

Dementie

Kenmerken

Dementie is een hersenaandoening, waarbij het verstandelijk functioneren geleidelijk achteruit gaat. Dementie is onomkeerbaar en doorgaans progressief. Een bewoner met een (beginnende) dementie kan last hebben van vergeetachtigheid, desoriëntatie en verwardheid. Iemand krijgt moeite met alledaagse dingen zoals plannen maken, beslissingen nemen en een gesprek volgen. De eerste verschijnselen van dementie zijn vaak geheugenproblemen. Men vergeet dagelijkse handelingen en weet soms niet meer hoe iets simpels (zoals koffiezetten) werkt (apraxie). De geheugenstoornis kan zich ook uiten in problemen met spreken (afasie) of het niet meer herkennen van personen, locaties of voorwerpen (agnosie). Iemand met de ziekte van Alzheimer kan zich ook anders gaan gedragen. Zijn of haar karakter verandert. Hij wordt bijvoorbeeld onrustig, achterdochtig of agressief. Of hij wordt juist lusteloos. Zijn of haar stemming kan snel omslaan.

De symptomen worden met de tijd erger. Hierdoor kan het steeds lastiger worden om zelfstandig te functioneren. Mensen met een (beginnende) dementie kunnen soms letterlijk de weg kwijtraken, de eigen woning niet meer terugvinden of niet binnenkomen (sleutel kwijt). Ook kunnen gevaarlijke situaties ontstaan als bijvoorbeeld vergeten wordt om het gas uit te zetten of kaarsen uit te blazen. Er zijn verschillende soorten dementie en bij ieder persoon verschillen de symptomen.

Hoe vaak komt het voor?

Gemiddeld één op de vijf Nederlanders krijgt ermee te maken. Vaak komt dementie voor op gevorderde leeftijd, maar de ziekte kan ook al op jongere leeftijd ontstaan. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Maar liefst 70 procent van alle mensen met dementie heeft alzheimer. Daarnaast komen vasculaire dementie, frontotemporale dementie (FTD) en Lewy body dementie veel voor.

Herkennen van dementie

Verschijnselen van dementie verschillen per persoon en per ziekte. Hieronder 10 signalen die op Alzheimer of een andere vorm van dementie kunnen wijzen. Herkenningssignalen van (beginnende) dementie zijn:

1. Vergeetachtigheid. Wanneer iemand nieuwe informatie vergeet, kan dit een teken zijn van dementie. Ook kan iemand belangrijke data of gebeurtenissen vergeten. Of hij kan dezelfde vraag steeds opnieuw stellen en afhankelijk zijn van spiekbriefjes of familie voor dingen die hij eerst zonder hulp kon onthouden.
2. Desoriëntatie in tijd en plaats. Iemand met (beginnende) dementie heeft minder besef van tijd en raakt vaker de weg kwijt. De persoon vergeet soms waar hij is en hoe hij daar gekomen is.
3. Problemen met dagelijkse handelingen. Gewone dingen gaan steeds moeilijker. Bijvoorbeeld geldzaken regelen en hobby's uitoefenen. Ook wordt het lastiger om dingen te plannen of in de juiste volgorde uit te voeren. Zoals koffiezetten of een maaltijd bereiden.
4. Taalproblemen ('afasie'). Een kenmerk van dementie is dat het moeilijker wordt om een gesprek te volgen. De persoon kan midden in een gesprek stoppen met praten en vergeten hoe hij verder moet. Of hij herhaalt wat hij daarvoor al zei. Ook kan iemand met dementie namen en eenvoudige woorden vergeten. Praten gaat ook minder vloeiend.
5. Kwijtraken van spullen. Iemand met (beginnende) dementie kan spullen op vreemde plekken leggen. Bijvoorbeeld een portemonnee in de koelkast of een boek in de oven. Hij raakt spullen kwijt en kan niet meer achterhalen waar hij ze gelaten heeft.
6. Slecht inschattings- en beoordelingsvermogen. Voor iemand met dementie kan het lastig zijn om situaties in te schatten en keuzes te maken. Hij kan aanbiedingen slecht beoordelen en grote sommen geld uitgeven. Bijv. als hij teveel boodschappen koopt of spullen die hij niet nodig heeft.

7. Terugtrekken uit sociale activiteiten. Iemand kan problemen hebben met sociale activiteiten, zoals zijn of haar hobby's, sport en gesprekken. Hij trekt zich vaker terug en onderneemt minder dan voorheen. Ook kan hij urenlang voor de televisie zitten en veel langer slapen dan gewoonlijk.
8. Veranderingen in gedrag en karakter. Het komt voor dat iemand met dementie ander gedrag gaat vertonen. Hij kan verward, achterdochtig, depressief, apathisch of angstig worden. Zonder duidelijke aanleiding kan zijn of haar stemming omslaan. Ook het karakter verandert. Hij kan soms dingen doen die hij anders nooit deed.
9. Onrust. Een van de symptomen van dementie is onrust. Daardoor lijkt het alsof hij steeds iets zoekt, moet opruimen of iets anders moet doen. Door dit constante gevoel van onrust en de behoefte om te lopen, krijgt iemand vaak slaapproblemen.
10. Problemen met zien. De hersenen krijgen moeite om te verwerken wat iemand ziet. De persoon kan bijvoorbeeld afstanden minder goed inschatten.

Omgaan met bewoners met dementie

- In communiceren met iemand met (beginnende) dementie speelt je houding een belangrijke rol. *Lichaamstaal* en *gebaren* kunnen een belangrijk hulpmiddel zijn.
- Wees geduldig en respectvol in de communicatie, praat langzaam en *gebruik korte zinnen*. Gebruik in elke zin maar één boodschap. En wacht even totdat je reactie krijgt, en vraag uiteindelijk of zij jou begrepen hebben.
- *Trek de aandacht* wanneer je iets wilt zeggen. Leg bijvoorbeeld even je hand op de arm van de persoon en maak oogcontact.
- *Zorg voor een rustige locatie*. Zo kan de persoon even tot rust komen en prikkels en informatie verwerken.
- Houd er rekening mee dat afspraken vergeten kunnen worden en werk bijvoorbeeld met *briefjes* of in samenwerking met familie.

Wat kun je beter niet doen?

- Probeer de persoon *niet te veel te corrigeren of tegen te spreken*. Dat confronteert de persoon met dementie met wat hij niet meer weet of kan. Veel correctie kan voor een gevoel van falen en onzekerheid of boosheid zorgen
- Niet hard praten, snel praten of juist fluisteren. Zorg dat je *rustig praat en goed te verstaan bent*.
- Test de persoon *niet door veel vragen te stellen* of door hem bijvoorbeeld de namen van de kinderen op te laten noemen.