

# Tips als uw naaste dementie heeft

Hieronder vindt u informatie over dementie, tips en ervaringsverhalen. Hiermee willen we u helpen om goed voor uzelf en uw naaste te zorgen. Veel van deze informatie kunt u ook vinden op <https://dementie.nl/>, het online platform van Alzheimer Nederland voor iedereen die betrokken is bij dementie.

## Achterdocht

Achterdocht is een van de eerste gedragsveranderingen bij dementie. Uw naaste raakt in de war omdat hij/zij situaties niet goed meer kan inschatten. Uw naaste raakt spullen kwijt en herkent anderen niet meer. Doordat grip op de wereld verminderd, kan achterdocht ontstaan. Daardoor kan het voorkomen dat uw naaste u gaat beschuldigen van dingen die u niet heeft gedaan, zoals diefstal (terwijl hij/zij iets kwijt is). Ga ervan uit dat deze achterdocht voor uw naaste volledig gerechtvaardigd is, en probeer de oorzaak te achterhalen. Welke factoren hebben invloed op dit achterdochtige gedrag? Eventueel kunt u hierbij de huisarts raadplegen.

## Afhankelijk gedrag en angst

Soms leidt dementie al in een vroeg stadium tot zeer afhankelijk gedrag. Zo kan uw naaste veel bevestiging vragen en angstig worden om alleen te zijn. Ook kan hij/zij u vaak opbellen. Dit kan veel druk op u leggen. Het helpt als u uw naaste zelf dingen laat doen die nog goed gaan, ook al gaat dit niet zoals u het wilt, of duurt dit wellicht langer. Verder helpt het als u duidelijkheid en structuur creëert door bijvoorbeeld een briefje op te hangen als u even weggaat, of door een dag/weekschema te maken of door spullen op een vaste plek te leggen. Soms biedt dagopvang de gewenste structuur voor uw naaste. Dagopvang geeft u ook even tijd voor uzelf. Als uw naaste erg angstig blijft, kunt u de huisarts hierover raadplegen. U herkent angst uit onderstaand gedrag:

- Zich zorgen maken over alle details van een afspraak.
- Niet alleen willen zijn.
- Zich steeds afvragen waar de mensen zijn.
- Ongeduldig, schrikachtig of nerveus zijn.
- Bang zijn om fouten te maken.
- Rusteloos zijn, niet stil kunnen zitten.
- Doelloos rondlopen.

## **Agressie en frustratie**

Al in het beginstadium van dementie, kan uw naaste geïrriteerd reageren. Vaak reageert hij/zij dan frustraties af op u. Uw naaste bemerkt dat dingen niet meer zo makkelijk gaan als voorheen. De volgende uitingen kunt u herkennen als uiting van frustratie:

- Overstuur raken van foutjes en bij geheugenproblemen.
- Huilbuien om schijnbaar onbelangrijke zaken.
- Zichzelf verdedigen en anderen de schuld geven.
- Snauwen en vaak chagrijnig zijn.
- Ruzie zoeken en kritiek hebben op anderen.
- Boos worden van geluid of te veel mensen om zich heen.

## **Somberheid en depressie**

Mensen met dementie voelen zich vaak somber of gedeprimeerd. Voor een deel komt dat door de ziekte. Toch kunt u de sombere gevoelens wel beïnvloeden. Probeer uw naaste zo veel mogelijk te troosten. U kunt ook veel bereiken met afleiding of met het bewust plannen van plezierige momenten. Ook kan iemand met dementie veel baat hebben bij lotgenotencontact of lichaamsbeweging. Houden de depressieve gevoelens lang aan, bespreek het dan met de huisarts.

