

Tips voor familie
en naasten

U

STAAT ER
STAAT ER

NIET
NIET

ALLEEN
ALLEEN

NETWERK
DEMENTIE
FRYSLAN
FRYSLAN

VOOR

Uw naaste heeft dementie. Er komen ongetwijfeld veel vragen op u af, als u deze diagnose hoort. Hoe verloopt de ziekte, wat gaat er veranderen, wat kunnen we samen blijven doen?

Die vragen zijn lastig te beantwoorden, want ieder mens is uniek. Dementie ontwikkelt zich altijd op een andere manier.

Dementie kan verschillende problemen veroorzaken:

- **Het geheugen:** nieuwe informatie opslaan en onthouden wordt steeds lastiger. Uw naaste zal meer moeite krijgen met een afspraak onthouden, mensen herkennen en de weg vinden;
- **Uitvoerende functies:** meer moeite krijgen met het houden van overzicht en het plannen van taken. Bijvoorbeeld boodschappen doen, eten koken of het doen van de administratie. Ook het nemen van besluiten wordt lastiger;
- **Verwerken ruimtelijke informatie:** moeite hebben met ruimtelijke oriëntatie, navigeren of het inschatten van ruimtes;

- **Taalfuncties:** praten, lezen of schrijven kost steeds meer moeite;
- **Gedrag en persoonlijkheid:** verandering in het gedrag, achterdocht of dwangmatig gedrag. Ook kan iemand zo maar boos worden als iets niet begrepen wordt.

Dit alles kan leiden tot verwarring en mogelijk ook angst. Uw naaste ervaart de wereld om zich heen anders omdat hij/zij er anders naar kijkt.

Communiceren bij dementie

Twee dingen tegelijk doen is voor iemand met dementie extra moeilijk. Zo is het bijvoorbeeld moeilijk om te luisteren terwijl de televisie aan staat. Probeer daarom bewust contact te maken en breng de boodschap op een geduldige en vriendelijke manier over.

Tips

Het is fijn wanneer de situatie van uw naaste zo lang mogelijk stabiel blijft. Dit kan hierbij helpen:

- Zorg voor een vaste dagstructuur;
- Contact hebben met burens, familie en vrienden;
- Dementie leidt vaak tot terughoudendheid en verlegenheid met de situatie bij anderen. De wil is er vaak wel, dus neem hierin zelf het initiatief. Zoek naar mogelijkheden om hobby's zo lang mogelijk in stand te houden zoals sportvereniging, zangvereniging of kerkbezoek;
- In beweging blijven en gezond eten;
- Zorg dat uw naaste zich nuttig voelt en zorg voor wederkerigheid in het contact;
- Geef uw naaste complimenten en zorg voor een positieve en open sfeer;
- Meehelpen in het huishouden;
- Een mobiele telefoon, tablet of computer gebruiken voor het beeldbellen, bekijken van foto's, doen van spelletjes;
- Een agenda gebruiken als geheugensteuntje.

Door dementie verandert uw naaste. De volgende tips kunnen u helpen om daarin mee te bewegen:

- Probeer niet te veel in discussie te gaan en niet te veel te corrigeren. Humor kan verlichting bieden in spannende situaties, probeer handig te manoeuvreren en de aandacht af te leiden;
- Overvraag de persoon met dementie niet. Zorg ervoor dat steeds één taak tegelijk uitgevoerd kan worden, ga daarna pas door naar de volgende taak;
- Vermijd testsituaties, maar help te herinneren door bijvoorbeeld te zeggen: 'Wat hebben we gisteren lekker gegeten bij Jan en Marie, he?'
- Help de persoon met dementie met de oriëntatie in de tijd door het regelmatig benoemen van 'tijdstippen en gewoontes', zoals: 'Het is nu tien uur, koffietijd!'

In balans blijven

Verandering situatie

Het omgaan met een persoon met dementie vraagt veel aanpassingsvermogen. Dit is moeilijk voor iedereen. Ander gedrag aanleren kost tijd en het is menselijk dat het niet altijd goed gaat. Bewaak goed uw eigen grenzen en zorg voor voldoende afleiding, steun en ontspanning. Dit kan helpen om zelf in balans te blijven. Vraag waar mogelijk steun van uw omgeving. Dit geeft anderen de ruimte om steun te bieden.

Probeer mee te bewegen

Uw naaste is misschien niet meer de persoon die hij/zij vroeger was. Dit wordt veroorzaakt door de hersenen, die anders werken dan voorheen. Het is goed dat u zich realiseert dat deze veranderingen bij uw naaste het gevolg zijn van de ziekte.

Denk in mogelijkheden en kansen. Kijk wat uw naaste nog wel kan. Er zijn slechte dagen, maar er zullen ook betere dagen voorkomen. Geniet van de kleine dingen.