

tip **15**

Het is belangrijk om gewoontes van de dementerende te continueren, omdat de dementerende al snel van slag kan raken als er dingen in zijn dagelijks leven ineens veranderen.

Houd de gewoontes van een dementerende in stand

Voor u als familie of verzorgende is het belangrijk dat u de gewoontes van de dementerende in stand houdt. Het is belangrijk om die gewoontes te continueren, omdat de dementerende al snel van slag kan raken als er dingen in zijn dagelijks leven ineens veranderen.

Vroeg opstaan bijvoorbeeld kan voor iemand die gewend is om uit te slapen het totale dag-en-nachtritme verstoren. En als iemand gewend is om eerst zijn of haar sokken aan te trekken en dan pas de rest van de kleding, kan hij totaal in de war raken van een andere volgorde. Het kan ook zijn dat hij geen schone kleren aan wil doen, of dat hij zich juist meerdere keren per dag wil omkleden. Misschien wil hij eerst ontbijten en dan pas aankleden.

Mogelijk kent u deze en andere gewoontes niet zo goed, bijvoorbeeld omdat u als zoon of dochter al lang niet meer thuis woont. Als u merkt dat er moeilijkheden ontstaan met de verzorging, informeer dan bij andere familieleden of vrienden naar deze gewoontes.

Het kan ook voorkomen dat bepaalde gewoontes in de loop der tijd totaal veranderen. Neem dan de nieuwe gewoontes aan, want ertegenin gaan geeft alleen maar problemen.

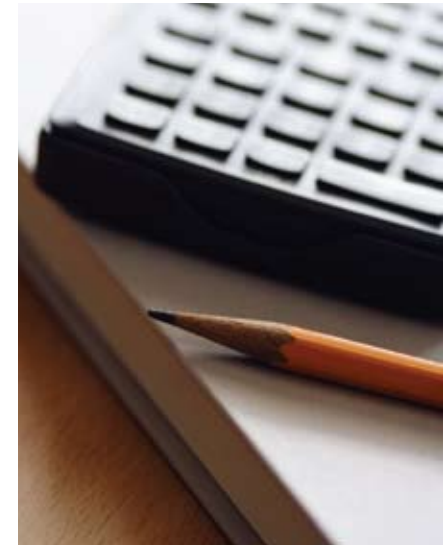
tip **16**

Communiceer op de juiste manier

Hoe ga je om met iemand die geheugenproblemen heeft? Aan de geheugenproblemen kan iemand met dementie niets doen. Voor het geheugen – zeker bij dementerenden – gelden de uitdrukkingen ‘hanteer het of verleer het’ en ‘rust roest’. Het is dus van belang om ‘onderhoud te plegen’ aan het geheugen, bijvoorbeeld door eenvoudige oefeningen te doen

(zie ook tip 6g op blz. 124). Dat betekent niet dat het geheugen zal verbeteren. Het houdt alleen in dat zo goed mogelijk in stand wordt gehouden wat op dat moment nog mogelijk is. Aan de andere kant werkt het contraproductief om te veel oefeningen te doen. Dit komt de onderlinge relatie niet ten goede en roept alleen maar frustratie en irritatie op. Het vinden van een goed evenwicht is best lastig. U kunt dat het beste met deskundigen bespreken.

Boos worden omdat de dementerende bepaalde dingen vergeet, heeft geen zin. U kunt iemand beter helpen door hem of haar vervangers van het geheugen te geven. Zo is het vaak handig om onderlinge afspraken op papier te zetten. Dus ook de afspraken voor bijvoorbeeld klusjes in en om het huis. Gebruik hiervoor een agenda, een planbord of een boekje waarop of waarin de persoon met dementie kan lezen wat er nog gedaan moet worden, en daag hem uit om aan te tekenen dat hij of zij de klusjes heeft gedaan. Kies wel altijd voor één vast systeem in plaats van allemaal verschillende briefjes en boekjes, want dan weet de dementerende precies wat hij waar moet opzoeken. Het klinkt misschien wat ambtelijk en bureaucratisch, maar het geeft een dementerende steun en vertrouwen. Als de dementie echter ernstiger wordt, werkt dit vaak niet meer of maar heel beperkt. Sommige mensen met dementie weten zich na verloop van tijd de namen van familie en vrienden niet meer zo goed te herinneren. Zij vinden dit zelf ook heel vervelend. U kunt hen helpen door op foto's van familieleden en vrienden een stickertje te plakken met hun naam. De dementerende kan dan ‘spieken’ en wordt langer aan de naam herinnerd. Dit werkt natuurlijk alleen maar zolang lezen nog mogelijk is. Wat u niet moet doen is een vraag stellen die een beroep doet op het geheugen, en de dementerende



Zeker bij dementerenden geldt de uitdrukking ‘hanteer het of verleer het’.



