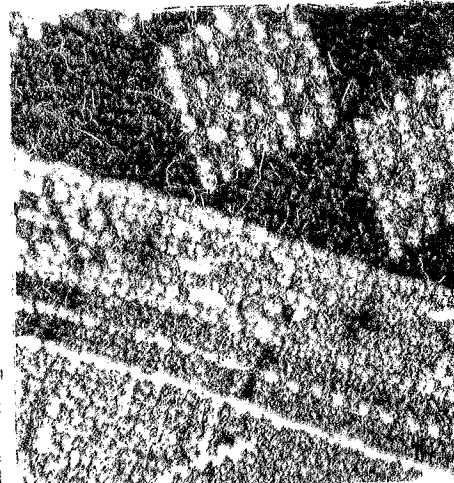
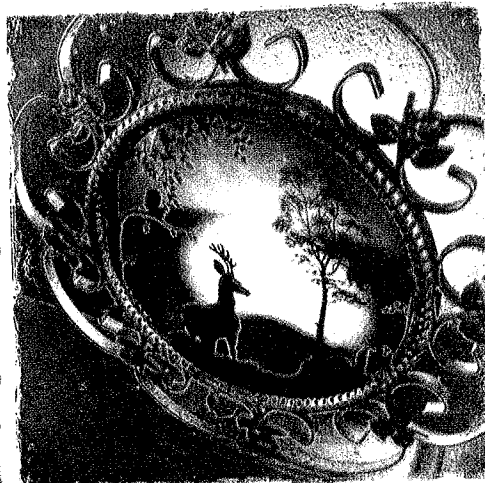
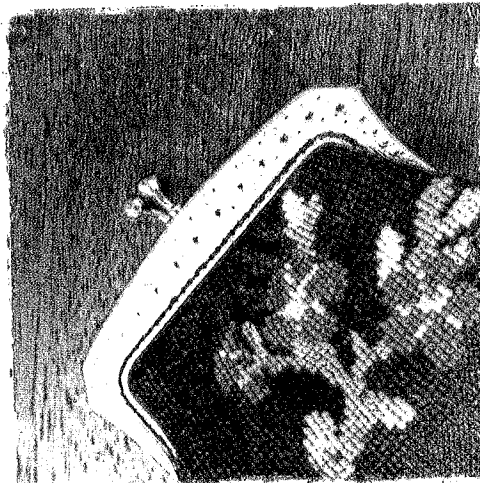
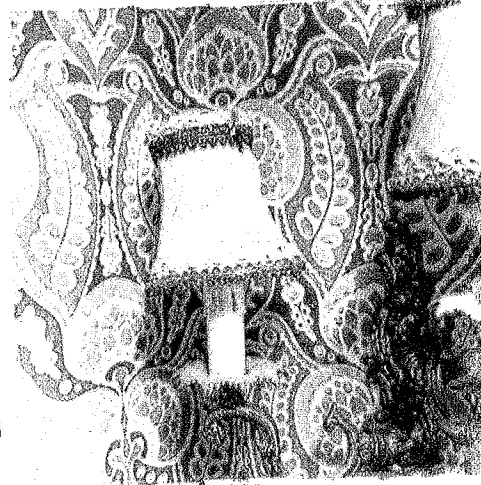
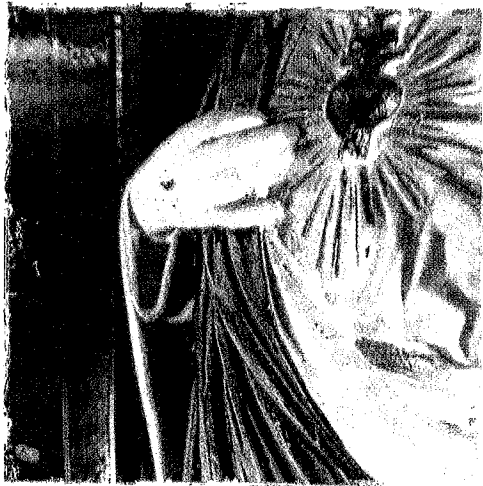
