

Omgaan met dementerende ouderen



Ouderen

Omgaan met dementerende ouderen

Deze folder is bedoeld voor familieleden en mantelzorgers die omgaan met dementerende mensen. Omgaan met een familielid of partner die dementerend is, kan vaak niet eenvoudig zijn. Deze folder geeft uitleg over wat dementie is, hoe het ziekteproces verloopt, wat de toekomstverwachtingen zijn en hoe u daar als partner, kind of familie mee om kunt gaan.



Voorwoord

We laten Karin, dochter van een dementerende moeder, aan het woord om haar ervaringen te vertellen. Lang niet alles wat Karin u zal vertellen, zult u herkennen want iedere situatie zal weer anders zijn.

Deze folder is bedoeld als aanvulling op de mondelinge informatie die u van de medewerkers van Mondriaan Ouderen krijgt. Alhoewel wij deze folder inleiden met het verhaal van een dochter met een dementerende moeder gebruiken we daarna voor de leesbaarheid in deze folder de hij-vorm als we het over de dementerende hebben. Maar overal waar 'hij' staat kan ook 'zij' gelezen worden.

Wij zijn graag bereid u verder te woord te staan indien u nog verdere informatie wenst, vragen heeft of gewoon uw hart wilt luchten.

'Het beste' staat niet te lezen in een boekje en is voor iedereen anders

Zolang het kan willen wij moeder bij ons houden

Inwonende dochter Karin vertelt:

“Soms moet je bij alle ellende nog lachen ook. Het lukt moeder niet meer zo best. Duizenden keren heeft ze voor ons koffie gezet. Nu kan ze het niet meer. De ene keer vergeet ze het water op te zetten, de andere keer vergeet ze het gas aan te steken. Het verschilt trouwens nogal van dag tot dag.”

“Af en toe is ze heel helder en dan gaat het best goed. ‘s Nachts kan moeder erg onrustig zijn. Ze staat dan op en is in de war. Je begrijpt het niet. Overdag dut ze vaak urenlang half weg en ‘s nachts heeft ze geen rust. En als je haar vraagt waarom ze niet in bed blijft en rust, zegt ze dat ze naar huis moet, omdat vader dadelijk thuis komt en warm eten moet hebben. Maar vader is twee jaar geleden overleden.”

“Moeder is vaak wat kwijt. Vooral sleutels en geld. Soms maakt ze zich daarover boos en dan heb ik het gedaan. Na een paar dagen komt het meestal wel weer te voorschijn. Dan ligt het tussen het linnengoed of in één of ander oud theepotje. Soms weet ze niet meer dat ik haar dochter ben. Als ik haar vraag hoeveel dochters ze heeft, zegt ze: “geen”, terwijl ze er twee heeft. Ze noemt ons allemaal vriendinnen: mij, tante Jeanne, de buurvrouw en de TV-omroepster. Gisteren had ze nog een heel verhaal over haar broer Jan. Ze was weer helemaal in de war. Toen ik haar wilde vertellen hoe het wel in elkaar zat, liep ze boos weg. Twee minuten later was ze het alweer vergeten. Af en toe brengt iemand uit de buurt haar thuis; dan is ze de weg kwijt geraakt.

Hoewel ik dan opgelucht ben, weet ik vaak niet wat ik moet zeggen tegen de mensen. Hoe leg ik het uit?”

“Moeder kan ook tegendraads zijn. Voor je het in de gaten hebt, ligt het zoutvaatje in de soep. Dan kan ik echt wel eens boos zijn. Even later denk ik dan: ‘ze kan er niks aan doen’ en dan voel ik me schuldig en rot. Als ze me dan een uurtje later de eerste bloesem van mijn nieuwe aardbeienplanten uit de tuin komt brengen, weet ik niet meer of ik moet huilen of lachen. Ik doe het dan maar allebei.”

