

Handvatten met dementie:

Dementie

Hoe werkt ons brein?

Onze hersenen zijn een grote opslagplaats van alles wat we in de loop van ons leven leren aan vaardigheden en kennis: schoolse kennis, fietsen, aankleden, creatief en logisch denken, etc. . Dat wordt allemaal opgeslagen in onze hersenschors en we kunnen daar altijd bij als we het nodig hebben. De hersenschors noemen we boven brein vanwege de plaats in de schedel.

Daaronder zit een deel dat onze onbewuste processen in ons lichaam regelt, zoals, organen, bloedsomloop e.d. Hier zit ook ons gevoel en onze intuïtie en reflexen.. Dit noemen we het ONDERBREIN.

Wat gebeurt er bij dementie?

Dementie tast aanvankelijk alleen het boven brein aan. Alle opgedane kennis en vaardigheden gaan beetje bij beetje verloren. Daardoor verlies je de regie over je handelen en wordt je langzaamaan afhankelijk van anderen.

Niet alleen het geheugen neemt af, maar ook het denkvermogen. Je kunt niet meer redeneren (als ik dit doe, gebeurt er dat). Je kunt alleen maar denken in het hier en nu. Wat je niet ziet of hoort is er niet. Als bezoek weggaat, verdwijnt ook de herinnering aan dat bezoek.

Het onder brein met de reflexen, vitale behoeften en het gevoel blijven tot ver in de dementie intact. En daarmee het begrip voor alle non verbale informatie. De persoon met dementie begrijpt niet goed wat je zegt, maar haalt de informatie uit het non verbale deel: de spreektoon en lichaamshouding van de ander.

Mensen met dementie reageren steeds meer vanuit dit onder brein. Ze denken a.h.w. met hun gevoel. Daarom is het zo belangrijk dat je eerlijk en oprecht bent in het contact en zorgt dat de ander zich veilig en volwaardig voelt

Hoe doe je dat?

- Verdiep je in de wereld van de persoon met dementie. (zie literatuur hieronder)
- Benader de ander altijd met een rustige, open houding en laat voelen dat ze mogen zijn zoals ze zijn.
- Geef veel bevestiging, dat geeft de ander een goed gevoel en stimuleert het positieve gedrag.
- Zorg dat je de achtergrond kent van de persoon met dementie. Je kunt dan over favoriete onderwerpen praten, rekening houden met gevoelige onderwerpen of trauma's etc.
- Bedenk altijd wat de vraag is achter het gedrag. Waarom loopt iemand onrustig rond: honger? Teveel prikkels? Toiletbehoefte?
- Pas je tempo aan. Door dementie is het denken vertraagd en snel overbelast. Zeg een ding tegelijk en kijk of de ander het begrijpt. Ga dan pas verder.
- Corrigeer niet, dat is verloren moeite, want het leervermogen is er niet meer. Bovendien roept het negatieve emoties op bij de ander.
- Gebruik humor, dat werkt ontspannend voor alle partijen.

Dit zijn maar een paar concrete adviezen. In de literatuur en op de websites vind je nog veel meer. En leer van elkaar in je werk.

Vormen van dementie

Dementie is een verzamelnaam van een groot aantal ongeneeslijke hersenziekten die de hersenen afbreekt en de persoon lichamelijk en geestelijk volledig afhankelijk maakt.

Er zijn bijna 60 verschillende vormen van dementie. De bekendste zijn de ziekte van Alzheimer en vasculaire dementie. De symptomen verschillen in het begin van de ziekte nog wel, afhankelijk van de vorm van dementie, maar later niet meer.

- Ziekte van Alzheimer: oorzaak onbekend, sluipend begin, begint met geheugenproblemen in combinatie met een andere stoornis, bijv. in taal of handelen. Ziektebesef neemt vrij snel af.
- Vasculaire dementie: oorzaak: hart/ vaatlijden waardoor slechte doorbloeding en verstopping in de hersenen. vaak plotseling begin met grillig ziektebeloop. Ziektebesef blijft lang bestaan.
- Dementie bij ziekte van Parkinson: traag in motoriek en denken, vlak gelaat, star en rechtlijnig in denken.
- Fronto-temporale dementie: begint vaak al voor het 60^{ste} levensjaar. Bizar gedrag, impulsief, ontremd, veel herhaalgedrag, snel verlies van fatsoensnormen en sociale vaardigheden.

Wil je hier meer van weten zoek dan op alzheimer-nederland.nl. Daar vind je uitgebreide informatie.

Hier vind je goede en bruikbare informatie:

- Huub Buijsen, De magische wereld van dementie, 30 tips voor meer tevredenheid Spectrum 2011 ISBN 9789000345748
- Anneke van de Plaats: De dag door met dementie. Kroese Kits, 2016 ISBN 9789080997226

Kroese Kits Uitgeverij
postbus 318
4200 AH Gorinchem
- Website van Alzheimer-Nederland.nl.
- Veel informatie over vormen van dementie en hoe om te gaan met ...
- Alzheimer Assistent
Handige app met heel veel praktische info over vormen van dementie en omgangsadviezen (gratis)
- <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/verbeter-nooit-iemand-met-dementie-9-tips>
- <https://www.innovatiekringdementie.nl/a-239/een-bijzonder-boekje-de-wondere-wereld-van-dementie>
- <http://dedagdoormetdementie.nl/>
- <http://www.vilans.nl/tips-psychofarmaca-verminderen.html>