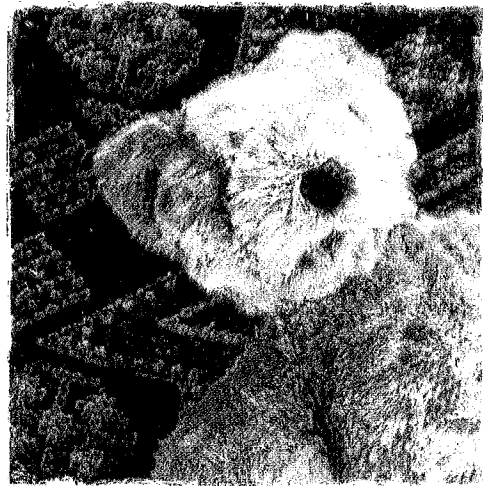
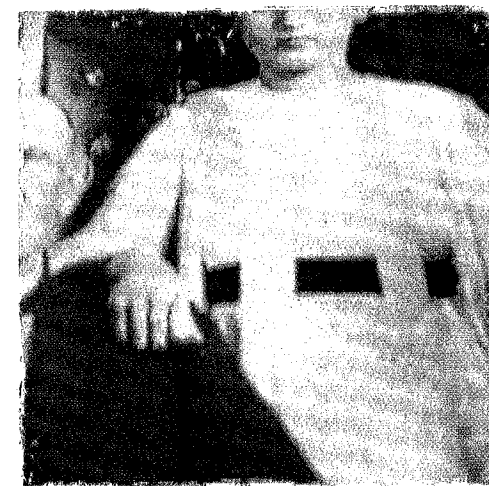
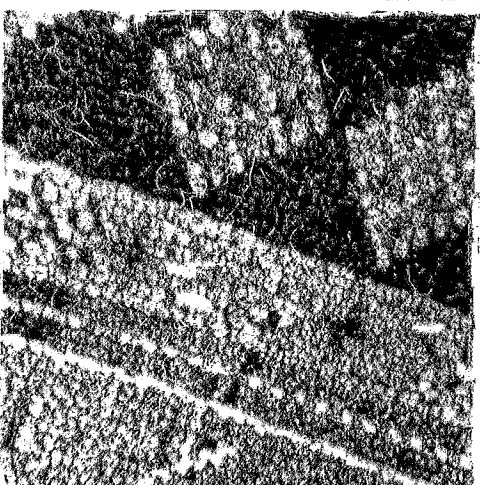
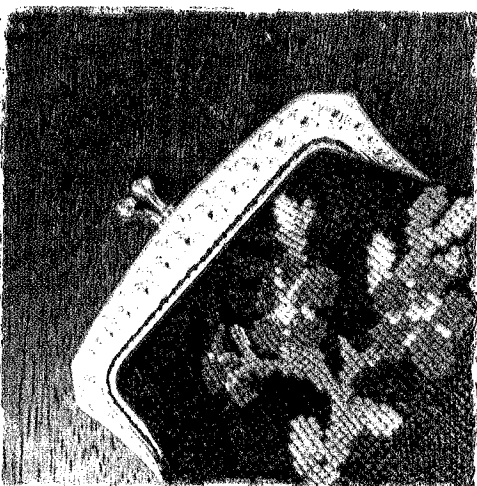
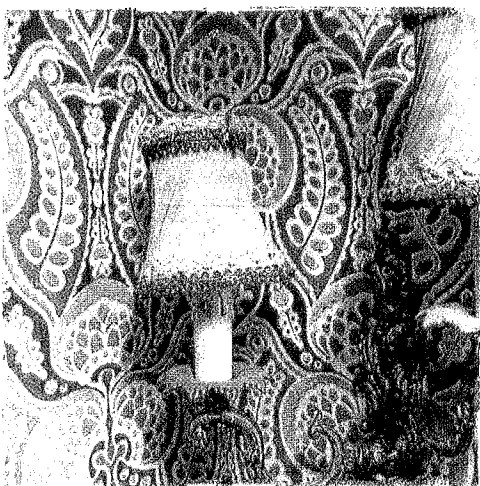