“Het is niet altijd gemakkelijk om samen te leven met iemand die zo dicht bij je hoort en soms toch zo ver weg lijkt. Het doet me echt wel pijn als ze zegt: ‘ik wil naar huis’ en ‘wie ben jij?’. Dan kan ik heel verdrietig zijn en voel ik me eenzaam. Dat is een verdriet dat niemand begrijpt. Mijn broer en zussen begrijpen dat ook niet altijd goed...”

Het is gek, maar als zij er zijn, heeft moeder vaak haar beste momenten. Als ik wel eens mijn nood klaag, ik doe dat niet zo vaak maar je wilt toch wel eens wat kwijt, dan zeggen ze weleens van ‘ja, ja, maar je woont toch ook gratis’ en nog meer van die opmerkingen. Dan zeg ik maar niks meer.

We wonen nu bijna drie jaar in bij moeder. Zolang het kan willen we haar bij ons houden, maar het is wel eens moeilijk. Je kunt je zo onmachtig voelen. Je wilt het beste, maar ik weet soms niet wat het beste is.”

Dementeren, wat is dat eigenlijk

Dementeren is een proces waarbij het geheugen en het denken geleidelijk achteruitgaan. Ook de persoonlijkheid kan veranderen. Dit proces hangt samen met een afwijkend functioneren van de hersenen. De hersencellen worden afgebroken. Soms functioneren gedeelten van de hersenen onvoldoende ten gevolge van kleine bloedingen in de hersenen of verstoppingen van bloedvaten.

Karin, die net aan het woord was, heeft al veel verteld. We zetten haar ervaringen hier op een andere manier op een rij. Lang niet alles wat Karin heeft verteld, zult u herkennen bij een dementeringsproces dat nog in het beginstadium is. Dat geldt ook voor de beschrijving van dementie zoals die hier verder wordt gegeven.

Nieuwe situaties zijn moeilijk

Geheugenstoornissen

Wat meestal direct opvalt, is dat het geheugen en de herinnering falen. De verhalen die de dementerende vertelt, kloppen niet meer helemaal. Er zijn stukken uit het geheugen weg.

Desoriëntatie in tijd, plaats of persoon

De dementerende weet de tijd of de dag niet meer, hij weet niet waar hij is of hij herkent bepaalde mensen niet meer.

Nieuwe situaties zijn moeilijk

De dementerende kan zich steeds moeilijker aan nieuwe situaties aanpassen. Een nieuwe woning, een andere hulp in de huishouding en zelfs een nieuw scheerapparaat kan hem in verwarring brengen.

Dagelijkse dingen lukken vaak niet meer

Het doen van de gewone dagelijkse dingen kan verstoord raken. Vooral handelingen zoals bijvoorbeeld aankleden en koffiezetten, waarbij de dementerende dingen in een bepaalde volgorde moeten doen, zijn moeilijk.

Stemmingswisselingen

Het ene moment lopen de tranen van verdriet over de wangen en even later wordt weer volop gelachen. Onverwacht en zonder duidelijke aanleiding kan de dementerende boos of agressief zijn. Soms klopt de gevoelsuiting niet met wat er gebeurt. Op het bericht van een overlijden kan de dementerende reageren met een blijde lach.

Onaangepast gedrag

Het besef van wat wel en niet hoort gaat bij de dementerende langzaam verloren. Opeens staat hij op een receptie rustig een plasje te doen in een stil hoekje van de zaal.

De belevingswereld van de dementerende

Het is lang niet altijd makkelijk het gedrag van dementerende mensen te begrijpen, laat staan er goed mee om te gaan. Om dat te kunnen, is het belangrijk dat u begrijpt wat er omgaat in de belevingswereld van de dementerende. Hoe voelt hij zich en wat maakt hem onzeker? Om u daarbij te helpen proberen we het gedrag van de dementerende voor u wat inzichtelijker te maken.

