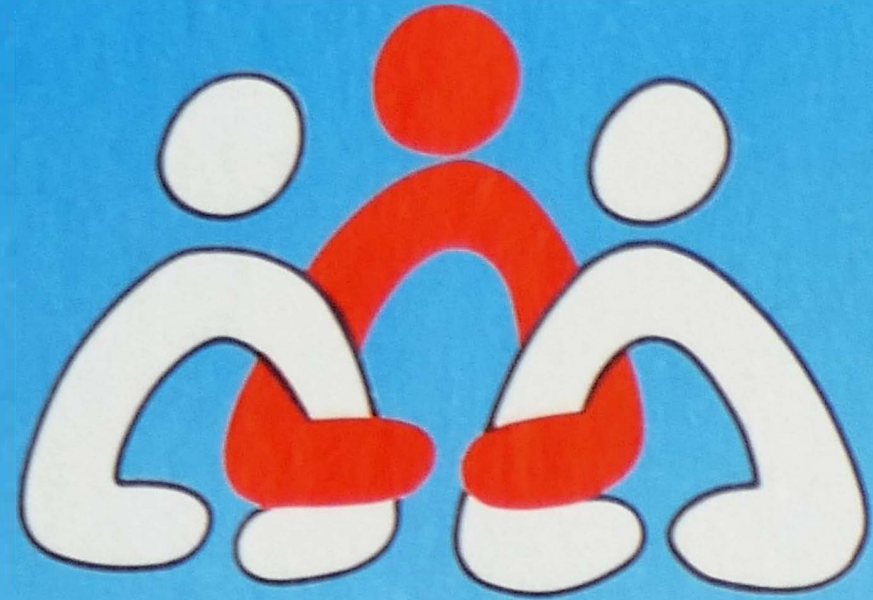


RODE KRUIS

K O E R I E R

49 e JAARGANG, NUMMER 4, SEPT. 1988



40 JAAR WELFARE

BEHOEFTE AAN KONTAKT
GROEIT NOG STEEDS



'EEN GEHEUGEN ALS EEN VERGIET'



40 JAAR
WELFARE

Ter gelegenheid van het 40-jarig bestaan van de afdeling Welfare van het Rode Kruis vond 9 september j.l. in de RAI te Amsterdam een symposium plaats met als thema "Thuishulp en dementie". Een van de sprekers was de psychogerontoloog H. Buijssen. Hieronder volgt de verkorte tekst van zijn lezing.