# HELP, MIJN MOEDER WORDT DEMENT





# HELP, MIJN MOEDER WORDT DEMENT



Koken kan ze niet meer, haar financiën zijn een puinhoop, maar zelf vindt je moeder dat er niets aan de hand is. Hoe help je een dementerende ouder?

## Negen tips voor een prettiger omgang.

TEKST: DITTY EIMERS BEELD: SPECKKOOPER&HAEVERCLAP

### 1. Praat erover

Het kan juist een symptoom van dementie zijn dat iemand ontkent te dementeren. Ontkenning is ook een normale reactie op een schokkende gebeurtenis. Maar het maakt het lastig om hulp in te schakelen. Juist daarom moet je het onderwerp niet vermijden, zegt psycho-gerontologe Irgard van Dixhoorn. 'Hoe verder het ziekteproces, hoe minder zelfinzicht. Ga ervan uit dat bijna iedereen in het beginstadium beseft van zijn achteruitgang. Al kan het van dag tot dag of zelfs per uur wisselen.'

Maar, voegt ze toe, het heeft geen zin om iemand die in alle standen ontkent, steeds duidelijk te maken dat hij dementie heeft. 'Sommige mensen voelen zich een tijdje goed bij ontkening. Wacht dan rustig af tot ze zelf een opening bieden.'

Dat kan best lang duren, weet de psycho-gerontologe uit eigen ervaring. Haar eigen moeder zei: 'Ik heb nergens last van', nadat ze van haar arts te horen had gekregen dat ze alzheimer had. Pas vele maanden later erkende ze dat de dokter gelijk had. Dat maakte haar moeder verdrietig, zegt Van Dixhoorn, maar ook opgelucht: ze hoefde geen uitvluchten meer te verzinnen.

### 2. Bied structuur

Snauwen, stuurs gedrag, schelden: mensen met dementie kunnen het zichzelf en hun familie behoorlijk lastig maken. Ook ontremming, depressiviteit en apathie zijn bekende verschijnselen. Vaak is lastig gedrag een uiting van onmacht, zegt Van Dixhoorn.

'De greep op je leven verliezen maakt angstig.' Veiligheid is het sleutelwoord. De psycho-gerontologe: 'Kinderen denken vaak dat het goed is om hun demente ouder zoveel mogelijk zelf te laten uitzoeken. Je moet juist sturen: op kalme toon de leiding nemen, structuur bieden. Iemand laten aanmodderen veroorzaakt een permanent gevoel van falen. Leg kleren in de goede volgorde klaar, verdeel activiteiten in kleine stapjes. Vaak zie je dat mensen meer zelfvertrouwen krijgen als ze ervaren dat iets goed gaat. Dan durven ze weer meer te ondernemen.'

### 3. Stel makkelijke vragen

Wat heb je vandaag gegeten? Hoe vaak Van Dixhoorn dat zoons en dochters niet aan hun demente ouder hoort vragen. 'Zodra de tafel is afgeruimd, is iemand alweer ergens anders met zijn gedachten. Je helpt je ouder door te zeggen: ik ruik boerenkool, was het lekker?'

Goed communiceren betekent dat je aansluit bij de beleving van dementerenden; steeds aftast wat die willen, meegaat met waar ze zelf mee komen. En dingen herhaalt als ze het gesprek niet kunnen volgen. 'Dat lukt het beste als je één op één contact maakt,' zegt de dementie-expert. 'Ga naast je ouder zitten, richt je aandacht helemaal op hem of haar.' Houd er verder rekening mee dat mensen met dementie extra gevoelig zijn voor prikkels uit de omgeving: 'Een gesprek voeren terwijl de televisie aanstaat is niet handig.'

### 4. Roep positieve emotie op

Als je samen iets doet waaraan je ouder plezier beleeft, geeft dat niet alleen een prettige sfeer, zegt Van Dixhoorn. 'Gebeurtenissen die verbonden zijn met emoties worden ook beter onthouden.'

Daarvan kun je gebruikmaken bij noodzakelijke activiteiten waar je ouder een hekel aan heeft. Zich laten wassen door de thuiszorg bijvoorbeeld. 'Als de thuishulp de eerste keren komt, laat het wassen dan achterwege. Laat de hulp praten over je moeders favoriete onderwerp en daarbij heel enthousiast en complimenteus reageren. De kans is groot dat ze de thuishulp dan gaat associëren met een prettige ervaring, waardoor ze zich na een paar keer zonder morren laat wassen.'