Tijdens het proces van dementeren gaat het geheugen en het denken langzaam achteruit. Er ontstaan breuken en hier en daar valt een stuk

weg. In het begin van het dementeringsproces kan de dementerende dat bij zichzelf merken. Soms probeert hij dat heel slim te verbergen. Iemand vraagt hem bijvoorbeeld hoeveel kinderen zijn oudste zoon heeft. Hij realiseert zich dat hij het niet weet. Snel kijkt hij zijn vrouw aan en zegt: "Nou Mia, geef jij nu eens antwoord, jij zegt nooit wat."

Wanneer de dementerende zich ervan bewust is dat er iets met hem aan de hand is, kan hem dat heel angstig maken. Hij verliest immers de grip op zijn leven. Zoals ieder ander die iets

Het is niet altijd makkelijk het gedrag van dementerende mensen te begrijpen

verloren ziet gaan, wil ook de dementerende dat verlies herstellen. Hij wil het weer 'heel-maken'. Hij zal proberen de geschiedenis uit het verleden, die niet meer volledig is en waaruit stukken zijn weggevalen, weer aan te vullen tot één geheel. Hij fantaseert de rest erbij. Dat doet hij meestal niet bewust maar vanuit de behoefte dat alles compleet behoort te zijn.

Soms zult u zien dat hij op allerlei manieren weer een eigen wereld probeert op te bouwen. Hij dekt bijvoorbeeld de tafel voor het hele gezin terwijl de kinderen al lang niet meer thuis wonen. Het zijn allemaal pogingen om zich staande te houden.

Naarmate de wereld verder van hem af komt te staan, worden mensen en situaties onduidelijker en vager. Hij kan het niet meer zo precies onderscheiden. Vrouw, moeder, dochter, buurvrouw of tante? Het kan een hele puzzel voor de dementerende zijn. Omdat hij goed wordt verzorgd en in zijn eigen wereld leeft, noemt hij bijvoorbeeld iedereen 'mam'. Als

hij het gevoel heeft dat hij de wereld om zich heen kwijt raakt, is het eigenlijk niet zo vreemd dat hij zich zo gedraagt. Hij probeert op die manier nog ergens grip te krijgen.

Van vroeger is hem nog bijgebleven dat sleutels en geld belangrijk zijn. Daarom gaat hij voortdurend dit soort voorwerpen verstopt en brengt hij zijn huisgenoten misschien af en toe tot wanhoop. Vooral omdat hij meestal zelf vergeet dát hij iets heeft weggestopt en ook wáár hij dat verstopt heeft.

