

# Levensalbum geeft houvast aan demente ouderen

Dementerende ouderen kunnen met een eigen levensalbum de rode draad in hun leven weer ontdekken. Bladeren in zo'n persoonlijk boek geeft rust in een leven waar herinneringen houvast bieden. Dat meldt dagblad Trouw.

 Bewaren



Het album is niet hetzelfde als een fotoalbum. Het boek heeft onderdelen als 'de dag dat ik geboren werd', 'mijn verkering/verlovingstijd', 'plaatsen waar ik gewoond heb', 'mijn kinderen' en 'de oorlogstijd'. De oudere kan met kind of partner daar foto's bijplakken en antwoord geven op de bijbehorende vragen. Zo worden de belangrijkste momenten uit het leven opgetekend.

## Samen

Volgens de makers, verpleeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers en dementiedeskundige Huub Buijssen, is het belangrijk dat partner, kinderen of vrienden en de dementerende dit samen doen. Hierdoor kan men beter contact leggen.

## Eerste fase

'Maak een album als de dementie zich nog in de eerste fase bevindt' adviseren de makers in Trouw. 'Door het vertellen van het eigen levensverhaal gaat de oudere zichzelf ook beter begrijpen', stellen Fiddelaers en Buijssen. 'De dementerende ontdekt de rode draad in zijn leven en ziet samenhang', aldus het dagblad.

## Geheugen

Volgens Trouw is er in de laatste jaren veel belangstelling voor levensboeken. Veel verpleeghuizen werken al met zelfgemaakte levensalbums. Uit geheugenonderzoek blijkt dat iets spontaan herinneren zeven keer moeilijker is dan iets herkennen van wat een ander vertelt of aanreikt.