### 5. Wees alert op pijnsignalen

Veel ouderen met dementie hebben last van pijnklachten die ze niet goed kunnen thuisbrengen. Dat onbestemde gevoel kan zich uiten als angst of boosheid, zegt Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Vrije Universiteit. 'Pijn

weerhoudt mensen ervan mee te doen met activiteiten. Het kan zelfs leiden tot depressie.'

Niet dat een angstig gezicht, opstandig gedrag of apathie per se signalen van pijn zijn: ze kunnen ook bij dementie horen. Scherder: 'Toch zou het schelen als je ook aan pijn denkt. Zorg dat je ouder regelmatig het gebit laat controleren, controleer of schoenen en kleding niet te strak zitten en ga naar de huisarts als je vermoedt dat je vader of moeder pijn heeft.' Ook een simpel paracetamolletje kan wonderen doen. Dementerenden die een pijnstillertje kregen, vertoonden 17 procent minder geagiteerd gedrag dan mensen die het zonder moesten stellen, blijkt uit recent Noors onderzoek.

### 6. Ga samen bewegen

Steeds sterker worden de aanwijzingen dat beweging een positief effect heeft op de stemming, het geheugen en het oriëntatievermogen van mensen met dementie. 'Ga lekker wandelen of laat je moeder aardappels schillen,' zegt neuropsycholoog Scherder dus. 'We moeten af van het dutten en suffen. Passiviteit is bewezen slecht voor het brein. Je moet de hersens blijven uitdagen, ook als je dement bent.'

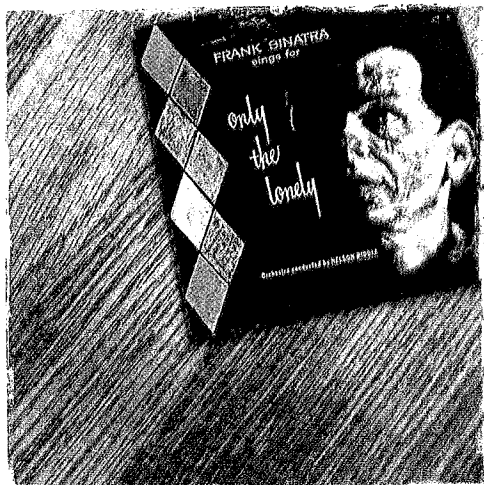
Zelfs goed kauwen lijkt effect te hebben. Scherder: 'Het laat de hartspier harder werken, wat de doorbloeding van de hersenen kan verbeteren. Dus geen vla of fijngeprakte aardappels! Heeft je ouder een kunstgebit, laat de tandarts dan controleren of het goed past, zodat het niet steeds wordt uitgedaan.'

### 7. Prikkel de zintuigen

'Raak je ouder aan, luister samen naar muziek,' adviseert Scherder. Want ook zintuiglijke activiteiten houden het brein in conditie. 'De haren strelen, de hand pakken: zelfs bij diep demente mensen wordt de tastzin nog geprikkeld. Er zijn talloze voorbeelden van demente mensen die enthousiast gaan bewegen als ze de muziek horen waarop ze als 18-jarige hebben gedanst. Muziek brengt niet alleen herinneringen tot leven, het zet ook de motoriek aan het werk.'

### 8. Doe het licht aan

Voldoende daglicht en een helder verlichte huiskamer leiden ertoe dat depressieve buien van demente ouderen met bijna 20 procent verminderen. Dat blijkt uit onderzoek door hoogleraar Eus van Someren van het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen. En in een verder gevorderd stadium van dementie heeft meer licht ook nog andere voordelen, vertelt Van Someren: 'Veel mensen gaan dan 's nachts dwalen doordat hun biologische



## Muziek roept niet alleen herinneringen wakker, het zet ook aan tot bewegen

klok is aangetast. Door voldoende licht breng je de biologische klok weer een beetje in het gareel. Daardoor worden mensen overdag alerter en slapen ze 's nachts beter door.'