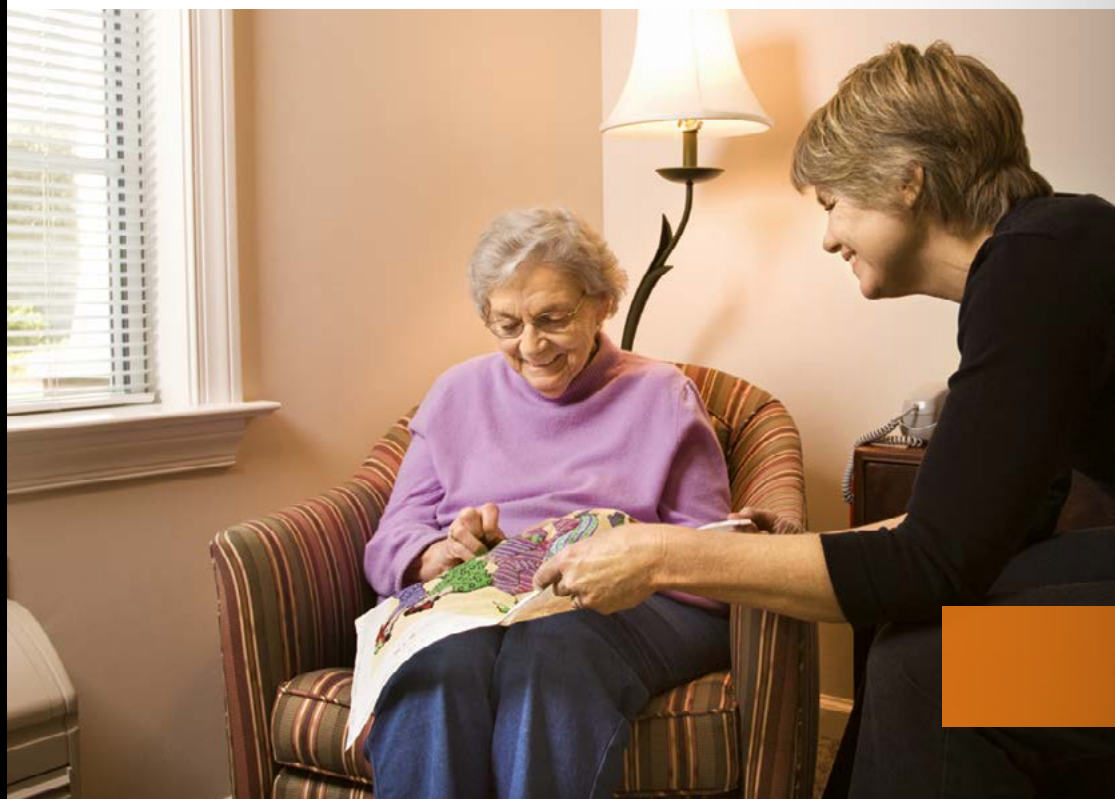
Wanneer u zorgt voor een dementerende, komt u ongetwijfeld in situaties waarbij de dementerende glashard en boos ontkent iets gedaan te hebben. Dit terwijl u het hem vijf minuten geleden zelf hebt zien doen. Staat hij nu te liegen? Een enkele keer wel. Meestal niet, omdat hij het gewoon vergeten is. De herinnering is weg. Wanneer u zich probeert in te leven in wat bij de dementerende gebeurt, dan kunt u veel begrijpen. Dat begrip kan hem en uzelf een beetje helpen.

Omgangsadviesen

Uit het voorbeeld van Karin blijkt dat betrokkenen zich soms machteloos kunnen voelen. U wilt het beste maar weet niet wat het beste is. Wij kunnen u echter niet vertellen wat 'het beste' is voor uw dementerende man, vrouw, vader of moeder en voor uzelf. 'Het beste' staat niet te lezen in een boekje en is voor iedereen anders.

Wij kunnen u wel attent maken op een paar punten, waarvan wij denken dat ze belangrijk zijn en u kunnen helpen bij het omgaan met de dementerende. Durf echter ook te vertrouwen op uw eigen gevoel. Vaak voelt u zelf nog het beste aan wat goed is want u maakt elke dag de warmte, de vreugde en het verdriet mee in de omgang met uw familielid.

Vaak voelt u zelf het beste aan wat goed is



Toon respect

De dementerende is een volwassen persoon die, helaas in toenemende mate, uw aanvullende hulp nodig heeft. Benader hem met respect. Wanneer u hem als een kind benadert, lokt dat, terecht, vaak boosheid uit.

Overvraag de dementerende niet

Wanneer de dementerende het niet meer weet, kunt u beter niet blijven doorvragen. Blijf niet iets stimuleren wat hij niet meer kan. Stel maar één vraag tegelijk. Twee vragen onthouden, lukt meestal niet meer. Geef één advies of taak tegelijk. Bijvoorbeeld: "Ik vind het fijn als u me even helpt met afwassen." Voeg de daad bij het woord. Als er tijd zit tussen woord en daad is hij het weer vergeten.

Vermijd 'testsituaties'

De dementerende wordt nog onzekerder wanneer u hem telkens vragen stelt zoals: "Hoe oud bent u?" "Hoeveel kinderen hebt u?" "Weet u nog hoe ik heet?"

Vermijd discussies

Ga met de dementerende niet in discussie. Het leidt meestal alleen tot spanningen, onrust en irritatie.