‘Dat een moeder steeds niet op de naam van haar dochter Tineke kon komen, stemde haar heel verdrietig. De dochter verzon er iets op. Zodra ze binnenkwam telde ze van 1 tot 9... waarop haar moeder triomfantelijk uitriep: “Tineke!”’

dan maar laten raden. In veel gevallen zullen ze het antwoord niet meer weten of er niet meer opkomen, en dat is heel frustrerend. Wat u wel kunt doen is rustig een vraag stellen waarbij u zelf twee mogelijke antwoorden geeft.

tip 17

Zorg voor voldoende beweging

Er is een belangrijke relatie tussen dementie en bewegen. Heeft iemand op jongere leeftijd weinig bewogen, dan neemt het risico op dementie op latere leeftijd toe, zo blijkt uit meerdere onderzoeken. Uit andere onderzoeken blijkt dat bewegen een van de weinige dingen is die de ontwikkeling van de ziekte kunnen remmen. Het is dus belangrijk om dementerenden te stimuleren tot bewegen. Dat kan door te wandelen en naar buiten te gaan, maar ook door in de woning actief te blijven. Als u het vanwege verwardheid een te groot risico vindt de dementerende alleen buiten te laten wandelen, dan kan dwaalbeveiligingsapparatuur wellicht uitkomst bieden om dit langer voort te kunnen zetten (zie ook tip 53 op blz. 96). Als iemand vóór de dementie veel aan fitness heeft gedaan, kunt u overwegen om een paar fitnessstoestellen aan te schaffen en in de woning te plaatsen, of naar de plaatselijke sportschool te gaan en de dementerende daar mee te laten doen aan speciale seniorenactiviteiten.

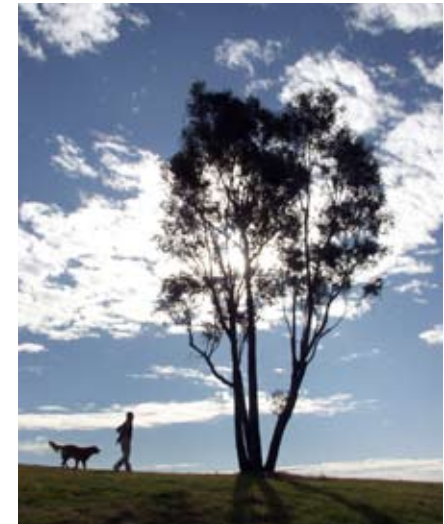
Er zijn ook steeds meer beweegprogramma's voor dementerenden en familieleden samen, bijvoorbeeld in plaatselijke buurthuizen. Dat is gezellig en versterkt de onderlinge band. Ook voor u is bewegen gezond,

zeker vanwege de spanning en lichamelijke belasting die de zorg voor een dementerende oproept. In veel gemeenten zijn daarnaast speciale beweegprogramma's voor senioren, bijvoorbeeld nordic walking en zwemmen. Bij een beginnende dementie kan uw familielid of partner hier wellicht nog aan meedoen. U zou ook een vrijwilliger kunnen vragen om de dementerende te begeleiden, als u zelf niet over de mogelijkheden beschikt. Zwemmen heeft naast bewegen als extra voordeel dat het warme water van een subtropisch zwembad door veel dementerenden als aangenaam en rustgevend wordt ervaren. Een nieuwe ontwikkeling in Nederland, die komt overwaaien uit ander Europese landen, zijn speciaal voor senioren ontwikkelde speel- en beweegtoestellen. In het najaar van 2009 zijn de eerste in het buitengebied van zorginstellingen neergezet, juist ook om dementerenden hier onder begeleiding bewegingsoefeningen te laten doen (zie ook tip 74 op blz. 130).