Dure daglichtinstallaties zijn volgens Van Someren niet nodig: 'Richt de woonkamer zo in dat je ouder dicht bij het raam zit. Daarbovenop kun je nog een beetje bijlichten, bij voorkeur met een lamp die naar boven uitstraalt.' Want een egaal verlichte plek is beter dan een fel spotje: 'Dat laatste is voor iemand met dementie net zoiets als door een bekraste auto-ruit in de koplampen van een tegenligger kijken.'

Neem wel lampen die het daglicht nabootsen en dus voldoende 'blauw' licht bevatten. Vraag daarvoor bij aankoop naar de CRI, de *color rendering index*, en naar de kleurtemperatuur, die wordt uitgedrukt in kelvin. Een CRI boven de 80 en een kleurtemperatuur van 5000 kelvin of hoger zijn in orde.

De slaapkamer moet juist zo donker mogelijk zijn. Van Someren: 'Vervang de gangverlichting door zwakke lampen. Gunstig voor de biologische klok, terwijl je toch nachtelijke valpartijen voorkomt.'

### 9. Maak tijdreisjes

Met methoden uit het theater is het goed mogelijk om contact te leggen met dementerenden. Oud-verpleegkundige Marieke Westra ontwikkelde daarom Theater Veder, dat huiskamervoorstellingen geeft in verpleeg- en verzorgingshuizen, en ook optreedt inzheimercafés en theaters. In haar voorstelling over school, bijvoorbeeld, nemen acteurs de toeschouwers via leesplankjes en oude schoolliedjes mee naar de tijd waarin ze jong waren. Westra: 'Zo spreken we het langetermijngheugen aan. Herkenning geeft zelfvertrouwen; iemand beleeft weer even zijn eigen identiteit. Zit er een Indische dame in het publiek, dan zingen we *Soerabaja met je zee en je he-*

*mel zo blauw*. Je ziet apathische mensen letterlijk wakker worden. Zó mooi.'

Is het contact gelegd, dan gaan de acteurs langzaam terug naar het hier en nu, bijvoorbeeld door gedichten voor te lezen. Over liefde, vriendschap, afscheid. 'Vaak blijkt het mogelijk om een gesprek te voeren over een onderwerp dat iemand op dit moment bezighoudt.'

Haar methode kan ook thuis worden toegepast, zegt Westra. 'Stel dat je moeder vroeger lerares Frans is geweest. Als ze dwars is en niet in de auto wil stappen, open je met een elegante zwaai het portier en nodig je haar in het Frans uit plaats te nemen. Zo kom je in haar belevingswereld en zit je eerder op één lijn.'

Je hoeft voor de Veder-methode geen volleerd acteur te zijn, verzekert ze. 'Een vader die in Limburg is opgegroeid, kan geraakt worden door het Limburgse volkslied. Een moeder kan openbreken bij het ruiken aan een flesje 4711. Soms is een spreekwoord al genoeg om contact te krijgen.'

#### Meer weten over dementie?

- Plusabonnees kunnen hun vraag hierover voorleggen aan psycho-gerontologe Irmgard van Dixhoorn: ga naar [psychologiemagazine.nl/vraagadvies](http://psychologiemagazine.nl/vraagadvies)
- Ruud Dirkse, Irmgard van Dixhoorn e.a., *(Op)nieuw geleerd, oud gedaan. Over het lerend vermogen van mensen met dementie*, Kosmos, € 22,50
- Ruud Dirkse en Caro Pettit, *Had ik het maar geweten. Informatie en tips voor familie of verzorgers van mensen met dementie*, Kosmos, € 22,50
- [www.dementieinbeweging.nl](http://www.dementieinbeweging.nl): over het effect van beweging
- [www.lichtvoorlater.nl](http://www.lichtvoorlater.nl): Informatie en tips over verlichting
- [www.innovatiekringdementie.nl](http://www.innovatiekringdementie.nl): praktijkvoorbeelden en wetenschappelijke artikelen voor mantelzorgers en professionals
- [www.theaterveder.nl](http://www.theaterveder.nl): Informatie over de Veder-methode