

In ons land wordt de laatste jaren steeds meer aandacht besteed aan dementie. Een van de gevolgen hiervan is dat de lijst van boeken over het verschijnen dementie groeit.

Daarmee wordt langzaam maar zeker een lacune in de Nederlandse literatuur op dit terrein opgevuld. De lijst is onlangs verrijkt met een opvallend boek van de oud-inwoner van Hegelsom Huub Buijssen. Opvallend in die zin, dat Buijssen tal van praktische tips geeft voor de omgang met dementerende ouderen. Met andere woorden: het boek ('Dementie: Een praktische handreiking voor de omgang met dementerende ouderen', uitgeverij Boom) voegt iets toe aan de bestaande literatuur.

Huub Buijssen (34) studeerde psychologie in Nijmegen, hoofdrichting psychogerontologie. Sinds 1983 is hij stafmedewerker bij de Kruisvereniging Breda. In deze functie geeft hij consultatie en onderwijs (over onder andere dementie) aan wijkverpleegkundigen. Daarnaast begeleidt hij gespreksgroepen voor familieleden van dementerenden. Hij is vooral geïnteresseerd in de mogelijkheden wetenschappelijk onderzoek te vertalen naar de praktijk van alledag, vooral naar ouderen, hun familieleden en eerstelijns werkers toe. Bijgaand een interview met Huub Buijssen, gelardeerd met enkele citaten uit zijn boek.



★ Huub Buijssen: ... eindeloos geduld nodig.

Praktisch boek Huub Buijssen over omgang met dementerenden:

'Misschien kan ik mijn ouders met tips helpen'

door THEO VLIEGENBERG

„Toen ik een jaar of tien geleden stage liep in een verpleeghuis in Enschede, wist ik me geen raad met demente mensen. Van sommigen hoorde ik steeds hetzelfde verhaal. Moet ik luisteren of het gesprek afbreken?, bedacht ik. Ik wist het niet”.

„Al met al was het heel raar. Medebewoners zaten te lachen. Ze kenden het verhaal al en beseften dat er iemand gek zat te doen. Dat ze zelf ook zo waren, zagen ze niet”.

***„Probeer zoveel mogelijk aan de weet te komen over het verschijnsel dementie. Wat er in de hersenen en met het geheugen gebeurt, waarom de oudere zich anders gedraagt, wat de gevolgen zijn voor de omgeving. Hoe meer u van dementie weet, hoe beter u er mee om kunt gaan”.**

We zijn nu tien jaar verder en voor Huub Buijssen is er veel veranderd. Hij studeerde af in de psychogerontologie en mag op basis daarvan deskundig heten als het gaat om de psychologische kanten van het verouderingsproces. Bij het Kruiswerk in Breda, waar hij stafmedewerker is, en bij de gespreksgroepen voor familie-

leden van dementerende ouderen wordt dikwijls een beroep gedaan op zijn deskundigheid. Een woord dat wat Huub Buijssen betreft gerust tussen aanhalingstekens geplaatst mag worden. Want was is deskundigheid? „Ik moet in mijn beroep mensen adviseren hoe ze zich tegenover dementerenden het beste kunnen gedragen. Maar toen mijn vader dementeringsverschijnselen vertoonde, reageerde ik net zo machteloos als de mensen die ik als zogenaamde deskundige moet helpen”.

***„Pas u aan aan het tempo van de oudere. Alles verloopt traag, ook het denkproces. Omdat de oudere (bijna) alles wat hij meemaakt vergeet, zijn veel bij ons bekende en vertrouwde dingen voor hem nieuw en onbekend”.**

„Mijn vader was 58 toen hij de ziekte van Parkinson kreeg en na jarenlang medicijngebruik verschijnselen van dementie ging vertonen. Hij is nu 70. In de loop van de tijd is hij zover achteruitgegaan, dat hij met alles geholpen moet worden. Het idee dat ik mijn ouders, naast hopelijk veel andere mensen, misschien zou kunnen helpen met tips is voor mij een extra reden geweest het boek te schrijven”.

