

Hoe ga je om met een dementerende oudere?

Veiligheid scheppen

Het geheugen van een dementerende slaat nog maar weinig informatie op. Oude informatie gaat verloren. Daardoor leeft hij in een vreemde, onbekende en onvoorspelbare wereld en gaat hij op zoek naar veiligheid.

- Schep een warme, vertrouwde omgeving met spullen waarbij de oudere zich prettig voelt. Zo kom je tegemoet aan de behoefte aan geborgenheid.
- Tracht een vaste dagindeling aan te houden.
- Probeer de woonomgeving en de omgangssfeer zoveel mogelijk bij het oude te laten.
- Probeer geen geheugentrainingen of oefeningen. Het geheugenverlies is hierdoor niet tegen te gaan.
- Stimuleer de persoon in de dingen die nog mogelijk zijn maar vraag ook niet té veel.

Respect tonen

De dementerende persoon leeft in een eigen wereld die te maken heeft met het verleden. Tracht je in te leven in deze wereld. Probeer je in een gesprek zoveel mogelijk aan te passen.

- Praat traag en hou er rekening mee dat alles meer tijd kost, ook het geven van een antwoord.
- Behandel de persoon met respect. Spreek hem toe met een duidelijke en lage stem. Ga op gelijke hoogte en dichtbij staan. Begin steeds met het noemen van zijn naam.
- Gebruik eenvoudige zinnen, met één boodschap per zin.
- Spreek in aanwezigheid van de persoon met dementie niet over hem in de derde persoon, vermijd fluisteren.
- Vermijd woorden of thema's die angst inboezemen.

De taal van het gevoel

Personen met dementie krijgen het steeds moeilijker om woorden te begrijpen. Zij reageren op de gevoelsboodschap die je overbrengt.

- Let erop 'hoe' je iets zegt. Je houding, toon en gelaatsuitdrukking zijn erg belangrijk.
- Gebruik bij je woorden gebaren en aanrakingen.
- Lichamelijk contact en aanwezig zijn, worden belangrijker dan praten.
- De gevoelswereld is erg belangrijk. Probeer de gevoelens te ontdekken die achter de woorden liggen en ga daar op in.

Geduld opbrengen

Vaak vertonen personen met dementie gedrag dat vreemd en onaangepast is, zoals roepen, tics, volgen, verzamelen, plots lachen of ongecontroleerd huilen.

- Denk eraan dat dit gedrag het gevolg is van een ziekte waarop de persoon geen vat heeft.
- Zorg voor afleiding. Erover praten helpt niet.

Zorgen voor jezelf als verzorger

Omgaan met een dementerende persoon is een veeleisende taak die veel geduld vraagt. De behoefte aan zorg neemt steeds toe.

- Zorg goed voor jezelf.
- Neem voldoende ontspanning.
- Wacht niet te lang om hulp te vragen.
- Informeer je over de mogelijkheden om professionele hulp in te schakelen.
- Praat met anderen over je gevoelens als je er behoefte aan hebt.

Informatie vragen

Wens je meer informatie over financiële tegemoetkomingen, thuiszorgdiensten, opvangmogelijkheden of gespreksgroepen in jouw buurt ?

Neem dan contact op met het Centrum Algemeen Welzijnswerk - Dienst Maatschappelijk Werk van je CM-ziekenfonds. Zij helpen je graag verder. In de thuiszorgwinkels van CM kan je terecht voor hulpmiddelen bij de verzorging.

Ook bij de expertisecentra dementie, erkend door de Vlaamse overheid, kan je terecht voor informatie en advies. Je kan hen op werkdagen bereiken op het centrale telefoonnummer 070 224 777 of via info@dementie.be. Website: www.dementie.be.

Deze folder is een realisatie van de dienst gezondheidspromotie van CM in samenwerking met de expertisecentra dementie Vlaanderen.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via www.cm.be.

Door overschrijving van 2,50 euro op rekeningnummer 799-5501542-92 van gezondheidspromotie, Haachtsesteenweg 579, 1031 Brussel, met vermelding gezondheidsfolder code 746121/952, ontvang je vier folders, één per trimester.

2007 © Verantwoordelijke uitgever:
Marc Justaert,
Haachtsesteenweg 579 postbus 40,
1031 Brussel

Dementie

Als je niet meer weet dat je vergeet

FOL026



Dementie

Zo'n 85.000 Vlamingen lijden aan één of andere vorm van dementie. Over dementie leven heel wat vragen en misverstanden. In deze folder vind je informatie over de verschijnselen en het verloop van dementie en lees je tips voor de omgang met personen met dementie.

Wat is dementie?

Dementie is een uiting van een stoornis in de werking van de hersenen.

Mensen die dement worden, verliezen geleidelijk hun intellectuele mogelijkheden. Ze krijgen bv. geheugenmoeilijkheden. Dementie treft ook andere functies. Demeterende personen kunnen problemen hebben met denken, spreken en begrijpen van taal. Ook het uitvoeren, plannen en bijsturen van allerlei handelingen en het herkennen van voorwerpen verlopen problematisch. Ze gedragen zich vreemd en hun karakter verandert. Hun geestelijk en lichamelijk functioneren gaat globaal achteruit : werken of het huishouden doen worden onmogelijk en de relatie met anderen raakt ernstig verstoord.

