



Onbegrepen gedrag en het geven van externe prikkels

De wereld van de dementie (deel 2)

Als je weet hoe het geheugen werkt bij een dementerende, gaat het bejegenen een stuk gemakkelijker. Verzorgenden kunnen bijvoorbeeld voorkómen dat een dementerende niet steeds het gevoel heeft dat hij faalt.

Tekst Bob Verbraeck en dr. Anneke van der Plaats Foto Wim van Ophem

Vorige maand kon je lezen over de eerste drie principes van de wereld van de dementie:

Principe 1: Alle vier de hersenniveaus hebben hun eigen functie

Principe 2: Een dementerende is afhankelijk van zijn omgeving

Principe 3: Bij een dementerende is het doseren van prikkels belangrijk

Nu gaan we verder met principe 4 t/m 8

Principe 4: Het is ongunstig dementeren te laten falen

Dementerenden voelen bijna voortdurend

dat ze falen. Vaak wordt dit gevoel veroorzaakt door personeel of familie. Veel mensen denken dat een dementerende bij de tijd moet blijven. Dit gebeurt onder andere door de dementerende te testen ('wat heb je tussen de middag gegeten?') of te verbeteren ('dat heb je net ook al verteld'). Het resultaat is dat de dementerende boos wordt: ilk ben niet gek, maar jullie! Probleemgedrag van dementerenden begint vaak met een faalgevoel, waarna hij recalcitrant, opstandig, boos of agressief wordt. Dit is een natuurlijke reactie. Ook "gezonde" mensen reageren zo op kritiek en gaan dan ook (even) in de afweer: 'ja maar!' Het

Er zijn externe prikkels nodig om te zorgen dat een dementerende een juiste beweging gaat maken. Zoals voorzichtig de hand in de beweging meenemen.

verschil is, dat "gezonde" mensen zich vaak beter kunnen aanpassen wanneer ze inzien dat ze iets niet goed hebben gedaan. Demente hersenen kunnen dat niet meer, die zijn niet meer zo flexibel. Zij voelen tijdens een faalmoment alleen maar een grote leegte en angst in hun hoofd. Een dementerende kan hier alleen maar tegenin gaan, gaan schelden of boos worden. Dit wordt de **catastrofe-reactie** genoemd. En hoe meer een dementerende het gevoel heeft dat hij faalt, hoe erger deze reactie wordt. In moderne taal: wanneer een dementerende teveel *spam* binnenkrijgt, treedt de *firewall* in werking.

Vragen die je niet moet stellen

Dementerenden niet meer te laten falen is geen gemakkelijke opgave. Belangrijk is om een dementerende niet te corrigeren. Dingen vragen die te moeilijk zijn ('u kunt zichzelf toch wel even afdrogen?') kunnen ook beter achterwege gelaten worden. Ook de test- of overhoorvraag vragen ('hoe heet die mevrouw die naast u zit?') moet je zoveel mogelijk vermijden, net als een dementerende tegenspreken.

Inzicht bevorderen

Soms is het mogelijk een dementerende tot inzicht te laten komen. De beste manier is hem zelf iets te laten ontdekken. Ook bij niet-dementerende werkt dat zo: vaak zijn we pas echt overtuigd als we het eerst gezien, gehoord of meegemaakt hebben. Dus als bijvoorbeeld een dementerende in paniek raakt omdat er nog boodschappen gedaan moeten worden, kan je hem een kastje laten zien waar nog voorraad staat of een (gevulde) ijskast. Het kan ook voorkomen dat een dementerende zegt: 'Ik weet

ook niets meer.' Door op dát moment, heel voorzichtig en liefdevol te zeggen dat de vergissing door zijn hoofd komt, dat hij daarom dingen vergeet of niet meer kan, dat je dat erg vervelend voor hem vindt, maar dat jij er bent om hem te helpen, kan het zijn dat er inzicht doordringt. Dit beïnvloedt het gedrag van de dementerende positief.

Principe 5: Het geheugen bestaat uit plaatjes

Mensen slaan hun herinneringen op in beelden of plaatjes. Wanneer wij vertellen over wat we afgelopen weekend hebben gedaan, waar we op vakantie zijn geweest of hoe een kerk er bij ons in de buurt uitziet, dan doen we dat aan de hand van plaatjes die wij in ons geheugen hebben. Je ziet tijdens het vertellen alles even voor je.

