 055 33 67 46

✉ jo.dekoninck@azoudenaarde.be

Van Mele Hilde

Psychologe interne liaison geriatrie

☎ 055 33 66 48



AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZO/GER/117

Laatst aangepast op 28/10/2019

V.U.: AZ Oudenaarde