„Ik kende allerlei droevige ervaringen van familieleden van dementerenden, maar de ziekte van mijn vader gaf een extra dimensie aan dit alles. De herkenbaarheid werd er niet alleen groter door, maar ook emotioneler. Elke keer

als ik mijn moeder in Hegelsom opbel gaat ons gesprek over vader. Vaak barst moeder dan in huilen uit. En dat, terwijl ze helemaal niet klaagelijk van aard is. Als moeder van een groot gezin weet ze juist van aanpakken. Elke keer na ons telefoongesprek bekruipt me dat gevoel van machteloosheid, verdriet en kwaadheid. Waarom moet het ons overkomen?, denk je dan. Waarom kan ik er zo weinig aan doen?”

Het idee van het boek 'Dementie' ontstond een jaar of drie geleden. De verpleegarts Theo Razenberg uit Breda kwam met een script van 100 pagina's bij Buijssen met de vraag het eens te bekijken. Huub Buijssen had al verschillende

***„Probeer de oudere geen nieuwe dingen meer te leren. Dit is verspilde energie. Activiteiten die tot voor kort nog uitgevoerd konden worden, maar nu te ingewikkeld zijn geworden - bijvoorbeeld het bed opmaken of eten met mes en vork - kunnen niet meer aangeleerd worden, omdat het geheugen te kort schiet: men vergeet te snel”.**

publikaties over hulpverlening aan ouderen op zijn naam staan. (Een recent boek van hem is 'Zorgen voor Ouderen'). „Het bleef niet bij redigeren. Van de 100 pagina's gingen er 80 uit, waarna ik het boek uitbreidde tot 150 pagina's. Er zat te weinig in over de omgang met dementerenden, vooral in de thuissituatie. Ik wilde

tips en praktijkervaringen doorgeven”. In het boek van Huub Buijssen en Theo Razenberg staat de verpleegkundige invalshoek centraal. „Dementie is geen medisch probleem.

***„Vergeet de humor niet. Moeilijke situaties zijn vaak gemakkelijker te hanteren als u kunt lachen. Ook de dementerende vindt het prettig als hij iemand ziet lachen (zolang hij niet het gevoel heeft dat hij zelf wordt uitgelachen). De lach is een taal die een dementerende tot aan zijn dood toe begrijpt. Een speelse, niet al te serieuze aanpak is überhaupt vaak de beste manier om met de dementerende om te gaan. Ernst bedrukt de dementerende nog meer dan onszelf”.**

Een arts heeft een reparerende functie. Als hij te maken krijgt met een ziekte waartegen geen kruid is gewassen, staat hij met de mond vol tanden. Dementie is zo'n verschijnsel. De ziekte is een feit, kan niet genezen en dus zit je met de vraag wat je moet doen om de situatie te verlichten. Verpleging en verzorging komen dan om de hoek kijken. Dementie is een praktijkkwesie, gericht op de patiënt en zijn omgeving”.

„Als je praktijkvoorbeelden wilt weten, moet je die vragen aan verpleegkundigen. De gezinsverzorging, verpleegkundigen en familieleden

van dementerenden weten een heleboel op dit terrein. Ik heb allerlei gegevens verzameld van gespreksgroepen, waarin partners en kinderen van dementerenden zitten. Die mensen kunnen elkaar helpen. Ze praten uit ervaring”.

***„Dementerenden hebben veel behoefte aan orde en regelmaat. Alle dagelijkse levensverrichtingen zoals eten, wassen en naar bed gaan dienen iedere dag zoveel mogelijk in dezelfde volgorde en op dezelfde tijd te gebeuren. Met het aanbrengen van veranderingen in de omgeving moet men voorzichtig zijn. Orde en regelmaat zijn nodig om de oudere het gevoel van veiligheid te laten behouden”.**

„Zelfhulpgroepen zijn erg belangrijk. Op de eerste plaats brengen ze een stuk herkenning. Je hoort dat je niet de enige bent die met schuldgevoelens zit. Elk familielid van een dementerende mens heeft daar last van. Je merkt dat je niet de enige bent die zijn geduld wel eens verliest”.