Het geheugen van mensen lijkt op een dik prentenboek, waar ons hele leven in opgeslagen is. Iedere dag komen er weer

lijken we allemaal totdat we een voorwerp zien dat overeenkomt met het plaatje in je hoofd van een radio. Vervolgens gaan we naar die radio toe en halen het begrip 'naast' uit ons geheugen. We weten dus dat we aan weerszijden van de radio moeten kijken en er niet voor of achter. Dan nemen we een plaatje van een sleutel in ons hoofd en kijken weer naar de voorwerpen naast de radio. Als we iets zien dat lijkt op dit plaatje, is de sleutel gevonden. Bij "normale" hersenen gaat dit razendsnel en onbewust. Het geheugen heeft dus niet alleen een functie om herinneringen van vroeger op te halen, maar ook om dingen te herkennen. Hierdoor weten we waar we zijn, waar we naar toe moeten, hoe je iemand herkent en hoe een bepaald voorwerp er uitziet.

Voorwerpen en mensen herkennen

Vanaf het moment dat de dementie begint, worden er geen nieuwe plaatjes meer

Als je een onverwachte beweging maakt tijdens het verzorgen, kan een dementerende opeens angstig of kwaad worden

nieuwe plaatjes bij, omdat we steeds weer nieuwe dingen meemaken. Ons geheugen is nooit vol, er kan altijd weer iets nieuws bij. Behalve als we te veel informatie of nieuwe dingen in een heel korte tijd erbij krijgen. Dingen die wij in ons leven intens beleven, blijven beter in ons geheugen zitten dan dingen die alledaags zijn of ons nauwelijks raken.

Hoe werken plaatjes

Als iemand tegen ons zegt: "De sleutel ligt naast de radio", dan gaan we eerst op zoek naar de radio, omdat deze groter is dan een sleutel. We nemen dan een plaatje in ons hoofd van een radio en gaan dan allerlei voorwerpen langs. Deze voorwerpen verge-

opgenomen in het geheugen. Beginnende dementie is niet zozeer vergeten, maar nieuwe informatie niet meer op kunnen slaan. Bovendien gaan bestaande plaatjes vervagen en verloren. Eerst de plaatjes van de afgelopen 10 jaar, dan van de laatste 20 jaar, dan die van de laatste 30 jaar, 40 jaar, 50 jaar. Oudere plaatjes blijven langer bestaan, maar gaan uiteindelijk ook verloren. Een dementerende van 80 jaar heeft dus heel andere plaatjes van een radio en een sleutel dan dat een radio en een sleutel er nu uitzien. Hierdoor is het vaak onmogelijk om een moderne radio, een koffiezetapparaat, een tafel of een stoel te herkennen. Het is dus van groot belang dat we de omgeving van een dementerende inrichten



In de omgang met dementerenden hoef je niet altijd veel woorden te gebruiken. Dit is alleen maar verwarrend.

beeld of plaatje bij moeten krijgen. Bij “gezonde” mensen is dit geen probleem, wij kunnen in een snel tempo steeds nieuwe plaatjes tijdens een verhaal van een ander oproepen. Dementerenden kunnen dit niet en zeker niet zo snel. In de omgang zullen wij niet te veel woorden moeten gebruiken. Dit is alleen maar verwarrend. Soms moeten we ook niet gaan zeggen wat we gaan doen. Bijvoorbeeld: ‘Ik help u in de tillift’. Een dementerende kent dit woord niet, er zal dan ook geen plaatje opgeroepen worden. Het is dan beter als we het met de dementerende over vroeger hebben en hem laten praten, terwijl wij intussen de verzorging uitvoeren. Of we kunnen proberen een gunstig plaatje op te roepen, bijvoorbeeld van een zweefmolen van de kermis van vroeger.

Stel de juiste vraag

Ook bij opdrachten en vragen zoals: ‘Komt u mee naar het toilet’ zal bij de dementerende eerst een passend plaatje opgeroepen moeten worden, anders begrijpt hij de vraag niet. Als het lukt, zou de dementerende het toilet moeten zien, want dan begrijpt hij misschien waarover het gaat. Ook kan het opwekken van een bepaalde sfeer, zoals koffie drinken of naar bed gaan de kans vergroten op het oproepen van bijhorende plaatjes en daarmee de handelingen. Het voordoen van de handeling kan een dementerende ‘na-afen’. Bijvoorbeeld het therapeutisch mee-eten kan er voor zorgen dat dementerenden minder geholpen hoeven te worden.

