

Ouderdom en dementie

Clariss Bakker
December 2010

We mogen verwachten dat we bij het ouder worden niet direct op namen van bekenden kunnen komen, niet direct op woorden kunnen komen en dat geplande activiteiten wel eens vergeten worden. Betrokken blijven bij het sociale leven en de hobby's blijven onderhouden is voldoende om normaal oud te worden. Het trainen van de hersenen, bijvoorbeeld door kruiswoordpuzzels in te vullen, om ouderdomsvergeetachtigheid tegen te gaan is altijd goed. Het kan niet dementie voorkómen.

Wat maakt Dementie anders dan ouderdomsvergeetachtigheid?

Ouderdomsvergeetachtigheid is normaal, vervelend, een verstoring in het geheugen; de oudere kan eraan herinnerd worden wat er is vergeten.

Dementie is een ziekte, de ziekte verstoort ook andere functies, de oudere met dementie wordt hulpbehoevend; iemand met dementie kan zich niet herinneren dát en wát er vergeten is.

Dementie is een verzamelnaam voor (verschijnselen van) ziektebeelden die gekenmerkt worden door geheugenproblemen én stoornissen in het denkvermogen én veranderingen in het gedrag. Het meest voorkomende ziektebeeld dat (deze verschijnselen van) dementie veroorzaakt is de ziekte van Alzheimer. Meestal staan de geheugenproblemen op de voorgrond. Maar er is meer aan de hand. Zo kan het uitvoeren van allerlei dagelijkse handelingen en praten moeilijker worden, het besef van tijd afnemen en kan het karakter van de persoon veranderen.

We spreken pas van dementie als deze problemen samen voorkomen, zo ernstig zijn dat ze het functioneren van de persoon in het dagelijks leven belemmeren en de oorzaak ervan ligt in een ziekte in de hersenen. Dementie is niet te genezen. Het is voor de behandeling wél nodig om te weten wat de oorzaak van de verschijnselen is en om welke vorm van dementie het gaat.

Ook de omgeving of mantelzorger (in het bijzonder de partner) krijgt te maken met de gevolgen van dementie. Omdat de gevolgen zo ingrijpend kunnen worden, kan overbelasting bij de mantelzorger ontstaan. Een eerste teken van overbelasting is dat de mantelzorger het gevoel heeft de situatie nooit los te kunnen laten en de situatie niet de baas te zijn.

Hoe kunt u omgaan met de veranderingen waarmee u te maken krijgt? Hoe houdt u de zorg vol, zonder er zelf aan onderdoor te gaan? Het is niet alleen belangrijk dat u tijd voor uzelf blijft nemen, maar ook dat u, als dat nodig wordt, hulp inroept. Dat kan hulp zijn van vrienden, familieleden of vrijwilligers maar ook kan de thuiszorg een deel van de praktische zorg overnemen. Praat erover met anderen, maak er geen geheim van. Als mensen weten wat er aan de hand is hebben ze vaak meer begrip voor het veranderde gedrag.