Zoek naar Activiteiten

Actief bezig blijven, is goed voor de dementerende. Neem hem niet uit handen wat hij zelf nog kan. Doe samen activiteiten zoals boodschappen of afwassen.

Eigen tempo

De dementerende heeft een eigen tempo en is sneller vermoeid en overbelast. Het is allemaal 'sneller teveel'. Vermijd daarom teveel drukte in huis, teveel vreemde gezichten of teveel T.V.

De bekende weg

Een vaste structuur is belangrijk. Hanteer zoveel mogelijk een vaste dagindeling. Doe de dingen in dezelfde volgorde. De dementerende kan zich beter oriënteren wanneer zijn dagelijkse leefwereld zoveel mogelijk hetzelfde blijft. U doet er goed aan alles op zijn vaste plaats te laten, zoals bijvoorbeeld meubels en sleutels. Breng hem niet te vaak in nieuwe situaties. Om de beurt een weekend bij één van de acht kinderen kan soms een té grote opgave zijn voor de dementerende. Probeer zoveel mogelijk dezelfde personen in huis te laten helpen.

Bij de tijd

Help de dementerende met zijn tijdsoriëntatie door regelmatig op te merken: "Het is nu half elf, koffietijd." "Het is vandaag woensdag, Mevr. Janssen komt u helpen."

Afleiding

De dementerende kan heel dwangmatig zijn. Soms is hij eindeloos met iets bezig dat hij niet los kan laten. Probeer hem dan te helpen door hem af te leiden of door een andere activiteit aan te bieden.

Sociale contacten

Voorkom dat de dementerende in een isolement terecht komt. Soms heeft hij de neiging zich terug te trekken omdat hij zich onzeker voelt. Misschien schaamt u zich voor de burens of wilt u risico's zoals bijvoorbeeld weglopen zoveel mogelijk voorkomen. Het gevaar bestaat daarbij echter dat u de dementerende gaat isoleren.

Neem gevoelens serieus

Als de dementerende verdrietig is over zijn (overleden) moeder die maar niet thuiskomt, voelt hij het verdriet alsof het hem nu overkomt. Praat dat verdriet niet weg maar ga erop in. En leid dan na enige tijd de aandacht af naar iets anders.

Tolerantie

Wanneer het besef van wat hoort en wat niet hoort, van wat netjes en niet netjes is, een beetje verloren gaat, bereikt u meer door een oogje dicht te knijpen of onopgemerkt een helpende hand te bieden dan door de dementerende een 'standje' te geven. Wat ook helpt, is mensen in uw directe omgeving uit te leggen dat uw familielid het allemaal niet meer zo goed weet. Zo voorkomt u onnodige gevoelens van schaamte en ongemak.

Accepteer uw eigen gevoelens

Het kunnen soms uw eigen gevoelens zijn, bijvoorbeeld van schaamte, schuld, angst of boosheid over de dementie bij uw familielid, die uw gedrag ten opzichte van de dementerende mede bepalen. Dit zijn heel begrijpelijke en menselijke gevoelens en die mogen er soms zijn. Deze gevoelens onderdrukken of ontkennen kan de situatie zwaarder maken, het accepteren ervan geeft meestal meer lucht.

Lichaamstaal

Wanneer de dementerende u niet meer herkent en uw spreektaal niet meer verstaat, blijft het mogelijk, en zeer waardevol, contact met hem te onderhouden. De taal van het lichaam zoals een hand, een zoen of een arm om de schouder zal hij vaak nog lang verstaan.

Lichamelijke gezondheid

Het is belangrijk zijn lichamelijke gezondheid goed in het oog te houden. Onnodige problemen kunnen daardoor voorkomen worden. Ineens valt u bijvoorbeeld een bijzondere verwardheid op. U zou kunnen denken dat het erbij hoort. Het kan echter een gevolg zijn van een lichamenlijk en misschien eenvoudig te verhelpen kwaaltje. U doet er goed aan de huisarts te raadplegen bij opvallende veranderingen in zijn gezondheid.