Maak het plaatje af

Het komt regelmatig voor dat een dementerende iets wil en daar niet vanaf te

brengen is. Over het algemeen is er dan sprake van een plaatje, dat voor hem heel duidelijk in zijn hoofd zit. Het plaatje blijft hangen en voor de dementerende is het helder dat nu moet gebeuren wat het plaatje zegt. Hij heeft een beeld van vroeger in gedachten, of er schiet iets in het geheugen wat er niet meer uit wil. Wij kennen dat zelf ook en noemen dat “piekeren”. Hetzelfde beeld komt steeds terug, je moet er aan denken en afleiding helpt maar even. Wij kunnen, als een dementerende steeds hetzelfde gedrag vertoont (het plaatje blijft hangen), hierop ingaan en de dementerende uitnodigen er meer over te vertellen. Je gaat dan mee in de beleving van de bewoner. Vervolgens kunnen we proberen geleidelijk de dementerende over een ander onderwerp te laten praten (dus dat er een ander plaatje bij hem naar voren komt). Als dit niet lukt, dan kunnen we in het verhaal van de dementerende zoeken naar een moment om een *happy end* aan het verhaal te maken. We noemen dit: **het plaatje goed afmaken**.

Een verhaal verzinnen

Het komt ook voor dat een dementerende een verhaal vertelt dat niet overeenkomt met de werkelijkheid. Wij noemen dat dan: een verhaal verzinnen, of liegen. Over het algemeen kan een dementerende alleen in het prille begin van de dementie nog iets verzinnen (daar heb je namelijk laag 4 van de hersenen voor nodig; voor liegen trouwens ook, zie kader). Naarmate de dementie vordert, is dat niet meer mogelijk. De hersenen zijn daar te ziek voor. Men gaat dan vaak vertellen uit een vroeger geheugen, omdat het heden er niet meer is. Dat noemen we **confabuleren**. Dat is dus iets anders dan bewust liegen. Iemand hoeft overigens niet alles persoonlijk te hebben meegemaakt om een plaatje in het geheugen te hebben. Menig plaatje kan gemaakt zijn door verhalen in onze jeugd van onze ouders, een spannend

boek, een televisieprogramma dat indruk heeft gemaakt of een film.

Principe 6: Externe prikkels kunnen bij dementerenden doelgerichte bewegingen bevorderen

Dementerenden kunnen vaak bewuste, doelgerichte bewegingen, niet meer uitvoeren. Wanneer we bijvoorbeeld aan een dementerende vragen: ‘Doe uw armen eens omhoog’, dan is de kans groot dat er niets gebeurt. Dit komt omdat het maken van doelgerichte bewegingen een functie van laag 4 is. De bewegingen van de dementerende verlopen via laag 2 of laag 1. Dat betekent dat alle bewegingen spontaan, intuïtief, reflexmatig, ondoordacht of ‘vanzelf’ verlopen. Dus als we gaan zingen: iHiep, hiep, hiep... hoera!, dan gaan de armen wel de lucht in. Blijkbaar werkt bij dementerenden na een verbale opdracht de gedachte aan en het ontwerpen van een beweging (in dit geval de handen omhoog steken) niet meer. Ook een eigen gedachte,

bijvoorbeeld ‘ik wil een stukje lopen’ helpt niet meer. Er zijn externe, non-verbale prikkels nodig om te zorgen dat een dementerende een juiste beweging gaat maken. Prikkels die een doelgerichte beweging via laag 2 uitlokken zijn:

- De **beweging inleiden**. De dementerende voorzichtig helpen door zijn voet, been, hand of arm in de beweging mee te nemen. Hierdoor is hij vaak in staat zelfstandig de beweging over te nemen en af te maken: het juiste bewegingspatroon wordt uit het geheugen gehaald
- **Muziek en liedjes**. Deze maken automatische, spontane bewegingen los; dansen is daar een voorbeeld van.
- **Emoties**, zoals vreugde, boosheid en angst. Emoties roepen spontane bewegingen op, zonder dat een dementerende daarbij hoeft na te denken. In een spontane opwelling kan een dementerende je zomaar een kus of een knuffel geven. In een boos moment kan hij reflexmatig je

Hersenen bestaan uit vier niveaus

Het eerste en tweede niveau vertegenwoordigen het reflexmatig, intuïtief, impulsief en ondoordacht reageren.

