

Omgaan met dementie

Omgaan met
dementie



Postadres
Postbus 6130
7503 GC Enschede

Bezoekadres
Gronausestraat 752
7534 AM Enschede

Telefoon (053) 460 77 77
Fax (053) 461 12 90

info@bruggerbosch.nl
www.bruggerbosch.nl

Omgaan met dementie vraagt om rust en begrip

Omgaan met dementie

Dementie kenmerkt zich door achteruitgang in het geheugen. Niet de vergeetachtigheid zoals we die allemaal wel kennen, maar een stoornis in het geheugen. Tegelijkertijd kunnen er veranderingen in de uitvoering van de dagelijkse 'dingen' komen, in de spraak of het besef van tijd. Er kunnen veranderingen optreden in karakter, gedrag of stemming. Als veel van deze problemen tegelijk voorkomen en zo ernstig zijn dat ze het functioneren in het dagelijks leven belemmeren, spreken we van dementie. Maar dementie is nog zoveel meer. Het is het constante onzekere gevoel van de dementerende en dat van de mantelzorgger. Vooral de mantelzorgger zal zich continue op moeten stellen als wuivend riet: meebewegen met de situatie en vorm van de dementie.

En die kan dagelijks een andere uitwerking hebben.

Voor u als familielid of relatie kan dit heel moeilijk zijn. In deze folder geeft Bruggerbosch u enkele veel voorkomende gedragsveranderingen bij dementie. Ook vindt u enkele vuistregels hoe om te gaan met iemand met dementie in uw omgeving.

Omgaan met dementie is continue aanvoelen wat voor u én de dementerende het beste is in welke situatie.

Veel voorkomende gedragsveranderingen bij dementie:

- voortdurend dingen kwijt zijn;
- niet meer kunnen onthouden welke dag het is of welke maand of welk jaar. Besef van ochtend, middag of dag en nacht kwijt zijn;
- niet meer plaatsen of de weg terug kunnen vinden die men vroeger goed kende;
- mensen die men vaak of verscheidene keren hebt ontmoet, niet herkennen;
- tot niets meer komen, in de stoel blijven zitten, teruggetrokken zijn en ook geen medeleven meer tonen;
- onrustig, doelloos of dwangmatig in de weer zijn, dwalen, roepen of schreeuwen of telkens uit bed komen;
- sneller geïrriteerd of sentimenteel zijn en driftbuien hebben (vloeken, schelden);
- 'ongemanierd' gedrag vertonen: ongewassen kleren aantrekken, niet letten op vlekken, winden en boeren laten, plassen waar het niet hoort, knoeien met eten en ontlasting;
- allerlei situaties en gebeurtenissen niet meer juist kunnen inschatten (verkeer, geld, hygiëne, veiligheid);
- vertellen van onware verhalen of verzinsels om gaten in het geheugen te vullen;
- dingen wegnemen, wegmaken, verstopen, verzamelen;
- niet erkennen van de ziekte of andere inzichtproblemen;
- eten, drinken en hulp weigeren;
- achterdochtig zijn met waanbeelden: Dit komt meestal voort uit angst, onzekerheid, verlies van zelfvertrouwen en zelfwaardering;
- zwerfdrang;
- de partner of het familielid geen minuut uit het oog verliezen, die overal achterna lopen of voortdurend om bevestiging vragen;
- kwaarmoedig of verdrietig zijn.



Maak gebruik van aangeboden en professionele hulp.

U hoeft het niet alleen te doen!

Welke richtlijnen in de omgang kunt u gebruiken?

- realiseer u dat gedragsveranderingen dagelijks of per uur kunnen veranderen. Het blijft een kwestie van aftasten en aanvoelen;
- probeer zoveel mogelijk over het ziektebeeld te weten te komen;
- wees vindigrijk, bijvoorbeeld in het gebruik van afleidingsmanoeuvres en (misschien zelfs wel) leugentjes om bestwil;
- als u maar één ding tegelijk vraagt, is dit duidelijker voor de dementerende;
- praat eens met rustige stem en kijk wat er gebeurt;
- humor en een speelse aanpak werken vaak heel goed;
- overhoren, vitten en verwijten maken heeft geen zin. Beter is het als u het op een positieve manier brengt, ook al is dit soms moeilijk;
- sluit aan bij wat wél lukt en maak daar een compliment over;
- orde en regelmaat werken vaak beter dan plotselinge veranderingen en drukte;
- heftige emotionele uitingen van de dementerende zijn meestal niet persoonlijk bedoeld. Probeer het u niet te veel aan te trekken;
- probeer niet een karakter te veranderen: dat is heel erg moeilijk. Beter is erop in te spelen;
- hoewel u een soort ouderlijke rol vervult, blijf hem/haar serieus nemen en als volwassene behandelen. Probeer niet te betuttelen;
- besteed zorg aan de lichamelijke conditie: goede voeding, voldoende beweging en aangepaste activiteiten;
- zorg voor veiligheid (gaskraan, nachtlampjes, deursloten) en denk aan de naam en adres op bijvoorbeeld een kaartje in de portemonnee;
- geheugenondersteuning in de vorm van een duidelijke kalender en klok, agenda voor dagelijkse afspraken en activiteiten en bordjes op de deuren (WC, slaapkamer, keuken) kan helpen;
- zorg vooral ook voor uzelf: vertel familie, bureu, vrienden en kennissen wat er aan de hand is. Probeer ook iets leuks voor uzelf te regelen!

Soms kan het helpen om mee te gaan in de 'verkeerde' beleefwereld van iemand. Terughalen in de realiteit kan juist erg verwarrend werken bij de dementerende.

Wilt u meer informatie?

Op internet zijn veel websites met informatie over dementie of mantelzorg. U kunt bij vragen ook contact opnemen met de maatschappelijk werkers van Bruggerbosch. U ze kunt bereiken op telefoonnummer (053) 460 77 77.