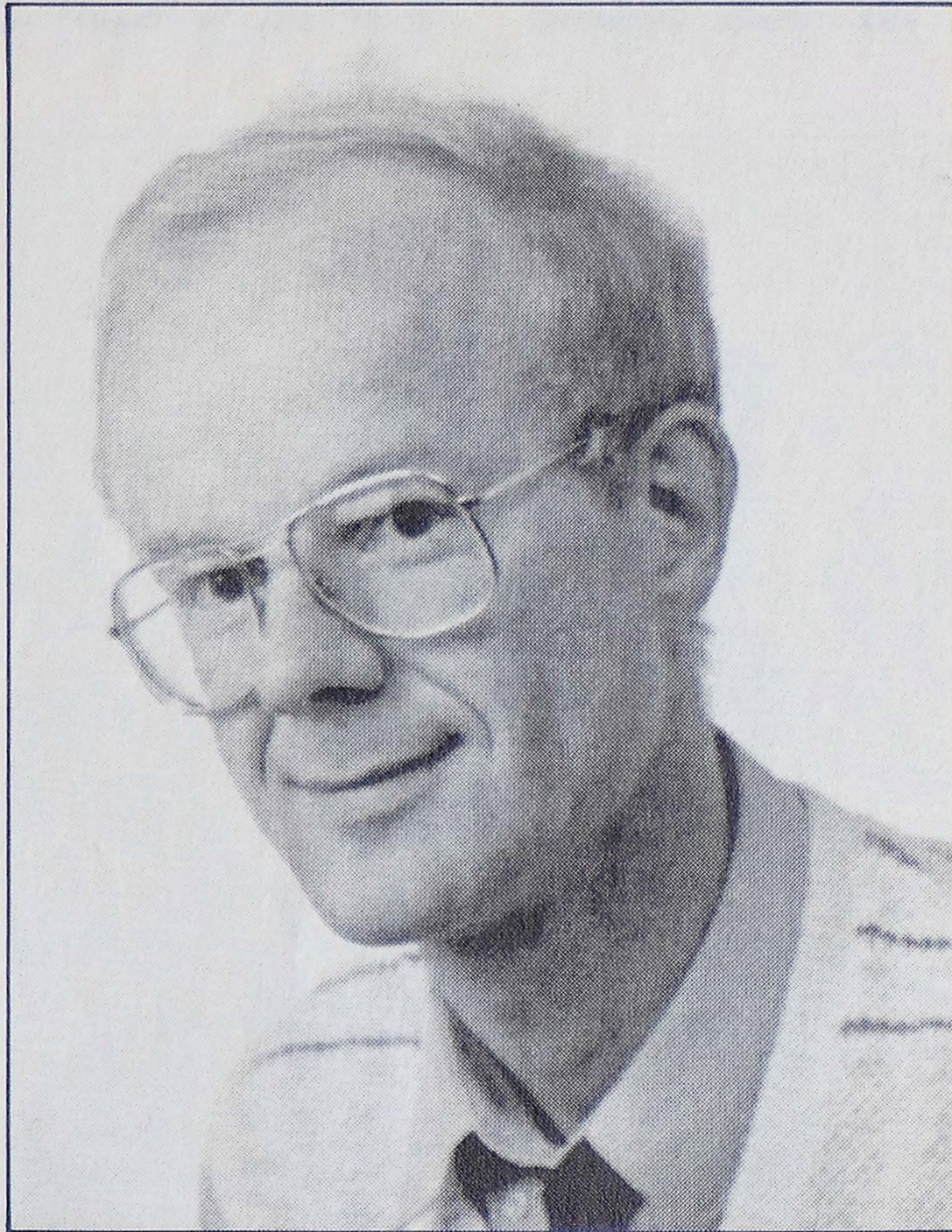
Een vrouw vertelt hoe ze de dementie van haar vader ontdekte. "Ik merkte eigenlijk pas iets vorig jaar in de lente. Hij was meer in de war dan voorheen. Constant ging hij mijn moeder erbij halen. Zij is al 15 jaar geleden gestorven. Wanneer ik daar iets van zei, begon hij te huilen of hij deed alsof hij mij niet hoorde. Nog steeds praat hij vaak over moeder alsof zij nog leeft, dat krijg ik er gewoon niet uit."

Iemand die dement is gedraagt zich anders dan voorheen. Zo iemand doet dit niet om te pesten of om aandacht te trekken maar omdat de hersenen niet meer normaal functioneren. Dementie is vóór alles een ziekte van het falende geheugen. Om zicht te krijgen op deze gevreesde ziekte is het nodig iets meer te weten van de werking van het geheugen.

Hoe ontstaat dementie?

Ons geheugen bestaat — grofweg — uit twee delen. Alles wat via de zintuigen (b.v. ogen, oren) onze hersenen bereikt, komt eerst in het korte termijngeheugen. Hier blijft de informatie ongeveer dertig seconden. Zaken die belangrijk voor ons zijn, bijvoorbeeld omdat ze ons interesseren of emotioneel raken, worden na dertig seconden overgebracht naar het lange termijngeheugen. Dit overbrengen van het korte naar het lange termijngeheugen wordt ook wel aangeduid met het begrip onthouden. Het lange termijngeheugen kan men zich voorstellen als een bibliotheek met boeken waarin ons levensverhaal staat. De bibliotheek breidt zich uit naarmate we ouder worden en steeds meer ervaringen opdoen. Elke dag komt er een boek bij.

