

Dementie en communicatie¹

Meer dan vergeetachtigheid

Bij dementie denken we vooral aan vergeetachtigheid. Maar dementie is meer dan dat. Het is een ziekte die bestaat uit een combinatie van geheugenproblemen en problemen met bijvoorbeeld praten, begrijpen, handelen en/of gedrag. Sommige mensen vergeten direct wat er tegen hen wordt gezegd. Anderen kunnen de ene dag beter onthouden dan de andere dag. Bij weer anderen is het geheugen helemaal niet zo slecht, maar is het gedrag vreemd of is men heel passief of juist onrustig. Mensen met dementie hebben vaak moeite te begrijpen wat een ander zegt. Of ze weten niet meer hoe ze dagelijkse handelingen uit moeten voeren, zoals het eten met vork en mes. Bij iedereen uit de dementie zich op een andere manier. Dat komt omdat ieder mens uniek is maar ook omdat er veel vormen van dementie bestaan.

Diagnose dementie

De diagnose dementie betekent dat iemand last heeft van geheugenproblemen en daarnaast moeite heeft met een of meer van de volgende gebieden:

- praten
- schrijven
- begrijpen
- klokkijken
- zich aan- en uitkleden
- eten en drinken
- naar het toilet gaan
- het herkennen van voorwerpen
- het aanbrengen van structuur in de dag
- zich netjes gedragen als dat moet

Door de tijd heen zal men steeds meer moeite op deze gebieden krijgen. Men gaat steeds minder begrijpen van de wereld om zich heen, deze wordt steeds meer verwarrend. Ook verleert men stukje bij beetje hoe men dagelijkse handelingen moet uitvoeren zodat men steeds afhankelijker wordt. Het tempo waarin dit gebeurt, verschilt per persoon. Sommige mensen met dementie blijven heel lang op hetzelfde niveau functioneren maar gaan dan ineens achteruit. Bij anderen gaat deze achteruitgang meer geleidelijk.

Communicatie

Goede communicatie is de basis voor het contact tussen mensen. Goede communicatie wil eggen dat je aan de ander kunt duidelijk maken wat je denkt, wat je wilt of wat je van plan bent. Goede communicatie zorgt ervoor dat we elkaar begrijpen, elkaar kunnen helpen en voor elkaar kunnen zorgen.

Communiceren doen we met woorden via spreken of schrijven maar meer nog communiceren we zonder woorden. Onze communicatie bestaat maar voor ongeveer 35% uit woorden. Het grootste deel bestaat uit non-verbale communicatie die we uiten via onze lichaamshouding, gezichtsuitdrukking, gebaren en de manier waarop we praten.

¹ Bij het samenstellen van deze tekst is gebruik gemaakt van:

Cursus *Zorgen voor Zin bij mensen met dementie*, B. van der Schans en T. de Kruijf, Vilans/Expertisenetwerk Levensvragen en ouderen, 2016

Voorbeeld: als je vriendin tegen je zegt dat ze blij is maar een verdrietige gezichtsuitdrukking en houding heeft, dan denk je toch echt dat zij verdrietig is. Haar woorden kloppen niet met haar non-verbale communicatie. Maar toch begrijp je uit het laatste haar werkelijke gevoel.

Mensen met dementie hebben vaak moeite met communiceren. Sommigen kunnen niet meer de juiste woorden vinden om iets duidelijk te maken en/of begrijpen niet wat er tegen hen gezegd wordt. Omgekeerd kan het ook moeilijk zijn om de oudere met dementie te begrijpen. Je kunt elkaar niet goed bereiken met woorden. Als woorden tekort schieten, dan moeten we het hebben van de non-verbale communicatie. Dat kun je een beetje vergelijken met communiceren in het buitenland als je de taal niet kent. Ook dan gebruik je lichaamstaal – handen en voeten – om duidelijk te maken wat je wilt ‘zeggen’.

Mensen met dementie kunnen zich ook zo voelen. Ze begrijpen niet alles meer wat je tegen hen zegt. Dat kan een onveilig en verwarrend gevoel geven en het kan voor angst en boosheid zorgen. Wanneer het lukt om door non-verbale communicatie elkaar te begrijpen, dan zal men zich veiliger voelen.

Communiceren met mensen met dementie

Om te zorgen dat de oudere met dementie je begrijpt, kunnen de volgende tips helpen.

Laat zien waar je het over hebt

Mensen met dementie begrijpen vaak veel woorden niet meer. Het helpt om ook te laten zien waar je het over hebt.

Voorbeeld: Het is etenstijd en een verzorgende vraagt aan mijnheer Heggens of hij aan tafel komt zitten om te eten. Mijnheer begrijpt haar niet goed. De verzorgende herhaalt de vraag en laat ook het bord met eten zien. Nu begrijpt mijnheer haar wel, hij staat op uit zijn fauteuil en gaat aan tafel zitten.

Gebruik korte zinnen

Mensen met dementie kunnen moeite hebben om hun aandacht langdurig op iets te richten. En het geheugen werkt meestal niet zo goed. Hierdoor is het moeilijk om lange zinnen te volgen en te begrijpen. Men raakt snel de draad van het verhaal kwijt. Daarom kun je beter korte zinnen gebruiken en moeilijke woorden vermijden.

Verdelen in stapjes

Al je meer vragen tegelijk stelt, kunnen mensen met dementie in de war raken. Ze begrijpen niet meer wat je zegt. Het helpt om je vragen in stapjes op te delen.

Voorbeeld: mijnheer Heggens is nu op zijn kamer als het etenstijd is. De verzorgende gaat hem halen. Ze vraagt eerst of mijnheer met haar mee wil lopen over de gang. Daar ruik je de etensgeuren al. Bij de huiskamer vraagt ze of mijnheer aan tafel wil komen zitten om te eten.

Maak oogcontact

Door oogcontact te maken, kun je zien of de ander begrijpt wat je zegt. Lijkt het of de ander je niet hoort of begrijpt, dan kun je zachtejes de arm aanraken of de naam noemen. Wanneer je de aandacht van iemand terug hebt, kun je je vraag opnieuw stellen, eventueel met andere woorden.

Valkuilen in de communicatie

Hoe zeer je ook je best doet, je zult heus weleens meemaken dat de communicatie met de oudere met dementie niet zo lekker loopt. Misschien helpen onderstaande valkuilen om te achterhalen wat er in de communicatie mis ging. Zie het als tips om je contact met de oudere te verbeteren.

Kennis testen: vragen stellen die een beroep doen op het geheugen van de oudere met dementie. Zoals 'Weet u nog de naam van uw school? Of 'Heeft uw zoon nog foto's opgezocht?'

Infantiliseren: tegen de volwassene met dementie praten alsof je tegen een klein kind praat.

Te snel gaan: te veel achter elkaar zeggen of vragen waardoor de oudere in verwarring raakt en je niet meer begrijpt.

Negeren: niet (echt) luisteren naar wat de oudere zegt of over hem praten terwijl deze bij het gesprek aanwezig is.

Onderbreken: de oudere onderbreken terwijl hij aan het vertellen is. Dit is verwarrend en hij kan de draad van het verhaal kwijtraken.

Dwingen: de oudere dwingen iets te doen wat deze niet wil. Zoals de oudere pushen om te vertellen over een herinnering terwijl hij dat niet prettig vindt.

Vooroordelen hebben: de oudere alleen zien als iemand met dementie die jou toch niet begrijpt en niks meer kan.