



Album met herinneringen biedt steun bij dementie

HOME

Rita van Veen – 13 oktober 2008

Dementerende ouderen kunnen hun eigen levensalbum maken. Bladeren in zo'n persoonlijk boek geeft rust in een leven waar herinneringen houvast bieden.

Een levensalbum, waarin met foto's en interviews de belangrijkste momenten uit het leven van een oudere worden opgetekend. Het helpt dementerende ouderen om met de buitenwereld te communiceren.

De makers van het voorbeeldalbum, verlieskundige Riet Fiddelaers-Jaspers en dementiedeskundige Huub Buijssen, hebben de belangrijkste vragen op een rijtje gezet. Het is de bedoeling dat partner, kinderen of vrienden de dementerende interviewen en samen op zoek gaan naar passende foto's. De twee deskundigen vinden dat er niet te lang gewacht moet worden met het maken van het levensalbum. „Doe het als de dementie zich nog in de eerste fase bevindt“, adviseren de makers. Bij het album is een uitvoerige handleiding gevoegd, met tips en uitleg over de ziekte. „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.“

Is de ziekte verder gevorderd, dan kunnen familieleden en verzorgers het levensalbum gebruiken om met de demente oudere te communiceren. De foto's en verhalen geven de oudere weer vaste grond onder de voeten in een wereld die zij steeds minder begrijpen. Bovendien helpt praten over vroeger de dementerende zijn identiteit te bewaren.



voor levensboeken. Veel verpleeghuizen werken al met zelfgemaakte levensalbums. Ook nog thuiswonende ouderen zijn tegenwoordig druk met het schrijven van autobiografieën. Sommigen zetten hun verhaal op internet. De ouderenbond PCOB geeft sinds kort cursussen "herinneringen ophalen". Volgens de bond stimuleert het ouderen om inzicht te krijgen welke herinneringen het waard zijn om in een levensboek te zetten. Uit geheugenonderzoek blijkt dat iets spontaan herinneren zeven keer moeilijker is dan iets herkennen van wat een ander vertelt of aanreikt. Fiddelaers en Buijssen raden familieleden aan om ook tastbare herinneringen te bewaren voor dementerenden. Zo kan het voelen van oude **pijp** of een **ingelijste typediploma** bij dementerenden een hoop herinneringen oproepen.

Het levensalbum is te koop bij Uitgeverij Damon in Budel (www.damon.nl).

