

HELDER BOEK OVER OMGAAN MET DEMENTIE

'Vooral humor niet vergeten'

Door Martin Hermens

BREDA – Omgaan met dementie is haast een vak apart. Nu het aantal ouderen dat aan die ziekte lijdt steeds groter wordt, neemt de belangstelling voor het onderwerp toe.

Naast alle medische publikaties is er nu eindelijk een boek verschenen waarin op een begrijpelijke wijze de problemen rondom dementie uiteen worden gezet: 'Dementie. Een praktische handleiding voor de omgang met dementerende ouderen'.

Theo Razenberg uit Geertruidenberg schreef het samen met Huub Buijssen. Een doorbraak op het gebied van voorlichting over 'de sluipende epidemie van de toekomst'.

„Er leven heel wat misverstanden over dementie”, begint Theo Razenberg zijn verhaal. „Niet iedereen wordt dement. Tachtig procent van de mensen boven de 80 jaar wordt niet dement. Mensen die oud zijn, worden wat trager. Ook dat kan vergeetachtigheid veroorzaken. Soms komt dementie ook op jonge leeftijd, bijvoorbeeld 60 jaar, voor. Maar dat is dan echt een uitzondering.”

Dementie is een verzamelnaam voor vele ziekten waarbij vergeetachtigheid optreedt. De vergelijking met het begrip 'koorts' wordt wel eens gemaakt: veel ziektes en aandoeningen gaan gepaard met een temperatuurverhoging. In 70 procent van de gevallen is de Ziekte van Alzheimer de veroorzaker van dementie. Die ongeneeslijke ziekte leidt door vermindering van lichamelijke weerstand vrijwel altijd tot een versnelde dood. Over hoe die ziekte ontstaat, lopen de meningen uiteen. Andere oorzaken van dementie kunnen kleine beroertes, lichamelijke ziektes en depressies zijn.

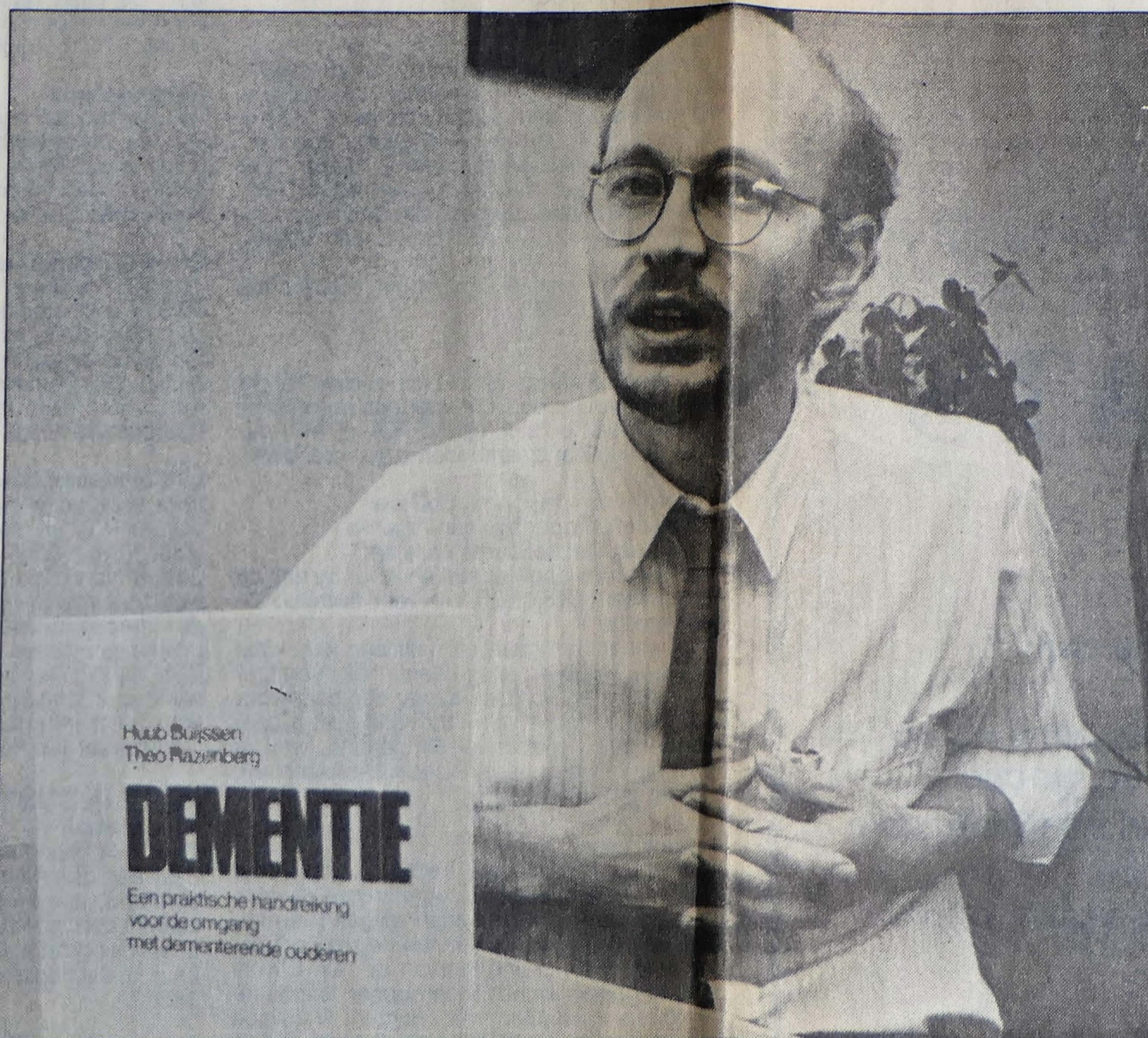
Soms is dementie te genezen. Dat zijn de gevallen die veroorzaakt worden door depressies. Men spreekt dan van 'schijn-dementie'. Pakt men de somber-

heid en de slechte eetgewoontes van de betreffende personen aan, dan kan hij volledig genezen. Dat geldt ook voor de vergeetachtigheid die optreedt bij lichamelijke ziektes.