„Op de tweede plaats reiken de deelnemers aan zelfhulpgroepen elkaar tips aan hoe je met bepaalde problemen moet omgaan. Een voorbeeld: een van de deelnemers vertelde dat hij niet meer wist hoe hij zijn demente moeder bezig moest houden. 'Weet je wat ik vaak doe?', zei een ander. 'Ik leg een hoop centen, stuivers, dubbeltjes en kwartjes op tafel en ik laat haar sorteren: centen bij centen, stuivers bij stuivers enzovoorts'. Dit lijkt kinderachtig, maar voor de dementerende is dat sorteren niet alleen nuttig, maar ook aangenaam werk. Trouwens, wij deden vroeger toch niet anders met leg-puzzels”.

De persoonlijke omstandigheden van Huub Buijssen vormden een extra motivatie om het boek 'Dementie' te schrijven. „Het probleem van mijn vader is het drama van mijn moeder. Ik zie hoe ze de ene keer verdriet heeft en dan weer kwaad of machteloos is. Hoe ze jaloers kan zijn op anderen die wel een gezonde partner hebben. Er wordt wel eens gezegd dat, als de man gaat dementeren, de vrouw weduwe wordt van iemand die nog leeft. Dat is waar. Alleen ziet de omgeving dit vaak niet. 'Je hebt hem toch nog', krijgt de vrouw dan te horen”.

***„Voor het op peil houden van de lichamelijke conditie is het belangrijk dat men de dementerende blijft aanspreken op wat hij nog kan. Het is niet juist hem iets uit handen te nemen, omdat het te langzaam gaat of niet meer helemaal goed gebeurt. Elk mens, ook een dementerende, heeft behoefte aan het idee iets te kunnen: het gevoel van eigenwaarde wordt hieraan voor een groot deel ontleend”.**

„Dat de omgeving je niet altijd begrijpt komt ook, omdat iemand die dement is dikwijls een opleving vertoont als er bezoek komt. Als hij niet in een te ver gevorderd stadium is, tenminste. Vanmorgen zei een collega tegen me: 'Mijn moeder is aan het dementeren en mijn vader staat er helemaal alleen voor. Als er familie op bezoek komt kan mijn moeder plotseling veel meer dan gewoonlijk. De mensen zeggen dan: zo slecht is het niet. En ze zetten vraagtekens bij het verhaal van mijn vader'. Je ziet vaak dat dementerende mensen op hun tenen lopen om een goede indruk te maken. Zeker als ze nog beseffen dat er iets mis is”.

***„Neem de oudere serieus en behandel hem als een volwassene. Ook een dementerende kan bijvoorbeeld schaamtegevoelens hebben bij het uitkleden voor de wasbeurt. Hij vindt het eveneens vervelend als hij ergens naar toe wordt gebracht zonder dat men hem heeft verteld wat er gaat gebeuren. Neem de oudere niet zijn portemonnee af: het bezit van geld biedt hem een stuk veiligheid”.**

Huub Buijssen voelt zich betrokken bij de problematiek rond dementie. Dat blijkt uit het enthousiasme waarmee hij over bepaalde hulpmiddelen spreekt. Dat is af te leiden uit de ernst waarmee hij de symptomen van het verschijnsel belicht. „Aanvaarden kun je de ziekte niet. Je moet proberen er onder de gegeven omstandigheden het beste van te maken. Dat is moeilijk, want bij dementie is er steeds sprake van een achteruitgang van de patiënt. Je kunt je dus niet instellen op iets stabiels. Je loopt altijd achter de feiten aan. Als verzorger of als partner moet je steeds bijstellen. Dat kost eindeloos geduld. Bovendien verloopt het hele proces in een emotionele sfeer. Kijk, ik zie mijn vader niet als een demente man, maar als mijn vader. En ik hoor de stem van hem van tien jaar geleden...”