Dansen kan ook een prima vorm van bewegen zijn. Dat kan gewoon vrij dansen zijn, maar veel ouderen hebben meer feeling met stildansen. Dansen kan gewoon in de huiskamer, maar ook op een dansclub. Senioren hebben vaak al jong dansles gehad en in het verleden al heel wat danspassen gemaakt. Dansen zit dus vaak opgeslagen in het langetermijngeheugen. In België wordt het dansen van de tango met succes ingezet als training voor valpreventie.

Kauwen is belangrijk

In tip 17 schreven wij al over het belang van bewegen om de ontwikkeling van de ziekte te remmen. Voor één heel specifieke beweging zou dat extra kunnen gelden, namelijk kauwen. Er zijn aanwijzingen dat kauwen een relatie heeft met een deel van de herse-



Bewegen is een van de weinige dingen die de ontwikkeling van de ziekte kunnen remmen.

tip 18



nen dat juist bij sommige vormen van dementie als een van de eerste wordt aangetast. Op dit moment wordt onderzocht of weinig of zelfs helemaal niet meer kauwen bijdraagt aan een snellere ontwikkeling van dementie. De eerste indicaties wijzen in die richting. Als dit het geval zou blijken te zijn, dan ontstaat de gedachte dat goed kauwen een remmend effect op dementie kan hebben.

Op grond van deze bevindingen kunnen we wel adviseren niet te terughoudend te zijn met het verstrekken van volkorenbrood, dropjes, zoethout, wortels of ander eten waar een dementerende lang op kan kauwen. Geef natuurlijk alleen maar dingen die hij lekker vindt.

Als u dit in ogenschouw neemt, is het belang van een goede gebitsverzorging voor iemand met dementie u ook duidelijk. Ga vooral regelmatig met de dementerende naar de tandarts en zorg dat hij in staat blijft om goed te kauwen.

Bij een wat verder ontwikkelde dementie komt het regelmatig voor dat de dementerende geholpen moet worden met eten. Zeker in die situatie kunt u de neiging hebben om het eten fijn te malen, omdat het dan makkelijker naar binnen gaat en het eten korter duurt. Wees hier heel terughoudend mee!

Zorg voor een goede voeding

Eten en drinken leveren de grondstoffen waar ons lichaam op draait. Ook voor een dementerende is een goede voeding dus heel belangrijk.

Naar eten door dementerenden is al vrij veel onderzoek gedaan. Hieruit blijkt dat een gezellige sfeer bijdraagt aan beter eten. Blijf dus zorgen voor een gezellig gedekte tafel.

Uit andere onderzoeken blijkt dat zelf koken door dementerenden een positief effect heeft op hun eet-

gedrag. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat geur bij zelf koken een veel belangrijker rol speelt dan wanneer het eten in één keer op tafel staat. Aan de andere kant is het zeker niet wenselijk om iemand die nooit gekookt heeft, daartoe opeens min of meer te verplichten. Zoals bij zoveel zaken rond de dementie is het hier zoeken naar de gulden middenweg. Vaak zijn zorgzaamheid en het vermijden van risico's redenen om dementerenden te laten stoppen met koken. Het risico dat een demeterende zichzelf snijdt blijkt in de praktijk echter mee te vallen, zeker wanneer onder begeleiding wordt gekookt. Onveilige toestanden rond het fornuis, zoals vergeten het gas uit te zetten, zijn deels oplosbaar met technische voorzieningen als kookplaten op een tijdklok of een 'alles-uit-knop'.

Omdat kauwen belangrijk is in relatie tot de ontwikkeling van dementie (zie tip 41 op blz. 84), moet u heel terughoudend zijn met het fijnmalen van voedsel. Veel dementerenden hebben last van een moeizame stoelgang door harde ontlasting. Vezelrijk voedsel kan hierbij helpen.

Sommige dementerenden vergeten door de haperingen van hun geheugen te eten. Houd dat in de gaten en zorg zo nodig voor 'herinneringssignalen'. Tafeltje-dek-je is voor veel dementerenden geen goede oplossing. Het leidt tot vereenzaming en het is niet gezellig. Als de betrokkene niet meer zelf kan koken, informeer dan of hij ergens anders mee kan eten. Steeds meer gemeenten in Nederland bieden naast Tafeltje-dek-je ook de mogelijkheid om mensen met een zorgvraag met een taxibusje naar een plek te brengen waar gezamenlijk gekookt en/of gegeten wordt. Iemand elders mee laten eten of de thuiszorg het eten laten begeleiden zijn andere oplossingen in dergelijke situaties.

