

U zorgt voor een persoon die dementie heeft

Dit is niet vanzelfsprekend.

Deze folder geeft u tips om beter te communiceren en om te gaan met moeilijk gedrag.

“Mama heeft lang bij ons gewoond, en heeft thuis altijd veel geholpen. Ze werd droevig toen ze besepte dat hetgeen ze vroeger kon, nu niet meer lukte. We bleven haar zo veel mogelijk betrekken bij het huishouden, en vertrouwden haar de taken toe die ze wel nog kon.”

Hoe goed communiceren met een persoon met dementie?

- Spreek de persoon aan met zijn naam
- Houd oogcontact
- Blijf op gelijke hoogte
- Gebruik lichaamstaal en gebaren
- Houd een hand van uw naaste vast, of raak de schouder aan
- Spreek in korte zinnen
- Gebruik één boodschap per zin
- Praat niet over hen alsof ze er niet bij zijn

Hoe zorgen voor een persoon met dementie?

Moedig de persoon met dementie aan om, in de mate van het mogelijke, voor zichzelf te zorgen. Stel hierbij geen hoge eisen. Help waar gewenst, of help onopvallend. Doe dingen samen.

Bied elke dag activiteiten aan, bij voorkeur zaken die uw naaste vroeger graag deed.

Voldoende bewegen, bijvoorbeeld wandelen of tuinieren, is belangrijk voor het welzijn van de persoon met dementie.

Waarom verandert het gedrag van uw naaste?

Een persoon met dementie blijft een volwaardig persoon, met gevoelens, gedachten en wensen.

Door de ziekte wordt het echter steeds moeilijker om aan de eigen noden te voldoen, en wordt het ook steeds moeilijker om dit duidelijk te maken aan anderen.

Dat kan zich uiten in veranderd gedrag. Als mantelzorger is het soms lastig om hier mee om te gaan.

Hoe omgaan met veranderd gedrag?

Probeer u te verplaatsen in de leefwereld van iemand met dementie en neem hun gevoelens en gedachten ernstig. Laat ze weten dat u ze heeft gehoord en begrepen, en stel ze gerust.

Weglopen of verloren lopen

- Vraag naar wat hen bezighoudt.
- Bevestig hun gevoelens.
- Leid ze af met een andere activiteit.
- ... of ga gewoon samen wandelen.

“Ga je naar de kapper? Je wil netjes voor de dag komen, hé? Zullen we even een afspraak maken?”

Achterdocht of hallucinaties

- Luister naar de klacht.
- Bevestig de gevoelens: uw naaste beleeft ze als écht.
- U kan samen zoeken naar een oplossing, of u kan uw naaste geruststellen.
- Wanneer men niet goed ziet of hoort, zal men sneller beelden of geluiden waarnemen die er niet echt zijn. Is er soms een (nieuwe) bril of een hoorapparaat nodig?

“Denk je dat de verpleegster je horloge heeft gestolen? Zo vervelend dat je mooie horloge nu plots weg is! Weet je wat, laten we samen nog eens zoeken, wie weet duikt het toch nog op?”

Kwaadheid of agressie

- Blijf rustig en houd afstand.
- Bevestig de gevoelens.
- Achterhaal waarom de persoon met dementie kwaad is.
- Probeer de aandacht af te leiden.
- Indien de situatie bedreigend is, voor u of voor uw naaste, bel dan de huisarts.

“Het is zo lastig als het niet lukt, hé. Ik begrijp dat je je kwaad voelt.”

Weinig initiatief (apathie)

- Bied activiteiten aan die aangenaam zijn voor de persoon met dementie. Dat kan bijvoorbeeld een oude hobby zijn. Soms kan het helpen om zelf te beginnen met de activiteit, en deze dan aan te bieden aan de persoon met dementie. (U kan bijvoorbeeld zelf een rijtje breien en het breiwerk daarna overhandigen aan uw naaste.)
- Prikkel alle zintuigen: aan bloemen ruiken, gebak proeven, een handmassage,...
- Stel geen te hoge eisen: de persoon met dementie kan ook genieten van rust.

Meer tips op ...

- omgaanmetdementie.be
- dementie.nl

En medicatie? Werkt dat?

Er bestaat medicatie voor gedragsproblemen bij dementie. Uit studies blijkt echter dat deze medicatie niet bij iedereen helpt. Daarbij kunnen ze soms ernstige ongewenste effecten veroorzaken.

Daarom wordt deze medicatie enkel gebruikt als er een onmiddellijk gevaar is, of als alle andere maatregelen niet geholpen hebben.

En hoe zorgt u voor uzelf?

Zorgen voor een naaste met dementie is zwaar. Dat lukt pas als u ook goed voor uzelf zorgt.

Voorzie aangename activiteiten, onderhoud uw sociale contacten, neem contact op met lotgenoten, en gun uzelf ook voldoende rust.

Aanvaard zo veel mogelijk hulp.

Waar kan u meer informatie en hulp vinden?

- Uw huisarts
- De dienst maatschappelijk werk van uw ziekenfonds
- Alzheimer Phone National (Gratis luister- en infolijn): **0800 15 225**
- Het Expertisecentrum Dementie: dementie.be
- De portaalsite Dementie Vlaanderen: www.dementie.vlaanderen

“Mijn echtgenoot kon zich soms kwaad maken als hij voelde dat hij bepaalde zaken niet meer kon doen. Op die momenten zei hij soms erg kwetsende dingen. Ik heb snel geleerd dat het de dementie was, en niet hij, die die dingen zei.”