



Praktische tips voor de omgang met mensen met een dementie

1. **Maak oogcontact**

Zeker bij mensen met een gevorderde dementie moet je zorgen dat ze aandacht voor je hebben. Door oogcontact en aanspreken bij naam zorg je ervoor dat iemand zich concentreert op jou. De kans op begrip voor wat je zegt neemt daardoor toe.

2. **Praat langzaam en duidelijk**

Dementerende mensen hebben vaak een langzamere gedachtegang. Snel praten houden ze dan niet bij. Het is voor hen ook al moeilijk genoeg om duidelijk verstaanbare woorden te begrijpen, laat staan als ze onduidelijk gezegd worden. Pas de snelheid en duidelijkheid aan het tempo van de ander aan maar overdrijf niet.

3. **Gebruik korte zinnen**

Vaak blijkt dat na 4 à 5 woorden door de dementerende mens het eerste woord alweer vergeten is. Zinnen langer dan 5 woorden hebben dan meestal ook geen zin. Ook bij lichte dementie is het belangrijk om zinnen zo kort mogelijk te houden. Zoveel mogelijk zeggen in zo weinig mogelijk woorden. Ook hierbij geldt dat het zoeken is naar de juiste aanpassing.

4. **Gebruik alternatieven**

Soms blijkt dat een bepaald woord niet begrepen wordt. Door hetzelfde woord steeds te herhalen lukt het vaak niet. Als bijvoorbeeld het zinnetje 'Wilt u koffie?' niet begrepen wordt kun je het vervangen door: 'Wilt u drinken?'

5. **Gebruik gebaren**

Vaak werkt het om voorover te buigen en je hand uitnodigend uitsteken beter om de dementerende mens te laten opstaan uit een stoel dan door te vragen: 'Gaaf u mee?' Gebaren mogen best wat overdreven worden om de bedoelingen zo duidelijk mogelijk te maken.

6. **Gebruik de juiste toon**

Zeker bij mensen met een vergevorderde dementie is de toon van wat je zegt vaak belangrijker dan de inhoud. Als een dementerende vrouw van 80 jaar zich druk maakt omdat het eten voor haar kleine kinderen nog klaargemaakt moet worden werkt het niet om op opgewekte toon te zeggen dat hier al voor gezorgd is. De boodschap komt dan niet over. Een geruststellende toon heeft meer kans van slagen.

7. **Neem de tijd**

Even snel iets doen bij iemand die dementerend is wekt weerstand op. Doe het dan liever niet. Geef de dementerende mens de tijd om zich er op in te stellen dát er iets gaat gebeuren.

8. Dwing niet

Dwang wekt angst en eventueel agressie op. Als een dementerend mens iets niet wil, houdt het op dat moment op. Beter is het om het na enige tijd opnieuw te proberen. Vraag je ook altijd af of iets daadwerkelijk moet.

9. Reageer op het gevoel

Mensen met een gevorderde dementie kunnen vaak moeilijk duidelijk maken wat ze dwars zit. Duidelijk is wel dát ze iets dwarszit. Door hierop te reageren bereik je meer dan door te willen weten wat er aan de hand is. De dementerende mens voelt zich dan eerder begrepen en komt sneller tot rust.

10. Probeer keuzes te vermijden

Kiezen betekent het kunnen afwegen van meerdere zaken en daar uiteindelijk één van over te houden. Hier is het abstracte denken voor nodig wat bij dementerenden al snel wegvalt. In de plaats van de vraag: 'Wilt u nu eten of wilt u eerst naar toilet?' is het beter om de vraag te splitsen: 'Wilt u naar het toilet?' Bij een ontkennende antwoordt pas de vraag: 'Wilt u nu eten?'

11. Vraag geen begrip voor jouw standpunt

Een dementerende die, naar jouw gevoel, onterecht boos op je reageert mag je hierop wijzen. Stel echter niet de vraag: 'Kunt u zich voorstellen dat ik dit niet leuk vind?' Dit kunnen ze inderdaad niet omdat het standpunt van de ander niet meer ingenomen kan worden. Beter is het om gewoon vast te stellen: 'Ik vind dit niet leuk'.

Om het niet uit de hand te laten lopen is vroegtijdige herkenning van dementie noodzakelijk. Daarom is het goed als de cursist de dementie in een vroeg stadium zou kunnen herkennen.

Hieronder een aantal signalen dat er iets "niet pluis kan zijn", bedenk wel dat dit algemene verschijnselen zijn.

- Beschimmeld eten in de koelkast
- Veranderd eet/drink gedrag
- Losse pannengrepen
- Kooktoestel (gas/elektrisch) aan laten staan
- Losse snoertjes
- Deuren op slot/sleutels kwijt
- Blauwe plekken
- Overbelasting van mantelzorg
- Kapotte en/of vuile kleding