

DEMENTIE HEB JE SAMEN.

Dementie heeft grote invloed op relaties. De prettige vanzelfsprekendheid en balans tussen partners verandert – en dat doet pijn. Dementiedeskundige Annemarie Bolder geeft uitleg en tips. Wat gebeurt er in het hoofd van iemand met dementie? Hoe maak je contact? En hoe zorg je voor wat ontspanning in de dagelijkse zorgen?

“Eén persoon krijgt de diagnose, maar je draagt de ziekte met elkaar”, zo begint Annemarie. “Dat geldt allereerst voor de partner, maar ook voor de kinderen, familie, vrienden en zelfs de burens. Naast de bekende geheugenproblemen zien we vaardigheden afnemen: het begrijpen van taal, moeite met spreken en handelingen, het herkennen van mensen en dingen. Vooral de verandering in gedrag is moeilijk voor de omgeving. Dat laatste heeft niet alleen te maken met de schade aan de hersenen, maar ook met onzekerheid. Veel mensen met dementie blijven zich lang bewust van hun haperende geheugen en verliezen van zelfredzaamheid. Juist daar kunnen we als geliefden bij helpen.”

GEVOEL VAN FALLEN VOORKOMEN

“Tot nog niet zo lang geleden bestond het idee dat je het brein kon herstellen door het te trainen. Met alle goede bedoelingen stellen naasten daarom vaak ‘testvragen’: hoe heten de kleinkinderen, wat is ons telefoonnummer, wat heb je gisteren gegeten? Inmiddels weten we uit onderzoek dat dit vooral zorgt voor onrust en onbehagen. Je ziet dat mensen zich terugtrekken, boos worden of een antwoord verbloemen: ‘dat maakt niet uit’ of ‘zeg jij het maar’. Eigenlijk zeggen ze daarmee: ik begrijp de vraag niet. Als naaste kun je proberen dit gevoel van falen te voorkomen. Stel je voor dat je zelf op een verjaardag in een gesprek belandt over iets waar je niets van weet, en er worden steeds vragen aan je gesteld. Dat maakt je onzeker. Mensen met dementie hebben dat gevoel regelmatig; ze kunnen niet meer altijd op zichzelf vertrouwen en moeten zelfs bij kleine dagelijkse handelingen nadenken. Alles kost extra energie, dementie hebben is topsport.”

BLIJF FIJNE DINGEN DOEN

Het kortetermijngeheugen wordt meestal het eerste aangetast. Mensen met dementie weten vaak niet wat zij gisteren of zelfs een uur geleden hebben gedaan. Wat wél lang intact blijft, zijn emoties en herinneringen aan vroeger. Annemarie hoort geregeld: ‘Mijn moeder vond het altijd heerlijk om naar het tuincentrum te gaan. Nu neem ik haar niet meer mee, een uur later is ze het toch vergeten’. “Maar al kan ze het niet navertellen, het fijne en geruste gevoel blijft hangen.

Blijf dus mooie momenten creëren. Ook als partners, want voor je het weet voel je je alleen nog mantelzorgers-en-patiënt. Het hoeft niet groot te zijn; zet jullie liedje van vroeger op of blader in een fotoboek. Stel niet te veel vragen, maar zeg rustig ‘wat een mooie tijd was dat...’. Wat er dan komt, kan heel verrassend zijn: bewegen op het ritme, verhalen van vroeger, een twinkeling in de ogen. Tussen alle zorgen door ben je weer eens echt samen, heb je plezier en zet je de ander in zijn kracht.” Een mooi hulpmiddel hiervoor is de app die Annemarie ontwikkelde, met liedjes, filmpjes, geluidsfragmenten en foto’s uit de jaren ‘40 tot ‘80.

WAARDERING EN ERKENNING

Actief blijven helpt om de geestelijke achteruitgang te vertragen én is goed voor de eigenwaarde. Wandelen, fietsen, maar ook zelf de jas aantrekken of kleine klusjes doen. Ieder mens, ook met dementie, doet graag iets nuttigs. En al lukt het niet goed, geef een compliment of bedankje. Annemarie: “Een bedankje – het is iets wat je als mantelzorgers graag eens van je partner zou krijgen. Erkenning van de persoon die je oneindig veel zorg en liefde geeft. Verdrietig genoeg gebeurt dat meestal niet. Dat is geen onwil,

je partner onthoudt niet wat jij allemaal doet en kan zich niet meer goed inleven. De gelijkwaardigheid komt in het gedrang, het wordt meer eenrichtingsverkeer en dat kan heel eenzaam voelen. Praat hierover, zeker ook met andere mantelzorgers en geef elkaar de waardering die je zo ontzettend verdient. Want ook mantelzorgers is topsport!”

Annemarie Bolder
is ergotherapeut,
gespecialiseerd
in dementie.
Ze vertegenwoordigt
Nederland in het
European
Reminiscence
Netwerk.



U vindt de gratis app ‘Dementie en herinneringen’ in de App Store en via Google Play.

29 NOVEMBER

BIJeenkomst
OMGAAN MET DEMENTIE
TIPS EN ERVARINGEN



DORPSHUIS LIESHOUT VAN 19.00 TOT 21.30 UUR

Annemarie Bolder geeft uitleg en tips. En mensen die van dichtbij te maken hebben (gehad) met dementie vertellen hun verhaal.

INFORMATIE EN AANMELDEN:
www.laarbeek.nl/dementie
of scan de QR-code.

Kijk ook eens op
www.regieopdementie.nl

VOLG ONS!



DE HUISKAMER IS
ER VOOR IEDEREEN.