Op het eerste niveau komen ongerichte bewegingen en de enkelvoudige prikkel binnen.

Op dit niveau kunnen neurologische stoornissen ontstaan: verlammingen, het wel of niet voelen van een aanrakingsprikkel, reflexen.

Op het tweede niveau worden vele prikkels samengevoegd tot bijvoorbeeld het coördineren van handelingen. Op dit niveau ontstaan stoornissen zoals apraxie, gnostische stoornissen en geheugenstoornissen.

Het derde en vierde niveau vertegenwoordigen het bewust denken en voelen. Bij dementerenden functioneert voornamelijk het eerste en tweede niveau nog, bij volledige veiligheid kan echter niveau drie en vier soms bereikt worden.

Bij het derde niveau horen emoties die bij binnenkomende prikkels horen. Zo weet je bewust wat je voelt en kan je kiezen welk gedrag je gaat vertonen.

Op het vierde niveau komen allerlei hersenfuncties samen en kan iemand overgaan tot bijvoorbeeld bewust plannen, bewust keuzes maken, aanpassen aan bepaalde situaties en dingen aanvoelen. Ook vind je hier hersenfuncties zoals tijdsbesef, het geweten en verantwoordelijkheidsgevoel.

met ouderwetse, herkenbare voorwerpen. Bedden, tafels, stoelen, servies, kasten, lampen, alles moet een traditionele en dus herkenbare vorm hebben.

Vaak is het zo dat een dementerende het heden niet meer kan herkennen. Zo wordt de huiskamer op een afdeling niet herkend als een woonkamer van vroeger. We kunnen

In een spontane opwelling kan een dementerende je zomaar een kus of knuffel geven

dan wel zeggen: ‘U woont nu hier, dit is uw huis’. Maar als deze plaatjes niet met elkaar overeenkomen, kan een dementerende angstig worden, omdat hij denkt dat hij niet in zijn eigen huis zit, maar in een vreemd huis. Of een dementerende vrouw herkent na verloop van tijd haar eigen man niet meer, omdat alleen nog het plaatje van haar man

van vroeger bestaat. Ze herkent zichzelf ook niet meer in de spiegel, omdat ze van zichzelf ook het beeld van vroeger heeft.

Onbegrepen gedrag

Ook kunnen bepaalde bewegingen een plaatje van vroeger oproepen. Als je bijvoorbeeld een onverwachte beweging maakt tijdens het verzorgen, kan een dementerende opeens angstig of kwaad worden. Het zou kunnen zijn dat hij vroeger op school, als hij niet goed zijn best deed, onverwacht een tik met een liniaal van de leraar kreeg. De onverwachte beweging tijdens het verzorgen roept dan dit plaatje op en de verzorgende wordt in de beleving van de dementerende de leraar van vroeger. Wij noemen dit: *onbegrepen gedrag*. Het is dus niet tegen jou persoonlijk gericht, maar tegen een plaatje van vroeger dat jij door jouw gedrag per ongeluk hebt opgeroepen.

Taal en plaatjes

Voor dementerenden is taal vaak moeilijk. Om een woord te snappen, zal je er een

opeens gaan slaan.

- **Humor.** Grapjes bijvoorbeeld kunnen helpen bij het ontstaan van een juiste beweging.
- Het **juiste plaatje**. Als een bewoner het juiste plaatje krijgt (hij ziet iemand bijvoorbeeld tafels dekken) dan kan het gebeuren dat hij dat ook gaat doen.
- Zorgen dat een dementerende **je kan nadoen**, of zelf een handeling inleiden (gewoon beginnen met meehelpen dus) kan ervoor zorgen dat de juiste handeling tot stand komt.
- **Ritme, tikken, tellen.** Deze kunnen bewegingen opwekken. Eén, twee, drie...
- **Kinderen en dieren.** Zij wekken veel vloeiende en spontane bewegingen op
- De juiste **uitgangshouding** is ook belangrijk om met een beweging te kunnen beginnen. Denk maar aan een te luie stoel voor de eettafel. Dat is voor onszelf al niet prettig en het kan de dementerende beletten om spontaan zelf te gaan eten. Dus geen kuipstoelen aan tafel waar je half liggend in plaatsneemt.

