



Omgaan met dementie: omgaan met agressie

Hoe kan agressie een verschijnsel zijn van dementie?

Het beoordelingsvermogen en de zelfcontrole nemen af door de ziekte dementie. Eén van de gevolgen kan zijn dat iemand met dementie een situatie verkeerd begrijpt en zich daardoor bedreigd voelt. Agressie kan dan de reactie zijn. Bijvoorbeeld in de vorm van schelden, bedreigen, het kapot gooien van dingen of een klap uitdelen. Het is een indirect verschijnsel van de ziekte; het gevoel van bedreiging en onveiligheid zoekt een uitweg in agressie tegenover iets of iemand die in de buurt is.

Agressie kan ook een paniecreactie zijn. Bijvoorbeeld als iemand met dementie zich overvraagd voelt, er te hoge eisen of te veel eisen aan hem/haar worden gesteld. Als het niet meer lukt om (eenvoudige) taken zelf uit te voeren, kan dat een agressieve reactie oproepen. Tijdens de lichamelijke verzorging komen bijvoorbeeld agressieve reacties voor. Het gevoel van angst, schaamte en frustratie, omdat je jezelf niet meer kunt verzorgen en het door een ander moet laten doen, kan dan de oorzaak zijn. Ook harde stemmen of plotselinge bewegingen, waarvan je kunt schrikken, of bijvoorbeeld situaties waarin de verzorger ongeduldig is of haast heeft, kan iemand in verwarring brengen en boos maken.

Iemand met dementie heeft zijn/haar agressieve reactie niet in de hand. Het is belangrijk je dat te realiseren, want agressief gedrag kan heel schokkend zijn voor de verzorger.

Als u kunt ontdekken waardoor de agressieve gevoelens ontstaan, kunt u misschien de agressieve reactie voorkómen. Probeer te bedenken: wanneer treedt het gedrag op? in welke vorm? hield het gedrag vanzelf op? wat gebeurde er in de directe omgeving? wat zei de persoon met dementie? zag hij misschien bekenden voor vreemden aan? wat was de eerste reactie van de omgeving? hoe was de stemming van de persoon met dementie? is er iets veranderd in de dagelijkse routine? Dat zijn allemaal vragen die u misschien kunnen doen begrijpen waar de agressie vandaan komt. Het kan u misschien handvatten geven om in het vervolg de agressieve reactie te voorkómen of op te lossen.

Ook al hebt u geprobeerd de agressieve reacties te voorkómen, het werkt niet altijd. De persoon met dementie wordt toch agressief tegen u. Probeer dan altijd rustig te blijven; laat niet merken dat u bang bent en maak oogcontact. Houdt voldoende afstand als er lichamenlijk geweld wordt gebruikt en zeg op rustige toon dat niemand van plan is om kwaad te doen. Vraag wat er aan de hand is, maar ga niet in discussie. Dat maakt de agressie vaak alleen maar erger. Verlaat zo nodig de ruimte. Het is minder erg dat er iets kapot gaat dan dat er iets met ú gebeurt.

De persoon met dementie zal de situatie snel vergeten; dat hoort bij de ziekte. Probeer zo normaal en rustig mogelijk weer de ruimte binnen te gaan. U kunt dan proberen de persoon met dementie af te leiden door bijvoorbeeld voor te stellen een kopje thee te maken.

Het is erg belangrijk dat u uw eigen gevoelens over de agressie ergens kwijt kunt. Anders stapelt het op en hebt u kans dat het u ineens óók een keer te veel wordt. Praat erover met familie, vrienden of hulpverleners. Het is belangrijk dat u - ook wat dat betreft - goed voor uzelf zorgt, dan houdt u de zorg uiteindelijk langer vol. Het Alzheimer

Café bij u in de buurt heeft maandelijks informele, gezellige en informatieve avonden. U treft er lotgenoten, hulpverleners en andere belangstellenden rondom een thema dat die avond in de schijnwerpers staat. U kunt daar in een vertrouwde omgeving uw verhaal kwijt en u zult merken dat u niet de enige bent met deze ervaringen. Het hoort bij de ziekte.