Iemand die getroffen wordt door dementie, slaagt er niet meer in zijn bibliotheek dagelijks uit te breiden omdat hij niet meer in staat is informatie van het korte naar lange termijngeheugen over te dragen. Dit is het belangrijkste kenmerk van de ziekte: de dementerende hoort iets en



H. Buijssen

na dertig seconden is hij het al weer vergeten. Zijn geheugen is net een vergiet. Informatie die vóór het begin van de ziekte in het lange termijngeheugen werd opgeslagen, bijvoorbeeld van 5 of 25 jaar geleden, is echter nog wel beschikbaar.

Als de dementie erger wordt, zal de demente echter ook steeds vaker steekjes laten vallen bij het herinneren van dingen van vroeger. Hiermee zijn we beland bij het tweede belangrijke kenmerk van dementie: de aantasting van het lange termijngeheugen. Dit gebeurt op een zeer speciale manier. Het is net alsof een le-



Het gevoel staat centraal tijdens de ontmoeting met dementen

gertje boekenwormen dat een voorkeur heeft voor vers voedsel in de bibliotheek van het lange termijngeheugen is binnengedrongen. De boeken die er de laatste 5 jaar zijn bijgekomen vreten ze het eerste op, daarna verslinden ze pas de boeken van de 5 jaar daarvoor, enz.

De boekenwormen hebben nog een tweede voorkeur: boeken van vroeger waarin ingewikkelde zaken staan. Voorbeelden hiervan zijn hoofdrekken, koken of het repareren van een fiets. Zulks boeken vormen naast nieuwe boeken het lievelingskostje van de boekenwormen, ze vreten deze ook op als de boeken al flink vergeeld zijn en bestoft. In één opzicht zijn de boekenwormen aardig: boeken van de laatste periode die veel indruk op de getroffene gemaakt hebben of boeken die deze nog regelmatig leest, worden het langst ontzien. Een voorbeeld van het eerste is de geboorte van een kleinkind, een voorbeeld van het tweede is de wijkverpleegkundige die dagelijks aan huis komt voor het klaarzetten van de medicijnen.

Als de boekenwormen eenmaal de bibliotheek zijn binnengedrongen, zijn ze niet meer te stoppen, ze rusten niet eerder voordat alle boeken op zijn en de hele bibliotheek leeg is.

Het Grote Vergeten

Het begin van de ziekte gaat gepaard met voortdurend vragen naar de tijd. "Hoe laat is het?" "Is het vandaag nu maandag of dinsdag?" Omdat de tijd nooit stil staat, is het nodig om voortdurend in het lange termijngeheugen vast te leggen hoe laat het is. Als dit laatste niet meer lukt... Het is nu begrijpelijk dat zulke mensen de krant niet meer lezen. Als iemand al na dertig seconden niet meer weet wat hij gelezen heeft, is het (te) moeilijk om de draad van een verhaal vast te houden. Nachtelijk spoken of dwalen — iets waar burens van dementerende mensen nogal eens last van hebben — kan ook vanuit de theorie van het aangetaste geheugen worden verklaard. Immers als betrokkene 's nachts naar de w.c. is geweest en niet meer weet hoe laat het is, kan het gemakkelijk gebeuren dat hij na de toiletgang allerlei activiteiten gaat ondernemen. Hij is immers vergeten dat hij één minuut geleden nog in bed lag. Mensen bij wie het Grote Vergeten heeft toegeslagen, herkennen in een vergevorderd stadium van de ziekte soms hun eigen partner niet meer. Ze willen terug naar

hun ouderlijk huis, terug naar hun moeder. De boeken waarin de eigen trouwdag en de begrafenis van moeder wordt beschreven, zijn er immers niet meer.

Als alles wat ooit is aangeleerd verdwijnt, is het logisch dat dementen zich op den duur steeds minder volgens de in de maatschappij geldende fatsoensnormen gedragen. In de eindfase van de ziekte is ook het spreken niet meer mogelijk.

Tot zover de ziekte en de erbij behorende verschijnselen. Hoe moet men nu echter met een demente omgaan? De regels voor de omgang met een demente kunnen uit de zojuist geschetste theorie worden afgeleid. Hieronder volgen vijf belangrijke omgangsadviezen.