Voor dementerenden is het uitvoeren van een opdracht een van de moeilijkste dingen. Opdrachten als: 'Draai u eens om',

Bij dementerenden kan een bui zomaar opkomen. Hij is dan niet meer in staat om deze bui om te buigen.

'Geef maar hier', 'Ga maar staan', lukken vaak niet, omdat een bewoner de daarvoor passende beweging niet meer in zijn geheugen kan vinden. Hij weet dus niet hoe hij moet beginnen en hoe de beweging uitgevoerd moet worden. Dit roept een gevoel van falen op en de bewoner gaat zich verzetten. Om te stimuleren dat een opdracht toch uitgevoerd wordt, moeten we die beweging dus uitlokken zoals hiervoor is beschreven.

Tevens moeten we ons aan de algemene stelregels houden: contact maken, langzaam, vriendelijk zijn, geen overmacht vertonen maar bijna onderdanig zijn, vertrouwen winnen, humor gebruiken, een bekend muziekje laten horen, tellen, de handeling voordoen, meebewegen, niet te veel woorden gebruiken en met gebaren werken.

Principe 7: Dementerenden kunnen impulsen, emoties en stemmingen niet meer bedwingen

Dementie is een aantasting van de grote hersenen. Eén van de taken van de grote hersenen is het reguleren van impulsen, emoties en stemmingen. De grote hersenen kunnen daar, als het nodig is, een rem op zetten. Bij dementerenden lukt dat niet meer. Wat dat betreft zijn dementerenden open boeken: je kunt onmiddellijk zien hoe zij zich voelen. Impulsen zijn onweerstaanbare prikkels, die wij soms moeilijk kunnen bedwingen. In onze opvoeding hebben wij geleerd om ze wel te bedwingen (bijvoorbeeld geen boer laten waar andere mensen bij zijn). Zo worden de meeste van ons "fatsoenlijke mensen". Maar dit fatsoen blijkt maar een dun laagje vernis te zijn. Er hoeft maar iets

in onze hersenen te gebeuren, één adertje te knappen, en al onze nette manieren gaan verloren. De rem gaat ervan af en de dementerende gaat zich in onze ogen onfatsoenlijk gedragen. We kunnen de bewoner hier dus niet op aankijken en op veroordelen. We kunnen wel proberen prikkels te vinden die nog aantrekkelijker zijn. Het bekende kopje koffie, een verzorgende die héél blij verrast aan komt lopen, een muziekfilm met een hoempapa-orkest zijn

hier voorbeelden van. Wij kunnen dit regelmatig toepassen en ons hier nog verder in bekwamen. We kunnen ook manieren bedenken waardoor een sterke prikkel niet ontstaat. Zoals een dementerende alleen laten eten die het eten van het bord van zijn buurman pakt. Dementerenden kunnen ook sterke emoties niet meer bedwingen. "Gezonde mensen" zijn bijvoorbeeld in staat om kwaadheid voor zich te houden of hoeven niet te gaan huilen bij ieder tv-programma waar verdriet een rol speelt. Voor het inhouden van emoties, impulsen en stemmingen is een sterker invloed van laag 4 in de hersenen nodig. En die laag werkt bij dementerenden bijna niet. Dementerenden kunnen daarom ook zo snel van emotie wisselen. Eén verkeerd woord en ze zijn kwaad en één lief gebaar en ze zijn weer blij.

Een stemming is een bepaalde geestsgesteldheid die langer duurt dan een moment. Een kortdurende stemming zou je ook een bui kunnen noemen. Wij kunnen een rotbui wel weer onder controle krijgen. Bij dementerenden kan een bui zomaar opkomen. Hij is dan niet meer in staat om deze bui om te buigen. Het slechte humeur gaat gepaard met slecht functioneren, tegenwerken en schelden. De stemming heeft bezit genomen van de dementerende, en hij is niet in staat om er tegenin te gaan. Ook impulsen kunnen niet meer worden in- of tegengehouden. Denk maar aan de doler die, ofschoon hij doodmoe is, de bewegingsdrang niet kan intomen.