Denk ook aan uzelf

Het dementeren van uw partner, uw vader of moeder, broer of zus grijpt diep in op uw eigen leven. Als partner neemt u wellicht taken over zoals koken, tuinieren of boodschappen van uw man of vrouw die u eerder wellicht nooit vervuld heeft. Als zoon of dochter neemt u misschien 'ouderlijke' verantwoordelijkheden' op die u in een heel andere positie brengen naar uw vader of moeder. Vooral als de dementerende de noodzaak daarvan niet begrijpt, kan dat tot spanningen leiden. Contacten met vrienden en kennissen van de dementerende worden vaak minder waardoor hun sociale wereld kleiner wordt en veelal een beroep op u gedaan wordt. De zorg die u op u hebt genomen is emotioneel aangrijpend.

U zult mogelijk momenten kennen waarop u zich verdrietig, machteloos of eenzaam voelt. En ondanks al uw zorg voelt u zich soms toch schuldig en heeft u het gevoel tekort te schieten. Daarom is het noodzakelijk dat u óók aan uzelf denkt. De zorg voor een dementerende kan niemand voor lange tijd alléén voor zijn rekening nemen. U kunt proberen die zorg te delen met andere familieleden, bureu, vrienden of professionals zoals bijvoorbeeld de thuiszorg. Het bezoeken van een dagbehandeling kan voor de dementerende een welkome daginvulling betekenen en voor u een nodige rustpauze in de dagelijkse zorg.

Het is ook niet in het belang van de dementerende zelf dat hij van één persoon afhankelijk is. Integendeel, als u uitvalt, heeft hij niemand meer om op terug te vallen. Neem daarom tijd en vrije tijd voor uzelf, u hebt zelf ook ontspanning nodig. Geef niet alle contacten en hobby's op en vermijd dat u straks met lege handen komt te staan.

Neem tijd en vrije tijd
voor uzelf, u hebt zelf ook
ontspanning nodig

Als u meer hulp nodig heeft

De begeleiding van een dementerende is een hele opgave. Het is vanzelfsprekend dat er momenten zullen zijn waarop u meer hulp nodig heeft. De hulpverlening van Mondriaan Ouderen verleent hulp aan dementerenden en aan hun familieleden. Wij geven u deskundig uitleg over welke vorm van dementie uw dementerende partner, vader of moeder heeft.

Tevens kunt u advies krijgen over hoe u het beste kunt omgaan met uw dementerend familielid. Bovendien kunnen wij u ondersteunen bij het emotioneel verwerken van wat u ervaart en meemaakt. Dat kan individueel en indien nodig bij u thuis. Tevens bemiddelen wij bij het aanvragen van hulp of kunnen wij u helpen bij het zoeken naar een goede opvang voor uw dementerende partner, ouder, familielid of bekende.



Dementiepoli

Er kan doorverwezen worden naar de dementiepoli van Mondriaan Ouderen. Op de dementiepoli doen wij nader onderzoek over de oorzaak en de ernst van de dementie door een gespecialiseerd team wat geruime ervaring heeft in het afnemen van benodigde onderzoeken en het stellen van een diagnose. Het behandelen en adviseren van mensen met een dementie volgt volgens een landelijk protocol.

Dementie is helaas nog niet te genezen. Bij sommige dementerenden kan medicatie het beloop van de dementie vertragen of het gedrag in positieve zin beïnvloeden.

Ondersteuning voor mantelzorgers in de regio

Steunpunt Mantelzorg verzorgt maandelijkse inloopbijeenkomsten in regio Parkstad. Meer informatie vindt u op www.mantelzorgparkstad.nl

Daarnaast zijn er in de regio zorginstellingen die gespreksgroepen organiseren voor familieleden van dementerende ouderen die thuis of in een verzorgingshuis wonen. (www.hulpbijdementie.nl)

Ook zijn er op diverse plekken 'Alzheimercafés', dit zijn ontmoetingsavonden voor mensen met dementie, mantelzorgers, vrienden, hulpverleners en andere belangstellenden. (www.alzheimer-nederland.nl)

Mondriaan biedt mantelzorgers van mensen met een psychische aandoening gratis online ondersteuning. Deze zelfhulptraining heet 'Betrokken Omgeving'. (www.mondriaan.eu)

Voor meer informatie hierover kunt u zich altijd wenden tot uw hulpverlener.