## **Lusteloosheid en afname van initiatief**

Lusteloosheid, apathie, een totaal gebrek aan interesse en initiatief: het is kenmerkend gedrag voor mensen in een verder gevorderd stadium van dementie. Als mantelzorger kunt u door het moeizame contact, de afgevlakte emoties en de desinteresse nog maar weinig met uw naaste delen. Uw naaste kan hier niks aan doen, maar hoe gaat u hiermee om? Ga allereerst samen op zoek naar wat uw naaste leuk vindt en welke dingen hem/haar activeren. Als dit niet (meer) werkt, kunt u een reactie proberen uit te lokken, door te vragen “kun jij me laten zien hoe het ook al weer moet?” of, door iets onschuldigs expres verkeerd te doen en te kijken hoe uw naaste reageert. Lusteloosheid kan ook een lichamelijke oorzaak hebben. Wanneer klachten aanhouden, is het verstandig contact op te nemen met de huisarts.

## **Dwaalgedrag**

Dwaalgedrag wordt vaak verklaard uit onrust. Uw naaste kan onrustig en hyperactief gedrag vertonen voordat hij/zij gaat dwalen. Ritmische en herhaalde bewegingen geven dan rust. Dit kan zowel overdag als in de nacht voorkomen. Uw naaste heeft hier geen controle over. Ook kan dwaalgedrag worden veroorzaakt doordat uw naaste gewoontelijke activiteiten als breien, puzzelen of een boek lezen, niet meer kan opbrengen. Dwalen is dan een manier om de verveling te lijf te gaan. Het is goed als u zich realiseert dat uw naaste dit gedrag niet kan beheersen en dat het geen zijn heeft om hier boos over te worden. U kunt daarnaast zorgen voor veiligheid, zoals:

- 's nachts een lichtje laten branden en de voordeur op slot,
- genoeg activiteit overdag zodat uw naaste 's avond en 's nachts goed slaapt,
- uw naaste draagt informatie bij zich waardoor iemand hem/haar thuis kan brengen.

## **Impulsief en ontremd gedrag**

Impulsief en ongeremd gedrag komt voor bij alle vormen van dementie, maar vooral bij frontotemporale dementie. Uw naaste vertelt dan bijvoorbeeld aan een wildvreemde heel

persoonlijke dingen of verstoort met luide stem een gesprek. Hij/zij weet niet meer wat gepast gedrag is in de omgang met anderen. Het kan dan gaan om obsessief gedrag, wat vaak wordt veroorzaakt door angst en nervositeit of door verveling. Ook kan er sprake zijn van ongewenst eetgedrag, veroorzaakt door geheugenverlies en aantasting van de hersencellen. Tenslotte kan er ook sprake zijn van seksuele ontremming.

## Ziekte-inzicht

Mensen met dementie hebben niet allemaal hetzelfde ziekte-inzicht of besef van ziekzijn. De een is zich sterk bewust van de problemen die spelen, de andere juist helemaal niet. Er kan sprake zijn van ontkenning of verbloemen. Dit kan tot gevolg hebben dat uw naaste bepaalde maatregelen (zoals niet meer autorijden) niet makkelijk zal accepteren. Dat uw naaste niet beseft dat hij/zij ziek is, kan zich als volgt uiten:

- niet begrijpen dat hij/zij dementie heeft of de verschijnselen hardnekkig ontkennen,
- totaal niet bewust zijn van de geheugenproblemen,
- stellig denken dat hij/zij iets heeft gedaan, bijvoorbeeld de was, terwijl u dat hebt gedaan,
- vinden dat hij/zij alles nog net zo goed doet en kan als voorheen,
- niet inzien dat hij/zij een fout maakt,
- onvermogen om gevoelens te omschrijven,
- zichzelf niet meer herkennen in de spiegel.

## Meer informatie:

Informatie is ontleend aan:

1. Alzheimer Nederland, <https://www.alzheimer-nederland.nl/> (geraadpleegd september 2019)
2. Alzheimer Nederland, <https://dementie.nl/> (geraadpleegd september 2019)

Voor hulp en advies:

- Bezoek <https://dementie.nl/hulp-en-advies>
- Alzheimer telefoon 0800-5088 (tussen 9-23 uur)
- Lotgenotenforum: <https://forum.alzheimer-nederland.nl/>
- Bezoek Alzheimer Café in u buurt <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>