1. Streef naar orde en regelmaat.

Probeer als vrijwilliger bijvoorbeeld op vaste tijden en vaste dagen te komen. De demente is niet in staat om nieuwe informatie zoals veranderingen in de dagelijkse of wekelijkse routine op te nemen.

2. Corrigeer of herstel fouten van de demente alleen als dat dringend gewenst is.

Verbeteren heeft geen zin omdat hij de volgende keer dezelfde fout toch weer maakt. Door het geheugendefect kan hij niet meer leren van fouten. Als een demente vrouw bijvoorbeeld zegt: "Ik moet gaan koken want zo dadelijk komen de kinderen thuis" is men wellicht geneigd om te zeggen: "Uw kinderen zijn toch al lang getrouwd, u bent zelf immers al 82 jaar." Een dergelijke reactie veroorzaakt echter alleen maar verdriet omdat het de vrouw confronteert met haar geheugenzwakte. Maar hoe moet het dan wel? Ervaringen met demente mensen hebben uitgewezen dat men in de reactie niet uit dient te gaan van de letterlijke inhoud maar van de *gevoelsinhoud*. Het is niet noodzakelijk om meteen met deze mevrouw naar de keuken te gaan maar stel bijvoorbeeld de vraag "vertel eens iets over de kinderen, wat doen ze overdag?" Mevrouw is immers met haar gevoel bij de kinderen, dát lijkt ze vooral uit te drukken. Vergeet in de reactie even de chronologische tijd en stel het gevoel centraal.

3. Probeer de demente niets nieuws meer te leren.

Twee voorbeelden om dit advies toe te lichten. Een demente man kreeg van zijn schoonzoon een gasaansteker cadeau omdat hij soms een brandende lucifer naast de asbak liet vallen. De man liet deze surprise ongebruikt omdat hij de werking ervan niet meer kon leren.

Een dochter kocht voor haar demente moeder een koelkast toen ze merkte dat elke week enkele verzuurde pakken melk

weggegooid moesten worden. De melk in de koelkast bedierf sindsdien nog meer, want moeder vergat telkens — hoe vaak haar dochter het ook vertelde — waar de melk voortaan werd bewaard.

4. Sluit zoveel mogelijk aan bij vroegere interesses en gewoonten.

Doe dit bijvoorbeeld bij het zoeken naar bezigheden of activiteiten voor de oudere. Een gewezen timmerman zal het misschien prettig vinden om spijkers en schroeven te sorteren, een vroegere bankbediende zal zich wellicht amuseren met het sorteren van geld (centen, stuivers, dubbeltjes en kwartjes), een amateur-geoloog zal zich uren bezig kunnen houden met het uitzoeken van schelpen. Vaak nodigen deze bezigheden ook uit tot levendige discussies.

Veel demente mensen houden van huisdieren en zijn gek op kinderen.

Ook bij het zoeken naar gesprekstema's valt het aan te raden terug te gaan naar vroeger. Het verleden is immers vaak nog wel voor een (groot) deel intact.

5. Stel vragen die uitnodigen tot het uit-

drukken van gevoelens.

Gevoelens hebben minder te leiden onder de aantasting van het geheugen. Teleurstellingen zijn te voorkomen door vragen te vermijden die betrekking hebben op het recente verleden.

De vraag "Wat heb je vanochtend gedaan?" is bijvoorbeeld een vraag die de demente in de regel in verlegenheid zal brengen. Meer uitnodigende vragen beginnen meestal met wat, hoe, waar of wie, nooit met waarom. Deze laatste vragen veronderstellen n.l. dat iemand nog goed logisch kan nadenken. Een vraag als "Waarom wilt u nu al zo snel stoppen met domino?" is daarom verkeerd. Vraag liever "Bent u zo onrustig dat u zo snel wilt stoppen met uw favoriete spel?"

Probeer gevoelens nooit te veroordelen, noch in woord nog in gebaar.

Meer praktische omgangsadviezen staan in het boek 'Dementie, een praktische handreiking voor de omgang met dementerende ouderen', door H. Buijssen en Th. Razenberg. Boom, Meppel. 1987.

Prijs f 25,50 ■



Kontakt met behulp van vertrouwde spelletjes (Foto: A. Azizzada)