

## Verslag Alzheimer Café Tilburg 13 augustus 2024

### Thema: Veranderend gedrag bij dementie

Te gast is Ans Mulders, specialist ouderengeneeskunde/medisch manager bij Thebe. Ans heeft vele jaren ervaring in het mooie vak ouderengeneeskunde. Ans heeft passie voor dementie; haar hart ligt bij de aandacht en zorg voor mensen met dementie en hun naasten. Zij ziet heel veel kansen om het leven van mensen met dementie zo aangenaam mogelijk te maken.

Bij het zogenaamde 'niet pluis gevoel' zijn de eerste signalen doorgaans niet de geheugenproblemen, maar eerder vermoeidheid, achterdocht, somberheid. Ans heeft veel onderzoek gedaan naar dementie bij jonge mensen. Het valt op dat vaak de diagnose overspannenheid, burn-out wordt gesteld. De persoon heeft last van somberheid, angst, gevoelens van depressie. Gaandeweg verdwijnt het vermogen van zelfreflexie en verdwijnt de depressie naar de achtergrond. Uit schaamte wil men vaak niet praten over wat er speelt. De combinatie vermoeidheid, achterdocht en somberheid kan er voor zorgen dat je elkaar verliest, terwijl het onderling contact erg belangrijk is: "praat erover met elkaar en met anderen. Delen met elkaar en met anderen geeft de mogelijkheid tot ondersteuning. Dat geeft ontspannenheid, dat geeft rust, waardoor je beter kunt functioneren."

Ans vertelt over de 'alarmknop' (de amandelpit) die door stress wordt geactiveerd. Als de alarmknop ontploft, herstelt deze niet zo gemakkelijk meer. De alarmknop kent geen tussenstand. Probeer stress te vermijden. Geduld en een open communicatie zijn daarbij essentieel. Gebruik zintuigen als ruiken, horen, zien, voelen. Praat in een laag tempo, bied een vertrouwde geur aan, ga samen een stukje lopen, blijf in beweging. Inzicht bij de partner/mantelzorger is belangrijk. Soms zegt men dat de persoon met dementie agressief gedrag vertoont. Echter, hier is sprake van frustratie, onmacht, angst. Dat is geen agressie, het is niet bedoeld om de ander iets aan te doen.

Probeer met geduld uit te leggen wat je bedoelt, wat je wilt doen. Ga de ander niet corrigeren of testen. Geheugenspelletjes zijn alleen effectief als de ander het ook fijn vindt, als hij of zij het zelf wil.

Na de pauze wordt de vraag gesteld hoe je communicatie op gang kunt brengen als je geen (lastige) vragen wilt stellen. Benoem onderwerpen die jullie beider interesse hebben. Soms is het handig daarbij de agenda met afspraken te hanteren of bv. een fotoboek. Als je op te verre afstand van elkaar bent, in de letterlijke zin als je vader of moeder niet bij je in de buurt woont, is het vaak moeilijk in telefoongesprekken de communicatie prettig te houden. Schroom niet om de hulp van anderen in te schakelen, doe bv een beroep op een dementieconsulent in de regio.

Op de vraag of je mensen met dementie nog wat kunt leren, antwoordt Ans dat er vaak nog mogelijkheden zijn: door handelingen te herhalen, door structuur aan te brengen in huis waardoor zaken overzichtelijker zijn (voorstructureren). Ergotherapie kan daarin hulp bieden. Er is een Edomah-programma ontwikkeld waarbij de persoon met dementie, de mantelzorger en de ergotherapeut een samenwerkingsverband aangaan met als doel de persoon met dementie zo lang mogelijk in staat te stellen betekenisvolle activiteiten naar tevredenheid uit te voeren.

Kort wordt stilgestaan bij hallucinaties, wanen en ontremd gedrag.  
Hallucinaties komen vaker voor bij een door dementie beschadigd brein.  
Vaak ook bij een delier. Er is sprake van een soort kortsluiting.  
Dit heeft niet te maken met de eerder genoemde alarmknop.

Ontremd gedrag zie je vaak bij FTD – fronto-temporale dementie, een vorm van dementie die ontstaat door degeneratie van de frontale gebieden in de hersenen.

Mensen met dementie lijken soms apathisch, nemen geen initiatief meer. Blijf hen stimuleren!  
Blijf proberen hen te activeren. Het is geen kwestie van niet willen, maar van niet kunnen.  
De startmotor ontbreekt.

Advies:           Houd het gesprek open  
                      Houd contact met elkaar  
                      Zoek bewust naar kleine contactmomenten  
                      Probeer het leven zo aangenaam mogelijk te maken  
                      BLIJF IN CONTACT!

**Dinsdag 10 september 2024 is ons volgend Alzheimer Café**

**Deze avond staat in het teken van Wereld Alzheimer Dag**

**met als thema SAMEN IN BEWEGING.**