Kwaliteit

In de overige gevallen is een volledige genezing niet mogelijk. „Dat wil echter niet zeggen dat er niets meer gedaan kan worden”, vertelt Theo Razenberg. „Je kunt werken aan de verbetering van de kwaliteit van het leven van de dementerende. De draaglast voor de familie zal daardoor verminderen. Het boek geeft praktische adviezen voor de dagelijkse omgang met dementerenden. Wat dat betreft is het een baanbrekend boek. Op dementie ligt nog steeds een behoorlijk taboe. Families schamen zich vaak en proberen het te verbergen. Ik hoop dat ze zich niet schamen om dit boekje te kopen.”

Beide auteurs hebben in hun dagelijkse werk volop te maken met dementerende ouderen. Huub Buijssen is werkzaam als psycho-gerontoloog bij de kruisvereniging te Breda. Theo Razenberg werkt als arts in het psychogeriatrisch verpleegtehuis Lucia Stichting, eveneens in Breda. Daarnaast houdt Razenberg zich de laatste jaren bezig met voorlichting over dementie voor familieleden en andere direct betrokkenen.



• Theo Razenberg achter het boek dat hij samen met Huub Buijssen schreef.

FOTO DE STEM / DICK DE BOER

„Voorlichting is erg belangrijk”, zegt hij over zijn werkzaamheden. „Als je op een juiste manier met dementerende ouderen omgaat, kunnen ze langer thuisblijven. Ik krijg vaak van familieleden te horen: 'Had ik dat maar geweten'. Speciaal voor hen heb ik een stencil gemaakt met praktische adviezen. Dat is de basis geweest voor het boek.”

Volgens Razenberg is de belangstelling voor het onderwerp toegenomen. „Iedereen voelt de vergrijzing in zijn nek. Het aantal dementerende

ouderen bedraagt nu een paar honderdduizend. In het jaar 2000 krijgt een op de drie mensen op een of andere manier met dementie te maken.

Desalniettemin wordt er nog weinig aandacht aan besteed. „Collega's stellen een diagnose en stoppen dan de behandeling”, vindt Razenberg. „Maar dan begint het pas. De eerstelijns gezondheidszorg heeft er nog weinig aan gedaan. Maar het is nu wel heel snel in ontwikkeling. Vijf jaar geleden werden mensen slecht verwe-

zen. Dat is stukken verbeterd. Ook het verkeerd medicijngebruik is aangepakt.”

Dementie is er altijd geweest. Als gevolg van de vergrijzing treedt het probleem wat meer op de voorgrond. „Het is niet zo dat er méér mensen dement worden, alleen het percentage wordt hoger”, aldus Razenberg. Hij wijst er op dat familieleden vaak veel over hebben voor de verzorging van demente ouderen. „De meesten houden het te lang vol”, stelt hij. „Toch moeten we

de thuiszorg stimuleren, want de wachtlijsten voor verpleegtehuizen zijn erg lang.”

Oude bomen

Het boek richt zich voornamelijk op de verzorging van demente ouderen in de thuissituatie. „Oude bomen moet je niet verplanten”, zegt Razenberg daarover. „De eerstelijnszorg zou meer tijd moeten krijgen om daar zelf meer energie in te steken. Huisartsen en maatschappelijk werkers zouden er gericht mee bezig moeten zijn.”

In de thuissituatie moet zo lang mogelijk gebruik gemaakt worden van de dingen die dementerenden wel weten. Het aanleren van nieuwe dingen wordt afgeraden. „Dat is verspilde energie”, schrijven de auteurs in het boek. Daarnaast adviseren beiden om de oudere als volwassene te behandelen, gebruik te maken van de eigen vindingrijkheid (niet voor alles is een pasklaar antwoord te geven) en vooral de humor niet te vergeten. „De lach is een taal die de dementerende tot zijn dood toe begrijpt”, aldus Buijssen en Razenberg in hun boek.

„Je moet ze zeker niet te snel opbergen in een verpleeghuis”, vindt Razenberg. „Maar soms houdt het gewoon op. Familieleden gaan vaak verder dan de uiterste grenzen. Men moet ook hulp durven inroepen als de problemen boven het hoofd groeien. Onrust is thuis bijvoorbeeld moeilijker te hantieren. Daarnaast moeten de verzorgers ook aan zichzelf denken.”

Mensen die met dementie te maken krijgen, moeten weten wat het is. „Dat lost veel op”, stelt Razenberg. „Hoe meer men van dementie weet, hoe beter men daar mee om kan gaan. Het boek geeft daarnaast een herkenning van de beleving weer. Dat kan rust geven.”