Principe 8: Dementerenden hebben minder behoefte aan slaap en meer behoefte aan dutten en veel licht overdag

Het is bekend dat ouderen minder behoefte hebben aan slaap. Vaak is een echte diepe slaap (de zogenoemde **REM-slaap** of droomslaap) van 4 tot 6 uur voldoende. Het wakker zijn neemt dus in een etmaal

een grote plaats in. Naast de diepe slaap bestaat ook nog de zogeheten **slow-sleep**. Dit is een soort dutten, die een goede lichamelijke opkikker geeft. Dementerenden zouden eigenlijk vele uren moeten dutten. Het echte slapen, de REM-slaap, moet het liefst 's nachts gebeuren. Het dutten kan ook overdag gebeuren. Hierbij moeten we er wel voor zorgen, dat de dementerende niet in de **REM-slaap** terechtkomt (dit merk je wanneer je in een stoel in slaap valt en je hoofd opeens voorover valt). De dementerende moet dus echt kunnen *lounen* als het ware. Intussen kan muziek aanstaan of kan een rustige videofilm gespeeld worden. Vooral na het middageten vinden dementerenden dit erg prettig. Dit betekent dat ze overdag niet naar bed gebracht worden, want daar vallen ze echt in slaap, en dat is weer nadelig voor de nachtrust.

Een ideale dagindeling zou kunnen zijn dat men rond één uur de lunch gebruikt en daarna tot minstens drie uur kan lounen. Om half vier beginnen dan de activiteiten, tot zeker half zes. Dan wordt ook de "namiddag-dip" opgevangen en duurt de avond minder lang. Dus liever geen activiteiten plannen vroeg in de middag.

Een zee van licht

Uit recent onderzoek blijkt dat dementerende bewoners overdag veel te weinig licht krijgen. Eigenlijk zou er een "zee" van licht moeten zijn: helderwitte, hoge plafonds waarop sterke gloeilampen schijnen zodat het licht massaal weerkaatst. Liever geen zonneschermen die bij ieder straaltje zon naar beneden gaan. Maar 's avonds wél schemeren met dichte gordijnen, schemerlampjes en openhaardvlammetjes of een ondergaande zon op de video. Dit alles maakt dat men makkelijker naar bed wil en beter slaapt.

Dit is deel 2 van de tweedelige serie "De wereld van dementie" Deel 1 stond in het januarinumnummer van TvV. Hierin was aandacht voor de verschillende typen dementie en het aanbieden van de juiste prikkels.

Dr. Anneke van der Plaats is sociaal geriatr bij Van der Plaats Ouderadvies te Culemborg. E-mail: annekevanderplaats@telenet.be
Bob Verbraeck is trainer, gespecialiseerd in de ouderenspsychiatrie, bij Verbraeck & Van Heijst BV te Amsterdam.
E-mail: bverbraeck@encoaching.nl

WWW.TVVONLINE.NL

Bekijk de literatuurlijst bij dit artikel
www.tvvonline.nl/tvv/linksintvv.php
Lees het artikel over zeven soorten dementie
www.tvvonline.nl/tvv/linksintvv.php
Stel zelf een vraag over dementie aan de auteurs van dit artikel
www.tvvonline.nl/faq/vraag.php

verbraeck & van heijst bv

De wondere wereld van de dementie

NIEUWE INZICHTEN VANUIT DE NEUROWETENSCHAPPEN VERTAALD NAAR DE PRAKTIJK

Beter leren omgaan met dementerenden? Het kan!

Voor meer informatie, training en implementatie kunt u contact opnemen met de (mede) auteur van het artikel *De wondere wereld van de dementie*, Bob Verbraeck.

bverbraeck@encoaching.nl
www.belevingswereldvandementerenden.nl

'De wondere wereld van de dementie' in de praktijk

Mogelijkheden:

- presentatie 'stap voor stap' voor het management
- lezing 'de wondere wereld van de dementie'
- basistraining belevingsgericht werken
- werkplekondersteuning
- advisering inrichting
- opleiden tot belevingsgerichte coaches

In overleg wordt er maatwerk geleverd

Info: Dr. Anneke v.d. Plaats en Jos Cuijten (dementiedeskundige)

t: 020-4630753 - 06 12 59 74 82

www.fortia.nl