Zolang het nog kan...

Er komt een dag waarop uzelf of anderen zeggen: "Eigenlijk kan het zo niet langer thuis". Misschien hebt u als zorgende partner inmiddels zelf hulp nodig. Of uw gezin, met mogelijk opgroeiende kinderen, kan het niet meer aan. Misschien bent u gewoon op. Het verpleeghuis voor dementerende mensen kan dan een oplossing zijn.

De dementerende kan daar afhankelijk van zijn situatie, voor enkele uren per dag, voor enkele weken of voor altijd verblijven. U houdt de gedachte aan een opname in een verpleeghuis wellicht ver weg. Misschien heeft u uzelf deze zorgtaak opgelegd of anderen een belofte gedaan. Er zijn echter grenzen.

Wij adviseren u met klem, in uw afspraken met uzelf en anderen, als uitgangspunt te hanteren: "Ik neem de zorg op me zolang het nog kan". Daar bent uzelf en degene voor wie u zorgt het meest mee geholpen.

Vragen

Er zijn verschillende folders in Mondriaan Ouderen over dementie die voor u van belang kunnen zijn. U kunt deze opvragen aan een van onze medewerkers.

Hebt u meer vragen?

Wellicht hebt u meer vragen dan deze folder kan beantwoorden of roept de folder nieuwe vragen op. Aarzel niet om deze te stellen. We staan u graag te woord.

Contactgegevens Mondriaan Ouderen

Locatie Heerlen
Kloosterkensweg 10
6419 PJ Heerlen
T 088 506 63 63

Locatie Maastricht
Vijverdalseweg 1
6226 NB Maastricht
T 088 506 63 63

Over Mondriaan

Mondriaan is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Limburg met ruim 40 locaties. Jaarlijks bieden we zorg aan 13.500 mensen. We hebben speciale behandelingen voor kinderen, jeugdigen, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan forensische psychiatrie. Onze belangrijkste taak is mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welzijn en functioneren. Ons uitgangspunt daarbij is: thuis als dat kan, opgenomen als dat echt moet. Onze aanpak is oplossings- en samenwerkingsgericht en zoveel mogelijk op de persoon afgestemd. Met 2.300 medewerkers is Mondriaan één van de grotere werkgevers in Limburg. We zijn een erkend opleidingsinstituut voor psychiaters, psychologen en verpleegkundig specialisten. Opleiden en wetenschappelijk onderzoek staan in dienst om, op basis van de nieuwste inzichten, onze zorg continu te verbeteren.

Mondriaan Ouderen behandelt mensen van 65 jaar en ouder met psychische en/of psychiatrische problemen, zoals depressiviteit, angsten, fobieën, ernstige vergeetachtigheid, spanningsklachten, onrust of verwardheid. Daarnaast kunnen patiënten jonger dan 65 jaar waarbij de problematiek aansluit bij ouderen tot onze doelgroep behoren. Onze behandelingen worden ambulante, klinisch en in deeltijd aangeboden. Op het gebied van preventie geven we voorlichting en cursussen. Tevens adviseren en ondersteunen wij familieleden en mantelzorgers van onze patiënten. Ook professionele zorgverleners en instellingen kunnen een beroep doen op ons voor advies, ondersteuning of overname van behandeling. Mondriaan Ouderen biedt de hulpverlening aan vanuit de locaties Parkstad en Maastricht.

Postbus 4436
6401 CX Heerlen

www.mondriaan.eu

© Mondriaan januari 2016