Wat is de oorzaak van dementie?

Tal van factoren kunnen leiden tot verschijnselen van dementie. Meestal is dementie het gevolg van het afsterven van het hersenweefsel, zoals bij de ziekte van Alzheimer of bij een multi-infarctdementie. Doorgaans zijn deze ziekten niet te genezen.

Maar ook andere oorzaken kunnen leiden tot verschijnselen die op dementie lijken. Soms functioneren de hersenen bv. niet meer zoals het hoort als gevolg van een andere ziekte of aandoening die de hersenwerking negatief beïnvloedt, zoals bij een verwaarloosde diabetes. Ook het misbruik van geneesmiddelen of een tekort aan vitamines kan leiden tot een stoornis in de werking van de hersenen. Zelfs psychosociale factoren kunnen leiden tot dementieverschijnselen. Iemand die depressief is, kan zo in de war raken dat het lijkt of die persoon dement is.

In een aantal gevallen kan de behandeling van deze onderliggende oorzaken de dementieverschijnselen verminderen.

Bij het vermoeden van dementie of bij de eerste verschijnselen is een grondig medisch onderzoek naar de oorzaken dan ook zeer belangrijk.



Is vergeetachtigheid altijd een teken van dementie?

Veel ouderen hebben af en toe last van vergeetachtigheid. Met het ouder worden verloopt alles wat trager, ook het leren van nieuwe dingen of het opdiepen van informatie uit het geheugen.

In het begin is het moeilijk om dementie te onderscheiden van deze gewone ouderdomsvergeetachtigheid of verstrooidheid die iedereen wel kent.

Signalen die kunnen wijzen op beginnende dementie:

- vergeten van een ingrijpende of sterk emotionele gebeurtenis zoals een verblijf in het ziekenhuis, het overlijden van een bekende, een recente reis
- meer moeite hebben met het vinden van woorden, schrijffouten maken
- ontredde in een nieuwe omgeving en de weg moeilijk of niet meer vinden in een bekende omgeving
- toenemende achterdocht, vaak ruzie maken
- geleidelijke verandering van gedrag en voorkomen
- moeite met complexe taken, zoals bv. het organiseren en voorbereiden van een etentje
- verdoezelen van fouten

Deze signalen kunnen ook de voorbode zijn van een andere ziekte of stoornis. Bij twijfels of vragen neem je best contact op met je huisarts.

Hoe verloopt dementie?

Dementie is een proces. Langzaam of sprongsgewijs verminderen de mogelijkheden en verergeren de verschijnselen. De achteruitgang is over de jaren heen gespreid en verloopt in fasen. Er is geen genezing mogelijk. Er zijn geen geneesmiddelen beschikbaar tegen dementie waarvan sluitend vast staat dat ze de levenskwaliteit van de patiënt en zijn omgeving gunstig beïnvloeden.

Het begin van het dementieproces gaat vaak onopgemerkt voorbij. De eerste signalen worden meestal slechts herkend door terug te blikken.

Beginnende dementie

Bij een beginnende dementie vergeet men meer en meer en kan dit niet langer verbergen voor anderen. De persoon met beginnende dementie verliest het vertrouwen in zichzelf. Daarom wordt deze fase ook wel de fase van het 'bedreigde ik' genoemd: hij is onhandig, ervaart missers in de taal en het verlies aan controle over zichzelf maar kan hieraan niets veranderen. Afhankelijk van zijn karakter reageert de demeterende met angst, somberheid, verdriet, prikkelbaarheid of woede.

Hij verliest de interesse voor anderen. Omdat hij zich de dingen van vroeger nog beter herinnert, gaat hij stilaan meer in het verleden leven.

In deze fase is begeleiding en toezicht nodig.

Matige dementie

Geleidelijk nemen de geheugenproblemen toe. De persoon met dementie onthoudt geen nieuwe dingen meer. Ook wat langer geleden gebeurd is, kan hij zich nog moeilijk herinneren. Hij verliest het besef van tijd, loopt verloren en herkent zichzelf of anderen niet meer.

De wereld wordt chaotisch: heden en verleden vloeien ineen. De persoon met dementie raakt meer en meer in de war en verdwaalt in de eigen levensgeschiedenis, het eigen

lichaam, de eigen beleving, de vertrouwde omgeving. Hij gaat zich verward gedragen: dwalen, voorwerpen verzamelen, handelingen herhalen, tics. Bij het eten, kleden en wassen is hulp nodig.

Ernstige dementie

In de fase van de ernstige dementie kan de persoon met dementie niet veel meer. Bij alles is er hulp of verpleging nodig. De persoon met dementie wordt incontinent en bedlegerig. Hij trekt zich helemaal terug in zichzelf. Het lijkt alsof hij terugkeert naar de eerste levensjaren. Het bestaan is gericht op het bevredigen van de basisbehoeften: slapen, eten en drinken. Het leven dooft langzaam uit.

Niet elke demente doorloopt dit proces op dezelfde wijze. Ook bij eenzelfde persoon kunnen de verschijnselen sterk en onvoorspelbaar wisselen.

