**Informatie**

Dementie is een verzamelnaam voor verschillende ernstige hersenaandoeningen. Alzheimer is hiervan de meest voorkomende vorm. Eén op de vijf mensen krijgt te maken met dementie. De verwachting is, dat door de vergrijzing in 2040 ruim een half miljoen mensen dementie hebben.

Wanneer ik met familieleden, mantelzorgers of vrijwilligers spreek over dementie maak ik gebruik van het beeld van de boekenkast uit *Niemand is minder*, van Janny Vree – van Dongen en ds Henk van Laren.

Ons geheugen is als een boekenkast met meerdere legplanken. Op de onderste plank staan de boeken met de vroegste herinneringen in je leven, zo vanaf het 4e levensjaar. Op de bovenste plank staan de boeken met de herinneringen van de meest recente gebeurtenissen, die van de laatste dagen, weken of maanden. Wanneer iemand gaat dementeren verdwijnen de planken één voor één. Dat proces begint bij de bovenste plank. Dat gisteren een dochter op bezoek is geweest en dat we onlangs Kerst hebben gevierd met een diner of een viering, dat weet de persoon met dementie niet meer. Deze recente gebeurtenissen worden niet meer in het geheugen opgeslagen. Echter herinneringen aan het kinderkerstfeest of het communiefeest, de opvoeding thuis, de school en de kerk, die zijn er vaak nog wel.

De herinneringen aan de kinder- en de tienertijd, die van ‘de laagste plank van de kast’ blijven het langst bewaard. Daar speelt voor veel ouderen ook het geloof een rol in, de kerkgang en de viering van de Christelijke feest- en persoonlijke gedenkdagen. De dag van de eerste communie of de openbare geloofsbelijdenis blijft nog lang in het geheugen opgeslagen. Het roept bij de ouderen een veilige en vertrouwde herinnering op. Muziek, het zingen van oude bekende psalmen en liederen blijft ook lang bewaard, omdat de betrokken hersengebieden meestal nog niet aangetast zijn.

Herinneringen aan trauma’s die ouderen in hun jeugd hebben meegemaakt, blijven ook lang intact. Het komt voor dat een oudere nooit over de oorlogstijd heeft verteld aan familieleden, maar nu hij dementeert, vertelt hij honderd uit over deze ervaringen. Van dit alles dient u zich goed bewust te zijn als u met ouderen met dementie in gesprek gaat.

**Gouden regels in de omgang met mensen met dementie**

Wanneer u in gesprek gaat met ouderen met dementie, komt u in een andere wereld terecht. Sommige mensen ervaren angst of een gevoel van geremdheid wanneer zij in contact komen met ouderen met dementie. Ze vragen zich af, wat ze moeten zeggen of doen.

Hier volgen in het kort wat algemene tips:

* Maak eerst oogcontact.
* Let op uw gezichtsuitdrukking door vriendelijk te kijken.
* Spreek rustig, met korte zinnen.
* Een beeld is voor de persoon herkenbaarder dan woorden. Beelden van vroeger zijn beter herkenbaar dan beelden van nu.
* Laat u niet afschrikken wanneer iemand met dementie u onbegrijpelijke antwoorden geeft.
* Vraag niet te veel en stel één vraag tegelijk.
* Probeer de persoon niet te verbeteren, wanneer hij/zij iets zegt dat niet klopt.
* Doe zo normaal mogelijk.
* Stimuleer meerdere zintuigen. Laat iemand voorwerpen aanraken of ruiken als u iets benoemt.
* Ga niet in een wel waar/niet waar discussie.
* Lach met elkaar en gebruik humor.
* Zingen helpt om een vrolijke stemming te creëren, juist die oudere liederen uit de schooltijd zijn in het geheugen gegrift.
* Help de persoon met dementie op een natuurlijke manier met tijdoriëntatie: bijv. het is half elf, koffietijd, gisteren was het tweede Kerstdag.
* Laat de persoon met dementie in zijn/haar waarde, probeer je in te leven en aan te sluiten in diens beleving.

Anja Bruijkers – Koel, geestelijk verzorger Centrum voor Levensvragen

 Drechtsteden

www.centrum-levensvragen.nl

Uit: Een trap naar de hemel

Gesprekshandreiking voor ouderen met dementie

Uitgeverij Adveniat ISBN 9789492093943