Uit onderzoeken blijkt dat zelf koken door dementerenden een positief effect heeft op hun eetgedrag.





Zet schaaltes met fruit of noten neer, zodat de dementerende de hele dag iets te eten binnen handbereik heeft.

Enkele andere praktische suggesties:

- Laat eten of plaatjes daarvan zien als de dementerende moet uitzoeken wat hij wil eten. Beperk wel de keuzemogelijkheden; houd het overzichtelijk.
- Bied voedingsmiddelen aan met allerlei kleuren, smaken en samenstellingen. Houd daarbij wel rekening met de bekende lievelingsgerechten.
- Blijf erbij tijdens het eten.
- Neem de tijd voor maaltijden. Ga niet pushen ('Schiet eens op'); dat heeft vaak een averechts effect.
- Als het niet meteen lukt, probeer het dan op een later tijdstip weer. Andere smaken en warm of juist koud eten kan ook helpen.
- Zet schaaltes met fruit of noten neer, zodat de dementerende de hele dag iets te eten binnen handbereik heeft.
- Zet de tv uit tijdens het eten; dat leidt minder af en is gezelliger.

Als voldoende eten echt lastig is, neem dan contact op met een diëtiste, die wellicht tips heeft over speciale voeding met hoge voedingswaarde.

Zorg voor voldoende en goed drinken

Een van de waarnemingen die bij mensen met dementie minder kunnen worden is het dorstgevoel. Hierdoor drinken ze minder dan nodig is. Voldoende drinken is belangrijk, omdat vocht cruciaal is voor een goed functioneren van lijf en ledematen. Bij veel ouderen is de huid dunner en dan is voldoende vocht extra belangrijk. Vanwege het verminderen van het dorstgevoel in combinatie met een slechter wordend geheugen (betrokkene weet niet meer wanneer hij voor het laatst iets gedronken heeft), is het verstandig om systemen in te bouwen om na te gaan of iemand wel voldoende drinkt. Als de betrokkene

niet alleen woont, is het zaak dat zijn huisgenoten hem vaak drinken aanbieden en stimuleren dat dit ook opgedronken wordt. Als hij alleen woont, zet dan voldoende drinken klaar en controleer hoeveel er opgemaakt is. Als u werkt met een agenda met daarin herinneringen aan wat de dementerende die dag allemaal moet doen, neem daarin dan ook het op regelmatige tijden drinken van een drankje op.



'Soms kan een geintje helpen om iemand aan het drinken te krijgen. Mijn vader had regelmatig discussies met mijn dementerende moeder, omdat hij er bij haar op aandrong om dat glas frisdrank nu eindelijk eens leeg te drinken. Op een verjaardag brachten wij een toast uit op de jarige. Als vanzelfsprekend toostte mijn moeder ook mee en dronk aansluitend haar glas leeg. Sindsdien hebben mijn ouders op heel wat verschillende onderwerpen getoost, van het koningshuis tot ons als kinderen. Gelukkig herinnert mijn moeder zich niet waar ze allemaal al op getoost heeft en kunnen we vaak dezelfde gebeurtenis herhalen.'

Een speciaal aandachtspunt bij dementerenden is het drinken van alcohol. Natuurlijk mag ook iemand die dementieert, net als andere mensen, van tijd tot tijd een alcoholische versnapering. De dementie kan echter voor complicaties zorgen. Bijvoorbeeld omdat iemand vroeger één glas wijn per dag dronk, maar nu niet meer weet dat hij dit glas al gedronken heeft en daardoor opeens dronken door het huis loopt, terwijl dat voor de dementie nooit gebeurde. Dat kan opgelost worden door kleine flesjes te gebruiken of een gevuld glas klaar te zetten.

Verminder passief gedrag

Lichaamsbeweging is gunstig voor het in stand houden van allerlei functies en het is daarom goed als u het stimuleert. Een probleem is wel dat dementie gepaard gaat met verlies van initiatief. Het wordt dan

